

中小学名师讲堂·素质拓展之校本教材系列丛书

成都高新区尚阳小学教育教学改革系列丛书

# 悦动空竹

## ——国家级非遗传统体育项目进校园

主 编 ◎ 徐 红 戢惠斌 陈 敏

副主编 ◎ 尚可欣 周 峻

编 委 ◎ 唐 鸿 张鹏翀 李程建

周 健 杨 燕

· 成 都 ·





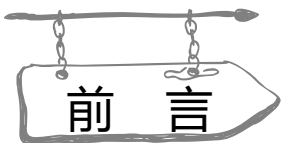
# 序

## 千年古艺 翻飞激情

“抖空竹”是我国独有的民族体育运动项目之一，至今已有近 1700 年的历史。早在三国时，曹植写过一首诗《空竹赋》。宋朝时，宋江写过一首七言四句诗：“一声低来一声高，嘹亮声音透碧霄，空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。”清朝是空竹发展的鼎盛时期，风靡城乡。抖空竹运动集娱乐、健身、技巧、灵活、竞技、表演、休闲于一体。抖动时姿势多变，使绳索翻花，可做出“过桥”“对扔”“串绕”“抢高”等动作。抖空竹的技巧颇多，有“仙人跳”“鸡上架”“放捻转”“满天飞”等。抖空竹是我国汉族民间传统的杂艺游戏活动，流行全国各地。2006 年，经国务院批准、文化部认定，抖空竹项目被列入第一批非物质文化遗产名录。

成都市校园空竹运动始于 2008 年，经过 10 余年的推广和普及，目前已发展成了近 200 所学校，10 万余名学生及老师参与练习和比赛的、知名度很高的运动项目。从 2016 年起，由成都市体育局、成都市教育局主办的成都市中小学生及教师校园空竹大赛已经成为成都市中小学校每年固定开展的赛事，为更多学校和师生展示空竹运动的水平搭建了舞台，为中华优秀传统文化的继承和发展起到了积极的推动作用。

新的体育课程标准已将民族体育项目列入体育课的选修内容，因此，对空竹的技巧进行提炼、创新，对教学经验进行总结，使其作为一种资源进入体育课堂，既可以锻炼学生体格，提高身体素质，又可以将传统项目传承下去，同时也是对学生进行爱国主义教育、增强民族责任感的好机会。我校自建校以来，积极开展空竹运动，将空竹运动引进课堂，在低段体育教学课程中每周安排一节“空竹课”，中、高段体育教学中每期一个单元的空竹教学内容，让非物质文化遗产得到进一步传承。随着新课改的进一步深化，本着“开发校本资源、深化校本研究”的精神，体育组老师将民族体育项目“抖空竹”作为校本课程内容进行开发，编写了这本适合我校实际情况的空竹校本教材，用于指导空竹运动的教学及训练，并以此做好普及与提高相结合的抖空竹特色文化工作，培养优秀的抖空竹能手，更好地营造抖空竹特色建设的氛围，积极进行学校特色文化建设，提升学校特色品位。



## 前言

抖空竹在我国可谓历史悠久，当前，它作为一项体育运动，正在全国各地被广泛开展。开展抖空竹运动对小学生来说意义深远，学生在抖空竹时需全身巧妙配合，完成既定的花样动作，可以促进全身的血液循环，提高四肢的协调能力，促进大脑的发育，提高灵敏性，起到健身强体的作用。

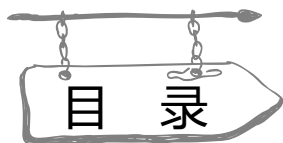
我校自立校以来就开展空竹运动，将空竹引进课堂，每周安排至少一节空竹课，让非物质文化遗产得到进一步传承。本教材主要介绍了双轮空竹的抖法，以学生的实际学习需求为基础，遵循教育规律，有目的、分阶段地进行编写。

