《高尔夫》教学大纲

课程编号：3003P1623　　课程类型：专业选修课

课程名称：高尔夫　　英文名称：Golf

学　　分：2　　适用专业：休闲体育

一、课程介绍

本课程是休闲体育专业的一门专业选修课。简要介绍了高尔夫球运动的高尔夫运动的定义及特点、社会属性、起源、发展、主要国际赛事、高尔夫产业概述，详细介绍了高尔夫场地与比赛方法、运动装备、礼仪文化，重点阐述和学习高尔夫球运动技术、运动原理、高尔夫球的弹道轨迹规律，特别是对于入门训练过程中的重、难点，以及运动规则和专项素质训练，并学习高尔夫球运动专用术语。本课程培养社会体育的专业人才，为适应当前大众健身需要，服务当地经济建设储备人力资源。实现体育休闲专业培养“一专多能”人才的目标。

二、课程目标

课程目标 1：通过本课程的教学，掌握该项运动的基本技术、球场礼仪、比赛规则和裁判法。

课程目标 2：通过学习和教学比赛以及相应身体素质练习，培养学生对高尔夫运动的基本概念，达到对高尔夫运动的系统认知的目的。

课程目标 3：透过高尔夫的诚信、自律、包容、进取的运动精神，促进学生优良品质的形成，拥有更强的人际交往能力以及全面素质的提升，使其能够快速融入社会，更快更好的开展各项工作。

课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示。**（如果没有指标点分解则去掉这一列）**

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系表

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点	支撑权重
课程目标 1	必备知识	能够运用高尔夫基础理论知识介绍、推荐、讲解高尔夫运动项目，欣赏高尔夫比赛、评论和参与高尔夫运动，培养对高尔夫项目的兴趣和爱好。	0.2
课程目标 2	必备技能	能够正确认知高尔夫运动的基本技术，并能够进行基本挥杆动作的演示。	0.2
课程目标 3	问题分析	能够基于高尔夫相关知识原理和技术方法，点评业余高尔夫运动爱好者在运动过程中出现的问题，并给与改进建议。	0.2

三、德育目标

德育目标 1：在高尔夫基本理论知识教学中，学会用辩证唯物主义和历史唯物主义的思想看待和处理问题，用联系的、全面的、发展的观点，分析和解决实际问题，塑造学生正确

的价值观。

德育目标 2：通过了解高尔夫文化内涵，学习奥林匹克精神，追求真理、永攀高峰的品质，引导学生树立中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

德育目标 3：在高尔夫基本技术教学中，训练学生掌握正确的方法论，培养学生以问题为导向，善于发现问题和解决问题。

德育目标 4：在分组训练教学时，通过合理分工和有效组织，培养学生以科学的态度了解掌握高尔夫项目的知识体系，具有崇尚科学、求真务实、批判质疑的科学探究精神和团队合作意识。

四、课程内容与教学要求

1. 课程内容与教学安排

本课程学分为 2 学分，线上线下混合式教学建议开设线下 32 学时（其中理论教学 12 学时，实验教学 20 学时），线上 0 学时。具体教学内容如表 2 所示。

