

# 高尔夫球场年终总结(模板7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 高尔夫球场年终总结篇一

有人说高尔夫球是世界上最伟大的运动，在我心里高尔夫的确是这样。国庆节那天，阳光明媚，在举国同庆的日子里我有幸与高尔夫结缘，我觉得能与这种贵族运动相交，我简直太幸福了。

国庆节的早上，太阳老早就爬上山，露出了笑脸。我也一大早就起床了，因为前几天叔叔就承诺国庆节带我去江门打高尔夫球。吃过早饭，我们一行人就向高尔夫球场出发，大约三十分钟车子就驶进了高尔夫球场。我迫不及待地跳下车，举目四望。哇！好大的草地啊！只见蓝蓝的天空下一望无际的都是碧草，好像没有尽头，真有点像老舍先生笔下的草原，在蓝天、艳阳的映照中，一大片草地真是翠\*欲流。

弟弟拉着我来到了教练场，只见前面仍是一片草地。这时，弟弟拿出一根球杆，对我说：“你会打吗？”我摇了摇头。弟弟说：“这是很容易的事情。可是，你一定要学会拿杆和挥杆，这是最基本的动作。”站在一旁的叔叔对我说：“我教你怎样打高尔夫球。首先，用左手拿住球杆，再用右手握着左手，把腰向前弯，把球杆举到头上，盯着球，然后向球打去。”接着向我示范了好几次。我学着叔叔，盯着球，生怕它跑掉了，把球杆举起，把球向草地打去。球并不听话，在地上滚了几下就不动。我有点气馁，看来，打高尔夫球并不容易。或许我天生不是打高尔夫球的料。叔叔见我垂头丧气的样子，对我说：“你要把球打好，必须要更加努力，不

过，这一次，你打得也算不错。”我听了这番话，深深地吸了口气，在叔叔的指导下反复练习持杆，上杆，下杆，收杆和站立的姿势。经过一个多小时的练习，我已经汗流浹背了。但是想起叔叔刚才的那番话，我又来劲了。这回，那小白球变得听话了，我的杆刚到，它就应声而起，“嗖”的一声向远方飞去。“差点入洞了！”弟弟兴奋地叫着。

休息了一会儿，我再次投入练习，我的球技进步了很多。看着弟弟那惊讶的样子，我有点得意了，一不留神，那球杆打在自己的脚上。“妈呀，痛死我了！”我抱着脚叫起来。看着我那狼狈的样子。弟弟和婶婶笑得前俯后仰，我气极了。叔叔对我说：“打球一定要专心致志，马虎不得。”听了叔叔的话，我十分惭愧。看来学什么都要专心，更不能骄傲。

## 高尔夫球场年终总结篇二

- 1、协助完成俱乐部的建设和组织活动,维护俱乐部日常运营。
- 2、市场拓展主要承担对俱乐部vip会员的.发展、日常维护工作;
- 3、俱乐部活动管理承担俱乐部活动的策划、组织、实施工作;
- 4、报表管理承担俱乐部相关报表管理。
  - 1、从事相关俱乐部工作2年以上工作经验;
  - 2、具备俱乐部相关管理工作经验;
  - 3、熟练俱乐部初期搭建,相关工作组织工作内容和流程。

## 高尔夫球场年终总结篇三

2011年3月12日，我们在图书馆东厅进行了高尔夫球的培训。对于高尔夫有了一定的了解。同时对自己的做人处事方面也有了一定的感受。

鉴于我们专业的特殊性，即需要在为客人讲解时回答客人提出的问题。而对于我们而言，对高尔夫的了解是在是太少。故由王波老师为我们讲解关于高尔夫的相关内容。

高尔夫，俗称小白球，是一种室外体育运动。个人或团体球员以不同的高尔夫球杆将一颗小球打进果岭的洞内。大部份的比赛有18洞，杆数最少的为优胜者。英国公开赛、美国公开赛、美国大师赛和美国职业高尔夫球协会锦标赛是高尔夫球界的四大大满贯赛事。高尔夫球普遍被视为苏格兰人的发明，今日的高尔夫球18洞制度亦由苏格兰制定，当地亦有全球最历史悠久的高球会，被视作苏格兰国粹。

