



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

冰雪类运动
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

冰雪类运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：王 强

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王希娣 王葆衡 闫绍惠 张 鹏 陆剑锋

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 冰雪类运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38269-7

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024L6P260号

责任编辑：陈世雄

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：闵冬娜

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 冰雪类运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律和运动技能形成规律以及冰雪类运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥冰雪类运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本套教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于运动项目，以体育展示或比赛为核心的“教、学、练、赛、评”一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师运用多样、实用的“教、学、练、赛、评”的方法，创造性地使用教材，提高学生在冰雪类运动学习与实践运用中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合冰雪类运动的项目特点进行编写，主要包括以下内容。

第一章 冰雪类运动概述

本章内容重点介绍了冰雪类运动的特点与如何促进学生核心素养的发展，帮助教师了解、认识冰雪类运动，理解冰雪类运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章 冰雪类运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容重点是依据《课程标准（2022版）》的精神和要求，结合我国学校实际教学现状和学生的运动认知水平，对滑冰和高山滑雪项目各水平具体的学习目标和教学内

容进行了规划和设计，并提出安排建议。

第三、四章 滑冰、高山滑雪教学内容

这两章内容是依据《课程标准（2022年版）》冰雪类运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包括滑冰和高山滑雪的基础知识、基本技战术运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，并对不同水平与难度进行了标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较多运动经历者。教材内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第五章 冰雪类运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中冰雪类运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的滑冰和高山滑雪的学业质量合格标准，旨在评估学生在完成冰雪类运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对滑冰和高山滑雪的运动技能作出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第六章 冰雪类运动教学计划的设计与示例

本章主要以滑冰为例，编写了冰雪类运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容，帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议，并以水平二至水平四的滑冰大单元教学为例，展现出主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个大单元教学计划以及具体的课时教学计划示例，以供教师参考。教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划针对滑冰水平零基础学生进行设计，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的实际情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元教学计划针对已经学过前面水平内容学生设计，具有进阶性，供教师们根据学生实际情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比赛内容里结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有

一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展，引导学生在学练赛过程中通过持续的学习、探索、体验和感悟，掌握并运用体能和运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全方面的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示与比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、“教、学、练、赛、评”的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了冰雪类运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合冰雪类运动的课程内容，设计了多种多样的情境、“教、学、练、赛、评”的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展转变的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生在学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师可充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，可以促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章 冰雪类运动概述	2
第一节 冰雪类运动的特点	2
第二节 冰雪类运动与促进学生核心素养发展	3
第二章 冰雪类运动学习目标与教学内容安排建议	5
第一节 滑冰学习目标与教学内容安排建议	5
第二节 高山滑雪学习目标与教学内容安排建议	8
第三章 滑冰教学内容	11
第一节 滑冰基础知识	11
第二节 滑冰基本技术与运用	17
第三节 滑冰基本战术与运用	44
第四节 滑冰专项体能	46
第五节 滑冰展示或比赛	51
第四章 高山滑雪教学内容	56
第一节 高山滑雪基础知识	56

第二节	高山滑雪基本技术与运用	64
第三节	高山滑雪专项体能	91
第四节	高山滑雪展示或比赛	94
第五章	冰雪类运动学习评价	101
第一节	冰雪类运动学业质量合格标准	101
第二节	冰雪类运动技能分级建议	104
第三节	冰雪类运动学习评价策略	105
第四节	冰雪类运动学习评价表示例	106
第六章	冰雪类运动教学计划的设计与示例	109
第一节	滑冰大单元教学计划的设计要点	109
第二节	滑冰大单元教学计划的设计示例	110
第三节	滑冰课时教学计划的设计与示例	136
参考文献		143
后 记		145

第一章

冰雪类运动概述

冰雪类运动是人们在冰雪环境中开展的体育活动，本书重点介绍滑冰和高山滑雪。滑冰是穿着冰鞋冰刀在冰面上滑行的一种体育活动，常见项目有速度滑冰和短跑道速度滑冰等。根据中小学滑冰教学师资、场地和学生实际情况，本书重点介绍滑冰的基础滑行技术。高山滑雪是一种在有一定落差的雪坡上沿着雪道向下滑降的体育活动。学习冰雪运动需要在小学、初中不同阶段完成不同项目内容的体验和实践，掌握其基本技术、战术，不断提高体能和冰雪运动综合能力。冰雪类运动能够发展学生在冰雪环境中的快速反应能力，提高学生的力量、心肺耐力、速度、灵敏性、协调性和平衡能力等，增强学生的耐寒能力，培养学生不怕挫折、勇于克服困难、勇往直前、坚忍不拔、敢于挑战的精神，能够很好地发展学生的核心素养。

第一节 冰雪类运动的特点

冰雪类运动大部分项目都是户外活动，运动时可与大自然亲密接触，运动形式充满时尚与个性，是集对抗性、趣味性、娱乐性、健身性和适应性于一体的体育活动，深受青少年群体的喜爱。

一、运动环境的季节性

冰雪类运动受季节影响很大，一般在冬季户外的寒冷环境中进行。低温环境会刺激人体，人体感受到的冷刺激会立即传入神经中枢，并作用于皮下毛细血管，使血管收缩，起到保持体温、减少散热的作用，从而提高神经系统对体温的调节功能，增强人体



的抗寒能力。冰雪类运动环境的特殊性，决定了它是我国北方青少年冬季户外运动的主要体育项目。2022年北京冬奥会的成功举办和“三亿人参与冰雪运动”目标的实现，快速地推进了我国冰雪运动的普及与发展。我国南北方不少城市新建了许多室内冰雪运动场馆，逐渐打破了冰雪类运动项目的季节性限制，为青少年学生学练冰雪运动、享受冰雪运动的乐趣提供了更多的空间和时间。

二、运动技能的极限性

冰雪类运动项目的动作技术非常复杂，多为竞速类运动。冰雪滑行是对速度和心理的极限挑战，需要长时间系统、规范地学练才能掌握，要求身体和心理协同发展，它可以激发人们的冒险精神，提高爆发力、速度、灵敏性、协调性和平衡能力等素质，能够挑战体能和心理极限，从而全面提升综合素质。

三、运动过程的愉悦性

冰雪类运动大部分项目都是在冰上或雪上进行快速滑行，运动过程中需要全身心地参与，让人感官体验丰富，能够产生强烈的刺激感、新奇感和愉悦感。

滑雪运动一般在崇山峻岭和林海雪原之间进行，空气清新、视野开阔、景色优美；滑冰运动一般在平整、坚硬的冰面上进行，洁净通畅、无拘无束。在这样的冰雪环境中运动，会使人释放压力，身心舒畅，倍感愉悦。

第二节 ■ 冰雪类运动与促进学生核心素养发展

一、培养运动能力的价值

冰雪类运动主要是借助下肢力量完成技术动作，对发展下肢肌肉力量有很好的作用。例如，滑冰和高山滑雪比赛要求在尽量短的时间内达到最高速度，能有效发展学生的快速位移能力。长距离、长时间的冰上或雪上运动能有效发展学生的心肺耐力和肌肉耐力，增强协调性。冰雪类运动的场地特殊，对参与者身体的控制能力要求很高，通过持续的学练，能有效和全面提高力量、速度、耐力、灵敏性、协调性和平衡能力等体能。学生经常参加冰雪类运动的学练和锻炼，进行展示和比赛，可以增强在冰雪环境中的运动能力。



二、培养健康行为的价值

冰雪运动的环境温度较低，运动负荷较高，学生在冰雪环境中持续学练和比赛，能够显著提高心肺耐力、增强耐寒能力、提高机体免疫力。同时，冰雪运动也是学生进行自我锻炼、自我休闲和自我娱乐的手段，有助于培养学生良好的锻炼习惯和健康的生活方式。参与冰雪类运动能够缓解人们的精神压力，有利于调节情绪，对学生身心健康有较好的促进作用。经常参加冰雪运动，感受运动环境的变化，有助于提高学生的身心适应能力。

三、培养体育品德的价值

参加冰雪类运动的学练赛需要较高的胆量和毅力，可以培养学生果敢顽强和勇于战胜自我的体育精神。学生长时间在户外寒冷环境下学练这些项目，能够塑造不怕挫折、坚忍不拔的意志品质，培养学生克服困难、勇往直前、勇于挑战自我的体育精神，增强规则意识，懂得尊重对手、服从裁判，有助于形成良好的体育品德。

第二章

冰雪类运动学习目标与
教学内容安排建议

本书依据《课程标准（2022年版）》的要求，结合我国大部分学校的教学实际和学生的运动认知水平等情况，主要选择了滑冰和高山滑雪作为教学内容，并基于核心素养分别设计和制订了每个项目内容三个学习水平的学习目标，针对学习目标和学生总体运动认知水平等情况，从基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价几个方面进行结构化的整体内容考虑，选编了三个学习水平的相应教学内容，为教师实施教学提供参考。

第一节

滑冰学习目标与教学内容安排建议

一、滑冰学习目标

（一）水平二学习目标

运动能力：了解滑冰运动的起源与发展，能够掌握滑冰的基本技术动作，理解技术的基本原理；能根据滑冰技术动作特点，结合自身体能情况合理选择练习的技术动作及场地，知道滑冰专项体能的练习方法；能够掌握安全摔倒与站起、直道滑行技术等基本动作和多种组合技术动作；基本具备独立滑行能力，能够及时应对和处理各种滑冰过程中出现的突发状况；在游戏中遵守规则，能够保护自己与他人，树立良好的安全意识。

健康行为：乐于参加滑冰运动，能够表现出稳定的情绪，愿意与同学合作交流，听从教师的指导与指挥，能够适应滑冰的学练环境；能遵守滑冰安全准则和教学要求，与同学一起安全地进行学练与游戏。

体育品德：遵守规则，乐于助人，表现出敢于尝试、勇敢顽强、不怕失败的意志



品质。

（二）水平三学习目标

运动能力：能够掌握直道滑行、基础弯道滑行等技术，能够根据指定要求完成多种组合技术动作，能够完成直道竞速赛；感受技能提升所带来的速度感和成就感；在小组练习和滑行过程中有较强的团队意识和控制能力，重点发展灵敏、力量、协调等体能素质。

健康行为：运用所学知识有效预防意外伤害的发生，知道肌肉拉伤的预防及处理方法；能主动与他人交流滑冰技术和乐趣，与同伴友好相处，关注自己的情绪变化，面对失误或比赛发挥失常，能自我调节情绪；能正确选择练习场地、器材与适宜方法；课内外能与同伴合作学练，提高锻炼的意识与能力。

体育品德：在滑冰的学练、展示或比赛中能够团结协作、勇于奉献、不惧困难、勇于挑战自我，表现出自强不息、积极进取、顽强拼搏、永不言败的意志品质；能在比赛中自觉遵守规则，尊重裁判和对手，有良好的公平竞争意识和行为，胜不骄败不馁，具有正确的比赛胜负观，并将良好的体育品德迁移到日常学习和生活中。

（三）水平四学习目标

运动能力：积极参与滑冰学练和比赛，能说出起跑与冲刺在比赛中的重要性；能完成深蹲姿态下直道滑行、弯道滑行完整技术，以及直道、弯道动作的组合运用；在滑冰展示或比赛中，能运用所学技战术与同伴进行配合；重点发展灵敏、力量、协调等身体素质；文明观赏比赛，能运用所学知识分析和评价比赛。

健康行为：有规律地参与校内外滑冰活动和比赛，养成良好的锻炼习惯，并能够适应多种环境；能运用所学知识有效预防意外伤害的发生，了解肌肉拉伤的预防及处理方法；能主动交流，与同伴友好相处，能调控自己的情绪，面对失误或比赛发挥失常，能保持情绪稳定；能正确选择练习场地、器材与适宜方法；课内外能与同伴合作学练，提高锻炼的意识与能力。

体育品德：在滑冰学练、展示或比赛中能够运用所学技能不断挑战自我，表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质；在展示或比赛中自觉遵守规则，尊重裁判和对手，诚信自律，公平竞争；在团队比赛中能够团结协作，出现失误不推诿责任，勇于承担不同角色并认真履行自己的职责。



二、滑冰教学内容安排建议（表 2-1-1）

表 2-1-1 滑冰教学内容安排建议

内容	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 滑冰运动的起源。 2. 北京冬奥会介绍。 3. 滑冰安全规则。 4. 滑冰课堂常规与要求。 5. 滑冰装备的穿戴与使用	1. 滑冰运动的发展。 2. 滑冰运动的文化与相关知识。 3. 滑冰运动国内主要比赛与主要成绩。 4. 滑冰运动损伤的预防	1. 滑冰运动的文化、特点与价值。 2. 滑冰动作技术的基本原理。 3. 滑冰国内外重要比赛知识。 4. 常见滑冰运动损伤的处理方法
基本技战术与运用	1. 穿脱装备、安全摔倒与站起。 2. 陆地模仿、熟悉冰性练习、“内八字”停止法。 3. 双腿支撑惯性滑行。 4. 直立滑行	1. 直道滑行技术。 2. 弯道滑行技术	1. 起跑技术。 2. 直道滑行与弯道滑行衔接技术。 3. 步幅、步频技术学习。 4. 战术学习与运用
专项体能	1. 单脚站立、蹲起、双腿蹲屈跳起、惯性滑行等下肢练习。 2. 核心力量练习。 3. 灵活性、协调性练习	1. 单腿支撑滑行平衡性练习。 2. 双腿支撑过程中下肢力量练习。 3. 滑行中核心力量的练习。 4. 平板支撑比赛，耐力、灵活性的练习	1. 单腿交替支撑平衡性练习。 2. 滑降中下肢力量练习。 3. 转弯中核心力量练习。 4. 滑行中耐力素质练习
展示或比赛	1. 综合技能展示活动。 2. 游戏课：钻越雪洞。 游戏课：区域闯关。 比赛课：“S”“N”路线障碍滑行比赛。 3. 游戏节	1. 比赛课：直道摆臂滑行竞速赛。 2. 比赛课：弯道滑行挑战赛。 3. 比赛课：单圈挑战赛。 4. 小赛季	1. 比赛课：单圈精英赛。 2. 比赛课：竞速比赛。 3. 大赛季
规则与裁判法	1. 滑冰比赛简单规则。 2. 滑冰游戏方法与要求	1. 滑冰比赛规则。 2. 滑冰比赛胜负方法。 3. 滑冰裁判基本知识	1. 滑冰比赛裁判规则与方法。 2. 比赛方法与流程
观赏与评价	1. 滑冰比赛观看的方式和途径。 2. 滑冰观赛礼仪	1. 了解并欣赏国内滑冰比赛。 2. 滑冰参赛礼仪	欣赏和评价国内外滑冰比赛方法



第二节

高山滑雪学习目标与教学内容安排建议

一、高山滑雪学习目标

(一) 水平二学习目标

运动能力：能够掌握高山滑雪的基本技术动作，理解技术的基本原理；根据滑雪技术动作特点，结合自身体能情况合理选择练习的技术动作及场地；知道高山滑雪专项体能的练习方法；在学练中能够建立良好的滑行基本姿势、平地行走、原地转向、滑行、犁式停止、摔倒后站立等基本动作和简单组合动作；在游戏中遵守规则；每学期观看不少于8次高山滑雪的比赛；对高山滑雪比赛有初步的认识和简单的赏析能力。

健康行为：了解高山滑雪的起源与发展、技术术语、滑雪安全准则、突发情况处理办法、比赛规则等基本知识；可以利用所学内容处理简单的运动损伤；能正确选择练习场地、器材与适宜的练习方法，课内外能与同伴合作学练，养成锻炼的意识与习惯；在游戏和比赛中，能够调控情绪，适应高山滑雪学练环境。

体育品德：在滑雪学练中具有不怕困难、敢于尝试、不怕失败的意志品质；在游戏和比赛中尊重对手，尊重裁判，树立规则意识；表现出自尊自信、乐于助人的行为，树立正确的比赛胜负观。

(二) 水平三学习目标

运动能力：通过学、练、赛巩固和提高滑行、滑降、蹬坡、转向、停止、转弯技术动作和组合技术，可以运用所学技术动作和安全知识，在自我可控范围内挑战更高难度的雪道；积极参与班级内的教学比赛或展示，表现出高山滑雪比赛的基本礼仪；在转弯练习中进一步发展下肢力量、核心力量、协调性和平衡能力；能够描述基本动作要领和比赛的基本规则；以裁判的角色参与到比赛中，完成基础的裁判工作；每学期观看不少于8次高山滑雪比赛。

健康行为：能够运用半犁式转弯滑雪技术进行体育锻炼；遵守安全准则，能够避险，预防高山滑雪的运动损伤；积极参与学、练、赛活动，并与同学交流合作；能够在学练活动中调整 and 保持良好的情绪状态，具有适应自然和社会环境的能力。

体育品德：在学练活动中能够培养勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、积极进取的体育精神；在比赛中能做到尊重裁判、尊重对手，具备诚信自律、公平竞争的意识；讲文明、懂礼貌，具有正确的比赛胜负观。

(三) 水平四学习目标

运动能力：能够掌握高山滑雪的基本动作技术，理解技术的基本原理；能根据滑雪技术动作特点，结合自身体能情况合理选择练习的技术动作及场地，知道高山滑雪专



项体能的练习方法，并在学练中熟练运用各种滑行、滑降、转弯等基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术；在比赛中合理运用规则，承担班级内比赛的裁判工作；每学期观看不少于8次高山滑雪的比赛，能够对高山滑雪比赛作出一定的分析和评价。