本教材内容分为四章，第一章主要是空竹理论概述；第二章主要介绍了空竹的入门动作；第三章节介绍了空竹的基本动作；第四章主要介绍空竹游戏和套路；附录是教学计划。

抖空竹的过程当中还可以使学生坚持不懈、团结协作、相互竞争、勇于创新等多方面的品质和能力得到不断提升和发展。小学生在长期的空竹练习中还能不断提高自身的艺术表现力。

本教材主要为学校社团及作为校本课程使用，由于借鉴的资料较少，编写人员能力有限，此书仍有不足之处，请广大读者多提宝贵意见，以便后期修改更正。





## 第一章 空竹理论概述



第一节 空竹的起源与发展 .....	3
第二节 空竹的种类及结构 .....	4
一、空竹的种类 .....	4
二、空竹的结构及常识 .....	4
第三节 空竹的功能及练习的注意事项 .....	5
一、空竹的功能 .....	5
二、注意事项 .....	6



## 第二章 空竹的入门动作



第一节 空竹的启动方法 .....	9
一、动作名称 .....	9
二、动作要领及图解 .....	9
三、学习评价 .....	10
四、教学建议 .....	10
第二节 空竹的上扣、解扣及加速 .....	10
一、动作名称 .....	10
二、动作重难点 .....	10



三、动作要领 .....	10
四、学习评价 .....	11
五、教学建议 .....	11
第三节 空竹的平衡方法 .....	11
一、动作名称 .....	11
二、动作重难点 .....	11
三、动作要领及图解 .....	12
四、学习评价 .....	12
五、教学建议 .....	12
第四节 空竹的方向调整 .....	13
一、动作名称 .....	13
二、动作重难点 .....	13
三、动作要领及图解 .....	13
四、学习评价 .....	14
五、教学建议 .....	14



### 第三章 空竹的基本动作

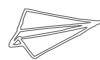


第一节 水平一 .....	17
一、左右横摆和回环 .....	17
二、左右回环 .....	18
三、高山流水 .....	19
四、抛高 .....	20
五、金鸡上架 .....	21
六、左右翻花 .....	22
七、鲤鱼跃龙门 .....	23
八、公平秤 .....	24
九、猴子翻筋斗 .....	26
十、火炬 .....	27
十一、抬头望月 .....	28
十二、二仙过道 .....	29
第二节 水平二 .....	30
一、金手指 .....	30

二、叠棉被 .....	31
三、捞月 .....	32
四、风火轮 .....	33
五、反抄 .....	34
六、平沙落雁 .....	36
七、摇辘轳 .....	37
八、左右绕花线和收势绕花线 .....	38
九、金龙绕腿 .....	39
十、金龙绕臂 .....	41
十一、霸王鞭 .....	42
十二、金龙摆渡 .....	43
第三节 水平三 .....	45
一、抛高转身 .....	45
二、抛高跳绳 .....	46
三、前抛后接 .....	47
四、单杆飞险 .....	48
五、大撒把 .....	50
六、八仙过海 .....	51
七、左右开弓 .....	52
八、绕脚左右弹跳 .....	53
九、左右骗马 .....	54
十、左右逢源 .....	55
十一、一线二空竹的启动法 .....	56
十二、一线二空竹的抖法 .....	57
十三、一线二空竹的加速与调整 .....	58



## 第四章 空竹游戏、套路



第一节 空竹游戏 .....	63
一、双人空竹游戏 .....	63
二、多人空竹游戏 .....	63
第二节 小套路 .....	64



## 附录



附录一	一年级上册空竹教学计划	67
附录二	一年级下册空竹教学计划	68
附录三	二年级上册空竹教学计划	69
附录四	二年级下册空竹教学计划	70
附录五	三年级上册空竹教学计划	71
附录六	三年级下册空竹教学计划	72
附录七	四年级上册空竹教学计划	73
附录八	四年级下册空竹教学计划	74
附录九	五年级上册空竹教学计划	75
附录十	五年级下册空竹教学计划	76
附录十一	六年级上册空竹教学计划	77
附录十二	六年级下册空竹教学计划	78



