

iGOLF Academy

入门 · Junior Golf Camp

高尔夫初级班 7 天 6 晚

马来西亚 · 森林城市 | 锦标赛级名场 × 沉浸式英文 × 专业高球系统培训

初级班专为零基础或刚接触高尔夫的青少年设计，从握杆、站姿到全挥杆动作循序渐进建立标准动作库，配合每日9洞下场实战培养规则意识与球场礼仪。每日辅以趣味小竞赛与体能训练，让初学者在轻松愉快的氛围中爱上高尔夫，收获扎实基本功、良好运动习惯，以及自信从容的下场体验。

S\$ 2,656 / 营员

家属陪同（不打球）：S\$ 1,681 / 人
10 人成团 · 含税新币价

iGOLF Academy Singapore
golfplanner@igolf.sg · +65 8310 7320
travel.igolfacademy.sg



五大核心，家长放心、孩子成长



全封闭安全管理

营期全程封闭式管理，专业教练与生活老师 24 小时陪同，作息、训练、餐饮、就寝全程有人照看。



沉浸式英文训练营

全程英文教学与双语互动，从球场术语到日常生活自然开口，在真实场景里把英文用起来。



专业高球系统培训

每日技术指导 + 有计划体能提升 + 下场实战还原赛场，技术、身体、心理同步打磨。



海外生活体验

在东南亚的气候、人文与环境中独立生活数日，开阔眼界、锻炼自理与协作。



森林城市名场背书

落地于杰克·尼克劳斯父子设计、连续 7 年登榜的锦标赛级球场，孩子站上世界级舞台。

CHAMPIONSHIP COURSES

站上世界级锦标赛舞台

训练落地于森林城市两大 18 洞冠军球场，白金 Paspalum 海滨草，孩子从第一天起就在世界级球场上学球。



Legacy 传奇球场

Jack Nicklaus 父子设计 · 2018 开场

全长 7,386 码（Par 72），沙地荒野区与棕榈营造"沙漠绿洲"美学，宽阔球道适合各水平青少年。



Classic 经典球场

梁国坤设计 · 2026 亚洲百佳第 36 · 马来西亚第 1

全长 7,138 码（Par 72），窄球道、多层果岭与岛果岭收官洞考验精准，连续 7 年登榜亚洲 Top100。

森林城市高尔夫酒店（五星）

营员入住度假村核心的五星酒店，房间宽敞、配落地窗与阳台，乘电梯即达练习场与球车区，下场零距离；配 SPA、健身房与大型泳池。



餐饮安排

早餐在酒店内享用；午餐多安排在球场酒店，下场前后及时补给；晚餐轮换马来、华人、印度等东南亚风味特色餐，营期尾声设颁奖晚宴。

体能与练习设施

泳池用于水下恢复训练，健身房进行高尔夫功能性训练提升旋转力量与稳定性，400 码双面练习场则是日复一日打磨技术与耐力的主战场。

价格与套餐包含

教练配置

初级教练团队：适合零基础 / 入门青少年，系统建立标准挥杆、规则礼仪与打球兴趣。

项目	说明	价格
高尔夫初级班（营员）	7天6晚 · 5 场 18 洞 + 乐高 1 天 + 每日技术 / 体能训练	S\$ 2,656
家属陪同（不打球）	同行住宿、餐饮与活动，不含打球与练球	S\$ 1,681

套餐包含

- 酒店住宿 + 每日早餐
- 18洞果岭费（含双人共享球车 + 保险）
- 每日练习场练球（每天 2 筐）
- 专业教练全程技术指导 + 体能训练
- 全程地陪 + 全封闭管理
- 乐高乐园门票及当天交通
- 颁奖等营内活动
- 活动期间交通
- 午晚餐（含开营欢迎晚宴、特色餐轮换）
- 旅游税

不含

- 往返国际机票
- 个人消费与自选项目

房型升级

单人间 +S\$540 / 豪华双人间 +S\$73 / 豪华单人间 +S\$683；周末出行按场次、晚数补差。

价格为含税新币价，以 10 人成团、平日高级双人间为基础。三档营期的行程、球场、住宿、餐饮完全一致，仅教练团队与训练内容不同。因往返航班时间限制，费用可能小幅调整，落实出行日期后告知。