健康行为：在高山滑雪学练和比赛中保持良好身体状态和稳定的情绪，适应不同的雪场环境、与同伴配合默契；能制订并实施适合自己的高山滑雪学练计划；懂得运用预防运动损伤的简单方法；能正确选择练习场地、器材与适宜的练习方法；课内外能与同伴合作学练，提高锻炼的意识与能力。

体育品德：在滑雪学练、游戏和比赛中能够运用所学内容，积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底；在游戏和比赛中尊重同伴，在不同类型比赛中学会团结合作，遵守高山滑雪行为规范，尊重裁判；在团队比赛中学会协作，胜不骄、败不馁。

二、高山滑雪教学内容安排建议（表 2-2-1）

表 2-2-1 高山滑雪教学内容安排建议

内容	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 滑雪起源与发展、滑雪安全准则、高山滑雪动作术语。 2. 滑雪装备的介绍与使用方法	1. 高山滑雪比赛知识。 2. 滑雪安全准则及常见运动损伤的预防	1. 国际滑雪联合会滑雪安全准则。 2. 滑雪运动损伤的预防措施。 3. 自身技术及滑雪场环境的评估。 4. 滑雪比赛规则与裁判法
基本技术与运用	1. 滑行基本姿势、平地滑行、安全摔倒与站起、横向蹬坡。 2. 犁式直滑降、平行直滑降和犁式制动。 3. 犁式转弯。 4. 完成 15 米以上的交替平地滑行。 5. 在缓坡完成 15 米以上的横向蹬坡。 6. 缓坡滑行中摔倒后，自己完成起身并穿戴雪具，能够帮助摔倒的他人	1. 平行斜滑降。 2. 半犁式转弯。 3. 能够运用半犁式转弯技术制动停止。 4. 能够在初、中级雪道完成犁式、半犁式转弯的滑行。 5. 能够在初、中级雪道过简单障碍	1. 能够在初、中级雪道完成犁式、半犁式、平行式转弯的滑行。 2. 能够在初、中级雪道完成直滑降、斜滑降、横滑降动作。 3. 可以在初、中级雪道利用平行制动停止。 4. 可以在初、中级雪道和同伴编队滑行并进行展示。 5. 能够在初、中级雪道过简单旗门刷
专项体能	1. 平衡能力：单足站立、走“独木桥”。 2. 灵敏性：单（双）脚跳转练习、绕雪杖穿梭跑。	1. 平衡能力：单足站立、燕式平衡。 2. 灵敏性：剪刀跳。	1. 平衡能力：滑行中单脚向左或者向右跨步的练习。 2. 灵敏性：坐姿转髋、单脚侧向跳。



续表

内容	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
专项体能	3. 协调性：左右方向单脚跳跃支撑练习。 4. 下肢力量：开合跳练习、平地单脚支撑抬板练习。 5. 核心力量：平板支撑、仰卧举腿练习	3. 协调性：小步跳、左右交叉跳。 4. 下肢力量：蹲跳起练习、横向蹬坡练习。 5. 核心力量：平板支撑、仰卧起坐击掌	3. 协调性：原地高抬腿跑、原地左右转髋跳。 4. 下肢力量：阻力带跨步、阻力带深蹲。 5. 核心力量：仰卧抛接球、体转抛球
展示或比赛	1. 基础滑行技能组合展示。 2. 在 200 米的缓坡滑行过程中，完成 6 次犁式转弯、2 次犁式制动的组合动作展示。 3. 在初级雪道上进行蹬坡、滑降、转弯的组合动作的比赛。 4. 高山滑雪比赛课	1. 在初、中级雪道上进行犁式转弯和半犁式转弯的个人技术展示。 2. 在初、中级雪道上进行简单队形的编队展示。 3. 游戏节	1. 在初、中级雪道合作完成规定队形和创意编队展示。 2. 小赛季
规则与裁判法	1. 高山滑雪比赛项目。 2. 高山滑雪比赛规则	1. 高山滑雪比赛方法。 2. 高山滑雪裁判方法	1. 高山滑雪裁判类别和常见判罚规则。 2. 计时赛的方法
观赏与评价	1. 高山滑雪比赛的类型。 2. 高山滑雪比赛的观看方式和途径	1. 了解和欣赏高山滑雪的重要比赛。 2. 如何观赏高山滑雪比赛、如何进行简单的评价	1. 了解高山滑雪国际重要比赛。 2. 如何欣赏和评价高山滑雪比赛

第三章

滑冰教学内容

教学内容是在教学过程中，教师传授给学生的知识、技能和价值观等方面的内容。在教学过程中，教师需要根据学生的实际状况和学习目标，合理安排教学内容，帮助学生全面发展。本书将滑冰的基础知识、基本技战术与运用、专项体能、展示或比赛作为教学的主要内容，使学生不仅掌握知识与技能，更重要的是能在真实情境中运用所学的知识技能，去锻炼、去比赛、去交流，养成良好的生活习惯和坚强的意志品质，并在学、练、赛过程中促进学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养的发展。

第一节

滑冰基础知识

基础知识对学生来说至关重要，它为学生提供了理解和掌握高级知识的基础。在学习过程中，学生需要牢固掌握基础知识，为进一步的学习和锻炼奠定坚实的基础。本节重点讲述滑冰的起源与发展、滑冰比赛基本规则、滑冰比赛项目与重要成绩、运动安全与防护等基本理论知识。通过教学使学生了解滑冰，并对滑冰产生浓厚兴趣；树立冰上安全意识，更好地在运动中保护自己和他人安全，预防运动损伤；面对冰场环境能更好地调节心理情绪；了解体育精神、遵守安全规则，形成正确的比赛胜负观。

一、知识内容

（一）滑冰的起源与发展

1. 滑冰的起源

我国早在宋代就已经有了滑冰活动，不过那时不叫滑冰，而是称为“冰嬉”。《宋史》记载：皇帝“幸后苑，观花，作冰嬉”。“冰嬉”活动延续了几个朝代经久不衰，

到了清朝已经发展成为民间普遍开展的娱乐活动。乾隆年间的《帝京岁时纪胜》记载的“冰上滑擦者，所著之履皆有铁齿，流行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜”就类似于现在的滑冰比赛。

2. 滑冰的发展

滑冰运动伴随着滑冰工具的改进而不断发展。公元 10 世纪开始出现用动物的骨头进行滑冰的活动，1250 年前后，荷兰盛行将钉在木板上的铁制冰刀绑在鞋上，在冰面上滑行。17 世纪，铁制冰刀进一步改进，出现了管式铁制冰刀，使滑冰运动有了新的发展。1893 年，在荷兰举办了第 1 届世界男子速度滑冰锦标赛；1936 年，瑞典举办了第 1 届世界女子速度滑冰锦标赛。1924 年第 1 届冬季奥运会，速度滑冰即被列为比赛项目，当时仅设男子速度滑冰比赛项目。1960 年，女子速度滑冰比赛被列入冬奥会比赛项目，延续至今。

19 世纪末，现代滑冰传入中国。1953 年，在哈尔滨举办了第 1 届全国冰上运动大会，创造了首批全国速度滑冰纪录。1959 年，第 1 届全国冬季运动会在吉林市和哈尔滨市举行。随着滑冰运动的发展，我国有一大批优秀滑冰运动员在多项世界大赛中取得了优异成绩。

第 24 届冬季奥林匹克运动会于 2022 年 2 月 4 日至 2 月 20 日在北京举行，共设 7 个大项、15 个分项、109 个小项，其中速度滑冰与短跑道速度滑冰项目分别在国家速滑馆和首都体育馆进行比赛。北京冬奥会的成功举办，极大地推动了冰雪运动在我国的开展。

3. 观赛礼仪

(1) 按时入场、有序退场，在指定的观众席就座。入场时，不要携带违禁物品。部分场地、场馆对穿鞋有特殊要求，要提前了解，做好准备。如有安全检查规定，应积极配合。如需提前退场，应在不打扰他人的情况下尽快离开。

(2) 进入观赛场地后，要将手机关闭或设为静音状态。运动员在场地滑行时，不要打开闪光灯拍照。

(3) 爱护场馆环境，不乱扔杂物。退场时主动将杂物带出场外，妥善处理。

(4) 根据比赛项目和场上形势，适时鼓掌喝彩，适度保持安静，严禁在比赛场地内大声喧哗、打闹或争斗。运动员做准备活动，宣告员宣布比赛开始、介绍裁判和运动员站位、公告成绩、介绍优秀运动员和规则常识以及发令员发出口令时，应保持安静，保证比赛顺利进行。比赛竞争激烈时，场上会出现超越与反超越，运动员名次会瞬间发生变化，应配合宣告员动静结合。在运动员完成比赛后或做出精彩表现时呐喊、鼓掌。

(5) 理智对待输赢。对参赛运动员和裁判给予应有的尊重和礼遇，不因支持方的输赢而做出过激行为。

(6) 当举行升国旗、奏国歌仪式时，无论是否为本国国旗、国歌，都应肃立，并行注目礼。



（二）滑冰比赛基本规则

以下滑冰比赛基本规则主要参考《国际滑联速度滑冰竞赛规则》和《国际滑联短跑道速度滑冰竞赛规则》。

1. 速度滑冰个人项目比赛规则

（1）滑行方向、换道区规则

参赛选手按逆时针方向滑行，两人一组，分内、外道同时进行。每滑一圈需在换道区换道，如两人滑至平行时，外道选手有优先换道权，内道避让。

（2）抢跑、干扰规则

两名选手只有一次抢跑犯规机会，如第二次抢跑或滑出起跑线将直接罚出赛场。换道区没有换道或干扰对手，都将被取消比赛资格。

2. 短跑道速度滑冰个人滑跑比赛规则

（1）基本规则

① 滑行方向规则：滑行均按逆时针方向进行，即跑道线在运动员的左侧。

② 超越规则：任何时候都允许超越，运动员彼此相邻时，如被超越的运动员没有不正当动作，则任何阻挡和碰撞均由超越者负责。

③ 扣1圈让道规则：运动员被领先1圈时，可以继续比赛，但应在跑道外侧滑行，不得妨碍其他运动员，违规干扰将被处罚或出示红牌。

④ 扣2圈退赛规则：运动员被领先2圈时，应退出该组比赛，除非当时有1名或多名运动员正处于竞争位置，运动员按此规定将被视为未完成比赛，如果裁判长判断运动员是由于自身不可控的原因而未能滑完比赛，可宣布运动员完成比赛，但不给予计时成绩。

⑤ 终点触线规则：当运动员或接力队以冰刀尖触及终点线时，即为完成比赛。

（2）个人滑跑违规

① 缩短距离：1只脚的冰刀或2只脚的冰刀滑行到标志块所标示的弯道左侧。

② 碰撞：故意用身体妨碍、推拉、撞击、阻碍其他运动员；在跑道上不合理地横向滑行；使用任何方式干扰其他比赛运动员，导致身体接触。

③ 援助：每一名运动员应独立公平公正竞争，接受任何来自其他人员的援助被视为不当行为，将会受到处罚。本条款不适用于接力比赛。

④ 做出危险动作：故意在比赛中踢、碰其他运动员的冰刀，在冲刺时将冰刀竖起或将整个身体摔过终点线等行为，均被视为危险动作。

（三）滑冰比赛项目与重要成绩

1. 速度滑冰

比赛项目：500米、1000米、1500米、3000米、5000米、10000米、集体出发、团体追逐。

世界主要比赛：速度滑冰世界杯、速度滑冰世界锦标赛、速度滑冰青年世界杯、

速度滑冰世界青年锦标赛。

全国主要比赛：全国速度滑冰冠军赛、全国速度滑冰锦标赛、全国速度滑冰精英联赛、全国速度滑冰青年锦标赛、全国速度滑冰 U 系列中小学校际联赛。

2. 短跑道速度滑冰

比赛项目：500 米、1000 米、1500 米、男女 2000 米混合接力、女子 3000 米接力、男子 5000 米接力。

世界主要比赛：短跑道速度滑冰世界杯、短跑道速度滑冰四大洲锦标赛、短跑道速度滑冰世界锦标赛、短跑道速度滑冰世界青年锦标赛。

全国主要比赛：全国短跑道速度滑冰冠军赛、全国短跑道速度滑冰锦标赛、中国杯短跑道速度滑冰精英联赛、全国短跑道速度滑冰青少年锦标赛、全国短跑道速度滑冰 U 系列中小学校际联赛。

3. 我国滑冰重要比赛成绩

(1) 速度滑冰

1963 年日本长野世界速度滑冰锦标赛，罗致焕获得速度滑冰 1500 米金牌，这是中国第一个冰雪项目世界冠军。

1992 年阿尔贝维尔冬奥会，叶乔波获得速度滑冰女子 500 米、1000 米两枚银牌，取得中国人冬奥会奖牌“零”的突破。

2014 年索契冬奥会，张虹获得速度滑冰女子 1000 米金牌，这是中国速度滑冰冬奥会历史上女子首枚金牌。

2022 年北京冬奥会，高亭宇打破速度滑冰男子 500 米奥运会纪录，获得中国速度滑冰冬奥会历史男子首枚金牌。

(2) 短跑道速度滑冰

1989 年英国短跑道速度滑冰世界锦标赛，郭洪茹获得女子 3000 米金牌，这是中国自 1981 年开展短跑道速度滑冰项目以来取得的第一个世界冠军。

1992 年阿尔贝维尔冬奥会，李琰获得短跑道速度滑冰女子 500 米银牌，这是中国短跑道速度滑冰第一枚奥运奖牌。

1996 年世界短跑道速度滑冰锦标赛，李佳军获得短跑道速度滑冰男子 1000 米金牌，这是中国短跑道速度滑冰项目第一个男子世界冠军。

2002 年盐湖城冬奥会，杨扬获得短跑道速度滑冰女子 500 米、1000 米两块金牌，为中国实现了冬奥会金牌“零”的突破。

2006 年都灵冬奥会，王濛获得短跑道速度滑冰女子 500 米金牌。

2010 年温哥华冬奥会，王濛蝉联短跑道速度滑冰女子 500 米冠军，周洋获得短跑道速度滑冰女子 1500 米冠军。

2014 年索契冬奥会，周洋蝉联短跑道速度滑冰女子 1500 米冠军，李坚柔获得短跑



道速度滑冰女子 500 米冠军。

2018 年平昌冬奥会，武大靖获得短跑道速度滑冰男子 500 米金牌，并打破奥运会纪录，这是中国短跑道速度滑冰冬奥会历史上男子首金。

2022 年北京冬奥会，武大靖、任子威、范可新、曲春雨、张雨婷代表中国队获得短跑道速度滑冰男女混合 2000 米接力金牌，任子威获得短跑道速度滑冰男子 1000 米金牌。

（四）运动安全与防护

1. 滑冰安全准则

（1）选择安全线路原则

上冰后必须按逆时针方向滑行，禁止逆向滑行，忌做危险或妨碍他人的动作，做到保护他人的同时保护自己。

（2）变更滑行路线原则

滑行者禁止突然变更滑行路线、横穿跑道，避免突然变更滑行路线导致后面滑行人员躲闪不及出现碰撞事故。如果前面出现突发的危险情况，应提前停止滑行或躲闪避让，培养学生具有提前预判、适应突发状况的能力。

（3）安全距离原则

后面滑行者应与前面滑行者保持有效安全距离，后面滑行者应时刻预防前面滑行人员突然变更线路或者摔倒并及时躲闪避让，当与前面人员滑行至左右平行时，要保持左右有效安全距离，至少是与前面滑行者身高相同的距离，避免平行滑行时两人间距不够或摔倒导致相互碰撞。

（4）撤离场地原则

撤离场地时，提前观察瞭望，规避风险，确定安全时，迅速变更路线撤离滑行场地。

（5）选择练习内容原则

应根据个体差异不同，按照循序渐进的学习原则因人施教。

2. 滑冰常见损伤与预防措施

滑冰速度快，摔倒、碰撞发生的可能性较大，所以在教学中要加强安全教育，提高预防损伤的意识和能力。

（1）常见损伤

- ① 室外滑冰时，脸、鼻、耳、手、脚易出现冻伤。
- ② 新冰鞋不合脚、鞋码过大或过小，易磨破脚部皮肤。
- ③ 初学者失去重心直立摔倒时，手掌先着冰导致手臂受伤，摔倒的方向与失去重心方向不一致导致扭伤。
- ④ 后面滑行人员不抬头、不避让、不躲闪前面人员，导致碰撞受伤。
- ⑤ 场地内滑行人员较多，因滑行方向混乱发生迎面碰撞，导致受伤。

⑥ 没有按照场地要求进入练习或比赛的跑道进行滑行，导致受伤。

(2) 预防措施

① 在室外冰场练习时，为防止冻伤，应穿戴轻便、保暖、抗寒的防风衣裤、帽子和手套，对暴露在外脸、鼻、耳部要戴上防冻面贴或护脸，脚要穿较厚的吸汗棉袜。

② 脸、鼻、耳、手、脚等部位发生冻伤后，要立即停止教学与训练，脱离冻伤的环境，联系医务人员进行治疗。

③ 冰面上要避免出现较深的冰沟、冻实的小冰包、局部塌陷、冻裂的冰缝和浇冰时冻实的大面积砂石颗粒等，以防止冰面不平坦、不光滑，使滑行者因发生意外而受伤。

(五) 北京冬奥精神

习近平指出，北京冬奥会、冬残奥会广大参与者珍惜伟大时代赋予的机遇，在冬奥申办、筹办、举办的过程中，共同创造了北京冬奥精神。这个精神是：胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来。