# 第一章 空竹理论概述







## 第一节 空竹的起源与发展

空竹是我国民族文化花园中一株灿烂的花朵。空竹古称“胡敲”，也叫“地铃”“空钟”“风葫芦”，济南俗称“老牛”。

抖空竹在我国可谓历史悠久，关于空竹的记载，最早见于北宋宣和年间，至今已有近千年的历史。传说，宋江见人玩胡敲，有感而发，赋诗一首：“一声低了一声高，嘹亮声音透碧霄，空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。”明代刘侗、于奕正《帝京景物略》：“空钟者，剝木中空，旁口，荡以沥青。卓地如仰钟，而柄其上之平。另一线绕其柄，别一竹尺有孔，度其绳而抵格空钟。绳勒右却，竹勒左却。一勒，空钟轰而疾转。”清代对空竹有更多记载，梁溪坐观老人在《清代野记》中记载：“京师儿童玩具，有所谓空钟者，即外省之地铃。两头以竹筒为之，中贯以柱，以绳拉之作声。唯京师之空钟，其形圆而扁，加一轴，贯两轮，其音较外省所制，清越而长。”清代《燕京岁时记》中记载：“空竹者，形如车轮，中有短轴，儿童以双杖系棉线播弄之。”又清代李虹若在《朝市丛载》中记曰：“抖空竹，每逢庙集，以绳抖响，抛起数丈之高，仍以绳承接，演习各样身段。”生动地记述了当时民间抖空竹的情景。

空竹最初为宫廷玩物，后传至民间并广为流行。特别在我国北方地区，空竹曾风靡城乡，成为家喻户晓的健身娱乐玩具。

中华人民共和国成立后，特别是随着我国改革开放和小康社会的建设，人民的物质、精神文化生活水平得到了极大提高，对文化品位的提升和强身健体也有了更高要求。作为一项古老而又年轻的体育活动，抖空竹又重新焕发了活力。

抖空竹集健身、娱乐、表演于一体，四季寒暑都可练，男女老少皆适宜，深受广大群众欢迎。近些年来抖空竹在全国各地有很大发展，特别是北京、天津、郑州、西安、石家庄、济南、广州等地练习者众多，且互有交流。

抖空竹深受广大中老年同志和学生的喜爱。空竹价格低廉，易于学练，也不受场地限制。有的空竹抖起来嗡嗡作响如牛鸣，十分悦耳，同时还能做出很多花样招式，具有很强的技巧性和观赏性，故而使不少人乐此不疲。



## 第二节 空竹的种类及结构

### 一、空竹的种类

从目前空竹的结构、规格、功能以及原材料的不同，空竹有不同的分类方法。

按空竹的结构来分，其可分为单轮空竹、双轮空竹、异形空竹。

从规格来说，空竹有几百种规格，其最小的直径才 2 厘米，最大的可达 40 厘米以上。经常用来练习或表演的空竹一般都是 10 至 15 厘米的。

按制作的原材料来分，可分为：

- (1) 竹木结构空竹；
- (2) 塑钢、塑木结构空竹；
- (3) 玻璃钢（纤维强化塑料）与木材结构空竹；
- (4) 塑胶+金属结构空竹。

按功能，可分为：

- (1) 练习表演空竹：即一般规格的空竹；
- (2) 工艺品空竹：具有两种功能，既可以抖着玩，又可以观赏收藏；
- (3) 电子空竹：抖起来既有彩色灯光，又有音乐；
- (4) 橡胶空竹：多为双轮空竹，最大的好处是不受到场地和时间限制，不发声、不扰民。使用橡胶空竹特别安全，尤其是对初学者和小学生。

### 二、空竹的结构及常识

空竹所使用的器材由皮碗空竹、抖杆（一对）、抖绳三个部分组成，成本低廉，经久耐用。

器材的规格和使用要求：

- (1) 抖杆长度：30~35 厘米；
- (2) 空竹直径：1~1.3 厘米；
- (3) 抖绳规格：18~24 支纱的纯棉线绳，长度以本人双臂伸展开从一手虎口至另一手虎口的长度为标准长度。
- (4) 系绳方法：先将线绳的两端打个死结（小疙瘩），然后盘个活套，套在杆头的绳槽内，拉紧系牢（如图 1）。



