

三點式
動態平衡推桿
初階班上課內容
簡介
本課程學費:NT\$6000

教練：王萬源

手機：0954-099-110

本簡報內容著作權所有人：王萬源

未經許可,不得傳閱或翻印

王萬源

教練簡介

教練證號: (96) 高協C教 第 96031 號

教學理念: 只要用對了教學方法,沒有學不會的學生

最得意的高球教學方法: 善用不同可利用的工具輔助做[肌肉記憶教學]

教學理念: 勇於嘗試各種新的方法, 讓學生易懂易學, 以收事半功倍功效

個人著作簡介

1. 解開易懂難學的高爾夫-電子檔案版
 2. 變動能量數據精算+三點式 3D動態平衡推桿法-電子檔案版
 3. 變動能量數據精算切桿法-電子檔案版
 4. 變動能量數據精算沙坑打法-電子檔案版
 5. 變動能量數據精算球道攻果嶺打法-電子檔案版
 6. 不爆桿球道攻略-電子檔案版
-

我學高球的心路歷程-1

1992年 從一個被曾經是拿過**台灣PGA錦標賽冠軍選手**不想教的人
因為生意上的交際才學打高爾夫

被放鳥二次才發誓一定要自學把高爾夫學好

一年期間與貼布藥膏成為練球最佳拍檔

一年後破百, 心想還是找個教練調整一下動作可能快速進步

坦白說, **那位資深 教練的揮桿動作很流暢**

但是我被告知的是: 頭要盯住, 肩要轉, 手不要拉, 腰要轉, 下桿手要甩.....

他講的我都聽懂了! 但是我大部分都做不到,因為不知如何做到,所以又孤獨摸索....

約**三年**後穩定進入8字頭

最大的感觸: 初學者沒有從基本架構打基礎,真的走了許多冤枉路且各種傷跟隨著你

我學高球的心路歷程-2

2007年取得 C 教資格,安裝了V1Home 自己錄影揮桿動作與當年線上PGA選手比較後,簡直慘不忍睹.....

因此閉門自修 6 個月,最重要是將幾位PGA選手的揮桿動作分解化來學習及思考
如何把各部位動作用力學與物理學的原理做:

1. 簡單化

2. 肌肉記憶化

3. 教練與學生同步做動作模擬比對化

4. 用不同的輔助工具把要加強改善的動作效率化

我學高球的心路歷程-3

我為什麼研究出一套 [橫空出世] 的推桿方法?

因為當年我的差點是3(其實是很跳Tone的單差),很多球友甚至叫我**[推神]**

2007年取得C教後與朋友於老爺球敘,**成績是84桿,推桿數是42推**

當時是晴天霹靂而茫然,悶了一整天想為什麼推神會崩盤?

結果體悟出:**靠感覺的推桿不可靠**

隔天拿著一堆B4的紙,衝到台北球場潛心鑽研實際果嶺各種坡度弧度等相對變化

半年後,找到了可以依循的數據公式(**換算變動數據能量公式不在本次課程**)

一年半以後,終於融會貫通應用於**[切桿,沙坑等公式]**

台積電可以穩坐世界龍頭寶座就是靠**[獨步領先的研發技術]**

台灣的高爾夫球主客觀的學習環境及教學方法呢?

還是在靠苦練嗎? 完全靠高科技儀器嗎?

三點式

動態平衡推桿[初階班]

授課內容與時間分配：

項目	授課時數(小時)	時間
1. 甚麼是三點式動態推桿法+調整學員站姿	0.5	15:00~15:30
2. 維持桿面方正+擺幅距離+速度控制	0.5	15:30~16:00
3. 基本判讀果嶺草紋,坡度及速度	0.5	16:00~16:30
4. 避免三推及10呎之內提高50%進洞率的秘密	0.5	16:30~17:00
5. Q&A 綜合問題討論	0.5	17:00~17:30

適合學習對象

想減少**三推桿**的球友！

推桿降至**36推**以內！

為甚麼 多數 球友
無法克服不同的果嶺推桿?(1)

1. 大部份只在練習場猛揮桿
2. 在家練固定式人工草皮果嶺
3. 用感覺及大小力道來控制距離
沒有果嶺速度及各種影響推桿
距離的概念
4. 沒有正確的執行推桿控制距離方法
5. [推桿沒有師父]傳統觀念

為甚麼 多數 球友
無法克服不同的果嶺推桿 ?(2)

6. 推桿換的比翻書還快

7. 經常改變推桿設定

8. 人云亦云的盲目練習

結果是：今天有手感！明天很無感！

三長兩短！搥胸頓足！怪桿弟亂報！

2010年 高爾夫雜誌於東方推桿示範採訪

■ YOUR GAME 推桿進洞



百大名師
王月聲
中華高協
協定合格教練

科學化的推桿技巧 Building a Scientific Putting Technique

推桿靠的不只是感覺，還得擁有一套科學化的流程與技巧

with Andrew Murray (Photographed by Andrew Murray)

這就是王月聲，如果他是——
1. 那少能推進中長距離的推桿。
2. 那少能避免發生三推失誤。



1 為球在球正後方對準目標，這樣判斷推桿時的可能性。

問題所在

你在果嶺上的表現很不穩定，尤其是長推桿，有時推不到一半，有時過洞好幾呎。因為你沒有一套判斷推桿速度與距離的方法，每次只是照著桿前指示的方向，覺得差不多就將球推出。當然難以有效地累積經驗，將更多中長距離的推桿送進洞口。

解決方案

很多人說推桿是靠感覺，但我覺得「推桿是先靠科學，然後再靠感覺」。所謂的科學，是指你有一套有系統的果嶺判斷與推桿力量掌控的方法。要知道自己面對的這記推桿，速度快或慢，路徑怎麼走，或者過了哪一點會開始加速或轉彎等等。以下是我透過多年教學與打球的經驗，歸納而出的推桿流程，參考看看，對你在果嶺上的表現應該會有幫助。



2 球位，這球位是根據你判斷推桿的推桿路線（而非是球位）來決定球位與洞口，以固定的速度與步長走向洞口，計算距離。同時觀察果嶺坡度為何，在這張圖片中，推桿路線是由左往右，所以我走的也是一種右偏線，並注意球位與果嶺坡度，果嶺坡度，後半段果嶺坡度往上傾，所以速度要慢。



3 球位，這球位是根據你判斷推桿的推桿路線（而非是球位）來決定球位與洞口，以固定的速度與步長走向洞口，計算距離。同時觀察果嶺坡度為何，在這張圖片中，推桿路線是由左往右，所以我走的也是一種右偏線，並注意球位與果嶺坡度，果嶺坡度，後半段果嶺坡度往上傾，所以速度要慢。



4 是針對洞口，穩定球位與洞口的距離方向進行。以這一球位，這球位與洞口的距離，只有洞口距離的十分之一，這球位以推桿桿頭推出後，往洞口推桿的距離。



5 是針對果嶺的轉折點，再確認一下，這就是果嶺的轉折點。



6 是針對球位，根據果嶺的坡度與洞口的距離進行。以這記推桿為例，我走了18步，每步步長是2呎，總共是36呎，但我面對上球位與洞口的距離是1呎，所以是37呎，根據果嶺坡度與洞口的距離，2.5呎，我就能推37呎外加30%的距離（這是根據我多年的經驗所得到的公式，你也應該能算出屬於自己的一套公式），所以總共是48呎。



7 是針對推桿動作，根據果嶺的坡度與洞口的距離進行。以這記推桿為例，我走了18步，每步步長是2呎，總共是36呎，但我面對上球位與洞口的距離是1呎，所以是37呎，根據果嶺坡度與洞口的距離，2.5呎，我就能推37呎外加30%的距離（這是根據我多年的經驗所得到的公式，你也應該能算出屬於自己的一套公式），所以總共是48呎。