——胸怀大局，就是心系祖国、志存高远，把筹办、举办北京冬奥会、冬残奥会作为“国之大者”，以为国争光为己任，以为国建功为光荣，勇于承担使命责任，为了祖国和人民团结一心、奋力拼搏。

——自信开放，就是雍容大度、开放包容，坚持中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以创造性转化、创新性发展传递深厚文化底蕴，以大道至简彰显悠久文明理念，以热情好客展现中国人民的真诚友善，以文明交流促进世界各国人民相互理解和友谊。

——迎难而上，就是苦干实干、坚忍不拔，保持知重负重、直面挑战的昂扬斗志，百折不挠、克服困难、战胜风险，为了胜利勇往直前。

——追求卓越，就是执着专注、一丝不苟，坚持最高标准、最严要求，精心规划设计，精心雕琢打磨，精心磨合演练，不断突破和创造奇迹。

——共创未来，就是协同联动、紧密携手，坚持“一起向未来”和“更团结”相互呼应，面朝中国发展未来，面向人类发展未来，向世界发出携手构建人类命运共同体的热情呼唤。

二、教学建议

(一) 水平与课时建议

基础知识的教学可根据需要结合内容穿插在各个课时之中。滑冰的起源与发展的内容以及安全运动与防护，可放在水平二大单元教学课时的开始部分，与运动安全知识和要求等内容一起进行教学；滑冰比赛项目与重要成绩可结合比赛教学课，随堂进行讲述，激发学生参与比赛的兴趣与热情；介绍我国滑冰运动员通过艰苦训练和努力拼搏，



为国家所取得的重要成绩，进一步增强学生的学习动力，培养学生的爱国主义精神。

运动安全知识和要求在每个水平的大单元教学开始时，都要进行讲述和强调，反复提醒学生遵守教学要求，牢记安全注意事项，滑冰时避免发生意外损伤和安全事故。

（二）知识运用建议

1. 教师通过对我国滑冰运动员优秀事迹的讲解，激发学生对滑冰运动的兴趣。在讲解比赛项目时列举比赛案例，培养学生遵守规则、尊重对手、公平竞争的意识，养成良好的体育品德，并迁移到日常学习和生活中。

2. 安全运动与防护重点在于运用，通过情境教学、教师示范、学生观察、模仿以及视频展示的方法，将常见的安全隐患与损伤处理方法教授给学生，课堂中模拟真实的情境及现场救治，提升学生的自救和应急能力。讲解时要说明滑行方向的重要性，强调滑行时前后要保持有效安全距离，危险位置不能强行超越。例如，人多、场地狭窄区域不得强行超越和跟随滑行，应与前面人员保持适当距离，不得推搡或打闹。不得随意变换滑行路线以免影响他人，进入冰场时要先下后上，注意文明礼让等。

（三）素养培育建议

通过基础知识的讲解和教学，帮助学生进一步了解滑冰运动的文化与知识，知道滑冰比赛的主要项目和我国重要成绩，激发学生的学习兴趣 and 热情，引导学生遵守教学规范与比赛规则，帮助学生树立安全意识，培养健康的行为和意识习惯，形成良好的安全滑行行为。

第二节 滑冰基本技术与运用

想要享受滑冰运动的乐趣，体会在冰面上风驰电掣的感觉，掌握滑冰基本技术是关键。本节重点介绍安全摔倒与站起、熟悉冰性、停止技术、直道滑行技术、弯道滑行技术和侧向起跑技术等内容，分别详细地讲述了每一项基本技术的动作方法与要点、易犯错误与纠正方法、学练赛活动和教学建议等内容，帮助教师更好地理解教材、开展教学、落实新课标的理念、全面培养学生的核心素养。

一、安全摔倒与站起

安全摔倒是指在危险即将发生时，采取主动的摔倒技术实施自我保护。学会安全摔倒方法可以最大限度减轻摔倒带来的伤害，化险为夷。摔倒后快速站起，并移动到安全地带，这也是冰上运动初学者必须掌握的基本技术。



(一) 动作方法与要点

【动作方法】当身体重心不稳、马上失去平衡时，迅速降低重心，四肢尽量向身体靠拢，头部向前低收，团身收腹，使身体一侧着冰面，不要挣扎。落冰后，使身体多接触冰面，增大摩擦力，减小冲击力，同时保护好头部与躯干；站起时，一脚支撑，另一脚膝跪地，用一手扶压另一膝盖上，再撑地慢慢站起（图 3-2-1）。



图 3-2-1 安全摔倒与站起

【动作要点】摔倒时迅速降低重心，形成团身动作；站起时稳定缓慢。

(二) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-1）

表 3-2-1 安全摔倒与站起易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
安全摔倒 与站起	身体重心过高	1. 陆地原地分解动作练习，深蹲、缓慢臀腿着地、团身、低头、四肢迅速向躯干收拢，身体顺势团身。 2. 冰上原地分解动作练习，教师指导纠正着冰保护动作。 3. 强调身体顺势摔倒，四肢尽量收缩，不要挣扎
	头部顺势向下	
	手掌先着冰	
	四肢外展过大	
	与失去重心方向相反摔倒	



（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解与观察示范（★★）

教师通过侧面示范和正面示范、展示视频与挂图等直观手段，配合动作方法和要点讲解，在学生脑海中建立安全摔倒与站起的动作概念。

（2）模仿练习（★★）

在教师动作加语言的提示下，学生跟随教师进行分解动作和完整动作的学练。在练习中发现问题及时纠正，统一问题集体纠正，个别问题单独指导。

（3）分组练习（★★）

教师依据不同的技术水平，将班级内学生分成3个学习小组，设置不同的练习目标和练习方法。做到因材施教、公平教育。

① 挑战组：能够准确做出安全摔倒与站起动作，可以模拟快速或复杂情境下摔倒后安全保护自己的动作。

② 提高组：能够较准确做出安全摔倒与站起动作，但还有提升空间。可模拟随意变道所发生的事故，练习如何保护自己。

③ 基础组：学习安全摔倒与站起有一定难度，可在教师帮助下继续学习，完善动作，巩固提高。

2. 比赛活动

（1）“萝卜蹲”比赛（★★）

分两组相对而站，保持安全距离，给每组设定名称，例如“白萝卜组”“红萝卜组”等，当教师说“红萝卜蹲”时，红萝卜组全体整齐下蹲，并大声喊出口号“红萝卜蹲、红萝卜蹲、红萝卜蹲完白萝卜蹲”，被点名的小组立即接力，以此类推。以动作整齐、声音洪亮、反应敏捷者为最终获胜小组。

（2）模拟安全摔倒与站起比赛（★★）

全班学生保持安全距离，自由站立，模拟不同姿势（坐姿、跪姿、仰卧、背卧、侧卧）的摔倒方式，当听到教师发出不同的口令后，迅速站起并保持滑冰的基本姿态。以反应迅速、站姿准确者为胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容建议在水平二的起始阶段学习，用1课时完成，主要讲授安全摔倒与站起的相关技术与要点，增强其安全意识与自我保护能力。

2. 技术运用建议

（1）教师在导入阶段，应明确安全摔倒动作和摔倒后站起、站稳练习的重要作用。



(2) 在安全摔倒与站起的练习中,先做陆地模仿,练习摔倒保护动作及站立,待熟练后再到冰上练习。

(3) 练习中可让学生相互检查与纠正动作,增强他们发现问题和解决问题的能力,同时增加教学的趣味性。

3. 课外作业建议

要求学生课后继续加强练习与巩固动作,适当安排下肢力量和灵活性练习,有利于提升站立的稳定性,为后续的技术学习做好准备。布置学生与家长或同伴继续观看有关视频,讨论安全运动、规避风险的有关话题,共同监督,提高安全防护意识。

4. 素养培育建议

(1) 通过各种游戏和练习,使学生克服心理障碍与恐惧,积极主动地参与学、练、赛。

(2) 教会学生面对突发情况的处置方法,培养沉着冷静处理问题的意识和能力。

(3) 树立安全意识,遵守滑行规则,听从指挥,培养良好的体育道德。

(4) 培养学生具有勇于挑战自我、不惧困难的精神,能有效地应对风险。

二、熟悉冰性

熟悉冰性是学习滑冰的基础。通过练习冰上平行站立、“外八字”站立、蹲起、原地踏步、踏冰转体等技术动作,体会人与冰刀、冰刀和冰面的相互作用,有助于下一阶段学习冰上滑行技术。

(一) 动作方法与要点

1. 平行站立(★★)

【动作方法】两脚左右开立,与肩同宽,用平刃支撑,双膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍前倾,双臂垂于身体两侧,目视前方(图3-2-2)。

【动作要点】膝关节微屈,双脚平刃支撑。

2. “外八字”站立(★★)

【动作方法】两脚左右开立,刀尖向身体两侧斜前方外展 45° 左右,重心落在两脚之间,用平刃支撑,呈“外八字”站立(图3-2-3)。

【动作要点】刀尖外展 45° ,刀跟相对。

3. 蹲起(★★)

【动作方法】两脚左右开立,间隔10厘米左右,用平刃支撑,屈膝屈髋,弯腰下蹲,双手背于体后,身体重心放在两腿中间,随后两腿缓慢蹬直,上体保持直立稍前倾(图3-2-4)。

【动作要点】重心保持稳定,脚踝紧张用力。



图 3-2-2 平行站立



图 3-2-3 “外八字”站立



图 3-2-4 蹲起

4. 原地踏步 (★★)

【动作方法】冰刀平刃支撑，一条腿支撑身体，另一条腿向上抬起，之后浮足着冰，同时身体重心移至新的支撑腿上，反复交替。上体微前倾，两臂自然摆动（图 3-2-5）。

【动作要点】重心在两腿之间平稳移动，相互交替支撑。

5. 踏冰转体 (★★)

【动作方法】平刃站立，踝关节绷紧，双膝微屈。左腿支撑，右腿抬起，刀尖外展，着冰时与支撑脚成 45° 。随后左脚抬起，跟步并立。上体尽量整体转动，不要出现转肩或扭曲的情况，重复上述动作，完成 360° 转体（图 3-2-6）。



图 3-2-5 原地踏步



图 3-2-6 踏冰转体

【动作要点】踝关节绷紧，抬腿转动。

6. 原地跳转 (★★)

【动作方法】双脚左右开立，平刃支撑，两腿微屈，上体前倾，呈下蹲姿势，目视前方，双脚用力蹬起，身体向左或向右转动，下落时双脚平刃着冰，呈下蹲姿势（图 3-2-7）。



图 3-2-7 原地跳转

【动作要点】跳转时以身体纵向中心线为轴，落冰要稳，平刃支撑。

7. 行进间踏步走 (★★)

【动作方法】上体微前倾，双膝微屈，冰刀呈“外八字”，一条腿支撑身体，另一条腿向前上方迈出，身体重心随之前移，浮足着冰时身体重心移至新的支撑腿上，双臂自然摆动，另一条腿抬起，继续踏进（图 3-2-8）。

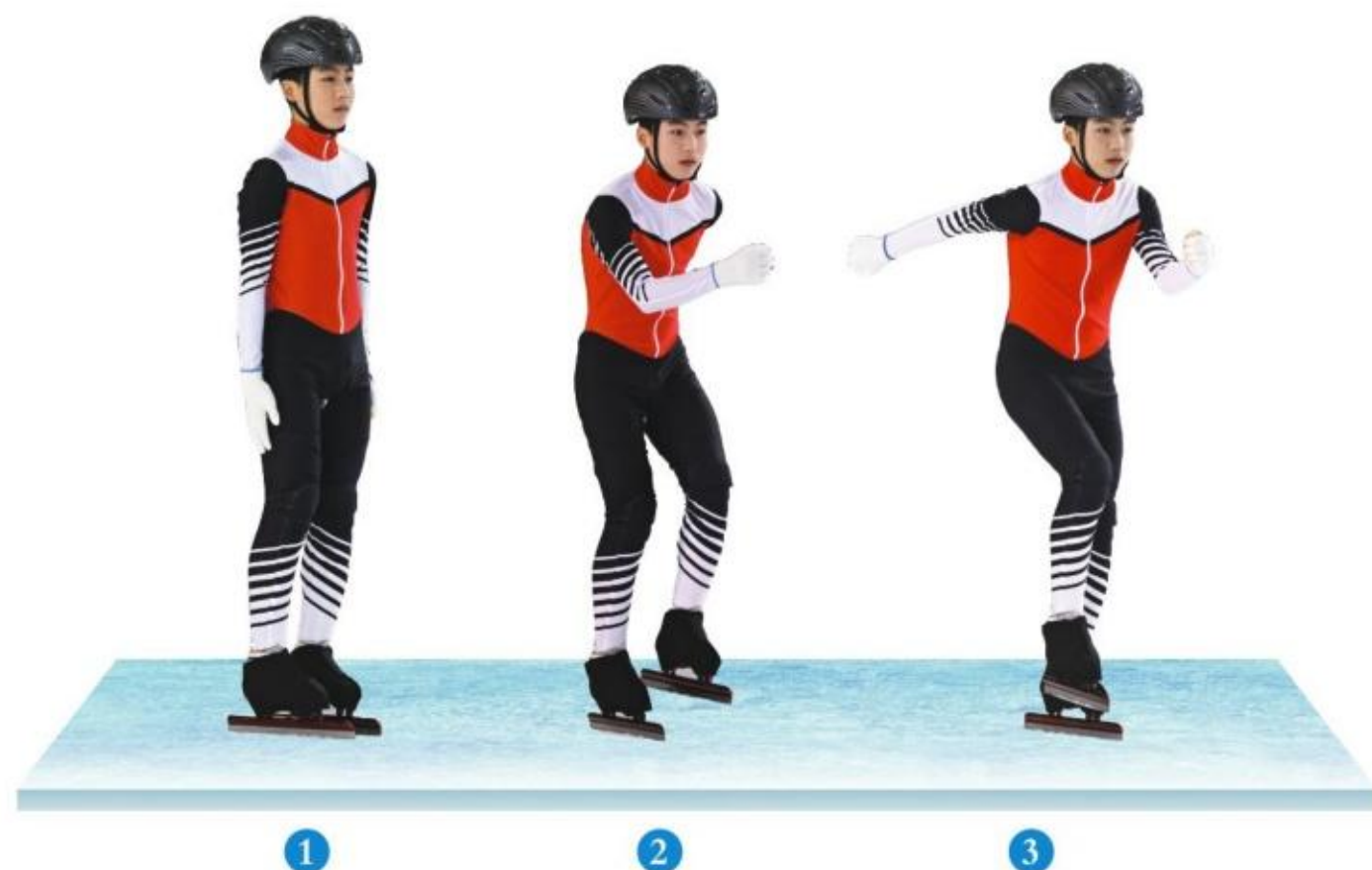


图 3-2-8 行进间踏步走

【动作要点】身体重心随支撑腿前移，保持平刃支撑。

8. 葫芦步滑行 (★★)



【动作方法】① 抬头挺胸，双手侧平举，高于腰、低于肩，两脚冰刀分别向身体两侧斜前方成 45° 左右开立；② 膝关节弯曲幅度加大，身体前倾，微微下蹲，双脚同时用内刃后半部向外侧蹬冰，推动身体向前移动；③ 当两脚滑至略宽于肩时，两脚尖开始内扣，膝关节打开并与脚尖方向一致；④ 双脚仍然打开，脚尖保持向内侧倾斜 45° 左右，双膝向内合拢，并带动双脚滑行；⑤ 双脚靠近后，脚尖指向身体正前方，双脚平行，膝关节微屈，保持身体平衡（图 3-2-9）。

【动作要点】(1) 两脚呈“外八字”，向身体两侧滑出；(2) 双腿同时向内收，收至基本姿势。

图 3-2-9 葫芦步滑行

9. 直立滑行 (★★)

【动作方法】① 双脚平刃支撑，双膝微屈，两臂自然垂于体侧；② 右脚平刃支撑，左脚抬起向侧前着冰；③ 用右脚内刃向侧后蹬冰，身体向前滑行，身体重心逐渐转到左脚；④ 左脚平刃支撑，右脚抬起向侧前着冰（图 3-2-10）。



图 3-2-10 直立滑行



【动作要点】平刃支撑，重心左右移动。

(二) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-2)

