

《高尔夫》教学大纲

课程名称：高尔夫	课程类别（必修/选修）：专业选修
课程英文名称：GOLF	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验/实践学时：30
先修课程：	
授课时间：1-16 周	授课地点：乒乓球 1 室
授课对象：2018 级社会体育指导与管理选修班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：姚何/初级教练	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（✓）实践测评	
使用教材：谭受清. 高尔夫运动导程[M]. 国防科技大学出版社	
教学参考资料： PPT	
<p>课程简介： 高尔夫是一种绅士运动，整的来说是使用若干支球杆，用尽量少的杆数在通常为十八洞的球场打球，在各个球洞连续击球进洞的运动。同时它是一项十分强调传统性的讲文明重礼貌的运动，也是一项对打球者文化素质要求较高的运动，球场是一个高品位的社交场所，在彼此竞争的过程中建立高尚的人际关系，所以在本学期的课程中，我们将以实践教学为主，理论教学为辅。精讲动作要领与示范，学生进行多次实践练习。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>掌握高尔夫球运动的基本概念与理论，形成一个结构合理、节奏正确、动作平顺、实效性较强的挥杆技术体系；了解基本高尔夫球比赛规则，熟知并践行高尔夫文化和礼仪。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>通过本课程的学习，逐步养成诚信、自律、时刻为他人着想的专业精神，并提高运用</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p>

高尔夫礼仪进行社交活动的能力。 三、素质目标： 培养学生积极向上、勇于拼搏、好学、求真、礼让等优良品质。	□核心能力 6. □核心能力 7. □核心能力 8.
---	----------------------------------

理论教学进程表

周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	高尔夫概论	姚何	2	重点： 高尔夫运动的起源与发展 难点： 现国内形势 课程思政融入点：我国高尔夫运动在国际比赛中取得的成绩，弘扬爱国主义精神。	线下	讲授	课程思政作业：要求学生观看一场高尔夫视频比赛
合计：			2				

实践教学进程表

周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
2	高尔夫礼仪	姚何	2	重点： 高尔夫球运动的基础知识 难点： 高尔夫球运动的独特性	综合	实训
3	高尔夫站姿	姚何	2	重点： 高尔夫的准备姿势、握球杆、 难点： 瞄准	综合	实训
4	高尔夫初步击球动作	姚何	2	重点： 启动球杆以 难点： 击球	综合	实训
5	视频动作分析	姚何	2	重点： 纠正动作 难点： 提高流程性	综合	实训

6	高尔夫球具与用品常识	姚何	2	重点：高尔夫球具知识讲解 难点：球具的使用	综合	实训
7	高尔夫转肩	姚何	2	重点：启动球杆后加上上身肩部的转动 难点：协调发力 课程思政融入点：通过动作练习，培养学生刻苦耐劳、千锤百炼的精神。	综合	实训
8	全挥杆上杆学习	姚何	2	重点：附带上转肩动作 难点：高尔夫整个上杆动作	综合	实训
9	全挥杆下杆学习	姚何	2	重点：下杆击球动作细节化 难点：协调发力	综合	实训
10	全挥杆收杆学习	姚何	2	重点：高尔夫整个挥杆动作最后一步 难点：击球效果	综合	实训
11	球场规则	姚何	2	重点：高尔夫运动规则 难点：规则运用 课程思政融入点：通过学习规则，培养学生遵纪守法、爱岗敬业的精神。	综合	实训
12	全挥杆动作纠正	姚何	2	重点：动作调整环节 难点：挥杆流畅性	综合	实训
13	切滚球的动作要领	姚何	2	重点：切杆动作教学 难点：击球点	综合	实训
14	复习答疑	姚何	2		综合	实训
15	高尔夫实践考核	姚何	2		综合	实训
16	高尔夫实践考核	姚何	2		综合	实训
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重

实践考核	1. 握杆、站位、瞄球、击球技评 2. 空挥杆技评	70%
出勤率，课堂表现	每学期缺勤 5 次及以上者不能参加考试	30%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行。 <div> <div>李逸涛</div> <div>系（部）主任签名：</div> <div>日期： 2020 年 9 月 1 日</div> </div>		