首先是知识方面。高尔夫球起源于苏格兰。一套高尔夫装备有12只杆，分为铁杆、木杆、推杆。其中木杆的头比较大。而铁杆是有标号的，数字越小球杆的长度越长，角度越小，其击球距离越远。其中7号标杆为标杆，其击球距离约为150码左右。一码相当于0.914米。一号木杆又称发球杆，只用于高尔夫球首次发射时。在每次发球时可在其前面饭一个t□如此便可将球发出。一个高尔夫运动由发球台、球道、果岭、障碍物组成。

我们学校的高尔夫设备是推杆练习器，其主要作用是练习用推杆来发射高尔夫球，掌握其力度。通过练习来锻炼自己的准确度。

而对于高尔夫的会干技巧也有明确的要求。首先，重叠式。左手在上握住球杆，右手在下握住左手及球杆。其次，互锁式。左手在上，右手右手小拇指与左手食指相扣。在挥杆的

过程中，手臂是要保持直立的，不可弯曲，只可靠肩部的力量带动手臂将球杆挥起。

而对于推杆，是没有硬性限制的。要根据自身的舒适度来练习。在打球时，高尔夫球上的球线、球杆上的线与中点要做到三点一线，方能将球准确打出。

职业球童的主要任务则是帮助客人拿球具，协助客人选择球杆，第一时间向客人提供信息以及记录客人所答的杆数。通过本次培训，我们学到的不仅仅是以上的专业知识，还有很多其他方面的认识。比如精力集中。无论做什么事情首先要做到的就是精力集中，唯有集中精力才能保证将事情的误差做到最小。其次就是练习，练习的多才能做得更好。

## 高尔夫球场年终总结篇四

高尔夫是一项高雅的运动，也是一项非常注重礼仪的运动。对于高尔夫而言，它也有它的服装规范，只有自觉遵守这一规范你才能算是这项运动的爱好者。下面是本站为大家准备的高尔夫服装礼仪，希望可以帮助大家！

1. 男士必须穿有领的t恤，宽松的休闲裤。
2. 女士必须穿有领t恤，宽松的休闲裤或至少超过膝盖的短裤。
3. 不允许穿圆领汗衫、吊带背心、牛仔系列服装、超短裙、过短短裤等过于休闲的服装下场。
4. 必须穿着高尔夫专业球鞋。
5. 高尔夫之所以被称为“贵族运动”，拥有“绅士运动”的名头，是其特殊礼仪、俱乐部规章营造了高尔夫的高雅氛围。球友如果能在细节方面撑握一些“秘密武器”，就可以轻而

易举地使自己成为人人受欢迎的高尔夫球活力明星。

## 服饰面料的选择

1、吸汗速干面料：用富含蛋壳内膜提取物的涤纶丝，结合先进加工工艺制成。蛋壳内膜富含多种氨基酸，促使细胞显现活性，起到呵护肌肤的作用。

2、新型吸汗面料：采用最新开发的y字变异型横切面的涤纶弹力尼龙面料，不仅具备极强的吸汗速干的功能，而且经特殊加工后的面料削弱了涤纶本身闷热不透气的缺点。

3、清爽感面料：具有柔和清爽、吸汗速干、透气性良好的特性，卓越的柔和凉爽触感，与含水率较高的纤维叠加令肌肤产生脱俗的清爽感。双重组织构造的面料使紫外线遮盖率达到90%以上。

4、冰凉舒适感面料：舒适、吸汗速干性强且不粘肌肤，具有呵护肌肤的酸碱平衡效果和消臭的功能，更适宜在夏天打高尔夫时穿着。

一些知名品牌都有自己的高尔夫服装。同时，更有许多专门的高尔夫服饰品牌提供专业的高尔夫服饰设计及面料。

当然，一般的高尔夫球上衣样式都还是以较宽松的t恤为主，样式的变化则主要集中在袖子、领口等，颜色上一般则是清爽的单色等，当然随着高尔夫逐渐的与时尚接轨，如今也不乏一些设计锐新大胆，颜色丰富的款式。裙子和裤子的款式也主要是长裤、七分裤和裙裤，短裤和短裙等。