表 3-2-2 熟悉冰性易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
平行站立	膝关节内扣	1. 在陆地进行正确姿势模仿练习。 2. 教师鼓励学生放松身体，勇敢地将双膝分开，使膝关节与脚尖成一条直线
“外八字” 站立	上体过直	1. 陆地模仿练习：慢节奏地做稍息、立正动作。 2. 在教师指导下上体微前倾，膝关节微屈，重心在两脚中部。 3. 冰上辅助练习，手扶凳子或高标志筒等，身体微向前倾
蹲起	重心偏后或偏前	1. 陆地模仿练习：做不同角度的蹲起动作。 2. 在教师帮助下进行练习。 3. 进行冰上辅助练习，手扶高标志筒，逐渐降低蹲起姿势，降低重心节奏不宜过快，站稳后再练习下一次蹲起
	站立不稳	
原地踏步	上体向后仰	1. 陆地模仿练习：上体稍前倾，做各种原地踏步走、高抬腿踏步走、转体高抬腿踏步走的练习。 2. 在教师帮助下进行练习，重心随冰刀抬落左右移动。 3. 在冰上做慢节奏踏步走，站稳后再进行下一次动作练习，两脚之间距离不宜过大
	内刃支撑	
踏冰转体	重心不在支撑腿上	1. 陆地模仿练习：原地小幅度抬腿转体走。 2. 在教师指导下，做抬腿与转髋动作，转体幅度不宜过大，掌握后逐渐增加转体幅度
原地跳转	跳转动作不协调，肩部向转体方向扭曲	1. 陆地模仿练习：双脚跳起转动，缓冲落地。 2. 教师指导做原地双腿跳起、下落着冰的动作。 3. 在冰上做小幅度跳转的练习。 4. 按照髋、膝、踝顺序，双脚同时发力
行进间 踏步走	步幅过大	1. 陆地模仿练习：做各种行进间踏步走。 2. 在教师指导下，向前迈出半脚即可下落。 3. 上体微前倾，做高抬腿小步走练习。 4. 支撑腿膝关节要保持微屈的状态，平刃着冰
	重心落后，身体上下起伏	
葫芦步 滑行	双腿外展不能收回或双腿无法分开	1. 原地练习“外八字”站立转成“内八字”站立动作。 2. 教师指导，做双脚前后滑动动作。 3. 体会小幅度分开、收回并拢动作，再逐渐加大幅度。 4. 用内刃蹬冰，重心放在冰刀的后三分之一处，压住重心收腿，保持膝关节弯曲

动作内容	易犯错误	纠正方法
直立滑行	两刀间距过大	1. 陆地模仿练习：慢慢收腿，延长单脚支撑时间。 2. 在教师指导下，进行小幅度侧蹬滑行，重心保持在支撑腿上。 3. 两脚靠拢后再下刀，重心移动要平稳、快速
	身体重心落在两腿中间	

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解与观察示范（★★）

教师要详细讲解动作方法和动作要点，使学生尽快建立正确的动作概念。可分步骤讲解动作要领，帮助学生进行学练。根据教学需要，教师可采用集体和分组讲解的形式，做到精讲多练，帮助学生抓住重点、解决难点，提高教学质量。

教师可采用侧面示范或正面示范等形式，让学生能够清晰、完整地观看示范动作，对重点和难点要反复多次地示范，让学生对所学技术动作有明确的了解并印象深刻。

（2）陆地或冰上模仿练习（★★）

对于初学滑冰的学生，要有针对性地组织他们进行陆地模仿练习，加深对动作的理解和认知。陆地模仿练习要由浅入深、由易到难、由分解到完整，符合冰上练习的技术要求，不得脱节。

（3）平行站立与“外八字”站立练习（★★）

平行站立可与原地踏步、踏冰转体、原地跳转进行组合练习，“外八字”站立可与葫芦步滑行、直立滑行进行组合练习。

（4）蹲起、原地踏步、踏冰转体、原地跳转练习（★★）

练习时可采取游戏形式，按照蹲起、原地踏步、踏冰转体、原地跳转顺序依次进行，教师巡回指导、评价。

（5）行进间踏步走练习（★★）

行进间踏步走可以与不同站立姿势（高低）、原地踏步进行组合练习。

（6）葫芦步滑行练习（★★）

葫芦步是熟悉冰性动作中一种常用的步法练习，有助于强化侧蹬、收腿技术动作。先做小步幅蹬收练习，再过渡到连续 3~5 次小步幅连续滑行，然后加大步幅连续做 5~7 次小步幅练习，最后做完整葫芦步滑行练习。

（7）直立滑行练习（★★）

① 手扶标志物（高 90~110 厘米）练习，要求侧蹬收腿，双腿支撑滑行。

② 侧蹬滑行练习，要求左（或右）脚平刃支撑，右（或左）脚内刃侧蹬，收腿双

脚并拢。

(8) 分组练习 (★★)

有了一定的陆地练习基础后,可在冰上实施分组教学,提高教学效率。教学的分组方式可有多种(自然分组、男女分组、水平分组、体能分组)。采用不同的分组方式时应注重个体差异,设计因人而异的多种教学目标和教学内容,充分发挥学生的学习积极性,体现教育公平。

① 挑战组:能够较准确做出熟悉冰性各项练习动作,可加大难度进行练习,如定距离、定速度的滑行练习,也可以开展组内 30 米滑行技术比拼,提高技术应用水平。

② 提高组:能基本做出熟悉冰性各项滑行练习动作,但还有提升空间。可加强基本技术训练,巩固基本技术,反复学练完成 20 米直立滑行。学生以合作学习为主,教师巡回指导。

③ 基础组:学练熟悉冰性各项练习有一定难度,需继续学习。可结合陆地模仿,建立动作概念,强化基本动作练习,在教师指导下完成 10~20 米直立滑行。

2. 比赛活动

(1) 平衡比赛 (★★)

两人一组。教师发出口令后,两人同时踏冰转体,教师发出停止口令后,两人迅速完成屈膝下蹲,在规定时间内能蹲稳且保持平衡者即为获胜方。转动圈数不宜过多,1~2 圈即可。

(2) 反应比赛 (★★)

两人一组,进行石头、剪刀、布游戏,获胜方有权下达动作指令,如平行站立、蹲起和“外八字”站立等,也可反口令进行游戏。口令与动作不一致时,两人交换发令权。准确完成指定动作的为获胜方。教师可以创编游戏活动规则与方法,如“1”代表站立、“2”代表蹲起等,提高游戏自主创新的能力。

(3) 闯关比赛 (★★★)

每组 4 人,各成一路纵队。排头学生从起点出发,直立滑行 3~5 米到第一任务区完成 3 个蹲起;继续滑行 5~8 米到第二任务区,完成踏冰转体 1 周;继续滑行 10~12 米到第三任务区,完成原地跳起 3 次;继续滑行 5 米,最先抵达终点的组获胜。

(4) “推冰车”比赛 (★★★)

两人一组,前后站立。前面学生保持双腿屈膝下蹲平刃支撑动作,肘关节放在大腿上,双手向前做保护动作。后面学生双手需一直推前面学生臀部直至终点。推行期间不得站起,推行力量不得过猛,两人不得脱节,推行路线保持直线。最先抵达终点的组获胜。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容建议安排在水平二，用3或4课时完成。第1课时主要讲授平行站立、“外八字”站立、原地踏步、行进间踏步走技术；第2课时主要讲授蹲起、踏冰转体、原地跳转技术；第3课时主要讲授葫芦步滑行、直立滑行技术；第4课时主要教授综合运用。

2. 技术运用建议

学生熟练掌握冰上安全摔倒与站起后，再进行熟悉冰性学练，建议教学设置遵循先陆地后冰上、先分解后完整、先有保护后独自练习的原则。

（1）第1课时学习站立、原地踏步、行进间踏步走技术，要明确讲解站立的两种姿态以及在实际中的运用。①平行站立练习主要提高学生平刃支撑的能力；②“外八字”站立练习主要提高学生内刃支撑的能力。本课时在课程内容设置上采取由静到动的练习顺序，并逐渐加大练习难度。

（2）第2课时学练蹲起、踏冰转体、原地跳转技术，采用由静到动、由浅入深的循序渐进的练习方式。①蹲起练习主要解决下肢力量和重心的稳定性问题；②踏冰转体练习主要提高原地移动的平衡能力；③原地跳转练习在上一练习基础上，进一步提高平衡能力。

（3）第3课时的葫芦步滑行与直立滑行技术可结合游戏进行练习，提高学生控制冰刀的能力，增强冰感，同时加强双脚平刃支撑和双脚向侧蹬出的稳定性，与学生后续专项技术学习相衔接。

（4）学生刚开始接触滑冰，教学不宜过快，可根据学情适当延长课时，不可急于求成。

3. 课外作业建议

课余时间在家应进行专项体能练习，如提高踝关节和腿部力量、穿冰鞋在垫上进行蹲起和单脚支撑动作练习，有条件的可到小区或公园的滑冰场进行巩固性练习，为后续学习做准备。学练时应有成人陪伴，避免打闹、逆时针滑行等安全隐患。

4. 素养培育建议

（1）通过各种游戏练习培养学生滑冰的兴趣，逐步养成爱好滑冰的运动习惯；在学练中调节自己的情绪，适应寒冷天气，不畏严寒，迎接各种对抗比赛带来的挑战。

（2）在游戏中发展下肢力量，增强灵活性、协调性，提高平衡能力以及反应能力。

（3）通过不断挑战自我、克服困难，享受滑冰带来的自信心和体育运动带来的乐趣。

（4）在实践过程中要树立规则意识、安全意识和责任意识，形成良好的体育道德。

(5) 通过各种练习培养学生主动克服困难、勇于挑战自我、坚持不懈的体育精神，能以平常心态面对各种挫折。

三、停止技术

停止技术是滑冰中的关键技能，在冰上的滑行有一定速度后，如果不能及时停止，容易发生意外事故。掌握正确的停止技术，就可以及时停止滑行并自行控制速度，进而可以随时变换速度和滑行方向。常用的停止技术包括“内八字”停止法、侧向停止法。

(一) 动作方法与要点

1. “内八字”停止法 (★★)

【动作方法】上体微前倾，双膝微屈，两脚适当拉开距离，平刃支撑。两脚脚跟逐渐外推，脚尖内扣，逐渐下蹲，双臂自然垂于体侧，两脚冰刀呈“内八字”，刀尖相对靠拢，大腿慢慢并拢，双膝弯曲内扣，降低身体重心，臀部稍后坐，冰刀内刃逐渐用力压住冰面开始制动，直至停止（图 3-2-11）。

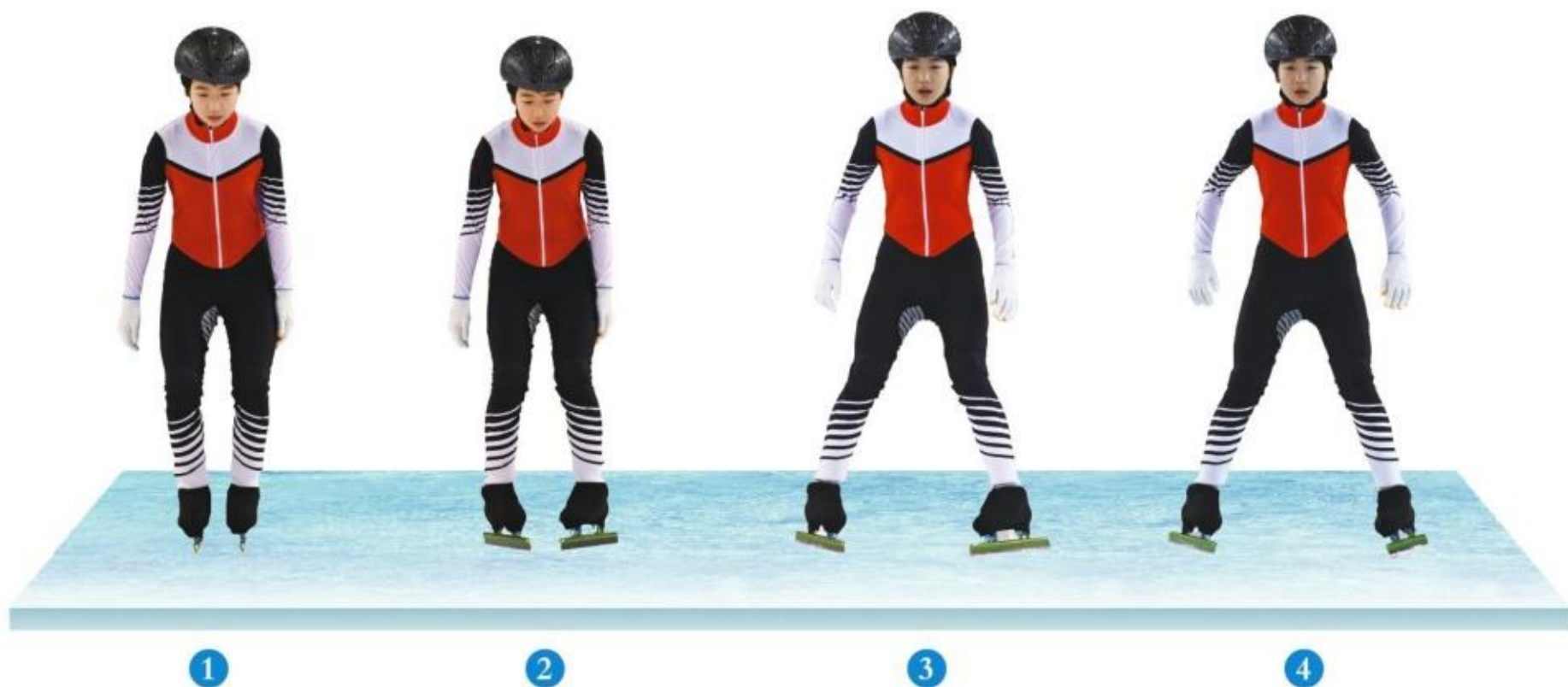


图 3-2-11 “内八字”停止法

【动作要点】停止过程双膝弯曲内扣，重心逐渐降低，落在两脚前部。

2. 侧向停止法 (★★★★)

【动作方法】身体向滑行相反方向倾斜，身体重心略向上提起，以肩、臀转动带动身体侧转向前，两刀保持平行，迅速转向 90°，身体重心下降，两腿用力支撑，前脚以冰刀内刃、后脚以冰刀外刃同时切压冰面，直至停止（图 3-2-12）。



图 3-2-12 侧向停止法

【动作要点】身体转向一侧，两脚顺势做出制动动作。

(二) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-3)

表 3-2-3 停止技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
“内八字” 停止法	重心偏后或偏前	1. 做大幅度、宽距离的葫芦步滑行练习。 2. 教师指导，注意上体前倾、腰腹核心收紧、臀部稍后坐。 3. 结合葫芦步滑行技术练习“内八字”停止法动作
	双膝过直	
侧向停止法	双膝过直	1. 做陆地模仿练习，提高腿部力量。 2. 教师指导，做左右转体、转髋动作练习。 3. 冰上双脚平行支撑慢速滑行，逐渐转体后做单脚侧蹬停止动作练习
	重心偏前或偏后	

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 聆听讲解与观察示范 (★★)

教师讲解动作时，应进行分步骤讲解，抓住关键词，做到精讲多练，讲授语言要通俗易懂，尽量使用口诀，帮助学生理解动作过程。

教师要做正面和侧面的分解与完整示范动作，让学生建立正确的动作概念。学生在观看示范时，应结合动作的重点和难点有目的地观看。

(2) 模仿练习 (★★)

学生跟随教师的示范做分解与完整动作的技术练习，可以采用集体模仿练习和分组模仿练习相结合的方式进行，抓住教学重点和难点，对一些难度较高的技术要反复多次地观看和模仿。



(3) 分组练习

依据不同的技术水平,可将学生分成3个学习小组,以合作学习和探究学习的方式学练相关技术。教师巡回指导,发现问题及时纠正。小组内结合各自学习程度对动作方法与应用开展讨论与探究,也可以在小组内开展对动作质量的相互评价,共同提高动作质量,达到能做、能应用、能比赛的程度。

① 挑战组:能够在较快的速度情况下运用“内八字”停止法或侧向停止法停止滑行。

② 提高组:能较准确地做出“内八字”停止法或侧向停止法的动作,但还有提升空间。

③ 基础组:掌握“内八字”停止法或侧向停止法有一定难度,需继续学习。

(4) 强化练习

设计游戏情境模拟比赛,巩固与提升技术动作。可以采用不同距离、不同方法的趣味性游戏,开展各种学练活动,促进技术在比赛中的应用,达到会做、会应用、会比赛的目的。

① 熟悉冰性停止游戏:结合走和直立滑行,练习停止滑行技术,看谁停得及时、稳定、安全。

② 红绿灯游戏:听教师口令做动作,当听到“绿灯”时进入滑行状态,听到“红灯”时利用所学技术停止滑行(可选择“内八字”停止法或侧向停止法),看谁停得迅速、稳定。

③ 定距离停止游戏:可以根据学生具体水平设置10米、15米、20米滑行距离,并设定停止区域,可选择“内八字”停止法或侧向停止法,看谁停得及时、稳定、安全。

④ 定时间停止游戏:可以根据学生具体水平设置滑行5秒、8秒、10秒后再停止滑行,可选择“内八字”停止法或侧向停止法,也可以选择在规定时间内完成停止动作练习,看谁停得及时、稳定、安全。

2. 比赛活动

(1) “火炬传递”比赛(★★)

将学生分为若干小组,小组之间保持安全距离。教师发出口令,第一名学生向前直立滑行至10米处拾取区域内标志物,手持标志物继续向前滑行20米抵达终点,并将标志物放置在终点的规定区域内,方可完成比赛。比赛规则:① 各组应直道直线滑行;② 第一名学生拾取标志物后,后面学生就可以依次出发;③ 必须在指定位置放置标志物;④ 最先按规定完成的组获胜。

(2) “停、走”比赛(★★)