高尔夫初级班 · 7 天详细训练手册

以下为每日完整作息与训练安排，实际执行会因天气、开球时间与学员状态作合理微调。

Day 1	Day 1 · 抵达接机与开营欢迎晚宴
10:00—13:30	专车接机 专车接机，直达森林城市营地。
14:00	酒店办理入住 14:00起可办理入住手续，安顿行李、熟悉房间。
16:00	营区环境与作息说明会 介绍营区环境布局与每日作息安排，帮助学员提前熟悉训练节奏。
18:30	开营仪式 教练与队员相互认识，明确本期训练目标，正式拉开营期序幕。
19:00	欢迎晚宴 马来西亚特色菜肴配合节庆场地布置，在轻松氛围中开启营期。

Day 2	Day 2 · Legacy 球场基础训练日
8:00—8:20	抵达与动态热身 教练带领关节活动与肌肉激活，并进行当日训练简报，帮助学员从容进入训练状态。
8:20—9:40	技术特训一：全挥杆基础 从握杆、站姿到全挥杆动作分解教学，结合专项练习与视频动作分析，帮助零基础学员建立标准挥杆框架。
9:40—9:55	加餐休息 水果、点心与饮水补给，短暂休息调整状态。
9:55—11:00	技术特训二：短杆入门 系统教授切杆、劈杆与沙坑救球的基本手法，通过分站练习打牢短杆基础。
11:00—12:00	推杆练习 学习距离控制与读果岭的基本方法，通过阶梯式练习培养推杆手感。
12:00—13:00	午餐时间 营养均衡午餐，为下午下场训练补充能量。
13:00—15:30	9洞下场实战（Legacy传奇球场） 在Jack Nicklaus父子设计的Legacy传奇球场进行9洞实战，教练随行指导球场策略、选杆逻辑、击球前准备流程、记分方法与球场礼仪。

15:30—15:45	休息 短暂休息与加餐补给。
15:45—16:30	趣味挑战赛 推杆游戏、最近洞旗挑战与上下果岭比拼，在轻松竞赛氛围中巩固当日所学。
16:30—17:15	高尔夫体能训练 针对速度、平衡、协调与柔韧性的专项体能训练，同时融入伤病预防理念。
17:15—17:30	放松恢复 拉伸与身体恢复，缓解一天训练疲劳。
17:30—18:00	每日复盘 回顾当日重点收获，教练进行个别反馈与答疑，并设定次日目标。

Day 3 · Classic 球场短杆强化日	
8:00—8:20	抵达与动态热身 教练带领热身，并简要回顾昨日Legacy球场的表现要点，明确今日训练重点。
8:20—9:40	技术特训一：全挥杆巩固 延续挥杆基础训练，重点纠正学员个人动作瑕疵，并通过视频回放对比进步。
9:40—9:55	加餐休息 水果、点心与饮水补给，短暂休息调整状态。
9:55—11:00	技术特训二：短杆强化 巩固切杆、劈杆与沙坑技术，增加不同球位的实战演练。
11:00—12:00	推杆练习 延伸推杆训练，加入不同坡度的读果岭练习。
12:00—13:00	午餐时间 营养均衡午餐，为下午下场训练补充能量。
13:00—15:30	9洞下场实战（Classic经典球场） 转场至梁国坤设计、2026亚洲百佳排名第36位（马来西亚第1）的Classic经典球场进行9洞实战，检验昨日所学的球场应用能力。
15:30—15:45	休息 短暂休息与加餐补给。
15:45—16:30	趣味挑战赛 短杆技巧赛与沙坑救球挑战，在趣味竞赛中检验短杆功力。
16:30—17:15	高尔夫体能训练 针对速度、平衡、协调与柔韧性的专项体能训练，同时融入伤病预防理念。

17:15—17:30	放松恢复 拉伸与身体恢复，缓解一天训练疲劳。
17:30—18:00	每日复盘 复盘Classic球场表现，教练点评短杆环节进步，并设定Day5训练目标。

Day 4 · 乐高乐园全天	
8:30	早餐 早餐后专车前往新山乐高乐园（Legoland Malaysia）。
9:30—17:00	乐高乐园畅玩 全天畅玩过山车、主题园区与水世界（视天气而定）。
17:00	返程 专车返回森林城市营地。
19:00	晚餐 轮换风味特色餐。营内不安排打球与技术训练，作为高强度训练周期中的调整与团队建设日。

