



AnKGOLF
International Golf Academy



澳大利亚 AnK高尔夫
REACH FOR YOUR DREAM

AnKGOLF

指數

介紹	2
历史	3
Karis Davidson	4
球员成功事迹	4-5
Why AnKGOLF	6-7
黄金海岸	8
位置	9
教练团队	10
体能团队	11
课程设置	12-18
圣史蒂芬学院	19
AnK Sports 课程设置	20-22



介绍

ANK国际高尔夫学院

AnK国际高尔夫学院是澳大利亚高尔夫行业的领先者之一。我们的教练团队中有世界一流的高尔夫教练，具备最专业的高尔夫教学经验，拥有世界顶级的高尔夫训练环境（AnK国际高尔夫学院坐落于澳大利亚昆士兰州的神仙湾高尔夫俱乐部）。

通过我们的教练团队，高尔夫球员，以及所有AnK的员工不懈地努力，我们很自豪地成为了高尔夫行业里的领头羊。

我们一直坚信，只有让所有AnK的教练，球员，以及员工始终团结在一起才能实现最佳状态。对待所有AnK的球员，我们的团队全身心照顾他们的日常训练和生活，帮助他们防止和恢复运动损伤，一对一地制定最佳的个人训练计划。

目前，AnK国际高尔夫学院投入大量研究于运动康复，运动与人体科学，运动与体育康复之中，我们也坚信已经成为这个领域中的佼佼者。一直以来，AnK的高尔夫教学理念就把运动员身体健康和安全放在首位，我们不仅希望学员们有一个强健的身体，同时也能够有一个强大的心智，只有这样才能达到我们追求的成功。通过我们的日常训练，Ank的专业教练团队，教学团队，以及体能团队会给我们的学员提供一条通往成功的捷径，让我们的学员成为最好的高尔夫球员。



实现每一个的目标就是我们的动力;

一个好的高尔夫球员：强大的属性与积极态度兼备

训练环境：针对每一个学员制定一套系统化的训练计划，从而来达成我们的目标。同时，经验丰富的教练，一流训练设备，专业化的教学和日常生活的精心照顾，都是缺一不可的。

比赛和竞争：通过比赛来提高学员的竞争力。

训练和生活达到平衡：只有实现两者的均衡化才能走向成功。

无论是训练还是生活，我们观察和记录，在每季度的会议上展开讨论，从而确保我们的团队和学员不会偏离目标。

AnK国际高尔夫学院的优势

- 拥有2个18洞的澳大利亚高水平高尔夫球场-棕榈球场（神仙湾高尔夫俱乐部）&阿伦得尔山高尔夫俱乐部
- 棕榈球场（神仙湾高尔夫俱乐部）拥有5星级训练环境，集所有训练设施一体。
- 除了高尔夫训练设施以外，5星级训练设施还包括现代化健身房，网球场和游泳池。
- 训练方式大多为一对一教学，以及小组教学。
- 训练时间时长，涵盖所有高尔夫训练内容。
- AnK拥有顶尖的巡回赛球员亲自教学，给学员一流的训练方法。为学员提供比赛机会（Q School，资格卡，大小型巡回赛及锦标赛，比如：澳大利亚锦标赛，州级比赛）
- 高尔夫课程涵盖全面，欢迎所有级别的学员（零基础-职业）。
- 学院位于神仙湾富人区，私人高尔夫会所，小区和球会有24小时保安巡逻，环境安全。
- 课程年龄设置最小从8岁起或零基础，上至巡回赛职业球员级别。



历史

2006

AnK高尔夫成立
与神仙湾高尔夫俱乐部签约

2007

与Gainsborough Greens高尔夫俱乐部签约并接受AnK学员训练
青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合28场胜利
两名昆士兰球员
国家级高尔夫比赛青少年女子一等奖
Greg Norman格雷格诺曼青少年大师赛第一名（15岁以下级）
在澳大利亚业余排名和澳大利亚女子排名中第一
第一届AnK夏令营和自我训练，冬令营和旅行

2008

青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合32胜
三名昆士兰球员
全国青少年高尔夫大赛女子组赛第二名
女子中学部MVP个人学生高尔夫比赛一等奖
赞助Greg Norman高尔夫协会
Greg Norman格雷格诺曼青少年大师赛主要赞助商
Greg Norman青年大师赛第一名（13岁以下级），总成绩排名第一
与Titlist签约赞助，赞助优秀球员
第二届AnK夏令营和自我训练，第二次AnK冬令营和旅行

2009

与帕克伍德高尔夫俱乐部签约和接受培训AnK球员
青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合22胜
两名昆士兰球员
国家青少年高尔夫比赛女子高中和MVP第二名
昆士兰青少年女子排名第一
澳大利亚业余女子排名第五
LPGA巡回赛澳大利亚女子公开赛
成立KJGA（韩国青少年高尔夫协会）
学生与圣斯蒂芬学院签订合同（奖学金系统）
建立TPC高尔夫管理
第一届AnK时代青少年高尔夫经典赛
Coolangatta Tweedhead青少年高尔夫经典赛
第三届AnK夏令营和自我训练，第三次冬令营和旅行