学生在规定范围内站立(跑道内)。教师发出“走”口令后,学生朝同一方向直立滑行。教师发出“停”口令后,学生立即做出停止动作。比赛规则:① 听到“停”口



令后,应立即停止滑行;②要在规定的区域内逆时针滑行;③不允许发生身体接触;④停止技术应用得最完美者获胜。

(3) “小小加油站”比赛(★★★)

全班分成若干组,每组4人,成一路纵队,各组左右间隔3米。第一名学生站在起跑线前。每组起跑线前,每隔3米设置一个直径为1米的停止“加油站”,共设2个,每个加油站内放置4个标志盘。比赛开始后,第一名学生迅速滑行至第一个“加油站”处,做好停止动作,取走1个标志物,然后继续滑行到下一个“加油站”停止,继续取走1个标志物,最后滑行到终点,到终点后高举标志盘,下一名学生才可继续出发。计算每组完成的时间,用时最短的组获胜。

(4) 冰上五子棋比赛(★★★)

在冰场上画出若干 8×8 格子的五子棋棋盘,每个格子边长为1米。将学生分为若干小组,两两小组进行比赛。每组8人,每人手持一个相同颜色的标志盘,各组的标志盘颜色不同。比赛开始后,两组学生交替滑行出发,将标志盘放入相应的棋盘格子内,依次进行冰上五子棋比赛。比赛规则:①双方要交替进入棋盘,一方队员滑出棋盘,另一方队员方可出发;②标志盘放定后,不得再次移动;③率先把本方三个五子棋连成一条线的组获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

(1)“内八字”停止法的学习建议安排在水平二学习的前半部分,在学生基本站立与蹲起、直立滑行等基本滑行技术之后,建议用1~2课时完成“内八字”停止法教学。

(2)侧向停止法的学习建议安排在水平四,在学生已经熟练掌握滑行技术后安排教学,用2课时完成。

2. 技术运用建议

停止技术的学练与运用,要与多种滑行技术相结合。教师要强调滑行时控制速度的重要性,随着技术水平的提升和滑行速度的提高,可灵活采用合适的停止方法。

(1)“内八字”停止法应先进行控速滑行、缓慢停止,待动作熟练后可以适当地增加距离、提高速度进行停止练习,提升“内八字”停止法技术的应用能力。

(2)侧向停止法应在有一定的滑行速度和滑行水平的前提下,再进行学习。

(3)可通过情境游戏反复进行学、练、赛,练习时要听从教师的指令,学生间可以相互评价,相互指导与纠正,也可以结合已学的动作进行游戏组合,增强教学的趣味性。

3. 课外作业建议

课后学生需要继续加强动作练习,巩固技术,适当安排下肢力量和平衡性、灵活



性的练习，为后续滑行技术学习做好准备。有条件的学生可以到附近公共滑冰场继续进行练习，练习前注意做好准备活动，练习时注意安全。

4. 素养培育建议

(1) 将停止法的练习与多种滑行技术组合进行练习；提高学生的下肢力量、灵活性、协调性、平衡能力等；能够应用所学技能展示与比赛，增加学生的学习自信心，同时培养学生热爱滑冰的兴趣与习惯。

(2) 通过学、练、赛，使学生学会调控自己的情绪，积极应对挫折和失败，并保持良好的心态；能主动与他人交流与合作，知道滑冰的练习方法和注意事项；逐步适应自然环境和比赛环境。

(3) 面对复杂的情境，勇于克服困难、顽强拼搏、永不放弃；在学、练、赛中表现出诚实守信的品格，具有公平竞争的意识；能够做到正确看待比赛胜负，将运动融入生活。

四、直道滑行技术 (★★★)

直道滑行技术是由滑行基本姿势、左侧蹬冰、收腿、着冰、右侧蹬冰、收腿组成的周期性动作。

(一) 动作方法与要点 (图 3-2-13)

【动作方法】

1. 滑行基本姿势 ①

两眼目视前方，上体前倾，屈膝下蹲，两臂自然下垂于身体两侧，双脚平刃支撑。

2. 左侧蹬冰 ②

重心移至右脚支撑，同时用左脚冰刀内刃向外侧蹬冰，推动身体向前滑行，手臂随动作自然摆动。

3. 收腿 ③

左腿由体侧向体后引腿屈膝，左腿膝关节向右腿靠拢，大腿与冰面垂直，小腿与冰面平行，保持鼻尖、左腿膝关节、脚尖三点成一竖线，以右腿支撑快速向前滑行。

4. 着冰 ④

左脚着冰，呈双支撑，回到滑行基本姿势，准备右侧蹬冰。

5. 右侧蹬冰 ⑤

右侧蹬冰动作同左侧蹬冰动作，方向相反。

6. 收腿 ⑥

右腿由体侧向体后引腿屈膝，右腿膝关节向左腿靠拢，大腿与冰面垂直，保持鼻尖、右腿膝关节、脚尖三点成一竖线。小腿与冰面平行，以左腿支撑，快速向前滑行。



图 3-2-13 直道滑行技术

【动作要点】侧向蹬冰动作的持续用力和双脚重心的良好的转移。

(二) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-4）

表 3-2-4 直道滑行技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
滑行基本姿势	头低臀高	1. 陆地模仿练习：屈肘放在膝关节上，上体自然抬起。 2. 教师指导：帮助学生调整身体姿态。 3. 冰上双腿支撑滑行，保持正确姿态
	膝关节内扣	1. 陆地模仿练习：关注膝关节与脚踝的位置。 2. 冰上练习：前面学生做双腿支撑滑行动作，后面学生手扶前面学生臀部，向前推送滑行并指导双膝支撑的方向
侧蹬冰	失去重心	1. 陆地模仿练习：侧蹬腿与支撑腿保持在一条平行线。 2. 教师指导：注意侧蹬的方向和角度，支撑腿成三点一线。
	向后蹬冰	3. 冰上分并腿滑行，脚跟用力向前推蹬，上体保持团身收腹。 4. 单脚侧蹬滑行练习，侧蹬的距离要适中
收腿	刀尖刮冰	1. 陆地模仿练习：侧蹬、收腿动作。
	收腿膝关节内扣	2. 教师指导：膝关节折叠抬起、小腿离地、脚尖自然下垂。
	收腿双脚不并拢	3. 辅助练习：手扶高标志筒练习侧蹬、收腿动作。 4. 冰上练习：屈髋屈膝收腿，慢节奏小步幅滑行
自由滑行	支撑腿膝关节内扣	1. 陆地模仿练习：手扶高标志筒原地单脚支撑和踝关节保持直立动作练习。 2. 教师指导：大腿用力向外支撑。 3. 冰上练习：快速向前滑行一段距离后呈单脚支撑自由滑行，重心在支撑腿上，成三点一线滑行，踝关节直立
	上体与滑行方向不一致	
	重心偏前	
	踝关节站立不稳	

续表

动作内容	易犯错误	纠正方法
摆腿	摆腿方向不正确	浮腿放松后引，膝关节靠近支撑腿踝关节，以膝关节为轴，大腿带动小腿向前摆动
	两刀收靠不紧	1. 陆地模仿练习：侧蹬、收腿、双脚并拢动作练习。 2. 教师指导：小幅度侧蹬，体会重心压住支撑腿，屈髋、屈膝、收侧蹬腿与支撑腿并拢动作练习。 3. 冰上练习：收腿 + 双脚支撑滑行 2~3 秒后再做下一个侧蹬动作练习
着冰	着冰腿与支撑腿距离过远	1. 陆地模仿练习：侧蹬后屈髋、屈膝收回与支撑腿并拢下落着冰练习。 2. 教师指导：鼻尖、膝关节、脚尖三点一线，后引腿放松，提膝前收，收腿与支撑腿并拢，下落着冰练习。 3. 冰上小步幅滑行练习，重点体会双脚并拢滑行
	着冰出刀角度过大	
摆臂	摆臂僵硬不放松	1. 陆地模仿练习：原地踏步走摆臂练习，手臂放松贴身体；大幅度前后摆动，身体重心逐渐下降，成滑行基本姿势练习。 2. 教师指导：注意摆臂的前后位置、方向以及高度，上肢尽量靠身体前后摆动。 3. 冰上练习：侧蹬同时，同侧手臂摆至体前，支撑腿的同侧手臂摆至体后最大幅度，每个动作停留 2~3 秒钟，给学生充分思考时间
	横向摆臂	
	摆臂到体后过高或过低	

（三）学练赛活动

1. 学练活动（★★★）

（1）聆听讲解与观察示范（★★★）

教师讲解动作时，应进行分步骤讲解，抓住关键词，做到精讲多练，讲授语言要通俗易懂，尽量使用口诀，帮助学生理解动作过程。

教师要做侧面和正面的分解与完整示范动作，让学生建立正确的动作概念。学生在观看示范时，应结合动作的重点和难点，有目的地观看。

（2）陆地模仿练习（★★★）

学生跟随教师的示范做分解与完整动作的技术练习，可以采用集体练习和分组练习相结合的形式，抓住教学重点和教学难点。对一些较难技术要反复多次观看和模仿，直至形成动作定型。

（3）冰上练习（★★★）

① 冰上滑行技术练习：每位学生手持高标志筒或凳子向前滑行，完成滑行基本姿势、单腿支撑、侧蹬、收腿每个动作练习。

② 同伴扶持推动的滑行练习方法：两人一组，一人在前做基本姿势滑行，另一人



在后，手扶前者的臀部上方，两脚冰刀用平刃支撑沿直线推同伴向前滑行。

③ 侧蹬滑行练习方法：以左腿侧蹬为例，基本姿势下蹲，右腿支撑，左腿逐渐向左侧蹬冰，左腿膝关节充分展直后，放松收腿，以大腿带动小腿向支撑腿内侧靠拢，形成双脚支撑滑行。左右手在身体两侧自然摆动，维持平衡。右腿动作同左腿动作，两腿交替进行练习，主要让学生体会蹬冰用力的感觉。

④ 移动重心滑行练习方法：保持直道基本滑行姿势，身体重心随着蹬冰腿依次展髋、展膝、展踝，迅速把重心水平移到另一腿上，保持鼻尖、支撑腿膝关节、脚尖在一条竖线上，平刃支撑向前滑行，蹬冰腿变浮腿迅速收向支撑腿，过渡到基本滑行姿势。左右腿交替，反复进行练习。该练习主要帮助学生掌握滑行过程中身体重心移动的方法。

(4) 分组练习 (★★★)

依据不同的技术水平，将学生分成3个学习小组，以合作学习和探究学习的方式，学练相关技术，教师巡回指导，发现问题及时纠正。小组内结合各自学习程度对动作方法与应用开展讨论与探究，也可以在小组内开展对动作质量的相互评价，共同提高动作质量，达到能做、能应用、能比赛的程度。

① 挑战组：能够准确、熟练地完成直道滑行技术动作。练习中要提高练习难度，降低滑行姿势，以深蹲姿势完成滑行技术动作。如步幅与步频的练习，定距、定速的滑行练习，也可以开展组内60米滑行技术比赛。

② 提高组：能基本做出直道滑行技术动作，技术上还存在不足之处。练习中同学之间可相互纠正存在的问题，提高动作的准确性和规范性。练习距离30~40米即可，练习时间可以稍长，巩固滑行技术动作，教师重点关注这个小组。

③ 基础组：本组学习直道滑行技术有一定难度，需要继续学习基本动作。练习时可降低难度，或手扶辅助器材进行分解动作练习；滑行时节奏慢、幅度小，高姿势滑行即可，练习距离20~30米为宜，练习时间可以稍长，待动作熟练后，再增加难度。

2. 比赛活动

(1) 追逐 (★★)

两人一组，前后相距3米，学生以直线滑行方式进行追逐游戏，滑行一圈后先抵达终点者获胜。第二次比赛，两人交换位置进行练习。

(2) 双脚支撑滑行比远赛 (★★)

将学生分成若干组，每组3人，一列横队站立，听到教师口令后，同时出发，滑行10米后双脚支撑滑进，看哪组滑得远。

(3) 单脚支撑滑行比赛 (★★★)

将学生分成若干组，每组两人，一路纵队站立。每组第一名学生听到教师口令后，



马上出发，滑行 10 米后，变单脚支撑滑进直至停止，本组下一名学生方可出发，滑行至第一名学生停止处，变单脚支撑滑进直至停止。滑行最远的小组获胜。

(4) 50 米竞速赛 (★★★)

根据学生水平进行分组，同水平 3~4 人一组，一列横队，听到教师口令后，同时出发，直道滑行 50 米，先抵达终点者获胜。

(5) 60 米绕标志物滑行赛 (★★★★)

根据水平进行分组，同水平两人一组。听到教师口令后，同时出发，滑行至 30 米处绕标志物一周，继续向前滑行 30 米，最先抵达终点者获胜。可根据实际情况，设置不同数量的标志物。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容建议安排在水平三阶段进行，用 5 课时完成。第 1 课时主要讲授陆地分解与冰上模仿分解动作练习；第 2 课时利用辅助器材练习冰上侧蹬、单脚支撑、收腿、双脚支撑惯性滑行；第 3 课时进行分解与组合练习，初步掌握直线滑行组合动作；第 4 课时，完整练习，提高动作质量；第 5 课时，通过游戏或比赛展示学习成果，提升技术运用能力。

2. 技术运用建议

直道滑行技术学习中，水平三阶段重点在于通过基本动作学习与技术衔接，能够完成简单动作组合，并运用掌握的组合动作进行展示与比赛，通过比赛及时总结技术上的不足，在接下来的课时中加以改进。水平四阶段重点在于技术实战运用，通过比赛课、游戏节、小赛季等大量的赛事，来巩固技术动作的规范性和在快速滑行中技术动作的稳定性。

3. 课外作业建议

课余时间在家进行专项体能练习，如踝关节、腿部力量以及灵活性的练习。

水平二阶段的学生建议穿冰鞋在瑜伽垫上进行平衡性或滑行陆地模仿练习。

水平三阶段的学生建议在家面向穿衣镜做陆地模仿练习或选择室内、室外冰场进行自主学练，每周进行 2~3 次，每次练习时间在 30 分钟以上。

水平四阶段的学生建议多进行专项素质练习，每周进行 3~4 次滑行练习，每次练习时间在 40 分钟以上。

4. 素养培育建议

(1) 通过各种游戏练习培养学生滑冰的兴趣，逐步养成爱好滑冰的运动习惯；在学、练、赛中调节自己的情绪，适应寒冷天气，不畏严寒，迎接各种对抗性比赛带来的挑战。

(2) 在游戏中发展下肢力量，提升灵活性、协调性、平衡能力以及反应能力。

(3) 通过不断挑战自我和克服困难，享受滑冰带来的自豪感和体育运动带来的

乐趣。

(4) 在实践过程中要树立规则意识、安全意识和责任意识,培养良好的体育道德。

(5) 通过各种练习培养学生克服困难、勇于挑战自我、坚持不懈、能够面对各种挫折的体育精神。

► 五、弯道滑行技术 (★★★)

弯道滑行是沿着弯道路线保持高速滑行,同时还要保持一定倾斜角度克服离心力的滑行技术,以弯道交叉压步方式完成弯道滑行,其中包括滑行基本姿势、左腿蹬冰、右腿收腿、右腿蹬冰、左腿摆收、交叉压步等动作。弯道有利于加快速度,是比赛中占据有利位置、超越对手的最佳准备区域。

(一) 动作方法与要点 (图 3-2-14)