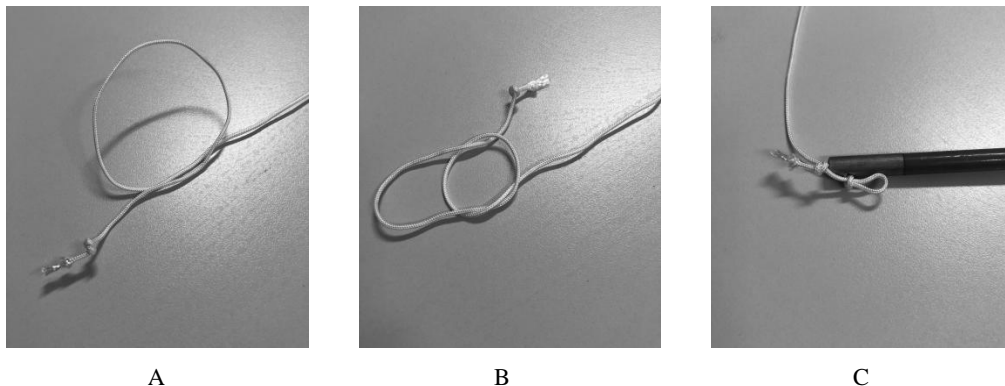


图 1

量长短口诀：抖空竹用棉线，平展双臂量长短，左虎口到右虎口，两杆悬在虎口边。

(5) 握杆方法：双手呈握拳式，大拇指压在杆的上面。杆的后端露出手约 1 厘米。

### 第三节 空竹的功能及练习的注意事项

#### 一、空竹的功能

抖空竹是一项非常好的娱乐和体育活动。抖空竹以其独有的锻炼方法和运动形式，对健身祛病也有着独特的效果。

##### 1. 抖空竹可以强身健体

抖空竹是一项全身性运动，对头、颈、躯干、四肢均有锻炼作用。经常练习抖空竹可以减少脂肪，发达肌肉，提高耐力，强身健体。

抖空竹又是一项有氧健身运动，所有的动作必须靠一定的力量和速度才能完成。练习者要调气息、提丹田，从而增强了心肺功能，促进了全身血液循环和新陈代谢，提高了身体素质和抗病防病能力。

##### 2. 抖空竹可以调整大脑和中枢神经功能



抖空竹与其他健身项目的区别在于对动作要求严格，准确性须较高。练习中要全神贯注，手、眼、身、步要协调联动，缺一不可，这些必须靠大脑指挥完成。经常练习抖空竹的人，他们的身体灵活性和协调性都优于其他同龄人，关键就是得益于大脑中枢神经功能的增强。

### 3. 抖空竹对各关节的锻炼效果显著

抖空竹对各关节的锻炼可以说是独有的，也是全面的。它的大幅度运动，转体下蹲，上仰下俯，使肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、踝关节以及腰椎和颈椎都能得到锻炼。经常抖练空竹的人关节都比较灵活。

## 二、注意事项

### 1. 要坚持量力而行

由于每个人的情况不同，其适应性也不一样，故自己应制订一个符合本人实际的练习计划。练习时间不要过长，强度不要过大。有的人为了练习某一动作，超出了身体承受能力，造成了肌肉拉伤或其他身体不适，我们要引以为戒。

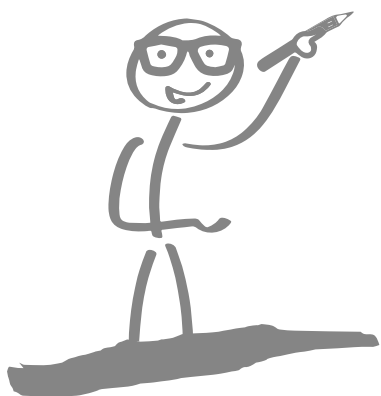
### 2. 要注意自身安全

学习抖空竹应该说没有什么安全问题，但是在练习某些花样技巧时，如不小心，其不安全因素还是存在的。空竹旋转起来速度快、力量大，加之初学者基本要领掌握不好，就可能失手或是发生碰伤。我们要在保证安全的前提下循序渐进，提高技艺，不可片面追求高难度动作，更不能在没有把握的情况下做一些危险动作。