2010

在澳大利亚成立圣斯蒂芬私立高尔夫学校
少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合27胜
在阳光海岸青少年大师赛女子第一
Greg Norman格雷格诺曼青年大师赛排名第二，15名排名第一，
昆士兰州青少年女子排名第一
第二届AnK青少年高尔夫经典赛（Gainsborough Greens）
第一届青少年初级经典赛（Coolangatta Tweed）
第一届36洞AnK青少年经典赛举行（Parkwood GC）
第四届夏令营和自我训练，第四次冬令营和旅行
2009年美国公开赛冠军姬恩熙，柳素妍，茶相鸣签订了季后赛合同
KJGA（韩国青少年高尔夫协会）
金泰宇通过澳大利亚Q-School

2011

青少年高尔夫比赛（净杆，总杆）总合30胜
在阳光海岸青少年大师赛第一
Greg Norman格雷格诺曼青少年大师赛总体2个冠军，
15岁的女子第一，13岁的男子第一
AnK第二届青少年初级高尔夫经典赛（Palm Meadow GC）
AnK第三届青少年高尔夫经典赛（Coolangatta Tweed）
举办第三届AnK Boom Junior Classic（Gainsborough Greens）
第五届AnK夏令营和自我训练，第五次冬令营和旅行
刘妍妍（2011年美国公开赛冠军），姬恩熙（2011年美国公开赛冠军），安信娥，金-professional专业课程合同
安藤赢得了日本巡回赛（前5名完成）
中国排名第一的Q-School，韩国Q-School排名前十的李俊硕
KJGA（韩国青少年高尔夫协会）

2012

青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合20胜
与澳大利亚PGA IGI大学签署独家代理合同
与澳大利亚黄金海岸语言学校签署英语教育合同
与澳大利亚神仙湾高尔夫俱乐部签约
与韩国的韩国医生签署独家营销合同
成立AnK管理公司
纪恩熙，柳素妍，金家英，李日照，金基焕，张东奎签订了季度的训练合同

2013

青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合37胜
AnK高尔夫泰国高尔夫协会建立合作
AnK高尔夫与日本高尔夫协会的初级培训和交流
与日本高尔夫健身协会的教育交流
与日本的Oki高尔夫中学合作
Jee Eun-hee，柳素妍，Kim Ja-young，Baek Gung-jeong，Carry Web In & Off Season的训练和课程合同
Kim Tae-woo在韩国赢得KPGA Tour Full Seed
AnK Golf五名选手共获得韩国Q-School

2014

青少年高尔夫球赛（净杆，总杆）总合23胜
与澳大利亚PGA IGI大学签署续约合同
崔恩宇赢得韩国KLPGA FullSid
KLPGA冬季训练（崔恩宇，白秀珍，张秀斌，金大恩）
与Keystone公司签署合同
成立AnK高尔夫日本分支
澳大利亚排名第一
韩国高尔夫职业排名（3）
女子英国公开赛夺冠

2015

AnK高尔夫学院成立十周年
成立韩国惠普高尔夫学院
青少年高尔夫赛（净杆，总杆）总合38胜，业余赛2胜
Tillengron与澳大利亚高尔夫服装公司签订合同
与Gainsborough Greens高尔夫俱乐部续约并接受AnK球员培训
与泰国Singha高尔夫球队Kim Dae-Eun签订的合同赢得了韩国KLPGA FullSid
LPGA运动员KLPGA崔恩佑
韩国男子高尔夫职业排名（三），日本PGA职业排名（一）
Yoo-yeon KLPGA巡回赛1胜，女子欧巡赛1胜，张东奎KPGA 1胜
Budsabakorn Sukapan中国LPGA 2胜，Danthaibonma亚巡赛1胜
克里斯昆士兰青年赛和业余赛赢得年度最佳女子球员
澳大利亚高尔夫大学（PGA IGI）获得宋炳旭三等奖

2016

青少年高尔夫赛（净杆，总杆）总合41胜，业余赛2胜
（AnK Golf）韩国
与泰国新华高尔夫球队签订训练合同
LPGA吉恩熙，KLPGA崔恩宇球员参与冬训
日本专业测试通过（Yuichi）
克里斯昆士兰青年赛和业余赛赢得年度最佳女子球员

2017

青少年高尔夫锦标赛37胜，国家业余锦标赛2胜
与阿伦德山高尔夫俱乐部签约
高尔夫部与Ace体育学院合作
Karis Davidson在日本LPGA主巡回赛中变成专业人士
Seo Seung-hyung 收购韩国职业高尔夫常设会员
2名学生成为男子KPGA会员
KLPGA Eun-woo Choi冬季训练
Ji Eun-hee 赢得LPGA巡回赛胜利
Ryu Soon赢得2次LPGA巡回赛，1次主要胜利ANA Inspiration



明星学员

Karis Davidson

AnK国际高尔夫学院的学员Karis Davidson在日本LPGA的资格赛中取得出色表现之后，她宣布转为职业球员。经过四轮激烈的比赛后，Karis以出色的成绩完成了资格赛，并取得了2018年日本LPGA巡回赛的赛季资格卡，该赛季于2018年的三月开赛。日本LPGA巡回赛由每年34场比赛组成，总设奖金高达3500万美金，是女子高尔夫中竞争较为激烈的比赛之一。来自澳大利亚昆士兰州的Karis一直以来在AnK国际高尔夫学院训练，已有10年的时间。无论是高尔夫练习还是体能训练，Karis都付出了辛勤的汗水，她能有今天的出色表现不仅归功于她的努力，也离不开AnK的专业训练。我们很自豪AnK能有Karis这样优秀的学员，也希望未来她在职业赛场上能有更加精彩的表现。Karis，加油。



AnK球员成功事迹



So Yeon Ryu

在2006年的亚洲巡回赛中，So Yeon Ryu赢得了冠军。2008年，她在女子PGA巡回赛中开始展现她的天分，并在Kim Young Joo高尔夫公开赛中赢得她的首胜。在3个月的休赛期中，So Yeon Ryu来到AnK并接受Ian Triggs的高尔夫特训。在她接下来的赛季里，So Yeon Ryu的3连胜让她的名次排到奖金榜的前列。在2011年，So Yeon Ryu赢得了美国女子公开赛冠军，这也是她职业生涯中最重要的胜利。之后，So Yeon Ryu一直在女子PGA巡回赛中表现突出，也希望她将成为下一个女子世界第一。



Char Young Kim

经过2011-2012的休赛期在AnK的高尔夫特训（心理训练，击球训练和体能训练），Char Young Kim赢得她在女子PGA巡回赛的第一次胜利。实际上，她在该赛季的3连胜表现已将自己的名次升到奖金榜的第一名。



Annie Choi

Annie加入AnK的时候刚读5年级，那时候她的差点是40。经过12个月的特训，她已经降到单差点。18个月后，她的差点为零。现在，Annie的差点是+3，并且在2013年成为女子PGA的准职业球员。今年，她有希望取得职业认证。从14岁开始，Annie就取得了澳大利亚公开赛和澳大利亚大师赛的参赛资格。作为一位青少年业余球员，她参加了各种职业比赛，拥有丰富的比赛经验。



Eun Hee Ji

作为2009年女子PGA美国公开赛冠军的Eun Hee Ji，曾在AnK训练过4年时间。训练期间，针对于短杆技术，处理问题球，体能训练还有心理训练有过强化特训。Ian Triggs更是对Eun Hee Ji的挥杆动作进行了大幅度的改动，这些对于她在女子PGA比赛中的发挥有极大的帮助。在未来，她本人希望自己能够再次摘得美国公开赛的头衔。



Sang Moon Bae

Sang Moon Bae曾在韩国高尔夫巡回赛的2008至2009赛季是奖金榜上的头銜。在2009-2010赛季期间，他参加了AnK的高尔夫特训（击球训练和高等心理训练）。虽然他的挥杆已经接近完美，但是他需要更多的心理训练。经过Ian Triggs的特训后，Sang Moon Bae于2011年再一次排到了日本高尔夫巡回赛的奖金榜第一名。



Il Hee Lee

Il Hee的首胜是在2013年的LPGA巡回赛（Pure Silk Bahamas精英赛）。休赛期的她在AnK训练后她的比赛就更加稳定了，目前她在LPGA的表现更加展现了她的潜力。



Dong Kyu Jang

在2013年的胜利之后，Dong Kyu Jang于同年的冬天来到了AnK训练，之后并赢得了2014年的日本美津龙公开赛，这也使得他能够进入PGA巡回赛。由于他的挥杆和距离已经接近完美了，来到AnK的他主要是着重训练心理战术。



Q Baek

Baek赢得了2014KLPGA巡回赛（Nexen Saint Nine大师赛）。同年，AnK训练之后的她再一次获得了韩国大赛的胜利（KEB-HANA银行赛），这也使得她获得了进入LPGA巡回赛的资格。



Kevin Lee

Kevin的高尔夫天赋在高中期间就有突出的展现。他毕业以后拿到了澳大利亚政府颁发的永久公民，并代表澳大利亚参赛。AnK在高尔夫训练方面对他帮助很大，尤其是在心理训练，击球训练和环境应对方面。在2011年，澳大利亚PGA颁发了他优秀新人奖。在2012年，他在中国赢得了职业生涯中的首胜。

WHY AnKGOLF?

AnK 高尔夫教学理念



高尔夫挥杆

自然 / 轻松
生物力学
掌握高尔夫不同的击球路径
一致性/ 重复性
挥杆顺序
挥杆练习



高尔夫体能训练

业余球员课程
高尔夫 瑜伽
高尔夫 理疗
职业球员课程
伤病防护及恢复
青少年球员课程



高尔夫心理训练

FOCUS BAND
VERSUS
HALO
击球前例行准备
自我控制
自我调整

高尔夫体能训练



健身/体能训练



普拉提



瑜伽



训练与高科技



FLIGHTSCOPE X3



FlightScope X3号码是所有背后的大脑。游戏中的所有主要游戏玩家无一例外地使用并信任这些数字，主要有两个原因：精确性和可靠性。借助FlightScope，您将很快了解他们为什么以及如何在日常工作中使用我们的数据。与我们一起，您将很快成为行业内最具革命性的培训工具的内部人员。我们追踪任何射门的完整轨迹，从10米高度到400米高度，以100码精度小于1英尺精确瞄准着陆位置。我们还实时显示镜头的3D轨迹以及26个影响和球飞行参数，并在1秒内传输数据。

FocusBand是一种可穿戴的大脑训练头带，可测量您的大脑活动。这项活动会显示在移动设备上，这是您精神状态的一面镜子。现在你可以“看到”你的心态，你可以管理你的心态。你穿着FocusBand并在头像上监控你的思维状态。当您头像更改为绿色时，您会得到一种回应。这是一个非自愿的过程，在训练的情况下，您可以随意使用反馈转移到您想要的心态。这是Neurofeedback--最有名的训练大脑的方式，以及FocusBand的全部功能。

FOCUSBAND



VERSUS & HALO DEVICES



对于运动员来说，每个人都很重要。代表大脑学习如何发展运动技能和力量。运动员使用Halo Sport从每个代表处获得更好的结果。与提高身体对训练反应的锻炼前膳食类似，Halo Sport使训练对大脑更具有生产力。

Versus通过大脑感应耳机和应用程序提供性能大脑训练。由神经科学家设计的Versus超越了认知脑游戏，并促进了高性能的大脑功能。增加冲动控制，调节情绪，保持专注，并且更好地睡眠 - 所有都是使用Versus。

黄金海岸

欢迎来到阳光明媚的黄金海岸市，推开家门迎接美丽的沙滩，从北边的梅恩沙滩一直延伸到南边的库伦加塔沙滩。黄金海岸拥有30多座高尔夫球场，理想的自然环境，宜人的气候条件，365天高尔夫畅打无阻。高尔夫胜地——黄金海岸期待您的到来！



位置

神仙湾

AnK高尔夫学院的主办公室和训练设施位于神仙湾高尔夫乡村俱乐部，该俱乐部座落于黄金海岸市，是澳大利亚最负盛名的高尔夫俱乐部之一。球场拥有五星级的健身房，高尔夫训练设施（推杆果岭，短杆果岭，练习场）和两个锦标赛级别的18洞球场。



神仙湾高尔夫球场-棕榈球场



阿伦德尔山高尔夫乡村俱乐部

AnK高尔夫学院拥有阿伦德尔山高尔夫乡村俱乐部的使用权，该球会座落于神仙湾的南部。阿伦德尔山球场的魅力将会深深吸引您的眼球，球场保留着典型的澳大利亚自然风光，包括多种动植物，也是澳大利亚东部灰袋鼠的自然栖息地，您将在球场看到很多灰袋鼠出没。从走进球会大门那一刻，球场修剪整齐的草坪，宁静的湖泊，干净的车道将会成为您眼中一道特别的风景。同时，从球会出发前往黄金海岸市中心和布里斯班都非常方便。阿伦德尔山高尔夫球场是18洞锦标赛球场，也因球场风景如画的设计而闻名。



AnK 教练团队



CHRIS LEE

AnK国际高尔夫学院
董事/ 总教练



- KJGA President
- AnK GOLF PRO Director
- Australian PGA AAA Member
- Korean PGA Member
- Asian PGA Member
- Elite Golf Fitness Professional Member Class AAA
- Asia Golf Assoc Full Member / National Training & Education Manager
- National Coaching Accreditation Scheme (Level 1)
- Australian Government Australian Sports Commission / Golf Australia
- 2013 & 2016 Qld Coach of the Year Nominee



RICKY OH

AnK国际高尔夫学院
行政主管/ 教练



- Australian PGA Member
- AnK GOLF - Operations Manager & Coach
- USGTF - Asia Member
- Ian Triggs Teaching Certification
- Golf Australia Club Level Rules Accreditation - Golf Australia
- National Coaching Accreditation Scheme (Level 1)
- Australian Government Australian Sports Commission / Golf Australia
- Asia Golf Assoc Full Member
- TPI Level 1 Certified / Swing Catalyst Level 1 Certified



RORY RUSSELL

AnK国际高尔夫学院
业务主管/ 教练



- Australian PGA Member (2010 – Current)
- Australia and Japan High Performance Golf Teaching (2010 – Current)
- Asia Golf Assoc Full Member
- National Coaching Accreditation Scheme (Level 1)
- Australian Government Australian Sports Commission / Golf Australia



