**教案（空竹）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 12 学时（每课时45分钟） |
| **课程介绍**空竹，古称胡敲、空钟、空筝，俗称嗡子、响铃、转铃、老牛、闷葫芦、风葫芦、响葫芦、天雷公公等，属于汉族民间传统玩具。典型的空竹有单轮和双轮之分，双轮的空竹形如腰鼓，以竹或木制成，两头为两只扁平状的圆轮，轮内空心，轮上挖有四五个小孔，孔内放置竹笛，两轮间有轴相连；单轮的空竹则形如陀螺，一侧有轮。因其轮内空心而有竹笛，故名“空竹”。空竹是用双手来操作它使左右脑得到发展锻炼可以提高协调和平衡能力因此它优于乒乓球羽毛球书法作画等单手活动能增强记忆力促进大脑健康发育可以使反应速度加快提高学习成绩也有帮助。适合年龄：35岁以下场地要求：操场、室内皆可 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**推空竹项目，通过配送平台让学员掌握跆拳道项目的基础知识和基本动作。1课时：指导学生了解空竹的历史了解抖空竹对身体有哪些益处等知识。2-10课时：学习空竹基本要领，循序渐进，掌握更多空竹动作。11-12课时：复习所学内容，并组织学员依次表演，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，示范的同时加以讲解，强调关键步骤和注意事项并详细介绍动作难点，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，激发学生的学习兴趣并提高学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 指导学生了解空竹的历史了解抖空竹对身体有哪些益处等知识。 |
| 2 | 学习基本要领：起铃 |
| 3 | 复习：起铃；学习基本要领：运铃、摆铃 |
| 4 | 复习：基本要领；学习空竹动作七套之一 |
| 5 | 复习空竹动作七套之一；学习空竹动作七套之二 |
| 6 | 复习空竹动作七套之二；学习空竹动作七套之三 |
| 7 | 复习空竹动作七套之三；学习空竹动作七套之四 |
| 8 | 复习空竹动作七套之四；学习空竹动作七套之五 |
| 9 | 复习空竹动作七套之五；学习空竹动作七套之六 |
| 10 | 复习空竹动作七套之六；学习空竹动作七套之七 |
| 11 | 复习前面课程内容 |
| 12 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |