

# 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。

**課程內容**

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** 20人為上限。

**學分與** 3 學分，3000 元，報名酌收場地維護及冷氣費 100 元。

**參考書目** 於授課說明

**備註** 請著運動服裝運動鞋