BLAKE McGRORY

AnK国际高尔夫学院
职业球员 / 教练



- 1st 2014 Jeep Pro am
- 2014 Sunshine Tour Order of Merit Winner
- 2014 PGA Rookie of the Year
- 2014 Australasian PGA Tour card
- 2015 Australasian PGA Tour card
- 2015 PGA China Tour Card
- 2016 Australasian Tour Card
- 2017 Australasian Tour Card



JEREMY BRECHETEAU

教练 / TPI高尔夫健身教练



- Putting Zone Level 1
- Trackman Level 1
- TPI Level 1
- TPI Fitness Level 2
- TPI Golf Mechanics Level 3
- TPI Junior Coach Level 3

体能团队



RYAN FISHBURN

**AnK国际高尔夫学院
健身教练**

澳大利亚神仙湾高尔夫俱乐部运营经理
私人教练15年
澳大利亚健身教练3级证书和4级证书



DR. SEAN HORAN

**AnK国际高尔夫学院
理疗师 / 格里菲斯大学教授**

肖恩·霍兰 (Sean Horan) 博士
物理治疗师和运动学专家，
10年以上的运动康复经验，
治疗康复职业高尔夫球员和业余高尔夫球员。



LYNDA TRICKEY

**AnK国际高尔夫学院
瑜伽教练**

琳达是一名热心的体育健康师
澳大利亚一级瑜伽老师认证，
在澳大利亚神仙湾高尔夫俱乐部工作了17年。



DR. JUNG-JOONG LEE

**AnK国际高尔夫学院
韩国医疗医生 / 针灸师**



KASON JANG

**AnK国际高尔夫学院
运动康复/理疗按摩师**

我会用我的专业知识和技能，加上我的努力和奉献
为AnK带来最大的优势。



Zhou Li 周礼

AnK教练助理

教育经历

高尔夫管理学位 – 澳大利亚PGA国际高尔夫学院
体育教育学士学位 – 武汉体育学院
体育管理学士学位 – 澳大利亚格里菲斯大学
体育管理硕士学位 – 澳大利亚格里菲斯大学



AnK 课程设置

青少年精英课程A&B

青少年精英课程采用全日制授课，课程设置涵盖全面，提供给学员一个最全面的高尔夫训练计划。精英课程不断更新训练方式，采用最现代化的高尔夫技术技巧和信息数据，给学员们带来一套综合性训练方法。运动心理学，运动理疗和高尔夫体能训练是精英课程中的几个关键设置。此外，我们会针对每一个学生的水平和目标制定出一套个人训练方案，以确保他们的潜力能够最大化地挖掘出来。AnK的精英课程提供给所有学员们一个和睦与竞争并存的训练环境，专业的训练方法确保学员搭上成功的快车并飞速前进。

课程给学员提供设备齐全的训练基地，以帮助学员筑造自己成功的职业高尔夫道路。我们会培养学员对高尔夫的热爱，提高自我管理能力和职业规划能力。关于职业规划，我们会不断对学员的成绩和表现进行评估总结，帮助并规划他们在高尔夫训练过程中的每一步。学员会以分组训练为主，比如在比赛的时候将差点相似的学员被分到一组进行训练。

训练时间平均是每周40小时，一年48周。课程适合目标坚定和勤奋努力的学生。学校放假的时间会做为高强度训练，期间训练时间为平均70小时一周。同时，我们会进行36洞的背靠背练习赛和其它类型的比赛，这会极大地提高学员的体能和毅力。这样的训练方式会让学员感觉到每一个第二天都是充满挑战的，但同时也是值得期待的。

参与这个高强度训练课程的学员们来自世界各地，最小的学员只有9岁。课程帮助青少年球员从小就设立对高尔夫的目标，从先成为一名业余球员到成为职业巡回赛球员，该课程会帮助他们实现梦想。在2014年，该课程的韩国学员Annie Choi正式在韩国转成职业球员。从2006年起，11岁的Annie就加入了AnK，8年后我们已经帮助她实现了职业梦想。目前Annie已经在韩国的LPGA赛场追寻更远的职业梦想。

青少年精英课程A

- 学校上学期间 (37周, 6天/周, 34小时/周)
- 周以 – 周五15: 00-18: 30
- 星期五07: 00-18: 30
- 星期六07: 30-16: 30

青少年精英课程B

- 学校上学期间 (48周, 6天/周, 34小时/周)
- 周一 – 周五15: 00-18: 30
- 星期五07: 00-18: 30
- 星期六07: 30-16: 30
- 学校放假期间 (11周, 6天/周, 66.5小时/周)
- 周一 – 周五07: 00-18: 30
- 星期六07: 30-16: 30



