



高尔夫体智能

一、课程名称

高尔夫体智能

二、课程内容

参观球道，讲解球道知识；知晓高尔夫文化、发展、规则、礼仪；了解户外活动注意事项及野外急救课程；现场体验高尔夫挥杆击球；团队竞技，体现高尔夫练习成果；磨炼意志，调节情绪，克服挫折感。

三、课程目标

（一）价值体认：通过分组学习、交流，培养敢于分享、乐于分享的生活态度；亲近大自然，体味参与的快乐；认识高尔夫的发展历史、比赛规则和文化礼仪，开阔眼界；

（二）责任担当：在活动过程中遵守活动规则，服从小组分工，规范规则，身心愉悦的去完成户外活动任务。培养学生的规则意识、礼仪意识、协作意识和团队责任感，形成高尚情操；

（三）问题解决：高尔夫是一项讲究礼仪和规则的运动，在别人击球时保持安静，穿着得体，注意互相礼让，遵守球场规则等。潜移默化地学习这些礼仪和规范，培养高尚情操；

（四）创意物化：在没有裁判监督的情形下进行，依靠参与者自觉遵守规则的诚实和信用。如果孩子们从小就在球场上遵守规则和礼仪，长大后一定会遵守社会规则和准则。



四、课程时长

90 分钟

五、适合学段

小学、初中、高中

六、实施地点

三峡国家柑橘公园研学实践教育基地

七、人员配备

以班级（每班 50 人）为单位设置 1 名研学导师、1 名安全员。

八、教学用具

愤怒的橘子道具、抢种抢收道具、赶橘子道具、橘子投盆道具

九、研学流程

（一）课程引入（10 分钟）

1.课前问题导入：同学们是否知道高尔夫的历史？高尔夫英文名称的由来，分别代表的是什麼含义？高尔夫的文化礼仪又是什么？

2.课前反复提醒学生必须严格遵守球场相关纪律、安全注意事项。提醒学生着轻便装、备防晒帽、创可贴、以免蚊虫咬伤。

3.讲解高尔夫球的起源、历史、击球技巧、高尔夫其礼仪。

（二）课程内容（75 分钟）

1.教师示范讲解（15 分钟）

①整队集合；

②宣布上课：师生问好、点名，集合做到快、静、齐；



③热身活动：Ⅰ.头部运动 2*8 拍；Ⅱ.扩胸运动 2*8 拍；Ⅲ.振背运动 2*8 拍；Ⅳ.髋关节运动 2*8 拍；Ⅴ.膝关节运动 2*8 拍；Ⅵ.腕关节运动 2*8 拍；Ⅶ.专项关节活动 2*8 拍。

④教练讲解安全知识、强调注意事项；

⑤教练亲身示范高尔夫躯干转体热身练习：动作要领：两手交叉于胸前，自然在肩部握住高尔夫球杆，上杆阶段，转体充分，两脚贴于地面，膝盖角度保持住，重心转移至右脚内侧，右大腿内侧肌肉紧张，肩膀转动 90 度，左肩应自然转到下巴正下方，眼睛始终注视球位；回转时，胯部带动身体回转，身体重心充分转移至左脚外侧，完成转体时，左腿伸直，右膝主动靠拢左膝，右脚尖轻轻点地，右脚跟完全抬起，右肩自然充分转到下巴正下方，肩膀有一个 180 度的转体运动，眼睛始终盯着击球点。

⑥教练讲解握杆基本功的重要性：握杆三原则：Ⅰ.要掌握适宅的力度。不可握得太紧，控杆太紧导致小臂肌肉紧张，击球时无法发挥力量；如果太松，球杆会失去控制。理想的握杆力量就像握一只小鸟，既不能使小鸟飞走，也不能把小鸟捏死。Ⅱ.球杆握杆后双手要合一体感。以舒服自然为原则，如果两只手力量不一致或者各自为政，球杆会失去控制。Ⅲ.握杆强弱安适度。分为重叠式握杆、互握式握杆、棒球式或十指握杆三种。三种握杆要领基本相同，只是在握法上会因为不同形式的握杆而产生些许变化。a.左手握杆。自然把球杆放在地面上，调整杆面方正，右手轻微夹住握把，不要让球杆杆面发生变化，左手自然张开，顺着握把，让握把从左手食指第二关节与小指



指根部位斜交叉，然后左手拇指自然盖在握把上面，大拇指略微向后收一点。左手握好球杆，应自然感觉手背与目标方向垂直。b.右手握杆。左手握好球杆之后，拿出球杆，右手小指、拇指、食指张开，只是中指、无名指自然沿着握把背面滑下来，右手无名指与左手食指自然贴在一起，在这儿，通过右手小指与左手食指之间的关系就形成了上面所说的三种握杆方式。重叠式：右手小指自然盖在左手食指上面。互锁式：右手小指与左手食指交叉。棒球式：右手小指与左手食指贴在一起。

2.学员自主击球练习（60分钟）

每打位8至15人，分组在组长的组织下学习站姿、握杆、击球要领，教师在巡视的过程中对有问题的学生和小组进行引导，通过自主学习掌握高尔夫的方法，培养孩子从小养成礼貌谦让的习惯、懂得为他人着想的性格。

3.优秀学员分享击球经验（5分钟）

十、课程评价（5分钟）

指导教师引导学生谈感受，对表现优秀的团队和个人进行表扬和表彰，按照《宜昌市中小学生研学旅行课程评价方案》对每位学生进行综合评价。

十一、安全预案

1. 对学生科学的分组，确定小组长，明确职责；
2. 面向全体学生强调纪律要求，不允许嬉笑打闹，更不允许有恶作剧，一切行动听指挥，切勿擅自行动；



3. 在体验过程中出现异常情况，如学生扭伤、摔伤，指导教师第一时间查看伤情，及时解决问题。对于伤情严重的学生立即送往医院进行治疗，同时报告带队领导。

