

高爾夫規則

一、高爾夫球禮儀

高爾夫運動的精神

與許多運動不同的是，高爾夫比賽大部分是在沒有裁判的監督下進行。這項運動有賴個人的誠實來表現對其他球員的尊重和對規則的遵守。不論比賽有多麼激烈，所有球員的舉止都要有紀律，並隨時表現禮貌和運動家精神。這就是高爾夫精神。

GOLF 的英文四個單字各有其特殊的健康定義：G 表示 Green，就是綠色和草地樹木。O 表示 Oxygen，就是氧，氧氣充足的地方。L 表示 Light 就是光，陽光普照的地方。F 表示 Fresh，就是清新，輕鬆活潑的地方，年青有活力(或是 Friendship，表示友誼之意)。

基本上，高爾夫是以 18 洞為一回合，設於大自然之球場中進行，球場面積方面，從占地幾十公頃的土地規劃出 18 個球道。標準桿是按照每洞的距離長短所訂定之，在一般 18 洞球道中依球道距離，設有標準桿 4 桿的有 10 洞，標準長度在 251 至 470 碼之間，屬中距離洞；設有標準桿 3 桿的有 4 個洞，標準長度在 250 碼以下，稱為短洞；設有標準桿 5 桿的有 4 個洞，標準長度在 471 碼以上，是為長洞。球場根據設計者及地形的須求，球場中必須要有 18 洞，標準桿可以是 69、70、71、72、73、74、75 桿之間。在台灣的標準比賽球場，大部份標準桿都是 72 桿。(宋定衡，2003)。

二、安全

球員在擊球或試桿之前應該先確定沒有其他人站在球桿揮動距離以內或是在球可能擊中的範圍之內。同時也要檢查地面上有沒有各種石塊、小石頭、小樹枝等物體，以免揮桿時擊中這些物體，誤傷周圍的人。球員即將打出的球有可能危及附近的球場維護人員，球員應該要對他們發出警告。如果球員擊球的方向有打到他人的危險，他應該馬上喊出警告。這種情況的傳統警語為「fore」。

三、顧及其他球員

球員在球場上應該隨時顧及其他球員，並且不應該因為移動、講話或製造不需要的聲音而打擾他們的擊球。球員應該確保任何帶至球場的電子物件不至影響其他球員。在開球區，球員不應該在尚未輪到他打的時候先插上開球座。當一位球員即將打球時，其他球員不應該站得太靠近球或在球的正後方，或站在球洞的正後方。

四、在果嶺上

在果嶺上，球員不應站在另一位球員的推桿路線上，或當一位球員即將推球時，其他球員不應使自己的身影落在他的推桿路線上。球員應該留在果嶺上或靠近果嶺的地方，等同組其他球員皆推球入洞後才離開。

五、計分

在比桿賽中，若有需要的話，做為記分員的球員應該在前往下一個開球區的途中與該相關球員核對桿數並記錄之。

六、擊球速度

正常的擊球速度並跟上前一組，球員應該保持良好的擊球進度。委員會得制定各洞擊球時間的速度表，俾使所有球員都能遵守。跟上前組是任何一組球員的責任。如果某一組球員落後前組球員整整一洞並耽擱到後組的進度，該組球員應該禮讓後組球員超越他們，且不論後組球員的人數有多少。

七、完成擊球準備

球員應該在輪到他們打球之前就已經準備完成。當在果嶺上或其鄰近地區擊球時，球員應該把他們的球袋或球車，置於一個可促使快速離開果嶺，並前往下一個開球區的位置。當打完一洞時，同組球員應立即離開果嶺。

八、遺失球

如果球員相信他的球可能遺失在水障礙之外或界外，為了節省時間，他應該擊出暫定球 (provisional ball)。找球的球員如果知道可能無法立刻尋獲時，應儘快以手勢讓下一組球員先行通過。找球的球員應該儘快判斷是否要讓下一組球員超前，不可等到尋找五分鐘之後才通知對方。如果他們決定讓下一組球員超前，一定要等到對方已經超過，同時遠離危險範圍之後才可以繼續擊球。

九、球場上擊球之優先順序

如果委員會沒有特別的規定，球場上之優先順序應該由一組的擊球速度來決定。進行整回合(十八洞)比賽的球員有權利超過那些進行短程比賽的球員。第一洞發球台擊球時，一組人同時抽籤，來決定發球順序。球在球道上或果嶺上時，從距離旗桿最遠的球友優先擊球，以此類推。下一洞的開球順序，則按照前一洞桿數較少者優先開球，如有相同，則再追溯上一洞先開球者，以此類推。

十、球場之維護

1. 沙坑

在沙坑裡擊球的球員，應仔細將自己造成的、鄰近由別人造成的凹洞痕及所有腳印填平之後才可以離開。如果沙坑鄰近有耙子的話，應該使用耙子來整理。

2. 修復草痕、球印及釘鞋所造成的損害

球員應該仔細修復他們將草皮打起所造成的凹洞，和果嶺上因球的衝擊所造成的任何損害 (不論是否由該球員自己所造成)。釘鞋對果嶺草皮所造成的損害，應該等到同組每位球員都