1. 左腿蹬冰 ①

【动作方法】进入弯道后,身体重心逐渐向左侧倾斜,左脚冰刀用外刃沿弯道半径延长线向右侧蹬出,依次展髋、直膝,同时保持两肩、臀部与冰面平行稳定状态。

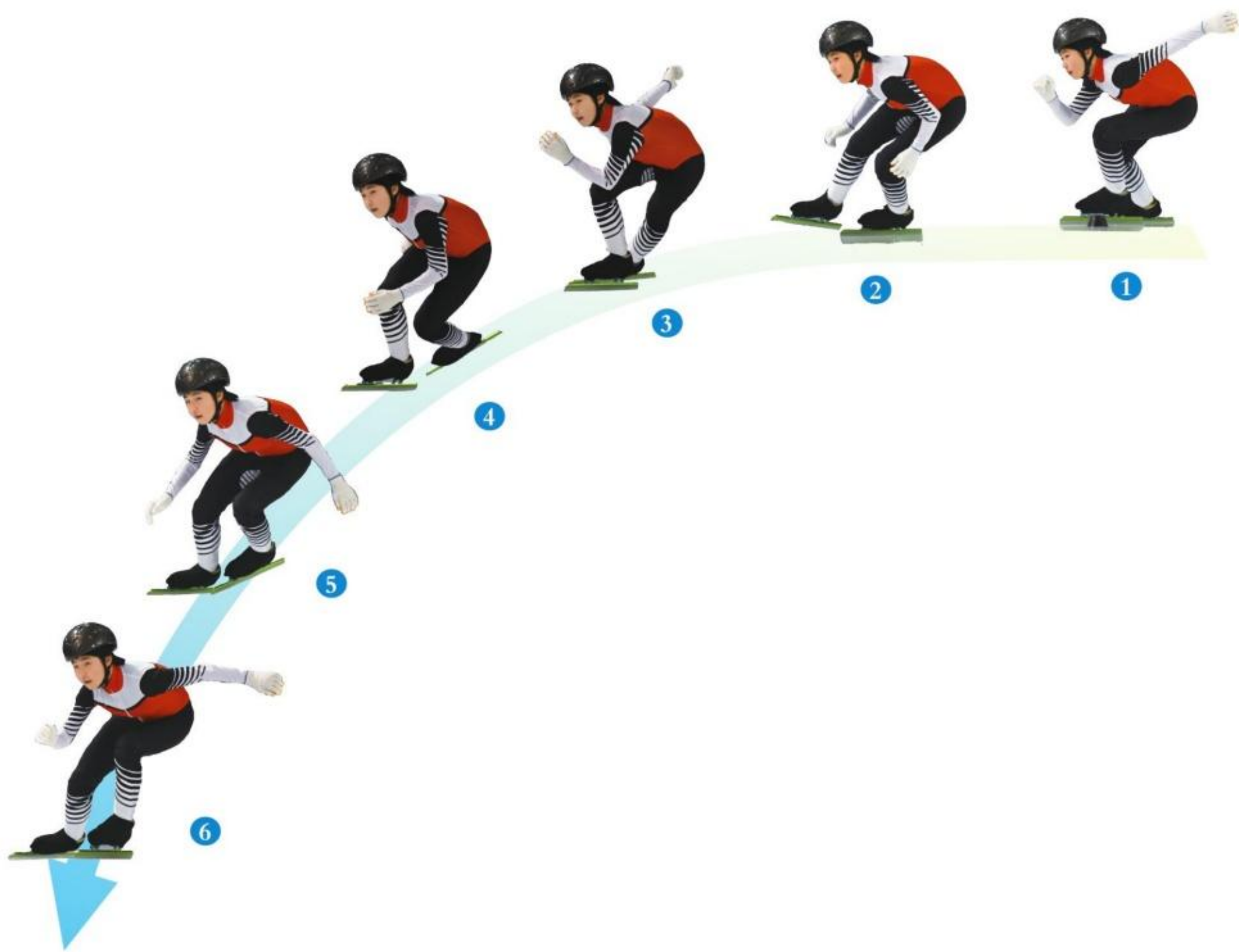


图 3-2-14 弯道滑行技术



【动作要点】臀部与上体向左倾斜，角度保持一致。

2. 右腿收腿 ②③

【动作方法】左腿蹬冰过程中，右腿屈髋、提膝、收腿，抬离冰面，右脚勾脚尖，经左脚上方，在体前交叉压步，在左脚左前方落下。用冰刀中部着冰，以内刃支撑。

【动作要点】大腿带动小腿，勾住右脚踝关节。

3. 右腿蹬冰 ④⑤

【动作方法】右腿蹬冰动作与左腿蹬冰动作基本相同，左腿蹬冰结束，右腿随即蹬冰。双臂自然摆动。

【动作要点】左右腿交换蹬冰时注意稳定与平衡。

4. 左腿摆收 ⑥

【动作方法】左脚脚踝屈曲，冰刀与冰面平行，从右脚后侧收回，靠近右脚，用冰刀外刃落冰滑行。

【动作要点】借助蹬冰后的反弹力，大腿带动小腿摆腿。

(二) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-5)

表 3-2-5 弯道滑行技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
左腿蹬冰	左腿膝关节向内呈“X”腿支撑	1. 陆地“靠墙”模仿练习：左脚蹬冰时左臀持续贴紧“墙面”，体会左腿展膝蹬直的动作。 2. 教师指导学生注意左膝的方向和角度。 3. 冰上辅助练习：手扶中低固定物，进行弯道交叉压步滑行练习
	左腿随蹬冰腿向右侧移动	
右腿收腿	小腿领先摆动或冰刀托着冰面收腿	1. 陆地模仿“台阶”练习法：与台阶侧向站立，弯道交叉压步，左右腿交替上台阶，臀部与上体始终保持向左侧倾斜。 2. 教师指导：收腿时向上勾踝关节动作。 3. 冰上辅助练习：左手扶固定物，右腿连续侧蹬冰，收腿同时上体团身收腹
	收腿时上体后仰，身体摇晃	
右腿蹬冰	蹬冰过早，且时间短	1. 陆地模仿练习：右侧并步走。 2. 教师指导：开始移动重心时，右脚跟发力向侧推蹬，膝关节展直后即可收回，蹬冰幅度不宜过大，有侧蹬冰动作即可。 3. 手扶辅助器材练习右脚中后部蹬冰、左腿支撑滑行。右腿内侧向侧推蹬。 4. 冰上练习：左手扶固定物，右腿连续侧蹬冰滑行
	用刀尖蹬冰	
	膝关节内扣蹬冰	

动作内容	易犯错误	纠正方法
左腿摆收	收腿时冰刀尖刮冰	1. 陆地模仿练习：左腿积极屈髋、屈膝，微勾踝关节。 2. 教师指导：积极主动屈髋屈膝，收左腿。
	上体后仰，身体不稳	3. 高姿势小弯道滑行练习，屈髋、屈膝、收腿时，上体持续团身收腹

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解与观察示范（★★★）

教师讲解动作时，应进行分步骤讲解，抓住关键词，做到精讲多练，讲授语言要通俗易懂，尽量使用口诀，帮助学生理解动作过程。

教师要做侧面和正面的分解与完整示范动作，让学生建立正确的动作概念。学生在观看示范时，应结合动作的重点和难点，有目的地观看。

（2）模仿练习（★★★）

学生跟随教师的示范做分解与完整动作的技术练习，可以采用集体练习和分组练习相结合的形式，抓住教学重点和教学难点。弯道技术模仿练习时，学生与墙之间保持适当距离，身体和臀向左侧倾斜并靠在墙上，双手背后，练习弯道交叉压步。

（3）冰上辅助练习（★★★）

- ① 左手扶高标志筒（90~110 厘米），绕标志筒做弯道交叉压步滑行练习。
- ② 左手扶高标志筒（90~110 厘米），绕标志筒弯道交叉压步滑行 1 圈后，继续向前滑行 5 米，绕第二个标志筒 2 圈。

（4）冰上完整练习（★★★）

- ① 小圈弯道滑行：在直径 3 米的场地内，做弯道交叉压步滑行练习。
- ② 直道和弯道组合练习方法：4 个标志物，标志物间隔 3~5 米一字摆放，学生站到第一个标志物右侧，以弯道滑行技术绕标志物滑行 3 圈后，直道滑行至第二个标志物，再次完成弯道滑行 3 圈，以此方法进行练习。

2. 比赛活动

（1）绕标志筒竞速比赛（★★★）

3 人一组，成一行横队，站在起跑线后，听到“开始”口令后迅速起动，直道滑行至 3 米处，绕第一个标志筒弯道滑行 1 圈，继续直道向前滑行 3 米，绕第二个标志筒 2 圈，继续直道向前滑行 3 米，绕第三个标志筒 3 圈，滑行时间最短者获胜。

（2）弯道滑行追逐比赛（★★★）

4 个标志筒摆放成正方形场地，每个标志筒间隔 3 米，每个标志筒处站一名学生。



学生听到口令后围绕标志筒弯道滑行3圈，完成后用双脚支撑惯性滑行到下一个标志筒，再次绕标志筒进行弯道滑行3圈，追上前面学生的人为优胜者。

(3) 弯道速度挑战赛 (★★★★)

两人一组，在直径为6米的圆形场地对边站立，当听到口令后，同时开始弯道滑行，先完成3圈的人获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容建议安排在水平三和水平四阶段进行，用9课时完成。建议弯道陆地与冰上模仿2课时、冰上辅助练习3课时、组合练习2课时、巩固提高2课时。

2. 技术运用建议

水平三阶段基本掌握基础弯道滑行技术动作，通过练习来提高弯道滑行能力，并且能够在展示和比赛中运用。教学按照陆地模仿练习、冰上原地练习、冰上持辅助器材练习、完整技术动作练习的顺序进行。学生在练习中结合弯道滑行技术展示或比赛，提高滑行能力。学练侧重在弯道滑行与摆臂技术的组合运用。

水平四阶段熟练掌握弯道滑行技术动作，重点提高弯道滑行技术并能够使用弯道滑行技术动作进行合理的超越滑行，在滑冰完整动作技术中强化运用。教学按照深蹲姿态下的弯道滑行技术、弯道与直道衔接技术、比赛课巩固和提高弯道滑行技术动作为顺序。

3. 课外作业建议

课后可在小区、社区、公园等冰场进行练习。水平三阶段的学生进行滑行练习时可请家长协助录制滑行录像，并自主观察动作，分析练习中存在的问题，培养积极的体育精神，提高分析问题和解决问题的能力，也可将滑行视频与教师、同学进行技术交流。水平四阶段的学生建议课后进入校外滑冰场馆进行练习，积极参与校内外的滑冰比赛。

4. 素养培育建议

(1) 通过弯道滑行技术的学、练、赛，掌握弯道滑行基本技术与运用，能够将所学技术应用于各类比赛，增强体能。

(2) 通过弯道滑行技术的学练，培养滑冰兴趣，能将冰上运动作为坚持锻炼的一种运动项目，在大自然中陶冶情操，在比赛中克服心理障碍，调节心理情绪，适应比赛节奏。

(3) 通过学、练、赛，在遇到困难或挑战自身身体极限时，能够表现出克服困难、永不放弃、坚持到底的精神，也能与同伴一起合作拼搏；在比赛与生活中，培养遵守规则、尊敬裁判、尊重对手、诚实守信的意志品质；能正确对待成败，勇于担当；能将体育运动中养成的良好品质迁移到日常学习与生活中。



(4) 弯道滑行与直道滑行相结合,在各种比赛中克服紧张心理,提高抗压能力,锻炼胜不骄、败不馁,勤学苦练、积极进取的优良品质。

▶ 六、侧向起跑技术 (★★★★)

起跑是滑跑的开始,掌握这一技术才能在尽可能短的时间内达到最快的速度。起跑技术由起跑姿势、起动技术、疾跑技术和衔接技术4个部分组成。

(一) 动作方法与要点 (图3-2-15)

1. 起跑姿势 ①

【动作方法】

(1) “各就位”时两脚平行侧向站立,两脚之间的距离略大于髌,后刀内刃踩住冰面,上体直立,双臂自然下垂,目视前方,重心大部分落在后腿上。

(2) “预备”时,屈膝、屈髌,降低身体重心,体重大部分移至前脚冰刀,头部与身体呈直线,目视跑道,屈肘与肩平齐或略高于肩。

(3) 上述“各就位”和“预备”两个动作分别保持静止2秒钟以上(鸣枪前不允许改变动作)。

【动作要点】快速转髌,积极下压蹬冰,控制身体重心。

2. 起动技术 ②

【动作方法】

(1) 起跑的第1步为起动,鸣枪后迅速向前上方摆动浮腿,前脚冰刀尽量外转,身体重心略靠前,呈向前冲出姿势,快速用力蹬直后腿,身体向前“弹出”,后腿蹬直瞬间,两刀抬离冰面,身体有短暂腾空阶段。

(2) 上体前倾,双臂屈肘小幅度前后摆动,与脚步频率保持一致。髌关节随着重心移动而前送,外转前脚冰刀以内刃踏切,双脚迅速交替着冰。

【动作要点】蹬直后腿,身体向前“弹出”,双脚迅速交替着冰。

3. 疾跑技术 ③

【动作方法】起跑后,疾跑最初几步要将浮腿向前抬送,大腿摆至胸下,膝关节朝前小腿外转,将冰刀控制在身体下方或稍前方着冰,由后侧蹬冰逐渐变成侧向蹬冰,逐渐降低滑行姿势,加大摆臂幅度。

【动作要点】疾跑时冰刀积极踩压踏冰,后腿用力蹬冰,膝关节瞬间展直。

4. 衔接技术 ④

【动作方法】在平刃滑跑阶段,过渡到内刃支撑,标志着转入了途中滑行,明显地增加单脚滑行距离和滑行动作的幅度,完全向侧蹬冰,手臂摆动幅度与滑行节奏保持一致。

【动作要点】增加单脚滑行距离和滑行动作的幅度。



图 3-2-15 侧向起跑技术

(二) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-6）

表 3-2-6 侧向起跑技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
起跑姿势	两刀开角间距过小	1. 陆地模仿：练习预备姿势“静止动作”，延长静止时间。进行提膝转髋呈“外八字”跑练习。 2. 教师指导：侧向站立时，双脚开立，与肩同宽。 3. 跑动练习：进行提膝转髋，呈“外八字”跑，体会蹬踏冰动作。 4. 练习相对较低的起跑姿势
	蹬冰幅度过小，蹬踏无力	
起动技术	重心未充分前送，上体过早直立	1. 陆地模仿练习：进行 5 米起跑，模拟冰上起跑第一步。 2. 教师指导：“外八字”跑时提膝转髋，调整抬腿跑的幅度和角度，注意重心前压。 3. 低姿势的行进间提膝转髋“外八字”跑。两肩向前倾，两臂用力，摆腿动作要快而有力
	身体向上跳，前腿下落慢	
疾跑技术	髋关节前送不足，重心落后	1. 陆地模仿练习：面墙站立，扶墙提膝，反复做“外八字”蹬地跑动作。 2. 教师指导：提示学生控制上体动作。 3. 阻力跑练习：提膝转髋抬腿“外八字”跑
	上体与肩扭动过大，两刀开角过小	
衔接技术	身体重心偏高	1. 陆地模仿练习：起跑衔接直道模仿动作。 2. 教师提示：降低重心滑行。 3. 衔接练习：高姿势逐渐转为低姿势滑行
	着冰角度过大，滑行步幅过小	



（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解与观察示范（★★★★）

侧向起跑技术比较复杂，教师要详细讲解动作方法和动作要点，使学生尽快建立正确的动作概念。根据教学需要，讲解的形式可分为集体和分组讲解，教师要做到精讲多练，帮助学生抓住重点、解决难点，提高教学质量。

教师采用侧面示范或正面示范等不同形式的示范方式，让学生能够清晰、完整地观看示范动作，对重点和难点要反复多次地示范，使学生对所学技术有明确的了解并建立准确的动作印象。

（2）模仿练习（★★★★）

学生跟随教师的示范做分解与完整动作的技术练习，可以采用集体练习和分组练习相结合的形式，解决教学重点和教学难点。

① 陆地侧向起跑技术和“外八字”跑练习。

② 陆地阻力“外八字”跑练习。

③ 陆地侧向起跑练习。

（3）冰上练习

① “外八字”跑接慢速滑行组合练习。

② 直立滑行接“外八字”疾跑练习。

③ 侧向起跑练习。

④ 侧向起跑与直道滑行技术组合练习。

2. 比赛活动

（1）侧向起跑争先赛（★★★★）

6人一组，预备线后等待，两两间隔2米。“各就位”口令后，由预备线走向起跑线，侧向站立；听到“预备”后做出侧向起跑姿势；听到“出发”口令后，每个人迅速以侧向起跑技术跑出起跑线，起跑后接直道滑行10米，最先抵达终点者获胜。

（2）看谁起动快比赛（★★★★）

起跑线到终点标志线距离为5米。学生4人一组，沿起跑线站成一排，听教师口令后，以侧向起跑动作出发，疾跑到终点标志线，然后以单脚支撑进行惯性滑行。看谁起动快，单脚支撑滑得远的人获胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容建议在水平四阶段进行，用2课时完成，教学中进行分解动作准备姿势、起动、衔接技术的学练，动作熟练后再进行完整动作练习。



2. 技术运用建议

侧向起跑技术在教学中建议采用先陆地模仿、后冰上学练的顺序进行。侧向起跑技术在教学中所占学习比重不大，但对整个滑冰技术却起到关键的作用，课堂中掌握单个技术动作的同时，应注重衔接技术的学练与运用。根据每节课具体学习目标，学生要从基本技术过渡到侧向起跑技术，并与起跑后的直道滑行紧密衔接。

3. 课外作业建议

学生可进行专项素质练习，通过各种跳跃练习，提高下肢力量和爆发力，为学习快速起动技术打下基础。在课余时间可在社区与同伴或家长一起反复学练起跑与直道滑行衔接技术。

4. 素养培育建议

(1) 通过比赛与专项体能练习提高学生下肢爆发力，精准掌握起跑技术，能运用此技术进行比赛。

(2) 通过起跑与滑行组合练习激发学生的学习兴趣，更加积极主动地参与滑冰锻炼与比赛，提高抗压能力，克服恐惧心理，适应比赛的紧张激烈环境，为今后学习与生活打下良好基础。

(3) 通过较为正规的比赛，培养学生勇于挑战自我、战胜困难，展现永不言败的精神和顽强的斗志；遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手，诚信自律，树立规则意识；在学练中要充满自信，乐于助人，表现出良好的道德风范，正确看待比赛胜负，具有团队精神和集体荣誉感。

第三节 滑冰基本战术与运用

战术是指为达到预定目标，而在各种情境中应用的某种策略或方法。滑冰战术是将体能、技术、团队配合等结合在一起并运用在比赛中的综合策略。

一、战术方法与要点

(一) 领滑战术 (★★★★)

