

小白球旋風

sp rt

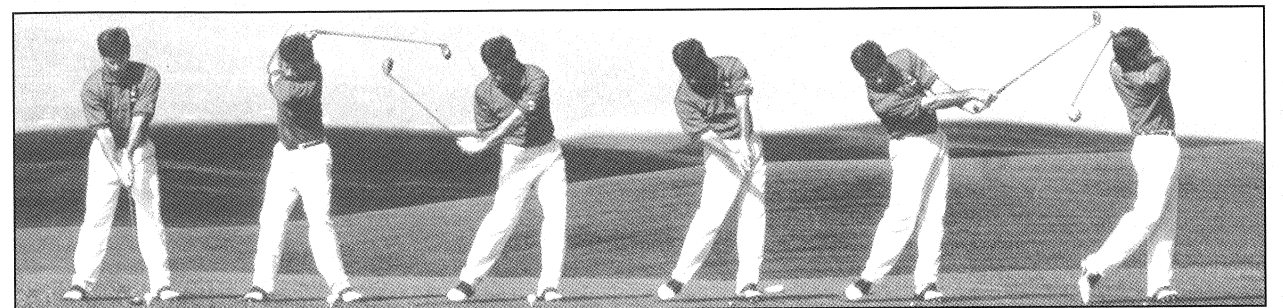
近幾年來，相信大家愈來愈常聽到「高爾夫」這個名詞了，不論在體育台、新聞台、書店裡、雜誌中，甚至一些影視歌星的娛樂新聞也與高爾夫扯上關係。尤其'97年Tiger Woods轉入職業以來，以其年輕剽悍的球風、強而有力的揮桿、令人瞠乎其後的距離，甚至其穿著、年齡、膚色等都為高爾夫球界再注入一股新力，而其以20歲之齡便拿下四大賽之一的PGA名人賽冠軍頭銜，更令球界震驚無比；也因如此，Woods旋風一起，高爾夫頓時有一番嶄新的面貌。這代表著此運動的貴族意義、種族意義、年齡意義都將被推翻，身為年輕一代的醫學生，豈可錯過此次的革命！

高爾夫球的歷史，至少可追溯至500年前；而在傳說中的高球起源，甚至可遠溯至2000年前的羅馬帝國時代。當時凱撒大帝的將兵們，對一種類似現在高爾夫的野外球戲極為著迷，後來羅馬大軍幾次進攻英國，便把此項球技引進，且在蘇格蘭流行起來。另有一說認為，高爾夫起源於蘇格蘭，乃牧羊童在閒暇之餘，隨意拿起身杖擊打石頭為樂，而演變成今日之高爾夫球運動。

以上「傳說」並無有力證據，但可以確信的是有關文獻上記錄西元1457年蘇格蘭議會的詳載：國王詹姆斯二世明令禁止高爾夫球運動，因其嚴重影響士兵操練。由此可見，高爾夫的起源至少是在1457年以前了！

雖然詹姆斯二世明令禁止高爾夫球，但最後卻連皇室皆被感染，成為貴族們的熱愛活動。影響所及，英國女王伊利莎白據說也相當熱愛高爾夫運動，而幫女王背負桿袋的軍校學生Cadet便成了今天「桿弟」的由來。

到了1764年，英國聖安德魯斯球場成立，並制定了目前18洞的初形與部分球規。19世紀，高爾夫隨著英格蘭與蘇格蘭人民飄洋過海傳至美洲，且在美國蓬勃發展，帶動了全世界的熱潮。此外，各種比賽也助長了高球運動的盛行：如高爾夫球好手極為推崇的二十大世界盃，以及四大滿貫賽（美國公開賽、英國公開賽、美國名人賽、美國職業錦標賽）巨額的獎金及優勝頭銜，不但是球員夢寐以求的榮