推桿幅度控制在3呎內

許多教練教學生要以推桿幅度來控制距離，但我認為當你面對長推桿時，過大的推桿幅度反而會影響桿面準確觸球的機率，而導致距離與方向失誤。所以，當我面對10呎以上的推桿時，都是以上桿1呎、這樣2呎的幅度來推。只不過每增加10呎，各有一種對應的推桿速度。當然，這需要平常的練習才做得好。

示範場地: 台北球場練習果嶺

果嶺速度: 8

落差坡度: 約 5 度

轉折弧度: 約 5 度

示範者 : 王萬源 教練

推桿距離: 32 呎由右向左



示範場地: 台北球場練習果嶺

果嶺速度: 8

落差坡度: 約 3 度

轉折弧度: 約 3 度

示範者 : 王萬源 教練

推桿距離: 18 呎由右向左



甚麼是三點式 動態平衡推桿？

- 哪三點？
- 第一點: 詳授課版本
- 第二點: 詳授課版本
- 第三點: 詳授課版本

定義三點式 動態平衡推桿



什麼是 三點式動態平衡推桿?

良好的上下半身連結

做最佳化的送桿連動

(下半身配合送桿動作可以防止左蓋或外推)

取代

只上半身僵化的傳統

五點式推桿動作

(下半身不可以動)

需要

哪一種形式推桿嗎？

獨創的

三點式 動態平衡推桿法

適用於 任何式樣的推桿

適用於不同的
推桿握桿方法嗎？

一體適用 !!

沒有任何限制 !!!

目前 PGA 選手

年度不同距離推桿進洞成功率



不同差點18洞 五點式 VS 三點式 可能三推的桿數

	差點0以下	差點1~9	差點10~20	差點21~30	差點31以上
傳統:	0.33	0.8	1.20	3.30	4.20
三點式:	0	0	0	1	1.50
可減少:	0.33	0.8	1.20	2.20	2.70

(上列換算基準是以不同差點平均標準桿上果嶺及短切至旗洞距離推算)

很難嗎？

一句話：

別人會的, 你也會, 那就**每天憑感覺**去跟人競爭!

如果你會的, 而別人不會時,
相信你已經勝人一籌了 !!!

要多少時間學會？

花二小時，

解決您在果嶺上的困擾！

擔心 可以一次學會嗎？

沒關係！

下場驗證 有疑惑嗎？

沒問題！ 可以再次解答你的問題

二. 執行方法

1. 設定

A. 雙腳重心配置比率

授課版本

B. 雙腳間距 VS 推桿距離關係

詳授課版本

二. 執行方法

C.左肩頭,上臂上半部及左腋下與左胸間距

詳如授課版本

D.左上臂下半部與左胸間距

詳如授課版本

E.左前臂與握把之相對銳角

詳如授課版本

二. 執行方法

F. 桿身傾斜度

詳如授課版本

G. 右上臂與右胸腔間距

詳如授課版本

H. 右前臂與握把之相對銳角

詳如授課版本

二. 執行方法

2. 雙腳站姿

A. 上坡/下坡直推: 詳如授課版本

B. 上坡/下坡左曲: 詳如授課版本

C. 上坡/下坡右曲: 詳如授課版本

二. 執行方法

3. 判斷果嶺基本參數

A. 果嶺速度: 確定果嶺速度

B. 坡度: 確定坡度

C. 主要弧度及轉折點標定:
可能進洞的最後動能轉折點

二. 執行方法

4. 主要影響動能路線或可能進洞的最後動能 轉折點比例標定

協助建立強大的信心

(依不同執行距離從 -球位/轉折點/進洞點三點 -拉出完美弧線)

推桿距離 球洞邊向左或向右距離 進洞點VS標定點VS球位弧線度

詳如授課版本

PS: 以上數字為參考值, 若遇特殊地形或多轉折路線時則需要做調整

三點式 動態平衡推桿 絕對可以協助你

1. 10 呎以內提高 **20~50%進洞率**(特別是上坡)
2. 15~30 呎以內推桿 **不再三長兩短**

突破成績的新方法！

**推桿真的可以
用方法來執行!!!**