【战术方法】起跑时迅速跑到第一位，积极主动地保持滑行位置，以速度、节奏或者滑行路线等方法控制比赛节奏，并将优势保持到最后以获得最佳成绩。

【战术要点】选取合理的领先位置，控制比赛节奏。



（二）跟滑战术（★★★★）

【战术方法】跟滑人员与被跟滑人员的步幅、步频、节奏要保持一致性，减少滑行阻力，保存体能到最后阶段，并寻找机会进行反超，从而取得最好成绩。

【战术要点】跟紧前面滑行人员，保持一致的节奏。

（三）变速战术（★★★★）

【战术方法】根据对方水平，通过不断变化步幅与步频，改变滑行速度，出其不意地完成超越，持续干扰对方，消耗对方体能，打乱对方节奏和战术，并在最后阶段超越对方，获得胜利。

【战术要点】变换步幅、步频，改变节奏。

（四）超越战术（★★★★）

【战术方法】超越战术一般应用于多人同时出发的项目，选择合适的时机和正确的滑行路线，在不同的滑行区域，合理、安全、快速地超越前方人员。

【战术要点】选择最佳时机和滑行路线。

二、教学建议

（一）水平与课时建议

战术运用是水平四的学习内容，建议此内容不单独设置课时，可融入比赛中随堂进行讲解，以增强比赛的趣味性和激烈性。

（二）战术运用建议

1. 领滑战术建议

结合已学的滑行技术动作，在学、练、赛内容中增加领滑战术的学习。以单人领滑和多人交替领滑方式进行战术的运用，通过比赛活动让学生知道领滑控制比赛节奏的重要性，并在比赛中尝试根据自身特点制订战术并执行。

2. 跟滑战术建议

与领滑战术相结合在模拟比赛中进行实战运用，让学生体验跟滑以节省体能，并能根据比赛距离结合自身体力制订出合理的战术。

3. 变速战术建议

在比赛中通过节奏变化干扰对手的滑行节奏，争取前方位置，与领滑、跟滑战术相结合在整个模拟比赛中进行运用。

4. 超越战术建议

通过比赛活动让学生知道运用超越战术的基本原则，在比赛中尝试根据自身特点制订战术并执行。

（三）素养培育建议

通过比赛活动，强化各种运动技能的综合运用能力；养成体育锻炼的习惯，能坚持不懈地参与滑冰运动，能积极面对恶劣天气和比赛带来的心理压力；在比赛中培养勇于面对困难、挑战自我、永不言败的精神；比赛中遵守规则，具备精诚合作、诚信自律、公平竞争的体育道德；能正确地对待比赛输赢，胜不骄、败不馁，将体育中的良好品德迁移到学习与生活中。

第四节 滑冰专项体能

滑冰专项体能，是指为更好地完成滑冰技术表现所需要的身体能力。良好的专项体能水平不仅可以提升运动表现和运动成绩，还可以减少运动损伤。教学时应根据不同水平学生的身心发展水平和体能情况，有目的、有计划、有针对性地设计专项体能练习内容。专项体能练习过程中要引导学生克服困难、积极进取、坚持不懈，培养学生的意志品质。本节重点围绕滑冰运动所需要的平衡能力、核心力量、下肢力量、协调性和灵敏性等专项体能，针对目前大多数学生的实际情况，专门设计了相应的训练内容和方法，供教师在教学中根据不同学生的专项体能需求进行选择使用。

一、专项体能练习内容

（一）平衡能力

1. 闭眼单脚站立平衡练习（★★）

【练习方法】两臂侧平举，用一只脚站立，另一只脚抬起，大腿与地面平行，闭上双眼保持平衡（图 3-4-1）。

【练习要求】单腿支撑，重心在支撑腿上，保持身体稳定。

【练习组数】单腿练习时间为 10~15 秒，练习 3 次/3 组。

2. 跳九宫格练习（★★★）

【练习方法】站在九宫格中心位置，双脚同时横向跳进左侧格中，然后跳回，双脚同时横向跳进右侧格中，然后跳回，跳回同时转体 90°。以此方法依次跳入格中进行练习。

【练习要求】双脚同时跳起，脚掌缓冲落地，左右钟摆式横跳。

【练习组数】练习次数为 10 次，练习 3 组。



图 3-4-1 闭眼单脚站立

3. 单脚支撑惯性滑行 (★★★★)

【练习方法】滑冰起步后，用左脚支撑，平刃滑行，鼻尖、膝关节、脚尖在同一条直线上。右腿后引，大腿垂直于冰面，小腿平行于冰面，脚尖自然下垂（图 3-4-2）。

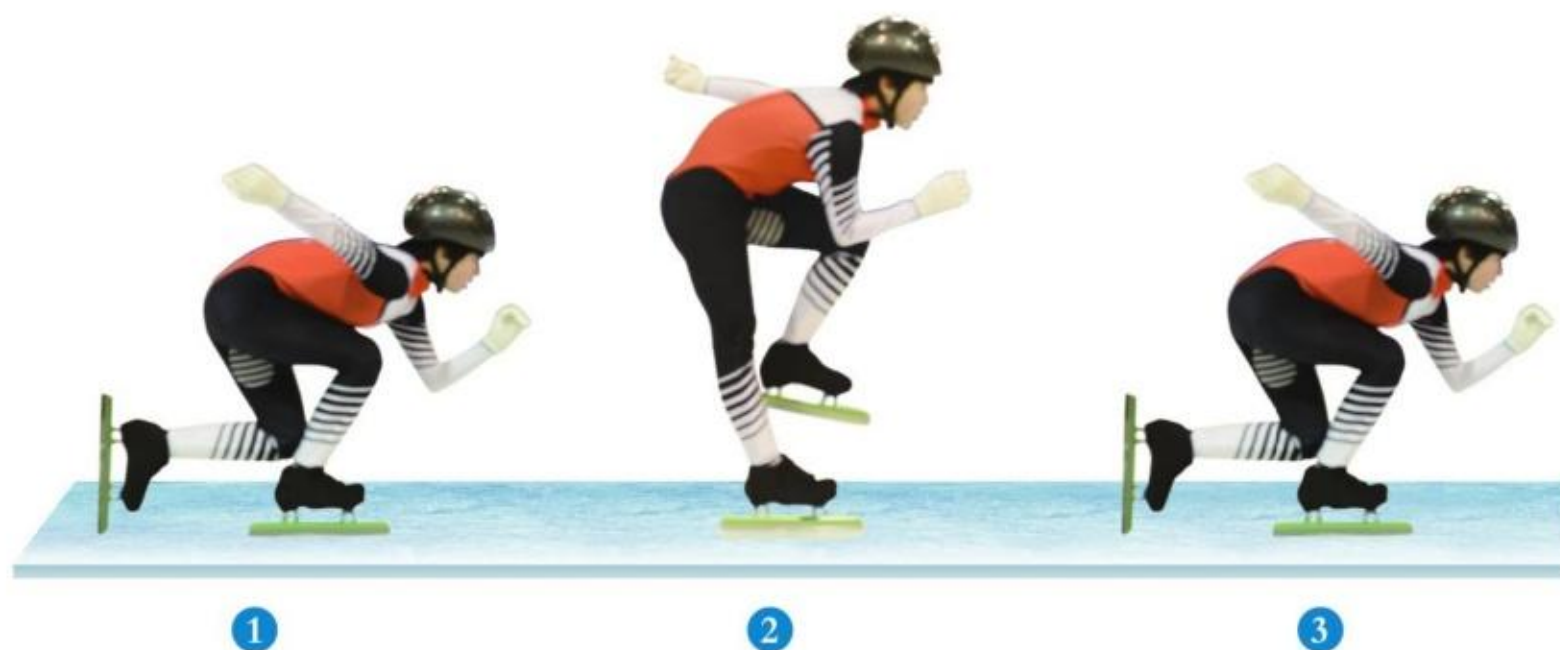


图 3-4-2 单脚支撑惯性滑行

【练习要求】单脚支撑，重心在支撑腿上，保持身体稳定。

【练习组数】单脚练习时间为 10~15 秒，两只脚交替练习，4 次 /3 组。

(二) 核心力量

1. 平板支撑练习 (★★)

【练习方法】俯卧，两臂与肩同宽，双肘撑地，双脚尖撑地，身体与地面基本保持平行（图 3-4-3）。



图 3-4-3 平板支撑

【练习要求】躯干伸直，收紧核心部位。

【练习组数】练习时间为 30~60 秒，练习 4 组。

2. 坐姿转体练习 (★★★★)

【练习方法】坐于垫上，成仰卧姿势，双手自然抱头，双肘外展，双膝弯曲，双脚离开地面，卷腹转体，肘关节触碰异侧膝关节，两侧交替练习。

【练习要求】身体核心部位用力，卷腹转体。

【练习组数】练习次数为 20~30 次，练习 4 组。

3. 低位前弓步练习 (★★★★)

【练习方法】双脚与肩同宽站立，双臂体前举，抬腿向前迈出成弓步，上体保持正直，前腿蹬地还原成直立，同时手臂收于体侧，交替练习。

【练习要求】降低髋部和弯曲膝关节，小腿几乎垂直于地面。



【练习组数】练习次数为 5~10 次，练习 3 组。

(三) 下肢力量

1. 蹲起练习 (★★)

【练习方法】双腿并拢，屈膝弯腰，团身收腹，目视前方，双臂自然背于体后，双腿缓慢蹬直，上体保持团身收腹（图 3-4-4）。



图 3-4-4 蹲起

【练习要求】屈膝屈髋，团身收腹。

【练习组数】练习次数为 8~10 次，练习 3~5 组。

2. 蹲跳练习 (★★★)

【练习方法】以蹲姿开始，双腿用力向上跳起，展髋展体，双臂带动身体，充分跳起，屈膝缓冲落地（图 3-4-5）。



图 3-4-5 蹲跳

【练习要求】蹬地、展髋展体。

【练习组数】练习次数为 6~10 次，练习 3~4 组。

3. 单脚滑跳练习 (★★★★)

【练习方法】以滑行基本姿势开始。左腿支撑，右腿向后摆成浮腿，双臂随之前后摆

动。浮腿回收的同时左脚充分蹬地，右腿向上摆动，带动全身向上用力跳起，双臂自然摆动保持平衡。落地时双脚同时着地缓冲，恢复滑行基本姿势。两腿交替练习（图 3-4-6）。

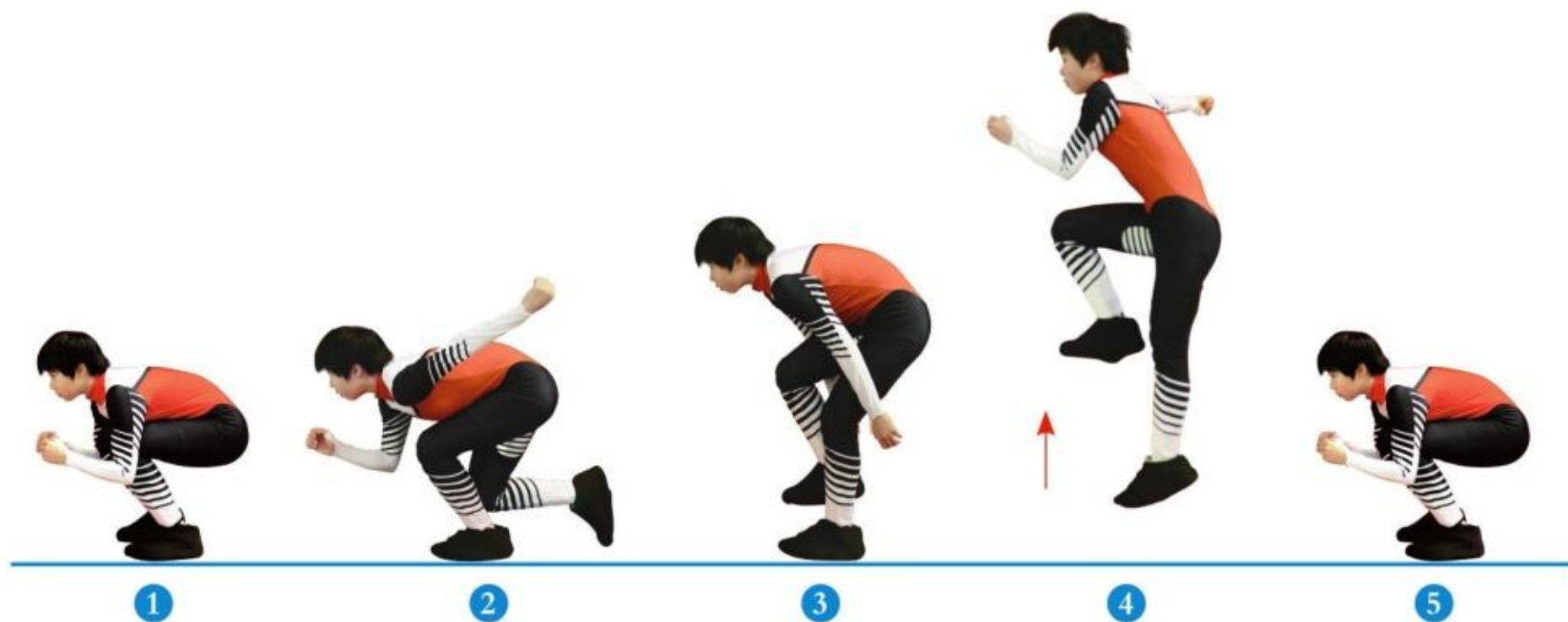


图 3-4-6 单脚滑跳

【练习要求】蹬地跳起，双腿空中交替，前脚掌缓冲落地。

【练习组数】单脚练习次数为 6~8 次，练习 2~4 组。

（四）协调性

1. 横向垫步跳练习（★★）

【练习方法】站立位，两脚分立， 30° 或 45° 冲外，两脚外旋角度一致，重心放在两腿之间，然后两脚横向交叉小跳。

【练习要求】跳动后两脚外旋角度保持不变。

【练习组数】每组 30~60 秒，练习 4 组。

2. 移动重心滑行练习（★★★）

【练习方法】呈基本姿势下蹲，右脚平刃支撑重心，左脚向侧逐渐蹬出，左腿充分伸直后，收腿与支撑腿并拢，重心移至左脚，右脚随后向侧蹬出，两臂自然前后摆动，保持平衡（图 3-4-7）。

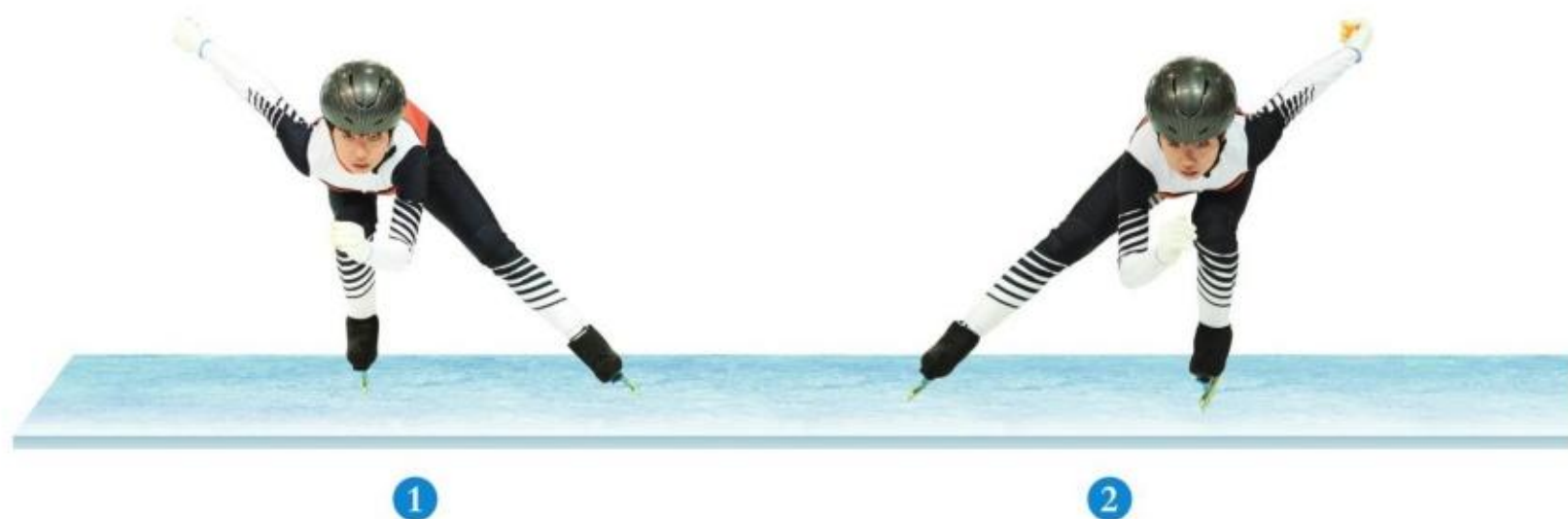


图 3-4-7 移动重心滑行

【练习要求】缓慢滑行，节奏清晰，动作平稳。



【练习组数】两脚交替滑行练习，每次滑行 30 米，4 次 /3 组。

（五）灵敏性

1. 左右进出练习（★★）

【练习方法】绳梯练习，左脚进入绳梯格子内，右脚快速跟进，两脚并拢，左脚跨出格子外，右脚跟随快速跨出格子。

【练习要求】上下肢配合，两脚快进快出。

【练习组数】5 米绳梯距离，练习 4 组。

2. 前交叉进出练习（★★★）

【练习方法】绳梯练习，两脚行进间小步跑，通过第一个格子时右脚向左交叉跨入绳梯中，踏地后迅速跨出绳梯。第二格子依次重复练习。

【练习要求】快速完成动作，摆臂上下肢配合。

【练习组数】5 米绳梯距离，练习 4 组。

二、教学建议

（一）教学安排建议

滑冰专项体能练习要根据各个水平需要安排学习。水平二阶段安排听、看信号的多方向跑动、移动练习，单腿支撑站立、单腿支撑蹲跳、单脚滑行、双脚滑行的平衡能力练习，各种追逐滑行学练活动的身体协调性练习，使学生知道滑冰所需的基本体能，并愿意参与体能游戏，增强腿部力量；水平三阶段以移动重心滑行、摆臂滑行等进阶练习为主，使学生理解一般体能和专项体能在滑冰比赛中的重要作用，并愿意加强专项体能练习；水平四阶段以各种跳跃、抗阻力练习发展腿部力量，以进一步提高滑行成绩为目标。