## 基本篇

### 1、球场上的着装

高尔夫球服装以舒适整洁为原则，不论男女，都应着有领的上衣和长裤。禁止球员穿圆领汗衫、吊带背心、牛仔系列服装、超短裙。过短短裤等服装上场，如穿短裤则应着黑色长袜（至膝）。高尔夫球鞋，目前大部分俱乐部出于保护草坪的需要，规定在球场上只能穿着特制的胶钉球鞋。

2、预定发球时间并准时到达

3、球场上请关闭手机

4、观看比赛要穿专业的服装

5、观看比赛不要按动快门并关掉闪光灯

6、请勿随地吐痰、小便、乱丢烟蒂。

## 球童篇

1、尊重：尽量减少球童的负担，你的尊重会换来美妙的享受。

2、信任：与球童建立良好的默契，如将自己特殊的用杆习惯告知，以提高击球效率及乐趣。

3、平等：球童是你的助手和伙伴甚至是指导员、心理顾问而不是球员的仆人。

4、分享：球员与球童在球场上是搭档，要互相协作，共同去完成挑战，分享胜利。

5、协力：协助平整沙坑、修理球痕之类的事情，努力做一个善解人意的高尔夫球员。

6、迁怒：勿把球童当成出气筒，动辄发脾气、耍态度、恣意欺辱、颐指气使，更有甚者大打出手，这种行为不仅是高尔夫球运动的耻辱，而且折射出个人品格上的低下和丑陋，更

是为球场上不受欢迎的人。

## 球车篇

### 1、球车行驶规则

- 1) 在任何情况下，球车都不允许开上果岭和发球区。
- 2) 限在车道上行驶，该规则适用于地面较湿软的球场，目的是避免由于球车轮胎的倾轧使球道草皮受到破坏。

### 2、爱护球道草皮

### 3、让球车远离发球区及球洞区

## 球道区篇

### 1、修复打迹、球痕和钉鞋造成的损坏

### 2、禁止在球场上吸烟

## 球洞区篇

### 1、球洞区应悉心呵护

### 2、放置球由本人进行

### 3、注意站立位置，不要踩踏别人的推击线

### 4、确保推球的同伴不受干扰

### 5、如何修补果岭：

- 1) 把草皮修补器插在将要修补的痕迹ballmark外围1/4英寸附近。

- 2) 先转动草皮修补器1/4圈，转动方向为沿着凹陷处由外围往凹洞中央缓慢转动。
- 3) 依序把步骤一和步骤二沿着凹陷处四周重复3到4次，直到凹陷处内部被填平为止。
- 4) 用推杆的底部把些些许挖松的嫩草根或草皮轻轻的压平。
- 5) 尽可能在不阻碍比赛流畅性的基础上随手修补所有自己造成大球痕。
- 6、击球入洞为止
- 7、正确放置球杆
- 8、迅速离开球洞区
- 9、球进洞后不要再练习推杆

## 练习场篇

- 1、安全是头等大事
- 2、请勿在打击垫外练习挥杆
- 3、戴上防滑手套
- 4、使用练习果岭、练习沙坑
- 5、练习球不可当作纪念品带走
- 6、不要带宠物进入

## 高尔夫球场年终总结篇五

一个阳光明媚的下午，我和爸爸、妈妈、哥哥一起来到了高尔夫球场。我眼前一亮，心想：我好久没打了！不过我还记得怎样拿杆“找到球杆的中心线，将中心线放在右手的中心线上，再平移 to 食指尖，用四个指头握好后将大拇指“盖”上，左手的小指钩住右手的食指，其他的指头握上。