AnK 课程设置

During School Term

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
7:00 AM	School	School	School	School	Yoga		Free Time or Tournament	
8:00 AM					Skill Test & Golf Lesson & Practice	Fitness 08:00~09:00 Group A 09:00~10:00 Group B 10:00~11:00 Group C		
9:00 AM								
10:00 AM								
11:00 AM								
12:00 PM					Lunch	Lunch		
1:00 PM					Golf 18 Holes (AnKGOLF Competition)	Golf + Sports Massage		
2:00 PM								
3:00 PM	Course Lesson	Mental Training or Golf 9 Holes	Course Lesson & Practice	Lesson & Practice or Lesson				
4:00 PM								
4:30 PM								
5:00 PM	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	Ryan Cardio 5:30-6:30	Golf Stretching 6:00-6:30			
6:30 PM								

During the school holidays

Golf

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills		
8:00 AM					Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Golf
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 18 Holes & Play two ball best ball	Golf 18 Holes & Match Play	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 9 Holes walking
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM						
6:30 PM						

Fitness

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM					Yoga	
8:00 AM						Fitness 08:00~09:00 Group A 09:00~10:00 Group B 10:00~11:00 Group C
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM						Sports Massage
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	Ryan Cardio 5:30-6:30	Golf Stretching 6:00-6:30	
6:30 PM						

AnK 课程设置

青少年优质课程 A & B

AnK 优质课程和精英课程一样，都是为了让学员们提高球技从而走向成功，但是优质采用了不同的训练方法和教学方式。不同级别水平和不同差点的学员均可参加此课程，目的是为给球员机会让他们打出更棒的高尔夫，成为优秀的高尔夫球员。

该课程的时间设置大约每年有37周，每周12.5小时（课程A）的训练学习或是19.5小时（课程B），学员们在高尔夫训练和日常生活两者之间可以实现平衡化。并且AnK的教练们帮助每一个学员制定个人训练计划。该课程最初的训练偏向于高尔夫的体能，技巧和心理。课程提供定期的学员测试和评估，学员们的成长都是在我们教练团队的关注下稳步进行的。

该课程适合有高度自制力的学员，学员自身希望能够在高尔夫道路上有出色造诣。我们的教练团队会帮助这类学员发掘自身的天赋，在专业的训练环境下提高球技。

优质课程A

- 学校上学期间（37周，2天/周，12.5小时/周）
- 周三15: 00-18: 30 / 周六07: 30-16: 30

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00 AM						Short Game	
8:00 AM							
9:00 AM						Group Fitness	
10:00 AM			School			Lesson	
11:00 AM						Lunch	
12:00 PM							Free Time or Tournament
1:00 PM						Golf Lesson or Skill Test	
2:00 PM							
3:00 PM			Course Lesson & Practice				
4:00 PM							
4:30 PM							
5:00 PM							
6:30 PM							

优质课程B

- 学校上学期间（37周，4天/周，19.5小时/周）
- 周二，周三，周四15: 00-18: 30 / 周六07: 30-16: 30

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00 AM						Short Game	
8:00 AM							
9:00 AM						Group Fitness	
10:00 AM		School	School	School		Lesson	
11:00 AM						Lunch	
12:00 PM							Free Time or Tournament
1:00 PM						Golf Lesson or Skill Test	
2:00 PM							
3:00 PM							
4:00 PM		Mental Training & Golf 9 Holes	Course Lesson & Practice	Lesson & Practice or Lesson			
4:30 PM							
5:00 PM							
6:30 PM							

AnK 课程设置

高尔夫体验课程

AnK的高尔夫体验课程针对的是当地学生和国际学生，该课程提供了一个很好的体验机会，让学员们能够在AnK体验不同课程的训练方式。AnK高尔夫学院的课程设置在世界上都是首屈一指的。我们将每一位高尔夫学员都看成一个特别的个体，帮助每位学员设计训练方案，帮助他们成功站在世界的舞台。

AnK的高尔夫体验课程就是让学员能够体验到如何针对每一位学员设计出训练方案，在这个过程中，让学员们了解到我们教练团队的专业性。

简单地来说，AnK的高尔夫体验课程可以让学员选择体验任何课程，像是职业课程或者是精英课程，在这个体验过程中可以随时切换。

- 周一 – 周五 07:00 - 18:30
- 周六 07:30 - 16:30

Golf

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Golf
8:00 AM						
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 18 Holes & Play two ball best ball	Golf 18 Holes & Match Play	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 9 Holes walking
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM						
6:30 PM						

Fitness

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM					Yoga	Fitness 08:00~09:00 Group A 09:00~10:00 Group B 10:00~11:00 Group C
8:00 AM						
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM						Sports Massage
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	Ryan Cardio 5:30~6:30	Golf Stretching 6:00~6:30	
6:30 PM						

AnK 课程设置

职业课程 A&B

职业课程主要是针对有意向成为职业球员的业余球员们。

该课程主要是针对球员的挥杆技巧，心理战术和体能训练。简单的来说，该课程的训练方式贴近职业球员和巡回赛球员的训练方式。该课程由我们的职业球员亲自授课，帮助球员分析自身的优缺点，从而让球员们能够在未来实现自己的职业梦想。

