**抖空竹教程**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 12学时（每周1课时） |
| **课程介绍**抖空竹是中国传统的一种民间游艺活动，在以前每逢过年过节人们都喜欢抖空竹，并能玩出很多花样。抖空竹集娱乐、游戏、健身、竞技和表演于一身，是一项益智活动。抖空竹在杂技节目中代表着中国的国粹，演遍了世界各地，占尽了风头，也是我们中华民族的骄傲。抖空竹在我国有着悠久的历史，早在三国时期，曹植就写过一首名为《空竹赋》的诗。我们的祖先利用竹、木和哨口的巧妙结合做成了我们现在所看到的各种形状的空竹。随着技术的进步和社会的需求，现在的空竹已经更符合学习和表演的要求，而且经久耐用。抖空竹也是一项有氧运动，经常练习对身体有诸多的好处；能使人全身活动，促进人的协调能力。能让人精神集中，提高视力。舒展的动作又能促进人的血液循环顺畅，让人神清气爽，延年益寿。适应年龄：9岁以上爱好者均可。适应人群：学生、白领及社区活动等。场地要求：室内外场地、草坪、塑胶场地、木质地面、土质地面均可。水泥地等硬质地面和比较平整的场地也可。设施要求：自备双轮空竹及抖竿、抖绳。 |
| **教学目的**1. 了解抖空竹的起源、发展以及目前世界抖空竹运动的现状，以增强民族自豪感。
2. 了解空竹的构造和发音的原理，观察空竹在运动中的变化和如何控制变化的方法和原理。
3. 理解抖空竹的基本动作要领，注重手和眼的协调。做一些基本的动作，解读抖空竹的口诀，逐条领会其中的含意，并体验抖空竹运动所带来的快乐。
4. 能在教练的指导下，学习观摩一些视频教材。参与节目的编排和表演，培养学员合作意识和自信心。
 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学员边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| 教学课时安排本课程总课时为12课时，每周1课时。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动板块 | 课时内容（动作名称） | 目标介绍 | 授课形式 | 课时 |
| 基本常识 | 抖空竹的发展抖空竹器材安全教育地拖启动上扣加速 | 了解抖空竹的起源、发展以及现状。器材主要包括空竹、空竹抖竿和空竹抖绳。空竹按形状分类。按是否发声分类。按不同玩法分类。让学生初步掌握启动空竹的方法，掌握正确的把握抖竿的方法，如何正确的利用手腕的力量等最基本的技能。 | 上网收集教练介绍观看视频 | 第1课时 |
| 基本动作 | 各式启动手捻启动绷线抛接 | 让学生初步掌握启动空竹的方法，了解运行空竹、调整空竹的动作要领，并尝试独立启动空竹、调整空竹。能具有一定的手感，掌握基本技巧，对空竹加速有初步认识。绷线抛接让左右手都能控制空竹在抖绳的一端反复不停的颠动，并能了解空竹轴与抖绳之间的关系。 | 教练示范学生模仿教练指导学员回家后加强练习 | 第2课时 |
| 体前左右荡铃（注；有把空竹称之为“铃”的）（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）包公量称 | 空竹能左右平稳完成5次摆荡且抖绳与地面水平夹角小于45度，中间允许加速。包公量称是体验基本绕线动作，尝试抖空竹入门的基本招式。 | 第3课时（第3至第7课时掌握基本技巧，具备处理移动中的空竹的能力。） |
| 抛线外翻（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）金蝉脱壳 | 帮助学生掌握抖绳在抖上对空竹同样可以控制，并利用惯性将其抛出。金蝉脱壳是体验基本绕线动作，尝试抖空竹入门的基本招式。 | 第4课时（第3至第7课时掌握基本技巧，具备处理移动中的空竹的能力。） |
| 触地抛接（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）上下运铃 | 学习在身体下蹲的情况下，眼睛始终注视着空竹，能够正确的抛接空竹，为今后做更加复杂的动作做准备。上下运铃帮助学生掌握加速的方法。 | 第5课时（第3至第7课时掌握基本技巧，具备处理移动中的空竹的能力。） |
| 体后左右荡铃（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）蛛蛛结网 | 体验空竹在身后的运动状态，空竹能在身后左右平稳完成5次摆荡且抖绳与地面水平夹角小于45度，中间允许加速。蛛蛛结网的动作让初学者对空竹、抖竿和抖绳的控制有个体验。 | 第6课时（第3至第7课时掌握基本技巧，具备处理移动中的空竹的能力。） |
| 点水内翻（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）金鸡上架 | 使空竹落在折叠的抖绳上，并利用惯性将其抛出还原。空竹能完成5次点水内翻，中间允许加速。金鸡上架可以体验空竹在棍上转动的控制。 | 第7课时（第3至第7课时掌握基本技巧，具备处理移动中的空竹的能力。） |
| 圆周加速（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能） | 在学习上下运铃的基础上，学习另一种加速的方法。 | 第8课时（第8至第11课时掌握控制不同转速、不同位置空竹的能力。） |
| 击竿抛接（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）肘上生花 | 学习在空竹高抛后增加双手做其他动作的难度，可逐步增加双竿相互击打的次数。肘上生花能练习空竹绕手的基础动作。 | 第9课时（第8至第11课时掌握控制不同转速、不同位置空竹的能力。） |
| 进阶招式 | 望月荡铃（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）平沙落雁 | 进一步检验学员控制空竹在抖竿上转动的能力。平沙落雁能进一步细化抛接空竹的动作。 | 第10课时（第8至第11课时掌握控制不同转速、不同位置空竹的能力。） |
| 两次内翻（复习之前的课程内容，巩固已掌握的技能）风摆荷叶 | 使空竹落在折叠的抖绳上两次，并利用惯性将其抛出还原。空竹能完成5次两次内翻，中间允许加速。风摆荷叶能进一步学习手腕对空竹的控制。 | 第11课时（第8至第11课时掌握控制不同转速、不同位置空竹的能力。） |
| 招式大考 | 三个必考动作，三个自选动作。 | 第12课时 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 |
|  |
| **实施方式****（一）实施原则**课程实施中主要以学员自己动手练习为主，教练指导为辅，突出学员的学习与创新。学员更多的是需要利用空余时间进行大量的练习，没有捷径可走。只有通过坚持不断的大量练习才能达到学习的目的，上课只是能让学员学到更多的内容，以少走弯路。1. **组织形式**

班级人数控制在16至24人左右，课程学习先由教练讲解、演示，再由学员自己动手练习为主。1. **课程的开发及利用**

本课程也可以作为学校的拓展型课程，属学校“快乐活动日”的一部分，由学校统一进行开发和实施，兼职老师任教。适应对象为三至五年级的学生。初、高中和大学的学生因为身体更加强壮，所以更加适应这项运动。 |
| **管理保障**1. 硬件保障：有固定的室内和室外训练场地。配备20至28套空竹，其中4套为备用。由专人负责保管，并做好维护保养。
2. 课程保障：每周一个课时，教导处加强检查，做到专时专用。
3. 师资保障：学校指定一名具有丰富抖空竹教学经验的老师进行指导。
4. 展演保障：定期演出；包括“六.一儿童节”、迎新活动、三年级十岁生日、五年级毕业典礼以及学校各类主题节日。
 |
|  |