

高尔夫球



球

- 直径至少42.67毫米
- 重量不多于45.93克
- 表面的凹坑可减低空气阻力



挥杆技术分析



站姿与球位
瞄准

上杆

下杆与击球

送杆与收杆

赛制

1. 比杆赛：总杆数最少者胜
2. 比洞赛：赢得最多洞者胜

球杆

- 最多可携带14支
- 木杆、铁杆、推杆等
- 编号越大，杆身越短
- 杆面倾斜角越大，打出距离越短

场地

- 标准18洞球场，总长约6-7公里
- 发球区+球道+果岭+障碍区(沙坑、水池)

组别

- 青少年、女子、男子、职业球员
- 按球员能力于不同发球区开始比赛

握杆方式

- 重叠式
- 互锁式
- 棒球式



球洞直径
10.795厘米



高尔夫球基本术语：

- 超两杆 Double bogey 高于标准杆2杆
- 超一杆 Bogey 高于标准杆1杆
- 标准杆 Par 以该洞标准杆数击球入洞
- 小鸟 Birdie 低于标准杆1杆
- 老鹰 Eagle 低于标准杆2杆
- 信天翁 Albatross 低于标准杆3杆
- 一杆进洞 Hole in one 开球即击入球洞

总杆数：72杆(按球
场难度调整)

球例介绍一

- 开球须在发球区内击球
- 球进障碍区时有「罚杆」等特殊规则
- 除非规则允许，否则不可移动或触碰球

球道

球例介绍二

- 出界：罚一杆，并在上一击球点重打
- 或依赛事规则在出界点附近抛球

长草区

沙坑

球例介绍三

- 若球被风或水移动，须放回原位
- 若球因球员失误移动，罚一杆

资料来源：高尔夫球规则 2023
(中国高尔夫球协会; 美国高尔夫协会)
此资讯图由教育局课程发展处编制