**教案**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）铃又被称为空竹，是中国的民俗技艺，也是相传已久的童玩之一，以往中国杂耍表演中，有耍、变、练三大技艺；耍是耍罐子，变是变戏法，练是练扯铃。可见扯铃在中国的民俗技艺中，占有重要的地位。　　十八世纪时，扯铃随着欧洲外交使节流传入法国和英国，很快地受到广泛欢迎，顿时使欧洲人迷上这个神奇的小玩意儿，他们称它「两根棍子上的精灵」。如今扯铃已经遍及界各地，同时在世界杂技联盟（WJF）每年例行举办的世界大赛中也有扯铃的项目。　　扯铃是用一根两端有把手的绳抖动一个底面圆形、侧面双凹的木质物体转动或抛起，具有很强观赏性，可以强身健体。传统的中国扯铃有挖哨，随着旋转速度加快会发出声音；而欧美所使用的扯铃一般以较软的塑胶材质制成，没有哨，不会因为发声而消耗能量。某些欧美制的扯铃中心还有滑轮系统，能够让转速维持更久。适合年龄：80岁以下场地要求：空旷场地 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广空竹扯铃项目，通过配送平台让学员掌握空竹项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解空竹基本术语，学会空竹最基本礼仪和工具；学习空竹立正姿势。记住空竹精神、基本礼仪，并进行基本体能训练。2-8课时：学习空竹腿法基本步法，掌握步法和手之间的联系；了解步法和手组合在空竹实战中的运用。9-10课时：复习基本步法和手步法，并组织学员进行内部表演赛，检验教学成果。 |
| **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，使学生边做边学，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、空竹基本术语、精神、基本礼仪；2、道服的步法和手的联系； |
| 2 | 复习空竹礼仪；1、学习基本步法； |
| 3 | 复习；1、学习基本步法：前滑步、后滑步、弓步；2、学习基本手部动作 |
| 4 | 复习；1、学习扯铃手法：基础翻跃、前跃步； |
| 5 | 复习；学习正压腿、品势站姿 |
| 6 | 复习；1、学习扯铃手法；2、学习品势中格挡 |
| 7 | 复习；1、扯铃手法、脚步等； |
| 8 | 复习；1、学习步法加花式组合 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |

**教案模板（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）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，使学生边做边学，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。 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） |
| **教学方法** |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）1、空竹基本术语、精神、基本礼仪；2、道服的步法和手的联系；复习空竹礼仪；1、学习基本步法；复习；1、学习基本步法：前滑步、后滑步、弓步；2、学习基本手部动作复习；1、学习扯铃手法：基础翻跃、前跃步；复习；学习正压腿、品势站姿复习；1、学习扯铃手法；2、学习品势中格挡复习；1、扯铃手法、脚步等；复习；1、学习步法加花式组合复习前面课程内容总复习、考核 |
| **其他** |