表 2 课程理论教学内容安排

序号	教学单元	教学内容及要求	课程思政融入点	对应德育目标	教学环节设计	学时分配		支撑课程目标
						线下	线上	
1	绪论	教学内容： 1. 高尔夫运动的定义 2. 高尔夫运动的特点 3. 高尔夫运动的文化属性 4. 高尔夫运动的经济属性 5. 学习《高尔夫概论》的目的与意义 要求：通过教学使学生对高尔夫运动有整体的认识。	1. 通过了解高尔夫精神“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的内涵，巩固社会主义价值观在学生心目中的地位。 2. 通过了解高尔夫发展史，学会用辩证的思想看待问题，用全面、发展的眼光对待以后的高尔夫学习过程，建立正确的世界观和价值观	1	1. 讲授、多媒体、演示、板书相结合； 2. 分组讨论	2	0	2 3
2	起源与发展	教学内容： 1. 高尔夫运动的起源 2. 高尔夫运动的发展 要求：通过教学使学生了解高尔夫运动的起源于发展	培养学生要以整体的观念看问题，以发展的眼光看事务，要以史为鉴，把握历史规律，建立正确的世界观和价值观	1、2	1. 讲授、多媒体、演示、板书相结合； 2. 分组讨论	2	0	2 3
3	高尔夫技术 1	教学内容： 1. 认识球杆 2. 握杆、站位 3. 上杆技术、下杆技术 要求：通过教学使学生认识球杆、理解挥杆原理	1. 建立以礼开始以礼结束的礼仪规范，体现学生律己敬人的文明修养程度。 2. 技术多时间短，如何运用正确的方法学会每一个技术？通过给动作编码和重复训练，修炼耐心，克服困难的信	2、3、4	1.讲解示范 2.动作分解练习 3.固定动作练习 4.重复练习 5.技术自我调整训练 6.完整动作练	10	0	1 3

			心，提高专注力，建立自信。 通过合作训练，建立互帮互助的友情，用求真务实的科学态度，批判质疑的科学精神达到合作团队共同进步。		习 7.分组合作练习 8.网络视频学习			
4	高尔夫运动场地	教学内容： 1.高尔夫球场的基本结构 2.高尔夫球场的类型与特点 要求：通过教学使学生了解高尔夫场地的结构与特点	国有国法、家有家规、比赛有规则，学会遵纪守法，按规则做事方能长久发展，才能有自由发挥。	2、3、4	1.讲授、多媒体、演示、板书相结合； 2.分组讨论	2	0	2 3
5	高尔夫运动比赛方法	教学内容： 1.比杆赛 2.比洞赛 3.业余球员差点比赛 要求：通过教学使学生了解高尔夫的各种比赛方法	1.通过实战演练，充分认识自己，辩证的思考问题 2.考验心理素质，通过高尔夫运动的户外艰苦性，从而更珍惜和平，同时通过身体练习强大自己，勇敢面对邪恶势力。也会更加爱国，为强大祖国奉献一份力量。	2、3、4	1.讲授、多媒体、演示、板书相结合； 2.分组讨论	2	0	1 3
6	高尔夫技术2	教学内容： 1.球的弹道分析 2.高尔夫挥杆做球的技术 要求：通过教学使学生掌握球弹道飞行的规律，了解挥杆做球的技术原理	1.建立以礼开始以礼结束的礼仪规范，体现学生律己敬人的文明修养程度。 2.技术多时间短，如何运用正确的方法学会每一个技术？通过给动作分部和重复训练，修炼耐心，克服困难的信心，提高专注力，建立自信。 通过合作训练，建立互帮互助的友情，用求真务实的科学态度，批判质疑的科学精神达到合作团队共同进步。	2、3、4	1.讲解示范 2.动作分解练习 3.固定动作练习 4.重复练习 5.技术自我调整训练 6.完整动作练习 7.分组合作练习 8.网络视频学习	10	0	1 3
7	高尔夫产业及赛事概况	教学内容： 1.高尔夫运动相关产业情况 2.世界各大高尔夫赛事介绍 要求：通过教学使学生了解高尔夫产业及赛事概况	1.克己守纪、勇敢正义。要求对自己严格自律，克制冲动，理智处事，举止得体。 2.爱国、爱家、爱集体、爱自己，积极自信、谦虚诚实	1、4	1.讲授、多媒体、演示、板书相结合； 2.分组讨论	2	0	2 3
8	我国高尔	教学内容： 1.我国高尔夫运动	培养学生认识到事务的发展不是一成不变的，是在不断发展和变化	1、2、4	1.讲授、多媒体、演示、板	2	0	2 3

	夫发展趋势及现代职业高尔夫运动	发展现状与趋势 2.现代职业高尔夫运动概述 要求：通过教学使学生了解我国高尔夫运动发展趋势及职业高尔夫运动情况	的，要因时而异、因人而异、因事而异，在不同的历史节点要把握不同的变化规律来看待问题和处理问题。		书相结合； 2.分组讨论			
合计学时						32	0	