职业课程A

- 6天/周，66.5小时/周
- 周一 – 周五07:00 - 18:30
- 周六07:30 - 16:30

职业课程B

- 3天/周，27小时/周
- 周二, 周四07:00 - 18:30
- 周六07:30 - 16:30

Golf

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Golf
8:00 AM						
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 18 Holes & Play two ball best ball	Golf 18 Holes & Match Play	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 9 Holes walking
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM						
6:30 PM						

Fitness

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00 AM					Yoga	Fitness 08:00-09:00 Group A 09:00-10:00 Group B 10:00-11:00 Group C
8:00 AM						
9:00 AM						
10:00 AM						
11:00 AM						
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM						Sports Massage
2:00 PM						
3:00 PM						
4:30 PM						
5:00 PM						
5:30 PM	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	TPI Golf Fitness 5:30-6:30	Ryan Cardio 5:30-6:30	Golf Stretching 6:00-6:30	
6:30 PM						

AnK 课程设置

假期课程

AnK的假期课程针对短期内希望接触和体验AnK高尔夫课程的当地学员或国际学员，有无高尔夫基础的学员都可以参加。学员在体验我们专业训练的同时，也可以享受在澳大利亚黄金海岸的美好假期，AnK的训练结束后可以在美丽的神仙湾漫步。

每天醒来后，来到美丽的神仙湾高尔夫俱乐部打一场球。然后你可以向我们的教练团队请教高尔夫提高球技，也能和我们的精英球员们一同练习，一同下场。

完成了一天的高尔夫训练后，你可以来到健身房参加我们的体能训练课程或是瑜伽课程，在一个完全轻松活跃的环境中与我们的教练和学员们享受美好的假期时光。

和我们其他的课程不同，你可以随时停止训练然后享受自己在澳大利亚的假期时光。你也可以随时与我们的精英球员和职业教练聊天讨论，向他们讨教高尔夫训练方法。假期课程的松紧程度完全取决于你自己，你可以享受在澳大利亚的假期，也可以抓紧时间来提高自己的球技。

假期课程

- 5天/周，32.5小时/周
- 周一 – 周五07:00-15:00



Golf

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
7:00 AM					
8:00 AM					
8:30 AM	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills
9:00 AM					
10:00 AM					
11:00 AM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 18 Holes & Play two ball best ball	Golf 18 Holes & Match Play	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine
1:00 PM					
2:00 PM					
3:00 PM					
4:00 PM					
5:00 PM					
6:30 PM					

AnK 课程设置

高尔夫+英语课程

该课程主要是针对英语是第二语言或者是有意向学习英语的国际学生，同时在训练高尔夫球技的过程中也能够学习高尔夫英语术语和高尔夫知识。

该课程的设置是早上的英语学习加上下午的高尔夫训练。不同级别水平的高尔夫学员可以参加该课程，与我们的外籍教练学习高尔夫和英语。同时，我们也可以为学员请私人英语教师专门一对一教授英文（该设置仅为参加3个月课程一下的学员开放）。

高尔夫+英语课程

- 5天/周41.5小时/周
- 周一至周五08:00-16:30



Golf

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
7:30 AM					
8:00 AM	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Practice & Lesson	Point Lesson & Short Game Drills & Putting Drills	Skill Test & Lesson & Practice
9:00 AM					
10:00 AM					
11:00 AM					
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine	Golf 18 Holes & Play two ball best ball	Golf 18 Holes & Match Play	Golf 18 Holes & Pre-Shot Routine
2:00 PM					
3:00 PM					
4:00 PM					
4:30 PM	English		English		
5:00 PM					
6:30 PM					

圣史蒂芬学院



Saint Stephen's College
CRICOS Provider Number PR 01930G

圣史蒂芬学院位于澳大利亚昆士兰州黄金海岸，与AnK国际高尔夫学院车程15分钟的距离。提供从小学到高中的基础教育以及大学预科学前教育，是澳洲有名的私校。

从圣史蒂芬学院毕业的学生在学术，体育和文化的各个领域都取得了令人瞩目的成就，这在澳大利亚的文化里就是我们常说的社区的“精神”，真正使我们的学生能够成功，然后让他们回报社会，从而让我们的

从而让我们的学校脱颖而出。我们努力培养充满个性，充分发挥潜能的学生，引导学生对社会发展负起自己的一份责任。我们重视学生的全球视野发展，通过这一理念，我们学校的当地学生以及国际学生能够友好和睦的相处，从而让他们学习到更多地地域文化。我们拥有丰富的学习资源，一流的学习设施和富有远见的视野，比如我们的数字互动学习空间，鼓励学生们丰富的参与和协作。