### 3. 要注意周围的安全

由于抖空竹具有很强的观赏性，往往吸引不少人围观。有时多人同时练习而场地狭小时，就显得比较拥挤。这时要注意周围人的安全。空竹有时会脱绳而出，还有初学者尚未掌握抖空竹的规律和要领，空竹落地或是抛出的情况时有发生，这就有可能碰伤同伴或观众，这一点要特别注意。

## 第二章 空竹的入门动作







## 第一节 空竹的启动方法

### 一、动作名称

滚动提拉启动法和定位手旋启动法。

#### 1. 滚动提拉启动法（又称起范）

先将空竹一个端面正对自己放在右脚前，双手握杆，左手杆头高于右手杆头。把线绳垂直套在空竹轴上，启动时右手杆向左提拉，使空竹向左滚动，左手绳顺势下垂跟随。右手绳顺势将空竹提拉起来，以右手为主不断用力提拉，左手为辅放松跟随配合，上下不断抖动，空竹即会旋转起来。开始抖动时，左右杆头的距离在 20 厘米左右为宜。

#### 2. 定位手旋启动法

左手握双杆，杆头分开，右手手心向上，五指抓住空竹一端，使空竹挂在线绳的中央。拉紧线绳向左突然发力转动空竹，右手瞬间从左手接过一根杆，双手配合上下抖动，右手用力，左手放松跟随配合，使空竹不断地向左旋转。

### 二、动作要领及图解

一对正，二对齐，右手用力向上提，左手配合不用力（如图 2）。

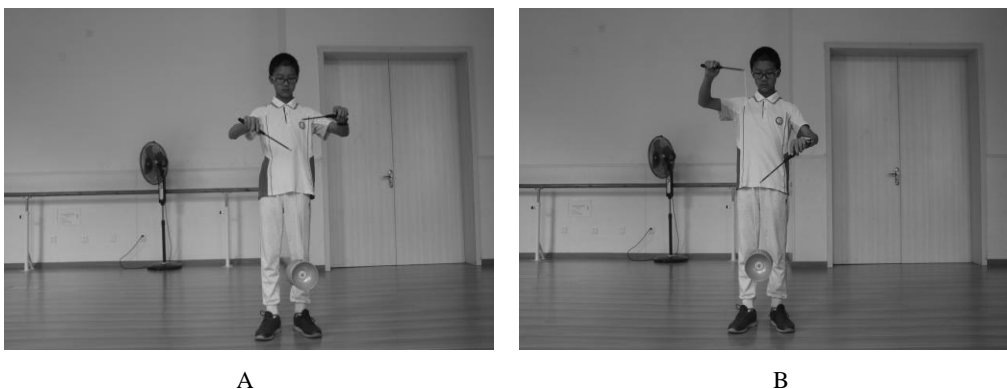


图 2

安全注意事项：一定要注意安全，严格按照老师的要求操



作。

- (1) 对正——自己的身体始终正对空竹的一个端面；
- (2) 对齐——双手握杆，杆头要对齐，杆头要在一个立面上；
- (3) 右手用力——右手用力垂直向上提拉，左手放松配合跟随。其他启动方法将在以后的教学中详细讲解。

### 三、学习评价

学生能够自己独立学会滚动提拉启动法及定位手旋启动法。

### 四、教学建议

- (1) 抖空竹时，空竹绳不宜过长，以免空竹碰到自己脸部；
- (2) 抖空竹时，应注意距离，人与人之间应有 2.5 米的距离；
- (3) 抖空竹时不要抛高，练习抛接空竹时不要超过头顶 1 米的高度；
- (4) 不要对着他人突然抛出空竹；
- (5) 不要在教室或楼道里抖空竹。

## 第二节 空竹的上扣、解扣及加速

### 一、动作名称

空竹的上扣解扣及加速

### 二、动作重难点

重点：左手自然放下两杆呈内“八”字形提拉空竹。

难点：右手杆顺时针绕轴承一圈，左手自然放下，两杆呈内“八”字形提拉空竹。



### 三、动作要领

#### 1. 上扣、解扣

空竹抖动起来平稳后，左手把空竹杆高高举过头顶，右手用杆头带动空竹线逆时针绕轴承一圈，就像是用毛笔在墙面上画了一个圆圈，这就是上扣。然后左手自然放下两杆呈内“八”字提拉空竹。解扣也是把左手举起，然后用右手杆顺时针绕轴承一圈，左手自然放下两杆呈内“八”字提拉空竹。

