

iGOLF Academy

热销 · Junior Golf Camp

高尔夫进阶班 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

进阶班面向已具备一定基础、渴望在真实赛事场景中稳步提升的青少年球员。训练以18洞正式赛制下场为核心,结合TrackMan数据化技术分析、个性化短杆专项训练,以及赛事化推杆与临场心理训练,全面强化全挥杆稳定性、短杆推杆精度与下场决策能力。适合已掌握基础动作与规则礼仪、希望通过高强度实战积累赛事经验的学员,助力其从"会打球"迈向"打好球、打稳球"。

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

资深教练团队：适合已有基础的学员，强化全挥杆稳定性、短杆推杆与下场实战策略。

项目	说明	价格
高尔夫进阶班（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。

高尔夫进阶班 · 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 · 抵达接机 · 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（具体时间视航班到达情况而定）。
14:00	酒店入住 14:00 起酒店办理入住,安顿行李,稍作休整。
16:00	营区说明会 营区环境与作息说明会,熟悉训练场地、住宿区与每日日程安排。
18:30	开营仪式 开营仪式,教练与队员相互认识,明确本期训练目标。
19:00	欢迎晚宴 欢迎晚宴,呈现马来西亚特色菜肴,营造热闹的开营氛围。

Day 2 · Legacy 球场实战（轮次1）	
8:00—8:20	热身激活 建立本周期训练基线的关节活动度与身体激活,并简报以 Legacy 球场特点为导向的当日目标。
8:20—9:40	表现提升技术课 借助 TrackMan 弹道仪与视频分析建立挥杆基线数据,识别弹道窗口与击球特征的初始状态,并开展压力情境下的稳定性训练。
9:40—9:55	休息补给 短暂休息,补充水分与能量,为短杆训练调整状态。
9:55—11:00	精英短杆训练 个性化短杆专项训练,涵盖距离控制、特殊球位应对与沙坑救球技巧,建立本周期短杆表现基线。
11:00—12:00	表现级推杆训练 果岭读线训练、标准推杆流程建立与压力情境下的推杆练习,记录初始推杆数据。
12:00—13:00	午餐时间 午餐休整。
13:00—17:30	Legacy 球场 18 洞赛事轮次 在 Legacy 传奇球场进行 18 洞赛事化下场,训练赛事流程、策略制定、数据统计追踪、球场管理、情绪控制与压力下的决策能力。

17:30—18:00	表现复盘 当日数据分析,梳理强弱项,制定次日训练计划。
-------------	---------------------------------------

Day 3	Day 3 · Classic 球场实战（轮次2）
8:00—8:20	热身激活 关节活动度训练与身体激活,结合 Day 2 数据复盘,明确今日在 Classic 球场的重点调整方向。
8:20—9:40	表现提升技术课 借助 TrackMan 弹道仪与视频分析,针对 Day 2 识别出的挥杆倾向进行专项修正,训练弹道窗口控制与压力情境下的击球稳定性。
9:40—9:55	休息补给 短暂休息,补充水分与能量。
9:55—11:00	精英短杆训练 个性化短杆专项训练,针对 Classic 球场果岭周围地形特点强化特殊球位应对与沙坑救球技巧,持续提升距离控制精度。
11:00—12:00	表现级推杆训练 果岭读线训练、推杆流程巩固与压力情境下的推杆练习,适应 Classic 球场果岭的坡度与速度特点。
12:00—13:00	午餐时间 午餐休整。
13:00—17:30	Classic 球场 18 洞赛事轮次 转战梁国坤设计的 Classic 经典球场(2026亚洲Top100第36、马来西亚第1),进行 18 洞赛事化下场,延续赛事流程、策略、数据统计与心理训练。
17:30—18:00	表现复盘 当日数据分析,梳理强弱项,制定次日训练计划。