Day 5 · Legacy 球场推杆与策略日	
8:00—8:20	抵达与动态热身 结束乐高乐园调整日后重新进入训练状态，教练带领热身并说明下半程训练重点。
8:20—9:40	技术特训一：全挥杆巩固 全挥杆巩固训练，聚焦挥杆稳定性与节奏控制。
9:40—9:55	加餐休息 水果、点心与饮水补给，短暂休息调整状态。
9:55—11:00	技术特训二：短杆升级 短杆技术升级练习，加入更多不同球位与距离的组合训练。
11:00—12:00	推杆练习 重点训练距离控制与果岭策略判断，为下场推杆做准备。
12:00—13:00	午餐时间 营养均衡午餐，为下午下场训练补充能量。
13:00—15:30	9洞下场实战（Legacy传奇球场） 再次回到Legacy传奇球场进行9洞实战，重点练习球场策略制定与推杆表现的实际应用。
15:30—15:45	休息 短暂休息与加餐补给。

15:45—16:30	趣味挑战赛 推杆挑战赛与最近洞旗比拼，强化今日推杆训练成果。
16:30—17:15	高尔夫体能训练 针对速度、平衡、协调与柔韧性的专项体能训练，同时融入伤病预防理念。
17:15—17:30	放松恢复 拉伸与身体恢复，缓解一天训练疲劳。
17:30—18:00	每日复盘 复盘推杆表现与球场策略运用，教练给予个别指导，明确Day6训练重点。

Day 6 · Classic 球场综合演练日	
8:00—8:20	抵达与动态热身 教练带领热身，强调综合运用前几日所学技术。
8:20—9:40	技术特训一：全挥杆综合 全挥杆综合巩固，教练针对每位学员的个人短板进行强化。
9:40—9:55	加餐休息 水果、点心与饮水补给，短暂休息调整状态。
9:55—11:00	技术特训二：短杆综合演练 短杆与沙坑技术综合演练，模拟营内毕业赛可能遇到的球场情况。
11:00—12:00	推杆练习 推杆综合练习，兼顾距离控制与读果岭能力。
12:00—13:00	午餐时间 营养均衡午餐，为下午下场训练补充能量。
13:00—15:30	9洞下场实战（Classic经典球场） 在Classic经典球场进行本期第四轮9洞实战，全面检验挥杆、短杆与推杆的综合运用。
15:30—15:45	休息 短暂休息与加餐补给。
15:45—16:30	综合趣味竞赛 综合趣味竞赛（推杆+最近洞旗+上下果岭），为明日的收官赛事热身。
16:30—17:15	高尔夫体能训练 体能训练强化速度、平衡与协调能力，为收官赛事做好身体准备。
17:15—17:30	放松恢复 拉伸与身体恢复，缓解一天训练疲劳。

17:30—18:00

每日复盘

全面复盘本周训练成果，教练总结每位学员的进步亮点，并预告明日毕业赛安排。

Day 7

Day 7 · Legacy 球场迷你毕业赛 · 颁奖与欢送

7:00—7:20

抵达与动态热身

训练提前开始，教练带领热身并说明收官赛事流程与注意事项。

7:20—8:20

技术特训一：收官特训

全挥杆收官特训，帮助学员在赛前找到最佳手感。

8:20—8:30

加餐休息

简短加餐补给。

8:30—9:15

技术特训二：短杆收官特训

切杆、劈杆与沙坑救球收官练习，赛前查漏补缺。

9:15—9:45

推杆特训

赛前推杆手感调整，重点熟悉当日果岭速度。

9:45—12:15

9洞迷你毕业赛（Legacy传奇球场）

回到Legacy传奇球场进行本期收官的9洞迷你毕业赛，教练随行记分并观察每位学员一周以来的进步，气氛轻松、以鼓励为主。

12:15—13:00

午餐暨计分小结

午餐同时进行成绩汇总，为颁奖典礼做准备。

13:00—13:45

颁奖典礼暨结营仪式

颁发结营证书与各类奖项（含最佳进步、最佳礼仪等鼓励性奖项），教练总结寄语，全体合影留念。

13:45

收拾行李、退房与送机

收拾行李、酒店退房，随后专车送机（具体时间依航班安排调整）。

报名与咨询

邮箱：golfplanner@igolf.sg

电话 / WhatsApp: +65 8310 7320

线上完整方案：travel.igolfacademy.sg/southeast-asia.html

扫码查看在线版（含中英双语、每日行程与在线报名）

