# 高尔夫实训总结【三篇】

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-04-16

*以下是为大家整理的关于高尔夫实训总结的文章3篇 , 欢迎大家参考查阅！第一篇: 高尔夫实训总结　　来到\_高尔夫俱乐部实习的这些日子，时间过得如海水般潮湿，在接触高尔夫之后，教练让我从无为所谓的高尔夫到真正的懂得了。说句实在话，它就是我的一笔...*

以下是为大家整理的关于高尔夫实训总结的文章3篇 , 欢迎大家参考查阅！

**第一篇: 高尔夫实训总结**

　　来到\_高尔夫俱乐部实习的这些日子，时间过得如海水般潮湿，在接触高尔夫之后，教练让我从无为所谓的高尔夫到真正的懂得了。说句实在话，它就是我的一笔人脉财富、一笔人脉资源，这项运动在那么短短的时间里让我懂得了太多太多。

　　一.实习目的：通过实习，较为全面地了解球场的经营环境、经营特点、市场范围，弄清楚高尔夫球场的运作方式，特别是高球运作部门的运作过程，了解球场各项职能管理的特点和在球场经营中的作用。同时通过对球场实际的调查、研究，培养理论联系实际的能力和分析问题与解决问题的能力。

　　二.实习内容：高尔夫球童培训

　　第一堂课：入职培训

　　这个培训课为期三周，具体内容如下：公司介绍，企业文化;仪容仪表要求 礼节礼貌;会所，球道参观;服务意识，技巧的培训 高尔夫入门知识，急救常识的学习。

　　第二堂课：服务技巧

　　球童是一份复杂而又细腻的工作。我们需要把18洞3000多亩7000多码的高尔夫球场牢记心中。“一花一草皆相思，一枝一叶总关情”这句话虽然煽情，但却是球童的必备工作。我们需要记住：每个洞的总码数，标准杆数，障碍区信息及球道区信息等，细化起来就包括：每个洞的t台数及每个t台对应的总码数;沙坑数目及从t台到/过沙坑的距离;到/过水障碍的距离;球道两旁有无ob桩，有无红桩，蓝桩，及哪里有长草，哪里有隐蔽障碍物等等。

　　然而，球童还需掌握高尔夫礼仪，球杆常识，高尔夫规则，高尔夫定义解释等等。以上仅是服务客人所做的前提准备工作。真正的球童服务流程是复杂而又不繁琐，细腻而又贴心的。比如：在介绍球道时语调清晰，语速适中，要点突出等;在客人开球时应站在客人右后方5y以外45°处，如遇见盲点可站在看清球落点的地方，切记不能妨碍客人击球，注意观察球的落点，并以附近的物体做参照;在球道服务时，球童要看清球的位置，向客人提供相应的信息，并为客人准备相应的球杆，使用的语言为“先生、小姐，您的球离果岭还有\_\_码，\_\_风，请问您用几号杆?”将杆递给客人时必须礼貌的说“给您\_\_杆”;在果岭上，把客人的球mark后抹干净，mark球时应面向球洞，把mark插在球与球洞延长线球后方1cm处等等都作了很详细的规定.

　　除此之外，球童还需要熟练的驾驶球车。球车的培训内容有过“s”型桩和倒车的“t”型桩两种。还有对于高尔夫英语的学习也是异常重要的。当然，要是懂得打球再好不过了，服务也会轻松不少。所以“球童”这份工作看似简单，实质并不是那么容易!

　　三.实习总结与体会：通过这次这3个月的艰难培训让我充分认识和了解高尔夫球童的工作内容并能够熟练掌握该项技能。同时也了解到高尔夫球会的运作管理。同时这也是踏入社会的第一步，能为以后积累经验，也进一步提高了自身的素养，给以后的发展拓展了广阔的空间。