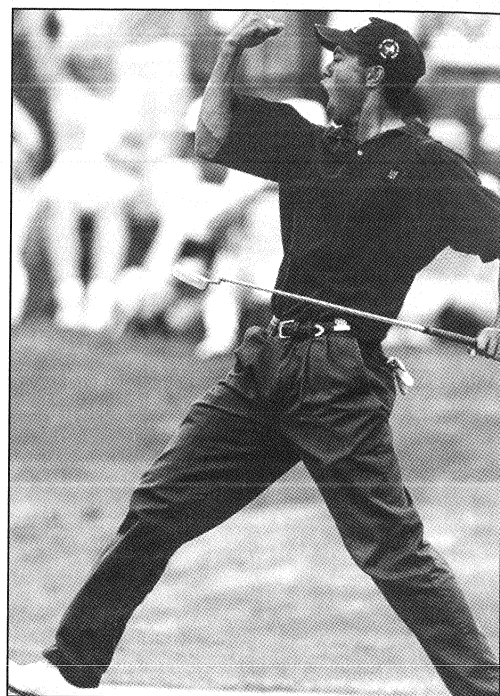
專題製作：張恆斌

譽也是高球迷們津津樂道的話題。

高爾夫的原文 Golf，是由英文中的 Green, Oxygen, Light, Friendship 所組成，傳神地表達出高爾夫球這項運動的本質。它所予人鮮明活潑的印象，由青翠鬱鬱的草木和亮麗的陽光所構成；清新的空氣、平和持久的緩動，正是其帶來身心健康的主要原因。此外，高爾夫的社交意味極為濃厚，無論事業合約的簽訂或是三五好友的交誼，都可藉著這項運動來進行，侃談天下事交換心得情報；重大決策往往就在談笑揮桿間。高爾夫球最大的樂趣，在於每一次打球皆充滿了變數：相同的地勢，桿數卻每每不同，加上風向、地形等種種障礙，彷彿在與大自然進行一場充滿挑戰性的益智遊戲使頭腦的運用更為靈活。

Charming Golf

高爾夫在許多人的心目中，仍是存有成見的；有人認為這是個又貴又無趣的老人運動，是專門為有閒而無聊的有錢人所設計的娛樂。其實並非如此，正所謂無風不起浪，高爾夫球的盛行，並非只是一種流



讓年輕活力注入這 charming golf 吧！

行趨勢而已！以下就是高爾夫所具備的一些特點：

一、成就感：高爾夫不同於一般的運動，他有對手則矣，沒有對手也可以自己打得不亦樂乎。從120桿進步到一百零幾桿，再破百、破九十，甚至進入 single，重重關卡，身不臨其境無法感受其樂趣無窮。

二、耐心：高爾夫是一種急不來的活動。現今科學家們所強調的 EQ，是打好高爾夫的一大要件；反過來說，高爾夫也可以訓練一個人對自己情緒的管理控制。球場上最大的敵人常常就是自己，接二連三的失誤，就像在信心的熱頭上澆了冷水，有人就此心灰意冷、舉手投降，但也有人愈益堅定謹慎，說服自己喘口氣重新開始；這迥然不同的心理便是 EQ 高低的差別了！

三、平常心：有人在重要時刻絕不手

軟，就像麥克喬登往往在最後一秒穩穩地反敗為勝；而有人一到比賽，就每每令人失望，其中之差只在心裡素質的健全與否而已！有著前所未有的好狀況、好手風，這時是否能打出前所未有的好成績，「平常心」是一大關鍵。有時全心想打好卻左支右絀，放輕鬆打反而有好 Score，這就是高爾夫令人又愛又恨之處。

四、禮儀：高爾夫是一項很注重禮貌的活動，其禮儀規範多不勝數，其中的繁文縟節雖不值得我們特意發揚，但其紳士淑女的精神、禮讓長輩的習慣，卻是我們所應遵循的。常常看到有人在球場上不管別人在發球、揮桿，自顧自地講手機、聊天喧嘩，甚至品長論短，這些都是不尊重別人的行為。更重要的，高爾夫這種運動也因這項特點而與其他運動有著不同的特質。

五、培養長久的興趣：一個人年輕時的運動，常常都無法突破年齡的限制，高爾夫是可以從三歲開始，打到你走不動的一項運動，更引人入勝的，是它的無止境，它的變化多端；窮一生之精力去鑽研亦不會感到乏味，所以，當這個興趣被培養了

西區 Competition		YARDAGE	
NO.	HOLE	B.T.	T.T.
1	4	395	380
2	5	360	350
3	7	320	310
4	9	155	140
5	2	515	485
6	1	580	545
7	6	340	310
8	3	405	360
9	8	240	180
西區		3,310	3,060
中區		3,395	3,219
東區		2,875	2,735
TOTAL			
HANDICAP			
NET SCORE			
Player's Signature			