PGA 国际高尔夫学院



PGA国际高尔夫学院 (IGI) 于2005年成立，是与澳大利亚PGA协会合办的一所高尔夫教育机构。该学院位于昆士兰州的黄金海岸，这是一个专门从事高尔夫理论教育和实践培训的教育机构。我们专注于培养体育管理人员，并在澳大利亚PGA的支持下我们提供澳大利亚PGA顶级教练和教练培训的机会。



AnK & Ace Sports 课程设置



AnK高尔夫学院位于澳大利亚的黄金海岸，拥有理想的高尔夫训练环境。学院的高尔夫训练课程经澳大利亚政府官方批准，课程提供3年的澳大利亚学生签证，并可在毕业后进入澳大利亚格里菲斯大学继续深造。不仅如此，AnK高尔夫学院提供多类型的高尔夫课程，其中也包括职业球员训练课程，以及高尔夫职业教练培养课程。

课程特点

- 澳大利亚政府官方批准（学位认证）
- 90%高尔夫训练+10%学术讲座
- 高尔夫课程（二级证书/三级证书/体育发展专业学位）

入学时间

- A. 高中在读生（入学时提供成绩证明）
- B. 16岁以上，初中毕业或10年级（澳大利亚高中一年级）
- C. 18岁以上，目标成为高尔夫职业球员
- D. 18岁以上，目标成为高尔夫职业教练

高尔夫训练和课程

- 高尔夫球会会籍/练习场使用权
- 练习果岭和短杆练习
- 高尔夫体能训练&健身中心
- 高尔夫球杆测试
- 1对1教练教学/学生互动教学
- 下场教学指导
- 挥杆分析
- FlightScope雷达分析
- 心理训练（Focus Band, Halo, Versus等辅助训练仪器）



Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00 AM	Practice & Golf Lesson	Point Lesson & Short Game & Putting	Practice	Point Lesson & Short Game & Putting	Yoga		Free Time or Tournament
7:30 AM					College Lecture	Skill Test & Golf Lesson & Practice	
9:00 AM							
10:00 AM							
11:00 AM							
12:00 PM	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
1:00 PM	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Hole & Pre-shot Routine	Golf 18 Hole & Two ball best ball	Golf 18 Hole & Course Management	Golf 18 Hole & Pre-shot Routine	9 Hole Play & Sports Massage	
2:00 PM							
3:00 PM							
4:00 PM							
4:30 PM							
5:30 PM	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	TPI Golf Fitness 5:30~6:30	Ryan Cardio 5:30~6:30	Golf Stretching 6:00~6:30		
6:30 PM							

SIS20412 Certificate II in Sport Career Oriented Participation

Core Units

BSBWOR202A	Organise and complete daily work activities
SISSCOP201A	Prepare a pre or post event meal
SISSCOP202A	Develop a personal management plan
SISSCOP204A	Develop personal media skills
SISSCOP205A	Develop a personal financial plan
SISXIND211	Develop and update sport, fitness and recreation industry knowledge
SISXWHS101	Follow work health and safety policies

Golf

SISSGLF201	Perform the A-Grade skills of golf
SISSGLF202	Apply the A-Grade tactics and strategies of golf
SISSGLF316	Interpret and apply the rules of golf

SIS30613 Certificate III in Sport Career Oriented Participation

Core Units

BSBWOR301B	Organise personal work priorities and development
HLTAID003	Provide first aid
SISSCOP202A	Develop a personal management plan
SISSCOP204A	Develop personal media skills
SISSCOP205A	Develop a personal financial plan
SISSCOP306A	Prepare a sponsorship proposal
SISSCOP308A	Model the responsibilities of an elite athlete
SISSCOP309A	Design an athlete's diet
SISXRSK301A	Undertake risk analysis of activities
SISXWHS101	Follow work health and safety policies

Golf

SISSGLF307	Participate in conditioning for golf
SISSGLF314	Perform the advanced skills of golf
SISSGLF315	Apply the advanced tactics and strategies of golf
SISSGLF316	Interpret and apply the rules of golf

SIS50612 Diploma of Sport Development

Core Units

BSBADM502B	Manage meetings
ICAICT308A	Use advanced features of computer applications
SISSSCO306	Provide drugs in sport information
SISSSCO307	Provide nutrition information to athletes
SISSSCO308	Support athletes to adopt principles of sports psychology
SISXCAI306A	Facilitate groups
SISXCCS403A	Determine needs of client populations
SISXIND404A	Promote compliance with laws and legal principles
SISXIND406A	Manage projects
SISXRSK502A	Manage organisational risks
SISXWHS402	Implement and monitor work health and safety policies

Golf

SISSGLF307	Participate in conditioning for golf
SISSGLF314	Perform the advanced skills of golf
SISSGLF315	Apply the advanced tactics and strategies of golf
SISSGLF316	Interpret and apply the rules of golf





AnKGOLF
International Golf Academy

Address : 1 Gleneagles Dr Sanctuary Cove, Qld 4212 Australia
Email : info@ankgolf.com.au
Phone : +61 404 806 887