打完這一洞後，立刻加以復原。

3. 避免不必要的損害

球員應避免在練習揮桿時挖起草皮，或因生氣或任何其他原因而把桿頭打進地裡以致對球場造成傷害。當放置球桿袋或旗竿的時候，球員應小心以免造成果嶺的傷害。

為避免對球洞的傷害，球員和桿弟不應該站得太靠近洞口，並且在處理旗竿以及把球從球洞中取出時應該要小心。桿頭不應該被用來把球從球洞裡挖出。

球員應該避免將身體倚靠在推桿上，特別是把球從洞裡撿起來的時候。球員離開果嶺前必須將旗竿放回洞裡插好。所有球員需遵守各個球場，針對高爾夫球車所規定的使用限制及其行駛路線。

十一、高爾夫球簡易規則

1. 在發球台

- a. 高爾夫開球，必須在發球區內發球，往前超出發球樁發球，罰二桿。
- b. 允許的發球區，必須在發球樁後方兩支球桿的距離內發球。
- c. 在插梯的球的後方用腳壓草，不罰。
- d. 用帽子、球桿等標示打球方向，罰二桿，但開球之前拿開不罰。
- e. 準備發球前球掉落地面，不罰，撿起來重打。
- f. 打出空桿，球仍在梯上，不罰，因為有揮杆意圖，空打算一桿，照原狀續打。
- g. 打出空桿，球掉落地面，撿起來重打算第三桿。
- h. 球落在發球標誌邊無法揮桿時，可不罰拿開標誌繼續打。
- i. 球打中自己的桿弟或裝備，罰二桿，在球停止的地方續打。
- j. 借同伴的球使用，不罰。借同伴的球桿擊球，罰二桿。
- k. 打出 O.B 或遺失球，罰二桿，原地再打算第四桿。
- l. 問同伴使用球桿號碼，罰二桿，問答者都罰，但問自己桿弟不罰。
- m. 錯用發球台開球，罰二桿，需在正規發球台重打，若不重打而繼續比賽，在下一洞打完第一桿便失格。

2. 在沙坑

- a. 打球前碰到沙或整理沙，罰二桿。
- b. 打球前撿起沙坑內樹葉、石子等，罰二桿。
- c. 沙坑內兩個球靠在一起時，不罰，距洞口較遠者先打，較近者把球標示後拿起，等輪到擊球時始放回原位。
- d. 沙坑內無法擊球時，宣佈不能打，罰一桿，退後在坑內拋球後繼續打。
- e. 沙坑內積水，原狀照打或罰一桿在球與洞之連續線上後方拋球續打。
- f. 球停止在沙坑用具時，可移動該物品，但萬一球動了或滾入沙坑時，不罰，撿起來放回原位續打。
- g. 揮桿後球再碰到球桿，加罰一桿。打出去的球碰到果嶺上別人的球，不罰。被打動的球拿回原位，萬一球進洞也不算。

3. 在果嶺

- a. 用推桿壓推桿線上的草紋，罰二桿。
- b. 用手摸草紋，罰二桿。
- c. 未先標示球的位置就將球撿起，罰一桿。將球旁樹葉拿開而動了球，不罰，拿回原位即可。
- d. 在果嶺草皮上擦拭球，罰二桿，可視為在試草紋。
- e. 整修釘鞋所傷果嶺的草紋，罰二桿，應等同伴全部打完才可以整修。用球桿掃除果嶺露水，罰二桿。
- f. 標示球的位置後，將球滾給桿弟擦，罰二桿，可視為在試草紋。
- g. 自己推桿線上有積水，可在不近洞原則上，移到不積水地方打。
- h. 發覺上果嶺的球有傷痕時，需徵得同伴同意始可換球。
- i. 因風大而球移動了，就應在停止的地方續打，洞邊的球被風吹進洞時算進。
- j. 球被旗桿布捲住，因搖動旗桿而進洞，應不算進洞，應放在洞邊續打。
- k. 用推桿握柄打球，罰二桿，但用推桿反面打不罰。
- l. 拔起旗桿放在果嶺上時碰到球，罰二桿，在球停的位置續打。
- m. 推桿時未將旗桿拔起而球碰到旗桿，罰二桿，在球停的位置續打，但若剛好進洞則照算。
- n. 後一組打的球上果嶺，將球標示放一邊，推桿時不小心碰到球，因後面組是局外者，不罰，在球停處續打，如球進洞也算進。
- o. 在推桿時後組的球碰到自己的球，不罰，打出去的球不算，撿回原位重打。
- p. 同伴尚在標示球的位置，自認可推桿而碰到正在標示位置的球時，罰二桿，由球停止處續打。
- q. 推桿的球尚在動時即撿起來標示球位置，罰二桿，一定要等球停住，才能撿起標示球位。推桿時碰到同伴的球，罰二桿，在球停處續打，被碰的球撿回。
- r. 為使第三者參考推桿，故意由靠近洞者先打推桿，兩人都失格，但經同伴同意者不在此限。推桿時碰到對方的球而使它進洞，罰二桿，在球停處續打，進洞球撿回原位置。
- s. 先打的球尚未停止自己便推桿，罰二桿。
- t. 打進洞後才發現打錯球，應在下洞開球前訂正，罰打錯者二桿，並回原位置打自己球，否則算失格。

