**教案案例（柔力球）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**柔力球项目是一项新兴运动项目，花式项目是其中的一部分，主要是利用圆的离心力把柔力球控制在拍中，并配合肢体的协调性做出各种动作，动作难度有ABC三个等级，表演方式可以个人，双人和集体，分规定套路和集体自编套路。适合年龄：12-65周岁场地要求：室内(场地要大一些的)、把杆、镜子等（练功房都可以） 设施要求：自备球拍 |
| **教学目的**普及推广柔力球项目，通过配送平台让学员掌握柔力球项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解2-3个柔力球基础动作，明白每个基础动作的原理和动作要求，强化发力和动作幅度。2-8课时：结合柔力球基础动作教学比较简单的规定套路，例如飞龙二套，光荣与梦想，主要是根据学员的年龄段和柔力球基础决定9-10课时：复习之前学习的内容，针对学员中出现的各种问题进一步讲解，让学员学会发现问题解决问题的方法，养成良好的打球习惯 |
| **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)和注意事项，让学员在正确理解的基础上边学边练，理论与技能并重，针对学习中的各种错误强化讲解让学员能辨识对与错，提高大家的学习兴趣和学习效率。 |
| **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 | 1、柔力球原理；2、左右摆动；3、体前绕环 |
| 2 | 1、左右摆翻；2、八字绕环 |
| 3 | 教学飞龙二套第一/第二节 |
| 4 | 1水平旋转 2立旋转体 |
| 5 | 教学飞龙二套第三/第四节 |
| 6 | 抛接动作，直抛和绕抛(讲清拍形的控制） |
| 7 | 教学飞龙二套第五/第六节 |
| 8 | 腿下抛接 |
| 9 | 教学飞龙二套第7-9节 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |