

## 台球教学纲要

### 一、教学目的任务

(一) 初级：了解台球运动发展概况、项目特点、竞赛规则与裁判法；初步掌握基本技术，提高学习兴趣；强调一般身体素质，增强学生体质。

(二) 中级：提高击球准确性和在比赛中连续击球得分的能力，培养一定的战术意识，较好地掌握击球的点位与力度；积极参与校内台球比赛的组织和裁判工作；能对台球比赛的技战术进行评价；强调专项身体素质。

(三) 高级：较系统地掌握台球比赛中的技、战术；学会制定自己的训练计划；有针对性地提高比赛中的技战术能力；能够独立地承担小型比赛的组织和裁判工作；具备良好的评价和欣赏水平。

### 二、教学时数分配

内 容		初 级		中 级		高 级	
		学 时	%	学 时	%	学 时	%
专 项 理 论		4	11.1	4	11.1	4	11.1
基 本 技 术	身体姿势与架杆手势	0.5	1.4	0	0	0	0
	瞄准点与力度	1	2.8	2	5.6	3	8.3
	架杆的使用	1	2.8	1.5	4.2	2	5.6
	高杆击球	2	5.6	0.5	1.4	0.5	1.4
	中杆击球	2	5.6	1.5	4.2	0.5	1.4
	低杆击球	2	5.6	1	2.8	0.5	1.4
	各种距离击球	3	8.3	2	5.6	0.5	1.4
组 合 技 术	点位与力度的组合	2	5.6	1.5	4.2	2	5.6
	黑球、粉球 围吃的走位	2	5.6	2.5	6.9	1	2.8
	蓝球围吃的走位	2	5.6	2.5	6.9	1	2.8
	低分球的走位	2	5.6	1	2.8	1	2.8
	整台技术 (教学比赛)	3	8.3	5	13.8	8	22.2

技术欣赏与评价		0.5	1.4	2	5.6	3	8.3
身体素质	一般身体素质	2	5.6	1	2.8	1	2.8
	专项身体素质	1	2.8	2	5.6	2	5.6
考 核		2	5.6	2	5.6	4	5.6
游 泳		4	11.1	4	11.1	2	11.1
总 学 时		36	100	36	100	36	100

注：每逢每学年的第一学期，游泳时数改为机动。

### 三、教学内容

	初 级	中 级	高 级
理 论	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教学目的和要求</li> <li>2.台球发展概况及项目特点</li> <li>3.台球竞赛规则和裁判法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.台球基本技战术</li> <li>2.台球锻炼对于促进身体健康的作用</li> <li>3.台球动作技术的评价及比赛组织方法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.台球高级技术</li> <li>2.熟悉台球比赛技战术理论</li> <li>3.台球比赛观赏及评价</li> </ol>
基 本 技 术	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.握杆手势、身体姿势和架杆手势：                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 近距离、中距离、远距离球的握杆</li> <li>2) 离岸、近岸、贴岸的架杆</li> </ol> </li> <li>2.击球的方法 高杆、中杆、低杆</li> <li>3.力度的控制方法 分为1—10节</li> <li>4.瞄准点的位置</li> <li>5.白球与目标球的分离角</li> <li>6.各种杆法的直线击球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.主球的旋转 前、后、左、右、左上、右上、左下、右下旋转</li> <li>2.点位与力度的组合变化</li> <li>3.使用十字架的击球方法</li> <li>4.各种距离的切球</li> <li>5.黑球的围球打击法</li> <li>6.粉球的围球打击法</li> <li>7.蓝球的围球打击法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.黑球近、中距离综合走位</li> <li>2.双龙走位击球法</li> <li>3.粉球与蓝球近、中、远距离击球法</li> <li>4.收彩球的走位技术</li> <li>5.蛇彩击球法</li> </ol>

基本战术	1.开球战术 2.打带跑 3.分岸	1.黑球围吃 2.粉球围吃 3.蓝球围吃	1.蓝球过桥战术 2.低分值彩球过桥战术 3.综合走位战术
身体素质	1.一般身体素质 耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、越野跑、变速跑 速度：100米、50米和跑的专门练习等 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂（女仰卧起坐） 2.专项身体素质 （1）速度和协调性 ① 加速跑 ② 体前屈 （2）专项力量与耐力 ① 利用哑铃做手腕力量（采用重量小，次数多） ② 多级蛙跳 ③ 800米		

#### 四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

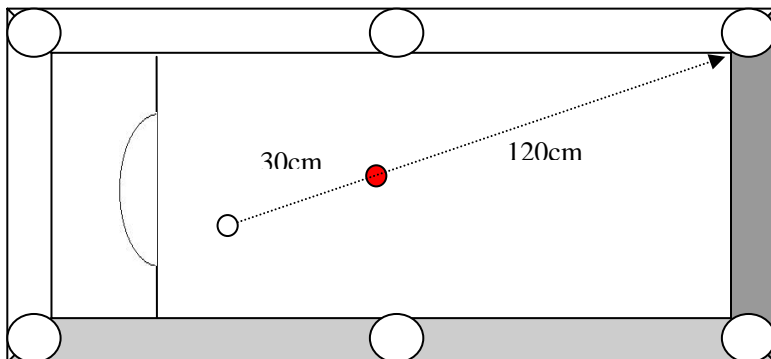
##### （一）运动技能考核内容和评分标准（占总成绩30%）

项 目		得 分							
		100	90	80	70	60	50	40	
初 级	任 一 项 10%	连续直线近、 中距离击球	8	7	6	5	4	3	2
		连续直线远、 近距离击球	8	7	6	5	4	3	2
	20%	连续推杆	8	7	6	5	4	3	2
中 级	任 一 项 10%	黑球围球	15	13	11	9	7	5	3
		粉球围球	14	12	10	8	6	4	2
	10%	十字架击球	8	7	6	5	4	3	2
	10%	双龙	4		3		2		1
高 级	10%	蛇彩	9	8	7	6	5	4	3
	20%	实战能力	以技战术运用能力评分						

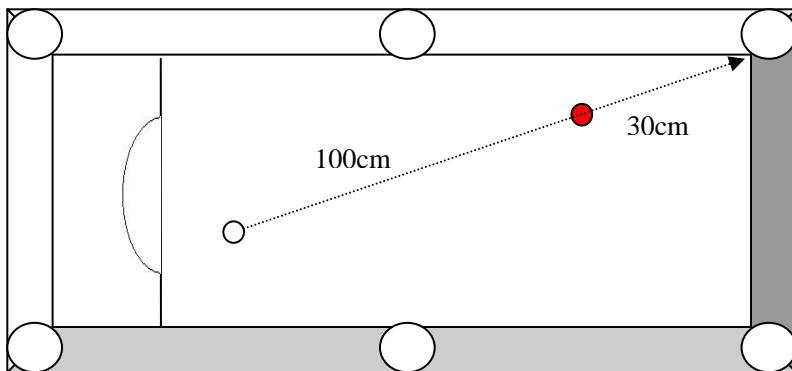
注：除双龙以黑球有效进袋为准，其余皆以红球连续有效进袋为准。

(二) 考核内容与方法示意图

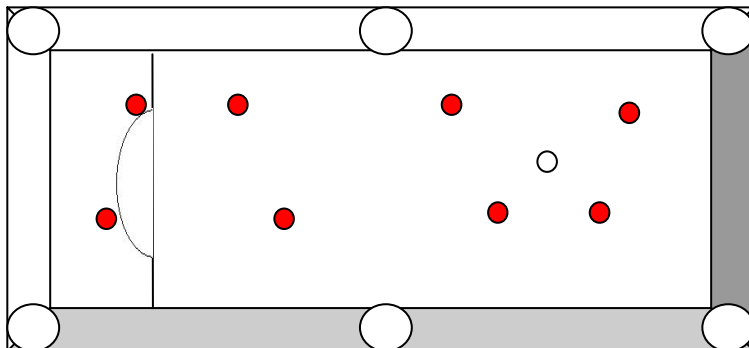
1. 连续直线近、中距离击球



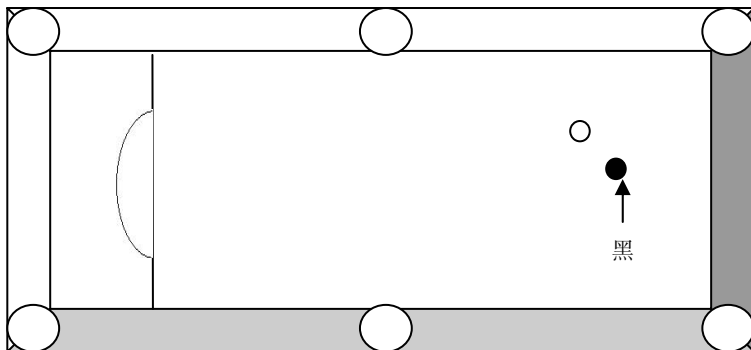
2. 连续直线远、近距离击球



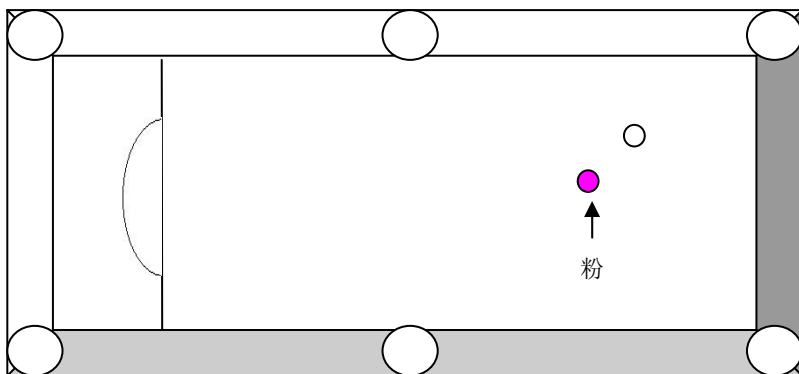
3. 连续推杆



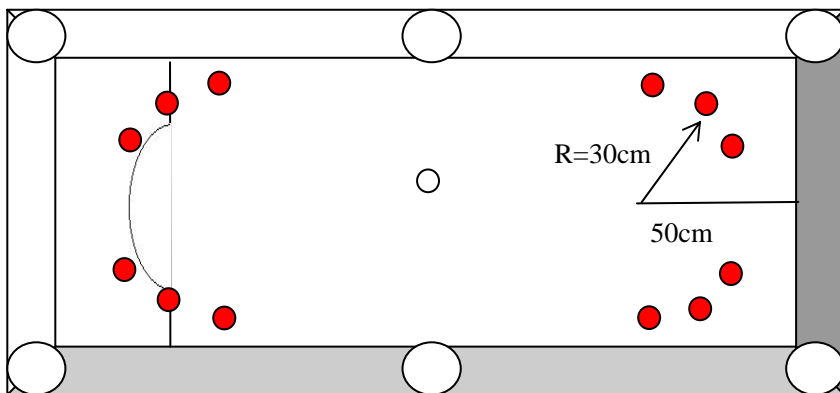
4. 黑球围球



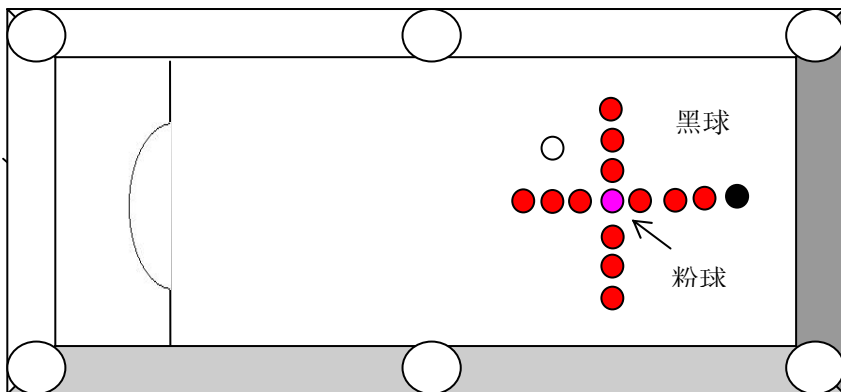
5. 粉球围球



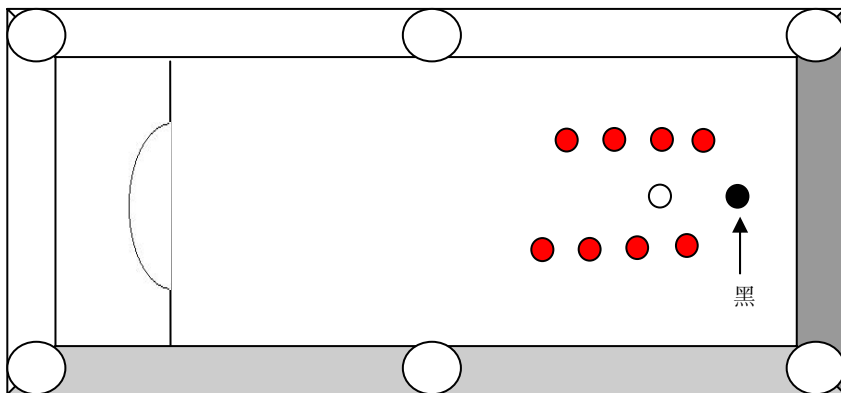
6. 十字架击球



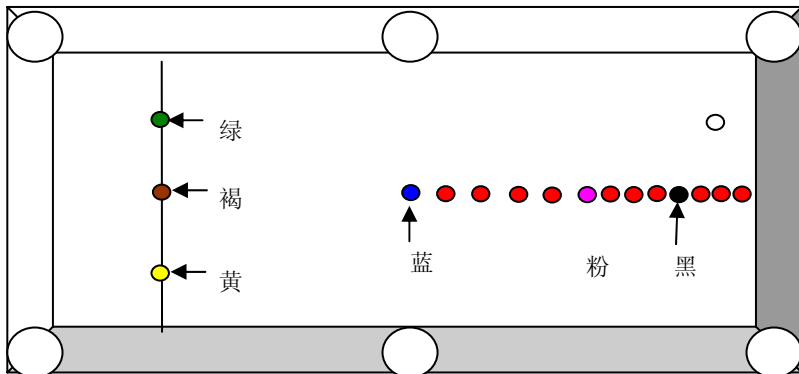
7. 十字击球



8. 双龙



9. 蛇彩



注：空心球代表母球，实心球除注明颜色外都代表红球。

(三) 专项素质考核内容和评分标准

内容		得分							
		100	90	80	70	60	50	40	30
体前屈 (cm)	男	15	12	9	6	3	0	-3	-5
	女	18	15	12	9	6	3	0	-3
哑铃连续手腕 弯举 (次)	男 2.5KG	50	46	42	38	34	30	26	22
	女 2KG	45	41	37	33	29	25	21	17