



【家長教戰守則 | 陪孩子做好自主競賽準備】

10 月 DI 菁英賽中學組（G7-12），將再度和歐美青少年賽事同步，採自主競賽模式，JGL 持續秉持協助台灣選手走向國際的精神，鼓勵國高中階段的選手們，積極地學習獨立判斷、自我管理與場上應變，將來面對出國比賽時，具有更好的競爭力。

若是孩子對這個模式比較陌生，建議家長可以從以下幾個方向，陪孩子做好準備：

一、賽前實際演練

建議在賽前練習時，模擬沒有桿弟的方式：

- 自行確認距離、選桿和擊球策略
- 自行拿取、整理及清點球具
- 每洞完成後立即記錄並核對成績
- 在有限時間內完成判斷與擊球準備

家長可在練習後一起檢討，但盡量不要在過程中立即提供答案，讓孩子練習做決定並從結果中學習成長。



二、整理比賽裝備

- 球桿數量符合規則且已清楚辨識、備妥足夠用球
- 測距儀電量充足，並符合賽事規定
- 備有球標、果嶺叉、球座、鉛筆及毛巾
- 依天候準備雨具、防曬用品及替換衣物
- 攜帶足夠飲水、補給品

三、熟悉常見規則

選手應事先複習比賽中常遇到的情況，包括：

- 暫定球及遺失球
- 罰桿區補救
- 無法打之球
- 球車道及異常球場狀況補救
- 球移動或拿起後的處理
- 成績記錄及繳卡程序

遇到不確定的規則時，應保留現場狀況並聯繫裁判，不要自行猜測，也不要向駕駛人員尋求規則判定。

四、學習管理比賽速度

認知到管理比賽速度是選手的責任

- 輪到自己前先完成基本判斷
- 提前準備可能使用的球桿
- 擊球後迅速整理球具並移動
- 與前組保持安全距離
- 找球時留意規定時間
- 離開果嶺後再記錄成績

大會駕駛人員可提醒整組跟上比賽節奏，但不會替選手選桿、判斷距離或處理球具。

五、做好心理準備

第一次自主完成比賽，不一定每個決定都會完美。家長可以協助孩子設定三個比桿數更重要的目標：

- 每一桿都由自己完成判斷
- 遇到問題時保持冷靜並主動處理
- 完成 18 洞後，能說出自己的收穫與後續需要進步的方向



給家長的重點提醒：

支持孩子的最佳方式，是在練習中培養他們的獨立性。鼓勵孩子自己背球袋、自己做決定，並從錯誤中學習。這樣累積經驗便能建立自信，在沒有桿弟陪同的比賽中也能從容應對。

JGL 賽事委員會