Day 4	Day 4 · 乐高乐园畅玩日
8:30	早餐出发 早餐后专车前往新山乐高乐园(Legoland Malaysia)。
9:30—17:00	乐高乐园全天畅玩 全天畅玩过山车、主题园区与水世界(视天气而定)。今日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。
17:00	返程 专车返回森林城市营地。
19:00	晚餐 晚餐(轮换风味特色餐)。

Day 5 · Legacy 球场实战（轮次3）	
8:00—8:20	热身激活 关节活动度训练与身体激活,结合本周期前两轮赛事数据复盘,明确稳定性提升目标。
8:20—9:40	表现提升技术课 借助 TrackMan 弹道仪与视频分析持续精修全挥杆动作,重点巩固弹道窗口的稳定性与压力情境下的重复性。
9:40—9:55	休息补给 短暂休息,补充水分与能量。
9:55—11:00	精英短杆训练 个性化短杆专项训练,针对本周期数据反馈的薄弱环节强化距离控制、特殊球位应对与沙坑救球技巧。
11:00—12:00	表现级推杆训练 果岭读线训练、推杆流程强化与压力情境下的推杆练习,巩固本周期以来的推杆进步。
12:00—13:00	午餐时间 午餐休整。
13:00—17:30	Legacy 球场 18 洞赛事轮次 重返 Jack Nicklaus 父子设计的 Legacy 传奇球场,进行 18 洞赛事化下场,巩固赛事流程、策略制定与压力决策能力,持续追踪数据表现。
17:30—18:00	表现复盘 当日数据分析,梳理强弱项,制定次日训练计划。

Day 6 · Classic 球场实战（轮次4）	
8:00—8:20	热身激活 关节活动度训练与身体激活,为收官赛事前的最后一轮正式对抗做准备。
8:20—9:40	表现提升技术课 借助 TrackMan 弹道仪与视频分析进行赛前高强度模拟训练,强化压力情境下动作的一致性与临场应变能力。
9:40—9:55	休息补给 短暂休息,补充水分与能量。
9:55—11:00	精英短杆训练 个性化短杆专项训练,以更高难度的特殊球位与沙坑救球场景全面检验短杆稳定性。
11:00—12:00	表现级推杆训练 果岭读线训练、推杆流程与压力情境下的推杆练习,全面检验本周期推杆进步成效。
12:00—13:00	午餐时间 午餐休整。

13:00—17:30	Classic 球场 18 洞赛事轮次 再战 Classic 经典球场,进行本周倒数第二场 18 洞赛事下场,重点打磨临场策略与稳定性,为收官赛事做最后准备。
17:30—18:00	表现复盘 当日数据分析,梳理强弱项,制定收官赛事备战计划。

Day 7 · Legacy 收官赛事 · 颁奖送机	
7:00—7:20	热身激活 为配合送机时间提前进行热身,完成关节活动度训练与身体激活。
7:20—8:10	赛前状态调整课 借助 TrackMan 弹道仪进行赛前最后的动作校准与弹道确认,巩固压力情境下的击球手感。
8:10—8:20	短暂休息 短暂休息,补充水分与能量。
8:20—9:00	短杆手感巩固 赛前短杆手感巩固,针对距离控制与特殊球位做最后调整。
9:00—9:40	推杆手感准备 赛前果岭读线与推杆手感准备,进入决赛节奏。
9:40—10:00	赛前轻食 赛前轻食补给。
10:00—13:00	Legacy 球场 18 洞收官锦标赛 重返 Legacy 传奇球场,进行全期收官的 18 洞正式锦标赛,决出本期最终名次,全面检验一周训练成果与临场心理素质。
13:00—13:20	总结复盘 汇总本期数据表现,进行最终复盘。
13:20—14:00	颁奖典礼 颁奖典礼,公布最终排名,颁发奖杯与结业证书,合影留念。
14:00—14:20	行李打包退房 整理行李,办理酒店退房。
14:20	专车送机 专车送机,结束本期训练营行程。

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)



iGOLF Academy Singapore · 本方案为对外报价资料，最终以正式确认单为准。