球道平面圖

教看守則

高爾夫術語篇 1

一、計分卡：計分卡不僅記錄成績，同時亦是取得此球場相關資訊的來源，例如當地的規則或球洞的距離。（見圖1）

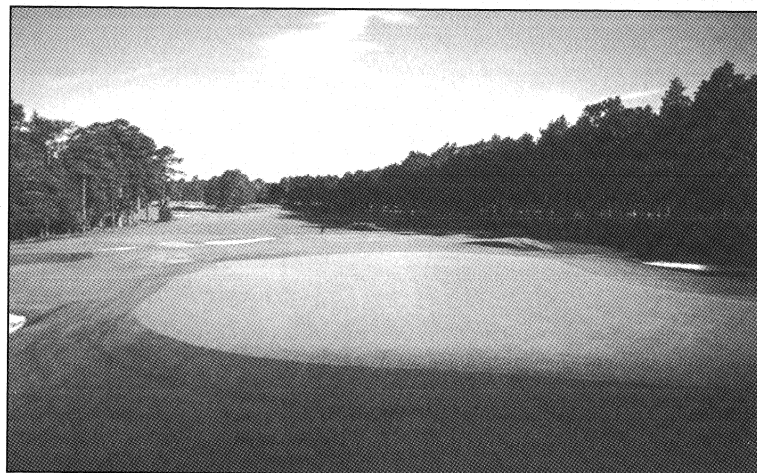
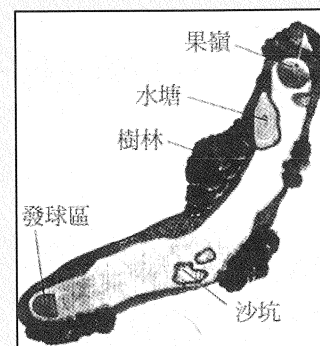
二、球洞簡介：在每個發球台旁，都會有一個告示板簡介此球洞，其功用是要讓對球場不熟悉的球員初步瞭解這個將要進行之球洞。

三、發球台：發球台為配合球員之程度與性別，通常有 blue tee、white tee 與 red tee 之分：
Blue tee：距離最遠，職業選手所使用。
White tee：業餘選手所使用之發球台。
Red tee：for girls 距離最短。

有時在水塘旁，會看見黃色的 tee，這是給打入水塘之球員補球之處，並不是發球台；也因此不能使用球座。

四、果嶺：是指專門用來推桿進洞，被修剪整齊的草皮地區；以稱為「外環」的一圈草皮與球道分隔。

五、沙坑：球道中用沙子填成的障礙區。



看似平坦的球道，暗藏了無數的危機

起來，將會受益一生。

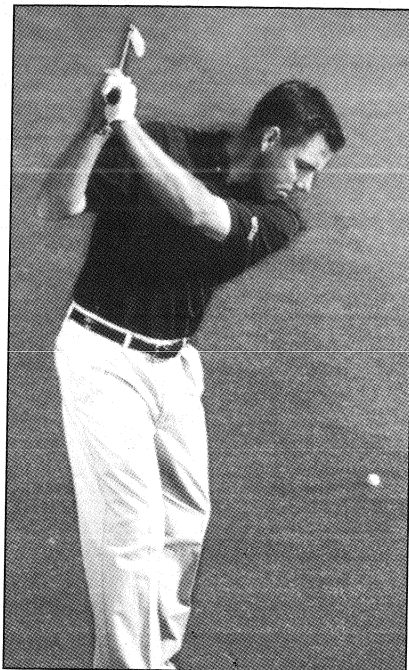
六、交際：許多人利用打高爾夫球來談生意，甚至當作一個地位的象徵；但其實這些並非「以球會友」的真義。在打球時，很容易便可看出一個人的個性，或陰沈、或暴躁、或保守、或野心勃勃。所以

我們可以說，在高爾夫球場上，人心無所遁形！再者，會去打高球的人，許多都是在事業上、心智上有所成就的人，我們在打球的過程中，多多吸取經驗、多多體會發問，必能收穫良多！

另外高爾夫這項運動對身材的要求並不嚴苛，並不像籃球、排球一樣，高的人佔盡優勢，矮的人則背負著天生的劣勢。這對我們東方人的身高、體質，是一項較為有利的因素。高爾夫真正要求的，並不是距離，而是精準，只要球球