2．课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

课程目标与教学内容、教学方法的对应关系如表 3 所示。

表 3 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系表

课程目标	教学内容	教学方法
课程目标 1	高尔夫运动基本技术、球场礼仪、比赛规则和裁判法	1.讲解示范 2.动作分解练习 3.固定动作练习 4.重复练习 5.技术自我调整训练 6.完整动作练习 7.分组合作练习 8.网络视频学习
课程目标 2	高尔夫运动的定义及特点、社会属性、起源、发展、主要国际赛事、高尔夫产业概述	1.讲授、多媒体、演示、板书相结合 2 组讨论
课程目标 3	介绍高尔夫基本知识并向他人（初学者）讲解高尔夫基本技术	1.示范 2.实践演练 3.分组实操

五、课程考核与评价

1. 考核评价方式与成绩评定

说明该门课程对教学组织的基本要求，加大过程考核，明确考核方式、课程成绩组成（包括理论和实验成绩的关系，平时、期中和期终成绩的关系）及成绩评定方法。平时考核须明确考核环节成绩评定标准。要加强对课程思政教学效果的过程性评价。

具体考核/评价细则、各环节的成绩评定方式如表 4。

表 4 课程考核/评价细则表

考核环节	建议分值	课程目标	考核重点	考核/评价方式	建议权重	占总成绩权重
平时考核	50	1	中铁、短铁击球技术动作准确性和成功率	月度技评考核（见表 5-1）	50%	25%
		2	高尔夫基础知识的掌握	单元理论考核（见表 5-1）	20%	10%
		3	运用高尔夫运动社交并与他人交流或讲解击球技术	学期末技评考核（见表 5-1）	30%	15%
期末考核	50	1	中铁、短铁击球技术动作准确性和成功率，推杆技术的手感及掌握程度	学期末技评考核（见表 5-2）	40%	20%
		2	高尔夫基础知识的掌握	季度理论考核（笔试）	20%	10%
		3	3 人一组竞技状态下，3 洞（3 杆洞、4 杆洞、5 杆洞各 1 个）的模拟比赛	期末运用技能考核（见表 5-3）	40%	20%

2.课程目标达成情况评价依据

（1）平时考核主要包括理论课课上互动提问、实操课十球考核法等环节，各环节评分标准见表 5。

表 5-1 平时过程考试评分标准

考核内容		评分依据				
		优秀（90-100）	良好（80-89）	中等（70-79）	及格（60-69）	不及格（<60）
理论课	互动答题	主动抢答、回答正确、仪态自信	主动抢答、回答正确、稍欠自信	主动抢答、回答部分有误、稍欠自信	被动回答、回答部分有误、稍欠自信	被动回答、回答内容错误
	提问答题	仪态自信、思路清晰、回答全面且有例证	仪态自信、思路清晰、回答全面性稍欠	仪态自信、思路略有混乱、回答全面性稍欠	仪态稍欠自信、思路略有混乱、回答不全面	不自信、思路不清晰、回答不全面且有错误
实操课	三球考核（握杆、站位、挥杆姿势）	1.着装得体、礼仪得当、充满自信 2.握杆、站位技术规范准确无误 3.挥杆流畅、节奏均匀、击球声音清脆	1.着装得、礼仪稍欠、充满自信 2.握杆、站位技术规范准确无误 3.挥杆流畅、节奏均匀、击球声音清脆	1.着装得、礼仪稍欠、充满自信 2.握杆、站位技术规范准确无误 3.挥杆流畅、节奏均匀、击球未中甜蜜点	1.着装得、礼仪稍欠、充满自信 2.握杆、站位技术规范有误 3.挥杆流畅、节奏均匀、击球未中甜蜜点	1.着装得、礼仪、自信稍欠、 2.握杆、站位技术规范有误 3.挥杆不流畅、发力不均匀、击球未中甜蜜点
	十球考核（中号铁杆打远距离）	1.出球方向正前方 2.弹道高度与所使用球杆匹配 3.球落点距离	1.出球方向正前方 2.弹道高度与所使用球杆匹配 3.球落点距离	1.出球方向正前方 2.球落点距离（男 80 码以上，女 60 码以上） 3.以上要求有 5 球	1.出球方向正前方 2.球落点距离（男 80 码以上，女 60 码以上）	1.出球方向正前方 2.球落点距离（男 80 码以上，女 60 码以