#### 2. 加速

右手提拉加速是指空竹加扣后两手握杆呈内“八”字，右手用力垂直向上提拉空竹，左手配合做向右方送的动作，等空竹下落到底时再将空竹拉起，这样反复多次即可提高空竹的转速。

口诀：上扣抖沉住气，右手用力向上提；空竹拉起线轻

松，自然落下再拉起，空竹上下像拍球，球一落地又弹起，拉

起松线再落下，周而复始多练习。

### 四、学习评价

学生能够独立连贯完成空竹的上扣解扣及加速动作。

### 五、教学建议

周而复始多练习，左手一定要自然配合，千万不能用劲，否则会缠线，甚至会把线绷断。

## 第三节 空竹的平衡方法

### 一、动作名称



空竹的平衡方法。

空竹在抖动旋转过程中，双手配合不好就会出现前轮高或后轮高的倾斜现象，所以需要及时调整以掌握平衡。

## 二、动作重难点

重点：右手绳向前轮靠并提拉线绳。

难点：前后轮平衡后，随即双手杆头对齐继续抖动。

## 三、动作要领及图解

以右手绳为主，如前轮高，右手绳向前轮靠并提拉线绳；如后轮高，右手绳向后轮靠并提拉线绳。左右线绳夹角越大，调整平衡效果越好。前后轮平衡后，双手杆头对齐继续抖动即可，平衡调整。（如图3）



A



B



C



D

图3

口诀：空竹倾斜不用怕，调整平衡有办法；调整一定用右





手，专向高处把线压；前轮高时向前推，后轮高时向后压。

#### 四、学习评价

空竹在抖动旋转过程中，学生能够及时调整以掌握平衡。

#### 五、教学建议

调整空竹平衡时必须保证空竹具有一定的转速。



## 第四节 空竹的方向调整

### 一、动作名称

空竹的方向调整。

在抖动空竹时应面向固定的方向，但有时会发生空竹向左或右偏转的现象。

### 二、动作重难点

重点：左手高举杆把线绳拉紧。

难点：稍倾斜的右杆头轻轻地触动空竹的后轮。

### 三、动作要领及图解

需要向左方调整，方法为：左手高举杆把线绳拉紧，用稍倾斜的右杆头轻轻地触动空竹的后轮（杆与中轴线成 $45^\circ$ 角），空竹即转向左方（如图4-A）。

如果需向右方调整，方法为：左手高举杆把线绳拉紧，用稍倾斜的杆头轻轻地触动空竹的前轮（杆头向内侧与中轴线成 $45^\circ$ 角），空竹即转向右方（如图4-B）。

空竹在抖动时有时会出现向里或向外歪斜的现象，如不及时调整，就很难做各种动作和花样。



A



B

图4





口诀：双轮空竹最关键，空竹方向不能变，一旦空竹方向

转，全靠右手杆和线，欲要右行压前轮，若压后轮向左转。

(1) 空竹向外侧歪斜：用右手的抖绳拨动空竹轴在自己的方向一侧，直到将空竹校正为止。

(2) 空竹向里侧歪斜：右手的抖绳拨动空竹轴在外侧的轴面，直到将空竹校正为止。

(3) 空竹跳动时：用右手抖杆轻轻触动一下空竹轮盒的外圆，空竹即可平稳地转。

原理：用线压轮为减速，制造两轮转速差，此轮受阻速度减，彼轮原速无变化，一快一慢方向变，方向调整全靠它。

#### 四、学习评价

在抖动空竹时应面向固定的方向，要求学生能够学会 2 种空竹的方向调整方法。

#### 五、教学建议

空竹在抖动过程中，教师提醒学生让空竹的一个端面始终对正自己。



## 悦动空竹

——国家级非遗传统体育项目进校园

---