4. 在水池

- a. 球進水池照打可不罰，或在球落點與球洞連線後方拋球續打，罰一桿。球落在水池邊繼續打，不罰。
- b. 球落入流水中滾動可照打，不罰。
- c. 球落入流水流出 O.B 線，算 O.B 罰二桿，原地重打。

5. 在球道

- a. 界外球的界線，是在 O.B 樁的內側，球在 O.B 樁的內側線上不算 O.B。
 - b. 飛球落下直接埋入土裡，不罰，可以取出擦球後在不靠近旗桿之一支球桿距離內，拋球續打，但在亂草區不行。
 - c. 球落在施工處，柏油路或積水處，不罰，可在不靠近旗桿之一支球桿距離內拋球續打。
 - d. 球在 O.B 樁邊不能打時將 O.B 樁拔掉，罰二桿，可宣佈不能打，罰一桿拋球續打。
 - e. 球落在樹根或樹木上球不能打時，罰一桿，可在原地重打或在發生地與打球原地連結線內或二支球桿距離內拋球續打。
 - f. 球落在樹上找不到球時，罰一桿，算遺失球回原地重打。
 - g. 兩個球在同一地方號碼與牌子相同，致無法判斷球之歸屬時，罰一桿，二人都算遺失球，應回原地重打。球落在可拋球的積水處，可先擦拭後拋球，不罰。
 - h. 球被狗或鳥咬走，同伴可證明時不罰而在大家認可處拋球續打，否則算遺失球。
 - i. 打出的球應在球道中央卻找不到，可能被人打錯時，如同伴認定是被打錯可在適當處拋球續打，不罰，否則算遺失球。
 - j. 球已損壞而不只是擦傷時，應先徵得同伴同意換球，否則同失格。
 - k. 球進深草區為確認是否自己的球而觸動了草，不罰，但改善打球地形罰二桿，球動要罰一桿後放回原位續打。
 - l. 球打到樹枝上時，可爬上去打，不罰。
 - m. 但球落下來要罰一桿，且要放回原位續打，若搖動樹木或投擲球桿使球落下罰一桿，不能打時應宣告不能打。
 - n. 用球桿或腳壓踩球後方的草時，罰二桿。
 - o. 試揮桿時不小心動了球，算一桿，在球停處續打，拿開球旁樹葉時動了球亦同。
 - p. 球上有土撿起來擦拭，罰一桿，只有球直接埋入土裡不滾或宣告不能打。
 - q. 或在積水、施工地、水障礙，上果嶺才可擦球。
 - r. 任何情況下要撿球一定要先標示球位置，否則便要罰一桿。
 - s. 找球時不小心踩到自己的球，罰一桿，球拾回原地拋球再打，否則續打罰二桿。
 - t. 在球與洞的線上做目標標示打球，罰二桿。
 - u. 打錯別人的球，罰二桿，回原地打自己球。
 - v. 清除球附近的砂土，罰二桿，果嶺上才可以。
6. 在果嶺邊
- a. 可要求同伴將己上果嶺的球標示拿開，同伴拒絕便失格。
 - b. 打上副果嶺可在不靠近旗桿邊，在原果嶺邊一支球桿距離內拋球續打，不罰，否則罰二桿。
 - c. 故意將他人打出去的球擋住，罰二桿或失格，被擋住者在球停處續打不罰。
 - d. 球打出去好像要進洞時，他人將旗桿拿起後，球進洞，罰拿旗桿者二桿，但打球者事先要求拿起來時不算。

- e. 球打上無標示可拋球之副果嶺，用推桿以外的球桿打下一桿，不罰，但不可傷及果嶺。
- f. 其他規則使用規格外的球桿（如兩面球桿等），失格。
- g. 使用十五支以上球桿，罰四桿，每洞附加二桿，但十八洞最高罰四桿。
- h. 在球桿面貼上或塗上東西，失格，貼塗在桿面以外的地方可以。
- i. 比賽多寫自己的差點，失格。
- j. 開球遲到，失格，但五分鐘內或同組尚未打第二桿時趕到，罰二桿。
- k. 比中賽打練習球，罰二桿。
- l. 賽前在球場內練習，失格，但可在發球台附近練推桿及短鐵桿。

參考文獻宋定衡（2003）。高爾夫。國立體育學院碩士論文，未出版，桃園。