		（男 120 码以上，女 100 码以上） 4.以上要求有 6 球达到	（男 100 码以上，女 80 码以上） 4.以上要求有 5 球达到	达到	4.以上要求有 3 球达到	上） 4.以上要求未达到 3 球
	十球考核（短杆打固定范围）	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.球杆选择正确、上杆幅度合理 3.球落点距目标 10 码内 4.以上要求有 6 球达到	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.球杆选择正确、上杆幅度合理 3.球落点距目标 15 码内 4.以上要求有 5 球达到	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.球落点距目标 20 码内 3.以上要求有 5 球达到	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.球落点距目标 20 码内 3.以上要求有 3 球达到	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.球落点距目标 20 码内 3.以上要求未达到 3 球
	三球考核（推杆进洞）	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.三球共 6 杆以内推球进洞	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.三球共 8 杆以内推球进洞	1.握杆、站位技术规范准确无误 2.三球共 10 杆以内推球进洞	1.握杆、站位技术部分有误 2.三球共 10 杆以内推球进洞	1.握杆、站位技术部分有误 2.三球超过 10 杆推球进洞

（2）期末考试为笔试与实操考核。

表 5-2 期末考试实操（课程目标 1）评分标准（三球考核取一球最好成绩）

得分	三球考核 （中号铁杆打远距离）	三球考核 （短杆打固定范围）	三球考核 （推杆进洞）
	击球距离（按落点计算）	距目标点距离 （按落点计算）	所用杆数
100 分	男：150 码，女：120 码	3 码以内	1
90 分	男：120 码，女：100 码	5 码以内	2
80 分	男：100 码，女：80 码	8 码以内	3
70 分	男：80 码，女：60 码	10 码以内	4
60 分	男：70 码，女：50 码	15 码以内	5

表 5-3 期末考试实操（课程目标 3）评分标准（3 杆洞、4 杆洞、5 杆洞各 1 个）

得分	杆数标准
100 分	（3+4+5）=12
90 分	（3+4+5）+2=14
80 分	（3+4+5）+4=17
70 分	（3+4+5）+6=20

60 分	（3+4+5）+8=23

六、课程目标达成度评价

课程目标达成度的计算方法见表 6。

表 6 课程目标达成度计算方法

课程目标	支撑环节	得分	总分	达成度计算示例
课程目标 1	月度技评考核	As	A	课程目标 1 的达成度=（As /A）*x_1+（Bs / B）*y_1
	学期末技评考核	Bs	B	
课程目标 2	单元理论考核	Cs	C	课程目标 2 的达成度=（Cs /C）*x_2+（Ds / D）*y_2
	季度理论考核	Ds	D	
课程目标 3	学期末技评考核	Es	E	课程目标 3 的达成度=（Es /E）*x_3 +（Fs / F）*y_3
	期末运用技能考核	Fs	F	

参数说明：As、Bs、Cs、Ds、Es、Fs 分别为考核成绩中月度技评考核、学期末技评考核、单元理论考核、季度理论考核、学期末技评考核和期末运用技能考核各项的得分，A、B、C、D、E、F 为考核中月度技评考核、学期末技评考核、单元理论考核、季度理论考核、学期末技评考核和期末运用技能考核各项的总分；x、y 为表 4 各项考核/评价方式权重占总权重的比例。

七、参考教材及相关材料

1.《高尔夫概论》--院校通用，人民体育出版社，吴亚初，2019 版

2.《高尔夫概论》，重庆大学出版社，袁浩镛，2018 版

3.《高尔夫概论》，旅游教育出版社，韩烈保、周国庆，2020 版

执笔人：胡歆贺　付常喜

审核人：付常喜

批准人：张占平

制定（修订）日期：2022 年 7 月