都能放到旗桿邊，成績自然不差。不論你是高的、矮的、胖的、瘦的，都不會造成絕對的影響；重點在於努力的練習。

不過話說回來，高爾夫之所以無法普及，是其來有自的：第一、它下一次場打18洞就得花上一千多元，甚至到高級球場要花三、四千元，這當然會令人興起寧可在家吹冷氣、看電視的念頭。第二、打一場高爾夫，常常要花掉一整個下午的時間，而且分身不得。第三、球場通常不會在市區，因為它需要較大的場地；所以去球場打球常得開上一段不近的路程！第



經驗的累積會讓高爾夫成為一項安全又有趣的運動

四、其入門較其它運動為難，常有人在練習場揮了一兩年的桿仍未下過場打球。第五、由於是室外活動，當然會受天氣的限制，夏天時，防曬油是必備的物品，但也要有心理準備淋成落湯雞。冬天時則是冷風刺骨，太陽也較早下山。所以高爾夫的最佳時節就是春、秋兩季了，春天時滿林的鳥語花香、秋天時整片山葉落楓紅，那才真叫做「寓打球於享受」啊！

Let's Be a Gentleman

在高爾夫的世界裡，有許多禮儀、規則，歷經數百年的演進、修繕，形成了許多不成文的規範；這些是高球比賽相當重要的一環。所謂不成文，即是規則中並不明言寫出，而在球場上卻世代相傳的禮儀，這些屬於自我要求與控制的部分，包括了擊球者之間的關係、球員對球場的愛護與責任、對於成文規則的認識和尊重，甚至整個球賽對於社會層面的影響等等。

一、穿著：T恤、牛仔褲的裝扮在高爾夫球場是不被允許的。在多年前，打高爾夫球的紳士必須著襯衫、西裝褲，再打上領帶才能進行這項運動；當然，不合理的規定慢慢地被推翻，但在這之前，既定之規則需要從事這項運動的球員共同來遵守。

二、揮桿時：高爾夫在初學者的手中，是一項非常危險的運動！不論在練習揮桿或正式擊球時，必定要注意自己的球桿或擊出的球是否可能傷及旁人，因為已有太多前例造成悲劇。當然，身為球員要有能夠察覺危險的敏感性。經驗的累積會讓高

爾夫成為一項安全又有趣的運動。

球伴發球或在球道揮桿時，最正確的站立位置是球預定擊出路線的右後方。站在其後或其他位置時，除了安全上的考量外，還可能使打者分心。當完全揮桿時，球的速度將會使球具有子彈般的破壞力，粗如兒臂的枝幹，都有可能被球擊斷；所以在這方面的細心防範，是絕對必要的。當你的球有可能打中別人時，記得要喊一聲「看球」(fore)。

三、打球步調：打者需負責打球速度，加緊步調是所有球員所應有的共識。但在顧及速度的同時，安全更不容忽視；所以我們應兼顧速度與安全。打完一洞時，馬上移往下個發球台，不要在果嶺上為了推桿不進而懊悔，或者是在果嶺上登記成績；上了發球台，只要前一組走出「自己的」擊球距離就可以開球。讓球賽流暢地進行，也讓自己擊球的韻律維持穩定。相信沒有人喜歡球場上塞車的無奈。

四、果嶺上：當球上了果嶺之後，應為球做記號(mark)並將球拿起，以免妨礙先推桿的球員。但業餘選手在平常打球時，並不一定每次都進行這項麻煩的手續；這是相當浪費時間的。如果球不會影響到別人的推桿路線，也沒沾上泥土，不需要擦拭時，即可省略這項手續！如果需幫球做記號時，將球從果嶺拿起之前，需用銅板或專用的標示環放在球的正後方清楚地做好記號。

