

●高爾夫，Golf，是一項有趣且具挑戰的 lifetime 終身運動！

在綠茵的草地上自在揮桿是一種無限的樂趣，更是人生的一大享受，然而在每次成績上的自我挑戰，往往也成為許多人永不放棄的執著，而自我突破再創佳績的成就感，更是一種令人難以言喻的樂趣。所以在數年前我決定盡我所能，將這項世上最迷人的運動／遊戲，發揚光大，讓更多人和我一樣有機會認識它、接觸它、享受它！

在我加入美國女子職業高爾夫協會（U.S. LPGA）之前，我曾經認為「推廣高爾夫」及「教球」是一項簡單的差事，只是偶爾遇到一些較有天份及聰明的學生，看著他們快速的進步成長，那種無法言喻的成就感就足以讓我不停的教下去。無可否認，這種自私的心態，並不是一位教育工作者應



何麗純

你好為人師嗎？

高爾夫教學的認知與技巧（上）

該有的想法，然而，那些歸類為較沒有天份的學生，我又該用什麼態度面對他們呢？

這些年來，因美國 LPGA 給了我很大的改變，也在 LPGA 的教育課程中慢慢的找到了答案。而教育和推廣高爾夫球，也漸漸成為我新的興趣和挑戰。其實「教」和「學」最重要的是老師和學生之間的良好溝通及互相的瞭解。但往往做老師的都會忘了事先瞭解學生的需求，而忘形的教他們自己想教的。

試問，如果一位老師不知道學生來找你的主要目的，你又如何能幫助他們設立正確的學習目標呢？然而每一個人享受高爾夫的目的

及方法都是不同的，學習的方法更都是不一樣的，所以我堅信，身為一位專業的教練／老師，在要求學生明白我們的內容之前，一定得相當程度的先瞭解學生的需要，且明白學生的學習模式，因「材」施教這樣才可以更有效率的推廣高爾夫球運動。畢竟教球也是一種服務業，明白客人的需要，來量身定做每位球友的高球世界，不也是新世紀的經營理念嗎？

首先，在做任何運動之前，「安全」永遠是第一考量，瞭解學生的身體狀況是絕對必要的，知道哪些動作可以嘗試，而哪些部位曾經受傷得特別小心。因為學球而受傷多划不來，反正高爾夫

揮桿姿勢又不是「One swing fits all（一種姿勢適合所有球手），況且想像一位60歲的婆婆試著 Laura Davis 的揮桿方法，或65老翁正準備練習 Tiger Woods 的揮動方式，那是多麼危險的事情。

所以，瞭解學生的體能及曾經受傷的歷史，是上課前須知道，知道學生曾經接觸的其他運動也有助教球的溝通，然而，身體健康也不一向都是我們推廣高爾夫的重要目的之一嗎？！

第二重點，教球一定要用最簡單的文字、形容詞及給予正面的觀點。做老師最忌諱的，就是用太多學生還沒學過的花俏的專有名詞，這種做法只能證

明你懂這些專業用語，對學生學習並沒有太大的幫助，更證實不了我們對教育的專業。

反而用詞太深，有時會誤導學生，認為自己太過愚蠢，連問題都不敢亂問，而且在這些學生們身上用太深的專有名詞，就好像叫一位三歲小妹妹把玩具「物歸原主」是一樣的意思。我相信在還沒有教導他們「物歸原主」的意思之前，我們通常會說「是誰的玩具就該要還給誰」，道理是一樣的，所以有些我們常用的專有名詞甚至形容詞，例如 out-side In, In-side-out, 「下桿慢一點」或「站 open 一點」……等等，這些雖然是我們常用的形容詞，但是對高差點或初學的人來說，可能真的很難體會，所以在用詞方面該以簡單為主。

（編按：作者是國華球場總監，美國 LPGA 認證教練）