**第二篇: 高尔夫实训总结**

　　这次在观澜湖高尔夫球会的实习对我来说是一个很大的考验。我的实习岗位是一名球童，球童每天的工作量和运动量是很大的。在打球旺季，球童有时候要一对二的服务，有时候一天要连出几场，有时候常常顾不上吃午饭，饿着肚子出场服务是常有的事。‘三更灯火五更眠’ “戴月拖包归”也许是对球童一个生动的写照，有时，球童面对突如其来的狂风暴雨，我们的首要任务就是要保护好客人的球包;面对如火如茶的酷夏，即使是汗湿衣背也要咬着牙坚持认真的完成服务，我们依然要为客人擦拭好每一支球杆。每天要早早的到会所，然后顶着烈日走场地，几乎每天都累到饭都吃不下。脑袋总是一个念头就是放弃，真的很想很想···但是我不但没有，反而咬牙坚持了下来!呵—— 两个月后，我已经能够适应下来了。对我来说，这是一种学习，一种改变，更是一种突破!

　　球童是一份复杂而又细腻的工作。我们需要把18个洞的3000多亩近7000码的高尔夫球场牢记心中。一花一草皆相思，一枝一叶总关情，这句话虽然煽情，但却是球童的必备工作。我们需要牢牢记住每个洞的总码数，标准杆数，障碍区信息及球道区信息等，细化起来就包括;每个洞的T台数及每个TEE台对应的总码数，沙坑数目及从TEE台到和过沙坑的距离，到或过水障碍的距离。球道两旁有没有OB桩，蓝桩 以及哪里有长草，哪里有隐蔽障碍物等等。

　　对于高尔夫的口语学习也是非常重要的，如英语，韩语，日语等多种语言。我很重视对英语口语和高尔夫专业英语的学习。此外，由于球场韩国客人比较多，我也加紧学习韩语并逐步掌握，能够在球场上进行简单的对话。通过这一年的实习，我觉得球童工作首先要技能要过硬，对于服务礼仪，球场概况。其次更要善于沟通。通过接触许许多多形形色色的客人之后，也逐渐学习处理各种人际关系，看待各种问题。我相信这些宝贵的财富将会永远伴随我的人生!

**第三篇: 高尔夫实训总结**

　　实习时间：202\_年10月21到11月1日

　　实习地点：学校高尔夫实训基地和美兰湖高尔夫俱乐部

　　实习内容：

　　1.观摩上海宝马大师赛

　　10月25日我们一个个激动人心的来到美兰湖高尔夫俱乐部，驻足于高尔夫球场上，遥望远处，瞬间被美兰湖的美丽风景吸引。今天我们观摩的是BMW大师赛第二轮的比赛。

　　据最新报道，10月27号，美兰湖BMW大师赛西班牙33岁康斯塔诺凭借第17洞三杆洞的切球进洞确定胜利，逆转夺冠成为欧巡第一场总决赛冠军。

　　此次观看观澜湖高尔夫比赛，是一次近距离的看名人打高尔夫球，还记得第一次去看并没有那么深入，此次观看我学到了不少知识，不仅是观察名人打球的姿势，琢磨如何把球打准打远。同时了解了更多的高尔夫规则，把学到的理论知识联系到实事上，使两者融会贯通，对高尔夫有了更深入的了解。

　　我的重点观看的人物是格莱姆-麦克道尔，一开始，我并不认识那个球星，但随着慢慢的观察与搜索，我渐渐对他有了很深得印象。那天他与康斯塔诺和黄文义对赛。前几洞他都保持领先的位置，其中有些洞，可能有点紧张，试杆试了好多下，并且有一些精彩瞬间，有些推杆是一杆进洞赢得了大家掌声，有些洞推杆没推好也会让我们感到郁闷，球员的一举一动牵动着观众的心，许多观众锲而不舍得跟着走完18个洞，大家都很守高尔夫礼仪规则，对球员尊重，使他们在安静的环境下集中精神不受扰打球。