球场设在一座宾馆的底层，我心致勃勃地走进了球场，印入我眼帘的就是那一片一望无际的草坪了，上面貌似有一个个小点，走进一看，原来是别人打出去的高尔夫球呀，全场竖起了50米、100米、150米、200米、500米等标志杆，我细人，他们都已经打了五、六个球了，我也跃跃欲试，立刻拿上在这存放的球杆。细地观察周围竟忘了打球，哥哥拍了拍我的肩膀，我这才回过神来，看看别我兴奋地放了一个球到地毯上，我一挥杆，结果球杆打空了，杆子在我的手里很“不听话”，它打到的地方要么在球前面一点，要么在球后面一点，即使打到球，也是擦了一下边，球偏离了方向。心里真是着急啊！哥哥在一旁看了哈哈大笑。我心想：我那么就没打了当然不行了。看爸爸打高尔夫球不是很简单的嘛，一挥杆球就打出去了，可怎么到我手上就不行了呢？爸爸看了，告诉我动作的要领和刚才我错误的地方，并给我做了示范动作，看着爸爸又一次把球打地很远，我心里痒痒的，我试着练习起来，一次、二次、三次。。。。。，通过几次三番地练习，我终于能把球打出去了“哇！弧线！”其中有一个球还打出去150多米远呢，我高兴地一蹦三尺高，哥哥也在一旁称赞我打得远，妈妈还特地为我照了一张胜利的照片，照片中的我举着v型手势，开心地笑着。

之后，又开始练推球。推球用推杆，随你怎么握，但是必须要握紧。挥杆时，幅度不能大，挥的时候离球多远，挥出时就离原来的球位有多远。我练习时离球洞近在咫尺，却没能进球。一招一式，看似简单，做起来，失之毫厘，谬以千里。

## 高尔夫球场年终总结篇六

### 1. 打高尔夫球好处之一，锻炼身体。

高尔夫是英文golf一词的译音，在苏格兰方言中是“击、打”的意思。但有人发现它也是绿色(green)[]氧气(oxygen)[]阳光(light)[]和脚步(foot)的组合，这恰恰与高尔夫球要在充满新鲜空气和阳光的绿茵草地上漫步击球不谋而合。打高球对身体一生受益，高球运动量强弱适中，老中青年人都合适，年青学会了，老了也可以打，这不像其它激烈运动的球类，老了就不能打。另外，打高球对减肥也很有效，打高球的女子都是好身材，这是毋庸置疑的。

### 2. 打高尔夫球好处之二，可独自行动。

许多球类都要有两人以上才能打，但高球一个人就行，自己有空想走就走，不需人陪，自由自在，这对那些想一个人独自冷静一下的人来说是最好的方法。

### 3. 打高尔夫球好处之三，与不良爱好分手。

许多高球朋友都有这个体会，打高球后都不太会受其它不良爱好的影响，因为有空就想去练习场打几筐球，调整一下动作，为打好下一场球作准备，打完球累了，累了就想休息，不会去想一些没用的东西。

### 4. 打高尔夫球好处之四，节约了开支。

这是对那些有应酬的人来说的，为了应酬一餐饭或者其它休闲活动，大客一般都要三五千，多的上万，如果对方打高球，请他去打球最好不过了，钱节约了，还锻炼了身体，对方也开心。

### 5. 打高尔夫球好处之五，调节情绪。

打高球最怕急性，性子急肯定打不好，这对那些急性子的人来说最好的磨练，关键时刻一定要沉住气，什么关键？就是挥杆和推杆的那一刻，一定要沉住气，控制好情绪，不能分心。久而久之，性格也受到磨练，做事就更稳重了。

#### 6. 打高尔夫球好处之六，最好的社交活动。

你想与人交朋友，请吃饭别人不一定想去，常言道“请吃饭不如请流汗”，但如果是去球场谈，就会事半功倍了！

#### 7. 打高尔夫球好处之七，培养了高尚情操。

打高球很讲究礼仪，在球场上有许多规矩，如别人发球不要讲话，穿着不能随便，球场上要注意互相礼让，要注意遵守球场规则等，这些都是高尚品质的体现。

#### 8. 打高尔夫球好处之八，不断追求，永无止境。

打高球很有意思的一点就是有了第一次就不断追求第二次第三次……当你打到一百杆时，你就想九十，到了九十想八十，七十，打球还有反复，波浪式前进，不断追求，不断进步，永无止境。

#### 9. 打高尔夫球好处之九，锻炼判断思考能力。

要打好高球，一定要自己去思考，包括击球动作和球场果岭草坪状况，不能只依赖教练或球童，因为是你自己在打球，你的大脑如何控制球杆别人是不能代替的，这就要求自己多思考多判断，不断掌握不同环境下的打球方法。

