

高爾夫數據解讀速查卡

帶進模擬器、練習場、club fitting 現場，快速看懂 Trackman / Uneekor 數字。單位：桿頭 / 球速 mph、倒旋 rpm、距離碼、角度度。最後查證 2026-07。

九大數據・逐項解讀 (1 / 2)

指標	是什麼	你的參考值	太高 / 太低代表什麼	怎麼調
Smash Factor 擊球效率	球速 ÷ 桿頭速度。衡量「把揮速傳給球」的效率，也就是擊球紮不紮實。	Driver：業餘約 1.42、PGA 約 1.48–1.49、理想 1.45–1.50。 7 鐵：Tour 約 1.33、理想 1.30–1.36 (loft 越大越低)。	偏低 = 沒打到甜蜜點、距離白白流失。 1.50 是 USGA COR 0.83 規則上限 (合規桿超過多為量測公差、非材質極限)。	先修擊球點 (貼擊球膠帶)、對球位、做 fitting；比加力量便宜又快。
Club Speed 桿頭速度	擊球瞬間桿頭的速度。是距離的「輸入」而非「理想值」——越快潛在距離越高，但要配得上 smash。	Driver：業餘約 93 mph、PGA Tour 平均 113 mph。 這是你目前的體能 / 技術水位。	沒有「太高」問題；但一味追速度而 smash 掉下來，距離反而更差。	長期靠體能與揮桿效率；短期先把既有揮速的 smash 做滿更划算。
Ball Speed 球速	球離開桿面的速度，= 桿頭速度 × smash factor。比桿頭速度更直接對應距離。	Driver：PGA Tour 平均 167 mph；業餘約 130–135 mph (93 × 1.42 估算)。	同樣桿速下，球速越高 = 擊球越紮實。偏低幾乎都是 smash 低 (沒中甜蜜點)。	等同提升 smash factor——把球打在桿面中心。
Attack Angle 攻角	擊球瞬間桿頭往上或往下的角度。正 = 向上擊球、負 = 向下壓球。	Driver：業餘建議正攻角 +1 ~ +5° (架 tee、向上打)。 鐵桿：為負、約 -3 ~ -5° (先球後草)。 (右表 Tour driver 平均為 -1.3°：職業揮速高、微負攻角仍能優化；業餘揮速較低，正攻角更能增距。)	Driver 由 -3° 轉到 +3° 約多 10–20 碼。 鐵桿若打成正攻角 = 薄球、起飛過低。	Driver：球位靠前腳跟、tee 略高、脊椎稍後傾。鐵桿：重心壓左、向下壓球。
Launch Angle 起飛角	球起飛相對水平的角度，由 loft、攻角、擊球點共同決定。	Trackman Tour 平均：Driver 10.9°、7 鐵 16.3°、PW 24.2° (桿越短起飛越高)。 揮速較慢者通常需要更高的起飛角才把 carry 拉滿。	太低 = 球衝不起來、carry 不足；太高 = 氣球球、被風吃、距離掉。	要升高：球位靠前、tee 高、加 loft、正攻角；要降低則反之。

九大數據・逐項解讀 (2 / 2)

Tour 值是 PGA 職業平均的方向參考，不是業餘達標門檻。數值為統計平均，實際依球手、球、環境與儀器而異。

指標	是什麼	你的參考值	太高 / 太低代表什麼	怎麼調
Spin Rate 倒旋	球的後旋轉速 (rpm)。撐住飛行高度與停球，但 Driver 過多會殺距離。	Trackman Tour 平均：Driver 2,686 rpm。 鐵桿隨 loft 遞增 — 7 鐵約 7,097、PW 約 9,304 rpm。	Driver 過高 = 氣球球、後段陡降失距；過低 = 子彈球、下墜快、失 carry 與停球。	Driver 降旋：正攻角、擊球點偏桿面上緣、低旋球、fitting。鐵桿要夠倒旋才停得住果嶺。
Club Path 桿頭路徑	擊球瞬間桿頭行進的方向 (相對目標線)。Trackman 慣例：正 = 由內而外 (in-to-out)、負 = 由外而內、0 = 直。	0° = 沿目標線。draw 打者常見小正值、fade 打者常見小負值。	單看路徑不決定球彎多少，要和桿面一起看。過度由外而內 + 開放桿面 = 典型 slice。	改路徑靠揮桿平面與身體轉動；先量再對症 (過度由內而外易推球或勾球)。
Face Angle 桿面 / Face to Path	Face Angle = 擊球瞬間桿面朝向；Face to Path = 桿面相對路徑的差值，差值決定球的彎。	出球「方向」約 75–85% 由桿面決定。Face to Path 差值越大、球彎越多；差值約為 0 = 直球。	桿面相對路徑開放 = 右曲 (右手球員 slice / fade)；關閉 = 左曲 (hook / draw)。	方向不對先查桿面 (握把、對準) 再修路徑。
Carry / Total 距離	Carry = 落地前的飛行距離；Total = 含落地滾動。模擬器看板通常兩者都給。	見下方 Trackman PGA Tour 平均對照表 (菁英值)。Driver Tour carry 約 275 碼、7 鐵約 172 碼。	追 total 不如追 carry 的一致性。號稱「灌水距離」的便宜模擬器要小心。	距離 = 桿速 × smash × 起飛 / 倒旋最佳化；先把 smash 與起飛條件做對。

Trackman PGA Tour 平均對照表

Trackman 官方公布之 PGA Tour 各桿類平均 (yards 版) 。職業菁英值僅供方向參考。

桿別	桿頭速度 mph	攻角	球速 mph	Smash	起飛角	倒旋 rpm	Carry 碼
Driver	113	-1.3°	167	1.48	10.9°	2,686	275
3 木桿	107	-2.9°	158	1.48	9.2°	3,655	243
5 木桿	103	-3.3°	152	1.47	9.4°	4,350	230
Hybrid 15-18°	100	-3.5°	146	1.46	10.2°	4,437	225
3 鐵	98	-3.1°	142	1.45	10.4°	4,630	212
4 鐵	96	-3.4°	137	1.43	11.0°	4,836	203
5 鐵	94	-3.7°	132	1.41	12.1°	5,361	194
6 鐵	92	-4.1°	127	1.38	14.1°	6,231	183
7 鐵	90	-4.3°	120	1.33	16.3°	7,097	172
8 鐵	87	-4.5°	115	1.32	18.1°	7,998	160
9 鐵	85	-4.7°	109	1.28	20.4°	8,647	148
PW	83	-5.0°	102	1.23	24.2°	9,304	136

來源：Trackman 官方「Tour Averages On PGA & LPGA Tour」(support.trackmangolf.com · 2026-07 查證) 。

關於這張速查卡：Tour 平均取自 Trackman 官方 PGA Tour Averages；業餘參考值與數據解讀沿用 Golfer TW 站內已查證內容。

Smash Factor 完整指南：<https://golfer-tw.com/smash-factor-guide/>

Launch monitor 選購比較：<https://golfer-tw.com/launch-monitor-comparison-2026/>

訂閱 Golfer TW 電子報：<https://golfer-tw.com/newsletter/>