許多人喜歡模仿職業選手，推桿前將手套拿下，置於褲後袋內。當然，否定這項行為是絕對不公平的，有的人能藉著手直

教看守則

高爾夫 術語篇 2

六、**Eagle**：少於標準桿二桿。Ex. 三桿洞中的一桿進洞。

Birdy：少於標準桿一桿。

Par：即標準桿。

Bodgy：多於標準桿一桿。

Double Bodgy：多於標準桿二桿。

七、**Slice**：擊球時切球，使球產生旋轉，球路由左向右。

Hook：球路由右向左。

這些球路若能控制自如，那自是高手中的高手了，但不幸的是，通常這些球路的出現，都是因為沒有確實的擊球所產生。大體來說，許多運動皆有利利用旋轉來改變正常物理行進路線的技巧，如棒球中的變化球，撞球中的左旋、右旋；高爾夫球亦不例外，不過，紮實的基礎當然是得先具備的，否則邯鄲學步，終究一無所得。

八、**Fairway**：球道，指的是中間部分修剪整齊以利擊球之部分。

Rough：球道旁之長草區。

九、**Mark tree**：球道旁用來標示距離之明顯指標。幫助球員判定距離。

十、**O.B.**：出界 out of bound，以白樁表示，出了界要罰2桿，界外區禁止打球。

十一、**Lost ball**：找不到自己的球時，要罰兩桿。

接接觸球桿，更精準的控制推桿；但我們必須瞭解到自己是「慣例」還是「需要」？

五、球場：我們需盡力使球場維持在良好狀態，當我們的球因別人的疏忽而陷入困境時，就應想想自己是否曾如此對待別人。這一次在球場上留下一個洞未填平，下一次就可能輪到你看著球陷到洞裡面而不知所措。地面不平造成果嶺上的偏差，很多是因為之前的打者沒替別人著想或偷懶，而不是果嶺管理人不盡責。球打上果嶺後所留下的痕跡沒有立即修復的話，就可能造成果嶺的傷害，可能要好幾個禮拜才能恢復。立即修復的話，地面可能幾個小時就能回復原狀。

擊球時，很容易便會刮起草皮，造成地面上的凹洞，我們應在打球後立即拾回刮起的草皮填補上，若做不到，也應儘量減

少刮起草皮，如不必要的練習揮桿。

沙坑是設計用來當作球場上之障礙，但這不表示看起來就應該像有一大群野生動物踩踏的沙漠。將球打離沙坑後，一定要記得將沙坑耙平，整平自己所造成的破壞，也順便整平其他沒有公德心的人所造成的破壞。在沙坑旁會備有耙子以供使用，若找不到時，用球桿底面或鞋底將腳印抹平。

鞋子底面的鞋釘，常是破壞果嶺的最大殺手。鞋釘是高球鞋的必要裝備，讓打者

揮桿時站穩，且球場潮濕時能避免滑倒。但如果在果嶺上不慎拖到地面，那就是極大的傷害了。為別人著想的打者一定會為後面的打者修補自己所造成的釘鞋痕，但是必須在自己推出桿後，這樣才符合規定。最近有愈來愈多的打者使用「軟釘」，此種塑膠製鞋釘對地面傷害較小，所以有許多球場開始規定一定要著軟釘鞋入場。

Rule the rule, please

在此介紹一些球賽進行的最基本原則與方法，以期讓大家對 Golf 有初步的瞭解；至於「高球規則」裡厚厚的一疊繁

文細節，如拋球的條件與方式、球的嵌埋判定等，就留待有興趣的同學自行探索。

原則上，一個球場有 18 個洞，每一洞在發球台開球，往果嶺推進，直到進洞為止，都只能

用球桿去使球移動；當然，每用球桿使球移動一次，無論是 200 碼或是 2 公分，都是一桿，最後將球推入洞內，以完成這個洞的成績。18 洞的成績總和，即是最後的 Score 了。每一個球洞都有標準桿，而判定標準桿的依據則是距離。在 200 碼左右或以下稱之三桿洞，標準打法以一桿上果嶺，二推進洞。在 500 至 600 碼左右稱之五桿洞，標準打法以三桿上果嶺，二推進洞。而在其間距離的球洞則稱四桿洞，標準打法以二桿上果嶺，二推進洞。所謂