#### 10. 打高尔夫球好处之十，广交朋友。

每个人都有许多朋友，但许多朋友又有利益冲突，难以放开，但认识的球友都是真诚的，通过高尔夫认识一些有着相同爱

好的、相同追求的朋友，可谓人生中一大幸事！

## 高尔夫球场年终总结篇七

据史料记载，高尔夫运动起源于15世纪或更早的苏格兰地区。当时的牧羊人喜欢玩一种用木板将石头击进动物洞穴的游戏，这就是高尔夫运动的雏形。随着时间的推移，高尔夫运动已发展成为当今世界最为风行的体育运动项目。

在南国商学院，我有幸与高尔夫结缘。一开始，我是因为好奇而选择了高尔夫这门课程。但经过两个学期的学习，我逐渐被其独特的运动魅力所吸引，并逐渐爱上了这项富有贵族气息的运动。当我站在发球台上，望着绿油油的草地，呼吸着大自然的气息，凝神屏息，洒脱地挥杆时，我便忘记了所有烦恼，感觉自己和大自然融为一体。那一种感觉溢于言表。

一开始，我以为高尔夫很容易学，不就是那一个简单的动作，只要用力就可把球打远。但高尔夫是一项“表面潇洒，内里辛酸”的运动，高尔夫职业选手的动作相当潇洒，简直就是力与美的结合。但别人终究还是别人，看回自己，那动作简直就像农民耕地一般。高尔夫运动是一项讲究技巧的运动，有时无论你多用力，那球就是打不远，甚至会纹丝不动地停留在发球台上。俗话说：台上一分钟，台下十年功。但要想打好高尔夫球，除了平时要刻苦训练，还要不断总结方法，注重细节，吸取经验教训，把每一个动作都做到位。尽管高尔夫运动的核心动作是挥杆，但要挥好杆其实并不容易，只要动作稍不到位，就肯定打不远球。如果杆面在击球时没有回正，球飞出去时就会向左偏或向右偏。

眼睛要盯着球，视线不能随着球的移动而移动。而整个挥杆过程中，则需要腿和腰的协调配合。其中，腿和上身均要保持微弯的状态。

高尔夫运动不仅能锻炼人的手、臂、腰、腿、脚、眼各个器官的和各个部位的协调配合，还能锻炼人的毅力、耐心、意志品质、甚至心理素质。每一个人都能在球场中大显身手，在运动中找到乐趣，这就是高尔夫的魅力所在。在优美的自然环境下打球，既能感受到击球入洞的喜悦，又有失误导致失败的懊丧和紧张，真是“百味皆在其中”。

要打好高尔夫球，首先要摆正心态，勿急于求成，要用良好和轻松的心态打球，这需要我们付出时间和耐心。除了要付出时间和耐心外，还要忽视别人的目光和耻笑。有时尽管自己使劲全身力气，但球就是打不远甚至纹丝不动，自己的周围又有无数的目光注视着。尽管这个场面十分尴尬，但也不要太在意别人的目光，反而要在别人的目光下多练习，多总结，找出适合自己的击球动作。在众人的目光下打球，紧张是难免的。但我并没有选择退缩，而是迎难而上，努力克服紧张情绪，用轻松的心态打球。

在为期一年的高尔夫学习中，我觉得高尔夫运动是一项“只可意会不可言传”的运动。无论老师如何指导你打球，但别人终究是别人，打好高尔夫最重要的是找到一套适合自己的击球动作。在打球时，不要在乎球打得多远，不要管结果如何，在挥杆的一瞬间，不要犹豫。一旦犹豫，反而还会影响发挥。

不知不觉间，我和高尔夫结缘已有1年时间长了，我对高尔夫运动的好奇也逐渐转变为对高尔夫运动的喜爱。在这里，我要感谢老师的悉心教导，是她让我喜欢上高尔夫这项运动。尽管自己是一个不太喜欢运动的人，但在以后的生活中，我将成为高尔夫运动的忠实粉丝，在青山绿水的怀抱中，在鸟语花香的环境中，尽情享受高尔夫运动带来的乐趣。

学习高尔夫不仅让我更好地体验生活，也让我乐在其中，升华了自己，放松了自己，在学习中休闲，在休闲中运动。更重要的是，在运动中学习。