　　这次打球，外部环境并不是很好，天气一会阴天风很大，一会又出太阳。气候也会间接影响选手的心情。有几个场景特别让我记忆犹新，黄文义一开始状态还不错，但是到第八洞之后，状态越来越不好，推杆连吞好几个波忌，又一次差点打到水里，还有两次打到外道上，其中一次打到我们观众观看站的长草区上，他无奈地笑笑摇了摇头走到长草区，观众纷纷从围着他让开道，个个都屏气凝神，我知道那时候一定是他最紧张的时候，我当时屏住呼吸，也许我们身上流着都是中国人的血液，莫名的有种感应，心里默默地为他加油。他试挥了几下，四周安静的只听见杆头刮到草地的声音，他集中精力顺利得把球打到了果岭上，四周掌声一片。打高尔夫最考验球员的心态了，其实我认为球员的实力差距并不大，要是球员处在紧张的状态下，会很容易受到外在环境的影响，从而打球状态受到影响。高尔夫就是一项亲近大自然，放松心境的，在一个轻松的状态下打球，也许能打出自己的好成绩。

　　我一直跟随着我的球员走完了18洞，走下来的感觉真的好累好累啊，顿时钦佩起高尔夫球员，他们又要走完18个洞，又要与其他选手比赛打球，内在压力不可能一点都没有，只要是有实力的参赛球员都是想赢得冠军的。还要抵抗着各种的外在因素，包括今天的环境如此恶劣，一会风大，一会阴天，又一会晴天，还要经过四天连续不间断的比赛，我想他们需要内心多么强大，才能抵抗住这些外力。

　　综上所述，此次观摩了解到了高尔夫球场的运营环境，对美兰湖高尔夫球场有了详细的分析和了解，对赛事的各个基本流程有了加深了解，一边观摩一边学习高尔夫运动规则和礼仪，对球童所做的工作内容这项技能有了渐渐深入的了解，知道了更多的高尔夫球星以及他们打球的姿势水平，为自己以后实习的各方面做准备。2.校内高尔夫实训大赛

　　我校于10月30日在校内高尔夫实训基地举办了高尔夫大赛，是检验我们平常练习球的结果，大家都积极踊跃参加，在此次比赛中，我们首先进行了挥杆，然后是沙坑杆和最后推杆的比赛。

　　我在前两轮打的.还可以，但是推杆推得比较不尽如人意，5洞只进了2洞。但不管怎样，两周的辛苦练球，付出的努力是有收获的，相信一分耕耘一分收获。我还是克服了自己上场打球胆怯的心理，战胜自己并且超越了自己，以放松的状态发挥出自己满意的成绩。

　　比赛中，我们大家都欣赏了彼此打球的姿势和状态，时不时得为小伙伴们加油打气，此次高尔夫大赛，让同学们的心凝聚到了一起，团结合作，加深了同学之间深厚的友谊，友谊第一，比赛第二。打的好的同学，应该继续保持这种状态，勤练习。打的差的同学，应该反省自我一下，失败不意味着结束，不要气馁，赛后继续多加练习，相信努力会有收获的。这次比赛向广大同学展示了我们高尔夫球手的风采，不仅吸引了更多同学去了解高尔夫，而且鼓舞了更多的同学参与进去，扩大了高尔夫学习的范畴。

　　3.高尔夫教练现场指导讲座

　　VIP教学中心教练进行现场指导，大家一个个上去先被机器测量仪测量自己打球各项指标，杆速，球速，球距离，然后再有教练进行依次指导，教练很有耐心，指出了我们错误的姿势。

　　我测出的指数是我的杆速大于球速，我的错误的姿势有，上杆的位置不对，重心不平衡，下杆时杆面碰到球时位置不对，收杆时有鸡翅膀出现。教练给我指出的错误，姿势的纠正，还需要自己花时间慢慢琢磨练习。

　　这次现场指导有助于我们大家更好地认识到自己打球的姿势的优劣处，在错误的动作还有没成为习惯之前，及时纠正自己的打球动作，不仅对打出远球和直球有很大帮助，更是对未来练习别的球杆打下基矗

　　实结：

　　此次实习对我们起着重大的影响，通过观摩比赛，自由训练，教练指导，参加了自己学校的比赛，亲身感受了高尔夫运动带来的激情与乐趣。一年的实习中，我成长了很多，受到良好的专业训练和能力的培养，使我们在打高尔夫技巧上有很大提高，把书上和课堂上学到的基础理论知识和实践联系到了一起，对高尔夫领域的各方面的知识都有涉及，感触更深，对自己所修的专业进一步加深，对自己的未来充满信心。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！