標準桿，就是以標準打法所需的桿數；18 洞的標準桿通常為 72 桿，當然也有例外，端看設計時的球場規劃。以下介紹高爾夫球的一些「ㄍㄟ」：

一、球桿：14 支球桿的限制。球員在開始比賽時，使用球桿不得超過 14 支，亦即裝在球袋中之球桿必須在 14 支以下，否則將被罰桿。

球桿可大致分為木桿、鐵桿和推桿；木桿通常用來揮擊較遠的距離，常見的有一號、三號、五號，一號木桿即發球桿，又稱 driver。鐵桿用來揮擊固定的距離，常見的從 3 號至 9 號，再加上切球用的 P 桿與沙坑用的 S 桿和一支推桿。球桿的號碼愈大，代表的是角度愈大，桿身愈短，擊出的球也就愈高、愈近。值得一提的是，木桿之所以有個「木」字，乃是因為以往的木桿真的是拿木材來做桿頭，但現在的科學以先進的流體力學分析、改良的鈦金屬合金；加以電腦設計、角度測量，十個球員有十個的木桿都是鈦合金的。

二、球：球的重量不得超過 1.62 英兩（45.93g）；尺寸不得小於 1.68 英吋（42.67mm）；圓周必須對稱。近來高球工業急速發展，不只球桿製造技術大進，連球的設計與研究也愈來愈專業化；有的標榜球上凹紋排列能減低風阻，有的強調鈦核心能有效傳遞能量；千奇百怪的噱頭，創造了眼花撩亂的球；但每一種一定都會印上 "Longest distance、Highest spin"；Anyway，適合自己的球即是最好的。

三、球座：規定只有在發球時，可在球

教看守則

高爾夫名人篇 1



Tiger Woods，看 Woods 的開球，就像是看 Jordan 高高躍起，在空中閃過一個人後再狠狠的 slam dunk 一般，兼具了協調與力量的美，是近年來 PGA 的當紅炸子雞。Tiger 還有一項特異功能，他會在比賽的最後一天賽程裡，穿上紅色的衣服（據說會為他帶來好運）然後超人一般的反敗為勝。



Mark O'Meara，如果說 Woods 是爆發力的代言人，那麼 O'Meara 無疑的就是穩定性的最佳示範了。他在去年一口氣拿下兩座四大賽冠軍，（歷史上只有 15 個人曾經辦到）是去年最熱門的風雲人物。



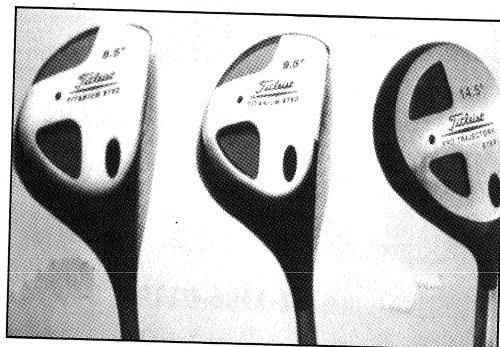
David Duval：去年美巡賽的賞金王，他也是在近幾年才展現實力的一位球員，比賽時習慣戴著墨鏡。



Davis Love III：去年（'98）美國公開賽冠軍，開球距離也是相當遠；且揮桿動作完美，是一位值得模仿的球員。



Emile Eles：南非的轟炸機。不急不徐是對他最好的形容詞，行雲流水的揮桿，雖然看不出他有出什麼力，但紮實的球，卻也使他的開球距離名列前茅。



不同球桿，有不同用途

下置球座，使球位較好以利揮擊。其材質有木頭、塑膠，又有長短之分以適應個別球員的習慣，甚至還有傾斜角度的球座用以對付不平整的發球台。

四、釘鞋：釘鞋的目的是要使球員打球時下盤穩固、避免滑倒；而最近新研發之軟釘也具此功效，且更能保護果嶺。Anyway，不著釘鞋是不被允許下場打球的。

五、手套：打球時帶手套的目的是防滑，避免球桿飛得比球還遠，也避免傷及無辜的球友及觀眾。

'98世界積分排名	國籍	去年排名
1.Tiger Woods	USA	2
2.Mark O'Mera	USA	10
3.David Duval	USA	12
4.Davis Love III	USA	5
5.Ernie Els	SAF(南非)	4
6.Nick Price	Zin(辛巴威)	3
7.Colin Montgomerie	Sco(蘇格蘭)	7
8.Lee Westwood	Eng	23
9.Vijay Singh	Fiji(斐濟)	15
10.Phil Michelson	USA	6

公開賽

第一次全國性的高爾夫冠軍賽舉辦於1860年，在蘇格蘭舉行，最初這項每年的大事僅限於職業選手，但於1861年此冠軍賽聲稱對全世界公開，爾後便成了眾所周知的英國公開賽。

