

小白球的秘密

授課教師 邱仕友

教師簡介 國防大學.實踐大學.龍華大學兼任副教授／龍騰出版社體育類高爾夫球教材編著／高中高職高爾夫球編著／北投社大高爾夫球社團總教練

課程理念 銀髮族及各個年齡層最簡易入門的球類運動，是腳掌和手掌之按摩為健身出發，能走路就能玩高爾夫。由小至大的揮桿力量控制球之準確，是健身怡情。交誼及增進國際觀。

授課方式 在本園區，從運動體適能。推桿練習，替代安全小球短桿練習、入門。

課程大綱

週次	單元主題
1	課程介紹 上課方式
2	高爾夫體適能練習
3	高爾夫體適能練習
4	推桿練習
5	推桿練習
6	小鐵桿
7	校外練習
8	校外練習
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	小鐵桿 推桿綜合練習
11	小鐵桿 推桿綜合練習
12	小鐵桿 推桿綜合練習
13	小鐵桿 推桿綜合練習
14	校外練習
15	校外練習
16	校外練習
17	期末驗收
18	成果展週

學員條件 對運動有興趣者。

招生人數 25 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元。

參考書目 於授課說明

備註 請著運動服裝運動鞋