



2017 年海逸青少年高球夏令营

尊敬的会员：

为感谢您对海逸高尔夫球会一直以来的支持与厚爱，现诚意邀请您的孩子参加本球会在暑假期间举行的“海逸高尔夫球会青少年高球夏令培训班”。课程详情如下：

- 日期：** 2017 年 07 月 17 日~2017 年 07 月 21 日(共 5 天)
- 对象：**
1. 初学学员，培养兴趣；
 2. 有基础的学员，提升球技
 3. 学员的年龄段可在 6-15 岁之间
(如申请学员年龄低于 7 岁，学院会根据该学员相关信息评估考虑是否接受报名)
- 地点：** 海逸高尔夫球会高球学院
- 教练：** 徐琦 邓李燊 刘伟林
- 装备：** 免费提供球杆，学员自备球鞋、手套及下场时使用的高尔夫球
- 费用：** 球会会员：1988 元/位；球会嘉宾：2988 元/位。(含教练费、打位费、入场费、租杆费、击球费、球场实地体验，午餐费、饮品费，奖品，游泳，乒乓球等活动费用)
- 备注：** 招生限额 10-15 人

咨询及报名热线: 0769 - 8581 8080



2017年海逸高尔夫学院青少年高球暑期兴趣班(课程安排概况表)

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
9:15 球会练习场集合	9:15 球会练习场集合	9:15 球会练习场集合	9:15 球会练习场集合	9:00 球会练习场集合
9:30 高尔夫安全, 及理论知识讲解: 高球由来, 涉及的各类用品	9:30 体能训练: 身体柔韧性训练	9:30 体能训练: 身体柔韧性训练	9:30 体能训练: 针对下肢, 进行下盘稳定性及爆发力训练	9:15 下场前热身准备
10:00 球杆的识别及用途, 学习基本的挥杆(握杆, 准备动作, 基本挥杆)	10:15 挥杆基本动作复习巩固, 教练逐一讲解指导	10:15 推杆技巧训练, 3-10码距离掌控练习/挥杆击球练习	10:15 果岭上的礼仪, 规则讲解, 教授果岭周边切击球动作要领	9:30 正式球场实地演练前准备, 学员分组, 发放记分卡, 整理球具
12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	10:00 依据球场当天状况安排完成3或5洞的, 球场地礼仪, 规则讲解及演练
13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 球场实地演练结束, 安排小学员到更衣室梳洗整理
13:30 练习场集合, 复习巩固上午的学习内容	13:30 推杆基本动作讲解示范, 指导小学员练习	13:30 推杆, 切击球巩固训练, 增加长距离练习	13:30 视频记录小学员挥杆击球动作, 并逐一针对性讲解调整	13:30 午餐时间
15:00 健康游戏活动时间(游泳, 乒乓球, 桌球等)	15:00 健康游戏活动时间(游泳, 乒乓球, 桌球等)	15:00 健康游戏活动时间(游泳, 乒乓球, 桌球等)	15:00 健康游戏活动时间(游泳, 乒乓球, 桌球等)	14:15 本次暑假班愉快的完成, 给小学员发放证书, 合影留念, 纪念品留念
17:00 愉快的活动结束, 家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束, 家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束, 家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束, 家长在练习场接小学员回家	14:30 愉快的结束了暑假班的所有活动, 家长在练习场接小学员回家