名人賽於1934年創始於喬治亞州的奧

古斯塔國家高爾夫俱樂部，在錦標賽中伴隨勝利所得之獎金及殊榮使這項比賽成為主要之競賽項目。

美國公開賽與全美PGA championship錦標賽由美國職業高爾夫協會(PGA)負責管理，分別在1895、1916年創始。

四大公開賽是高球界每年的注目焦點，許多高球迷們凌晨三點熬夜看live直播，只為感染現場的熱情，第一手的緊湊賽況。在眾多好手的鬥智鬥力，誰能不隨之高潮起伏呢？

學生之入門方式

一、體育課：選修高爾夫，雖然本校體育老師並沒有專職的高爾夫教練，但可使初學者對高爾夫能有基本認識。

二、高爾夫球社：更進一步的練球，有專職老師授課，並定期下場打球。

三、練習場：許多練習場會有駐場教練，所以也可由此入門。

四、自修：多看錄影帶教學，或書籍入門。現今坊間有關高爾夫球的書籍可謂是琳瑯滿目：如「高爾夫秘笈」、「高爾夫無敵心法」等，多不勝數，但是否能由此獲益，還是得靠自己的資質與所下的苦心了。

台中附近之高爾夫球場

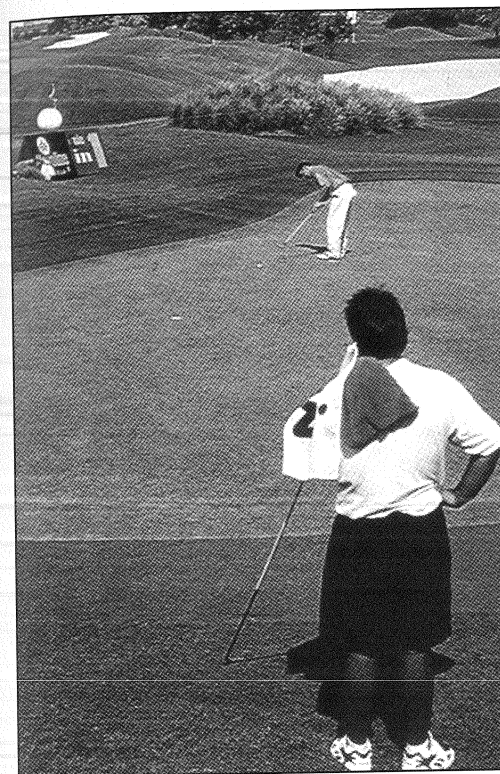
豐原高爾夫球場

台中(興農)高爾夫球場

霧峰高爾夫球場

彰化高爾夫球場

台中國際高爾夫球場



除了享受擊球的快感，四面八方眼界所及之處都是一幅美麗的畫

這些球場的果嶺費對學生來說，可能不是人人都負荷得起的，以下介紹一些比較省錢的練球方式：

◎中國醫藥學院高爾夫練習場：練球不用錢，且供應球桿。但佔地小，球較差，還得自己撿球。不過，我們學校能在寸土必爭的校地規劃出這一片天地。

◎嶺東(文山)練習場：有六洞可練習，打一圈360元、二圈570元、三圈700元，練習場150元打到盡興。

地址：台中市南屯區文山里文山南巷290號，TEL：(04)3818669

球場日：利用球場日去打球，能享有折扣。

◎學校簽約之球場：有興農、彰化、霧峰三個球場，拿中國醫藥學院學生證能享有折扣(非假日)。

教看守則

高爾夫 名人篇 2



Nick Price：辛巴威的Price有個特色，其上桿與下桿的時間很短，也就是其rhythm很快，是一位沙場老將。



Colin Montgomerie：連續幾年歐洲賞金王；實力極強，但卻缺乏四大賽冠軍的頭銜，可說是「有實力卻無運氣」的悲情球員。



Lee Westwood：歐洲的老虎伍茲，也是極有潛力的年輕球員，然而卻和許多新進球員一樣，光采難免被woods所掩蓋。



Vijay Sign：斐濟因他而聞名全世界，去年拿下PGA championship的冠軍，與Woods同為黑人球員；外號黑珍珠。



Phil Michelson：前十名唯一的左手球員，他最著稱的是精準的推桿，也是另一位被許多人看好的年輕球員。