课堂教学对学生的专项体能练习不同于专业运动员的专项体能练习，因此要因人而异，注意控制运动负荷，降低练习要求，不能操之过急。

（二）课外作业建议

教师在滑冰课上教授专项体能练习方法后，可根据不同年龄阶段特点布置一些滑行游戏或比赛性质的课外专项体能练习，既便于学生练习，也有利于激发学生的练习兴趣和竞争意识。

（三）素养培育建议

专项体能练习可以提高学生对滑冰技术的掌握水平，增强身体素质，提升运动表现。在学练过程中，可以培养学生不怕苦不怕累的精神，形成坚持不懈、勇敢拼搏的意志品质。



第五节

滑冰展示或比赛

展示或比赛是体育运动的精髓所在，学生只有在展示或比赛中才能体验到运动的乐趣和价值。我们以“教会、勤练、常赛”为抓手，建构“学、练、赛”一体的课程教学体系，“赛”是课程教学中重要的一环。结合少年儿童的身心发展特点，我们设计了比赛课、游戏节与小赛季的滑冰展示或比赛方法，供教师在教学中参考使用。通过滑冰展示或比赛，引导学生巩固和提高所学习的知识与技术，提升实践运用能力，做到学以致用，进一步激发学生学习兴趣，养成锻炼习惯，培养学生的核心素养。

一、滑冰比赛课的设计与实施

（一）学习目标

1. 运动能力

发展速度、灵敏、协调等身体素质，巩固技术动作，提升技战术运用的能力。

2. 健康行为

通过多种游戏和比赛提高参与滑冰运动的积极性，享受比赛的乐趣和运动的快乐，提高情绪调控能力，树立安全意识，适应比赛的气候环境。

3. 体育品德

通过比赛培养不怕困难、勇于争先、挑战自我的体育精神，培养在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律的体育道德，将体育运动中养成的文明礼貌、正确看待胜负的良好品德迁移到日常学习和生活中。

（二）比赛内容

1. 穿冰鞋比快（★★）

4人一组，分成若干组。听到教师口令后，所有学生开始比赛，快速穿冰鞋、系鞋带，小组内可互相帮助。最先全部穿完并站立的组获胜。

2. 闯关比赛（★★★★）

4人一组，成一路纵队。从起点出发，直立滑行5米，到第一任务区域内完成3个蹲起；继续滑行5米到第二任务区，完成踏冰转体1周；继续滑行10米到第三任务区，完成原地跳起3次；继续滑行5米，抵达终点完成任务。最先抵达终点的组获胜。

3. 绕标志筒竞速比赛（★★★★）

3人一组，成一路横队，听到口令后迅速起动，直道滑行至3米处，绕第一个标志筒滑行1周，继续向前直道滑行3米，绕第二个标志筒滑行2周，继续向前直道滑行3米，再绕第三个标志筒滑行3周。滑行时间最短的组获胜。



4. 弯道速度挑战赛 (★★★★)

两人一组，在直径为 12 米的圆形场地的对边站立，听到口令后，同时开始绕圆圈进行弯道滑行。先完成 3 圈的人获胜。

5. 侧向起跑争先赛 (★★★★)

3 人一组，自然站立，预备线后等待，左右间隔 2 米。听到“各就位”口令后，由预备线走向起跑线，侧向站立；听到“预备”后做出侧向起跑姿势；听到“出发”口令后，迅速以侧向起跑动作跑出起跑线，起跑 3 米左右，接直道滑行 10 米。最先抵达终点的组获胜。

二、滑冰游戏节活动的设计与实施

(一) 活动主题

逐梦冬奥，一起向未来。

(二) 活动目标

1. 运动能力

积极参与校园滑冰游戏节活动的各项比赛，提高滑冰运动能力和比赛水平。发展柔韧、协调、核心力量等身体素质，能将所学技术应用于比赛和实践中。

2. 健康行为

通过比赛培养兴趣爱好，积极主动地参与到滑冰运动中，在滑冰过程中调节心情、调控情绪、抗击严寒、适应环境。

3. 体育品德

在小组展示或比赛过程中，遵守规则、尊重裁判、诚实守信，具有公平竞争的意识 and 行为；在比赛中发扬永不言败、挑战自我、克服困难、勇攀高峰的体育精神；能够积极面对比赛胜负，胜不骄、败不馁。

(三) 活动内容

1. 滑冰知识抢答赛 (★★)

组织比赛前，对学生进行滑冰理论知识的培训。学生自由组合，6 人一组，报名参加抢答赛。

2. 队徽设计赛 (★★)

设计各自班级参赛队伍标识，在班内评选，选出代表班级比赛的标识。

3. “画葫芦”过障碍比赛 (★★)

4 人为一组，前后一路纵队，保持一臂间隔，站在起跑线后。学生与第一个标志物间隔 5 米，其他 4 个标志物间隔 1 米，一字排开。听到教师口令后，第一名学生快速直立滑行到第一个标志物，双腿分开同时绕过第一个标志物后，双脚并拢滑到第二个标志



物再分开。以“画葫芦”动作连续通过5个标志物后，向前快速滑行3米到终点线后，第二名学生出发。以此类推，4名学生全部完成比赛，用时最短的组获胜。

4. 100米直道竞速赛(★★★)

两人一组，听口令出发滑行100米，用时短的人获胜。

5. 单圈追逐赛(★★★)

两人一组，滑冰场两端相对而站，每人完成2圈滑行，用时短的人获胜。

6. 团体挑战赛(★★★★)

3人一组，每次两组进行比赛。“开始”口令下达后，每组第一名学生绕场地滑行2圈后，第二名学生接续滑行。以此类推，完成滑行且用时最短的组获胜。

三、滑冰小赛季的设计与实施

(一) 活动主题

戏雪逐冰，全面发展。

(二) 活动目标

1. 运动能力

正确认识自己的滑冰水平，能与同伴结对参赛；通过比赛提高体能，促进身心健康；提升滑冰技术的应用能力，能运用所学技术完成学、练、赛活动。

2. 健康行为

通过小赛季的各项比赛，进一步提升对滑冰运动的兴趣，并能在比赛中积极投入，能够克服恐惧心理、适应比赛的环境等。

3. 体育品德

比赛中遵守比赛规则、尊重裁判、尊重对手，吃苦耐劳，敢于拼搏，具有公平竞争的意识 and 行为，能够正确看待比赛的胜负。

(三) 活动内容

1. 前期宣传

(1) 举办系列赛名称和吉祥物校园征集大奖赛。

(2) 举办比赛标识设计大奖赛。

(3) 进行开幕式表演节目征集与选拔。

(4) 举行裁判员选拔赛。

2. 开幕式

(1) 宣布开始，比赛代表以方队形式入场。以班为单位，每班选一名学生担任引领员，手持自己班级标识入场。

(2) 全体人员起立，升国旗、奏国歌。



(3) 裁判员代表讲话, 运动员代表讲话。

(4) 开幕式节目表演。

3. 比赛

(1) 双腿支撑滑行比远赛 (★★)

4 人一组, 一列横队站立, 听到口令后, 同时出发, 滑行 10 米后双腿支撑滑行, 看谁滑得远。

(2) “追逐”比赛 (★★)

两人一组, 前后相距 3 米, 听到口令后, 以直立滑行方式滑行 30 米, 进行追逐比赛, 先抵达终点者获胜。第二次比赛两人交换位置。

(3) 单腿支撑滑行比远赛 (★★★)

3 人一组, 一列横队站立, 听到口令后, 同时出发, 滑行 10 米后转成单腿支撑滑行, 看谁滑得远, 滑得最远的人获胜。

(4) “叫号”比赛 (★★★)

两人一组, 分成 4 组, 每组学生 1、2 报数, 8 人一列横队做基本滑行姿势等待, 教师随机喊出数字 1 或 2, 被叫到的学生立即向前滑行, 先到终点者获胜。

(5) 60 米绕标志物直道滑行赛 (★★★)

根据学生水平进行分组, 同水平两人一组进行比赛, 一列横队, 听到“开始”口令后同时出发, 滑行至 30 米处绕标志物 1 圈, 继续向前滑行 30 米, 最先抵达终点的人获胜。

(6) 陆地静蹲体能赛 (★★★)

两人一组, 分成若干小组, 听到“开始”口令后, 每个小组两人背对背进行静蹲, 背贴紧、双手置于大腿上, 静蹲时间长的组获胜。

(7) 绕标志筒竞速比赛 (★★★★)

3 人一组, 成一列横队。听到“开始”口令后迅速起动, 直道滑行至 3 米处, 绕第一个标志筒弯道滑行 3 圈后继续向前滑行 3 米, 绕第二个标志筒滑行 4 圈, 继续向前滑行 3 米, 绕第三个标志筒滑行 5 圈, 最后继续向前直道滑行 3 米。滑行时间最短的人获胜。

(8) 8 圈集体滑比赛 (★★★★)

8 人一组, 集体出发, 绕场地滑行 8 圈, 按先后顺序排名。

(四) 教学建议

1. 在宣传及实施阶段, 可以结合美术、音乐、语文等学科设计跨学科主题学习活动, 如引导学生运用美术、科学学科知识设计队徽、队标和手抄报等, 以提高多学科知识的综合运用能力。



2. 引导学生直接参与策划和组织滑冰比赛，体验组织者、运动员、裁判员、司线员、记录员、观众等不同的角色，感受滑冰的乐趣，体验滑冰比赛的文化和礼仪。

3. 鼓励学生正确认识自己的滑冰水平，积极参加个人技能挑战赛，敢于挑战，勇于争先；与同学结伴组建4人接力队，参加适合自己的接力比赛，与同伴沟通交流，团结拼搏，正确看待比赛胜负。

4. 每个比赛项目均设置男子比赛和女子比赛，根据规则抽签分组，比赛按成绩取前8名，每个项目第一名为冠军，第二名为亚军，第三名为季军。

5. 引导学生以班为单位积极创编滑冰小赛季出场式表演节目，要求以艺术表演的手段展现滑冰文化和动作技术；鼓励学生创新，为自己的队伍取名，设计队徽、队旗等，为大会设计主题、会徽、奖杯等；培养学生的多学科知识融合运用能力、鉴赏力和创造力。

6. 鼓励学生积极学习滑冰裁判知识和比赛规则，公正执裁，文明判罚。

7. 鼓励学生在没有比赛和裁判工作的时候，做一名专业的观众，遵守观赛礼仪，运用所学的滑冰技能和战术知识正确评价运动员。

第四章

高山滑雪教学内容

高山滑雪是冰雪类运动的重要教学内容之一，深受学生喜欢。高山滑雪教学内容依据《课程标准（2022年版）》中关于高山滑雪各水平运动技能要求和学业质量合格标准进行选取和设计，由基础知识、基本技术与运用、专项体能、展示或比赛四个部分组成。本书通过提供多种由简到繁、由易到难的学练赛活动方法，帮助教师有效地开展高山滑雪教学，特别是在教学过程中设计了多种多样的游戏和比赛，提升学生的学习积极性，以全面培养和提升学生的核心素养。本章也为一线教师提供了全面的教学建议，帮助教师加深理解教材，更好地推进教学的组织与实施，促进教学任务的完成，提高教学的有效性。

第一节 高山滑雪基础知识

本节主要介绍高山滑雪的起源与发展、主要器材装备的选择与使用、国际滑雪联合会滑雪安全准则、高山滑雪竞赛项目与基本规则、高山滑雪基本术语和我国冰雪运动的发展六个方面内容。学生通过学习基础知识，能够加深对高山滑雪的认识和理解，了解高山滑雪器材、装备的选择和使用方法，知道术语的意思，牢记滑雪安全准则，树立安全意识和规则意识，确保滑雪学练赛活动中的运动安全，保障高山滑雪技能的顺利教学，并能够懂得如何欣赏高山滑雪比赛。

一、知识内容

（一）高山滑雪的起源与发展

1. 滑雪运动的起源

我国新疆维吾尔自治区阿勒泰地区发现距今 10000 年以上的滑雪壁画，经专家认

定,证实该地区为滑雪发源地之一。唐代李延寿在《北史》中写道:“气候最寒,雪深没马。……地多积雪,惧陷坑阱,骑木而行”,表现的就是为了防止行走时脚陷入雪中,人们脚下踩着木板出行的早期滑雪活动的雏形。《新唐书》等史籍中也有我国东北和西北等地区的少数民族在雪上滑行,从事狩猎和生产劳动的记载。北欧斯堪的纳维亚半岛,挪威、瑞典等区域也发现距今4000年以上滑雪人物壁画,并出土不同年代的滑雪板。北欧斯堪的纳维亚半岛的拉普兰人在高速下滑过程中会低头捡起雪面上的物品,这成为高山滑雪的最早形式。滑雪运动后来流传到阿尔卑斯山地区,逐渐形成了高山滑雪的早期形态。

2. 滑雪运动的发展

滑雪最初是人类生存的一项技能。19世纪中期,高山滑雪技术逐渐成形,高山滑雪运动也逐渐出现在了竞技赛场和大众休闲运动的舞台上。1907年,英国创立了世界上第一个高山滑雪组织——阿尔卑斯滑雪俱乐部。1921年,英国人在瑞士组织了高山滑雪史上首次回转和速降比赛。1931年,第一届世界高山滑雪锦标赛在瑞士举行。1936年,高山滑雪被正式列为冬奥会比赛项目。随着场地器材和滑行技术的不断完善与改进,高山滑雪如今已经发展成为雪上最重要的竞技比赛项目和世界各国大众广泛参与的体育运动。

20世纪30年代初期,近代滑雪运动在中国初步开展。中华人民共和国成立后,现代滑雪与中国古老的滑雪运动的变革相结合,以东北地区为主逐步开展起来,滑雪爱好者参与活动和区域性的比赛日趋活跃。1957年,第一届全国滑雪比赛在吉林省通化市举行,拉开了我国竞技滑雪的序幕。1959年,第一届全国冬季运动会在吉林市和哈尔滨市举行。1980年,中国代表团赴美国参加第13届冬季奥运会,这是中国滑雪运动员第一次参加冬奥会,打通了中国滑雪运动参与国际交流的渠道。

第24届北京冬季奥林匹克运动会于2022年2月4日在北京国家体育场开幕,2月20日胜利闭幕。北京成为全球首个“双奥之城”。北京冬奥会比赛共设有7个大项、15个分项、109个小项,其中高山滑雪共设11个比赛项目。

(二) 主要器材装备的选择与使用

1. 头盔

滑雪头盔是由硬质材料注塑而成的,款式多样,一般配有可拆卸的耳罩,头盔前部有排气孔可保证通风透气。滑雪头盔有保温作用,更重要的作用是保护头部和颈部。为了滑雪安全,多数滑雪场要求滑雪者必须佩戴头盔。选择头盔在保证舒适度的同时,要更加注重安全性能(图4-1-1)。



图4-1-1 头盔

2. 雪镜

雪镜不仅可以防止阳光直接照射和雪面的反射光对眼睛的伤害，而且还可以防风、防霜，具有安全、舒适、透气、视野清晰及防雪盲等功能。平时戴眼镜的滑雪者，可以选择具有适配眼镜佩戴功能的滑雪镜（图 4-1-2）。



图 4-1-2 雪镜

选择雪镜首先应从雪镜镜框材质的柔韧程度、镜片质量、雪镜的通风除雾效果等方面综合考虑；其次，应考虑佩戴的舒适程度，佩戴雪镜之后应该保证脸的每个部分都能和雪镜的边框有良好的接触，没有大的缝隙。不同颜色的镜片有各自的特点以及适宜的佩戴环境，应该根据天气和光线情况选择佩戴。

3. 雪鞋

雪鞋是滑雪中最重要的装备，一双好的雪鞋可以让你保持良好的平衡，更好地感受雪面的反馈。雪鞋由外壳和内靴两部分组成，对脚和踝关节有固定、保护、保暖等作用（图 4-1-3）。

雪鞋穿脱方法：先将雪鞋上的绑带和卡扣全部打开，拉住鞋舌，并向前方拉出，将脚伸入雪鞋，将鞋舌复位，按从下至上的顺序扣上卡扣，勒紧绑带。脱雪鞋要先解开绑带，按从上至下的顺序打开卡扣，拉出鞋舌并将脚抽离雪鞋。



图 4-1-3 雪鞋

4. 固定器

高山滑雪固定器是连接雪鞋和雪板的装置。固定器的首要作用是将雪鞋固定在雪板上，次要作用是在滑雪者摔倒时可以使雪板自动脱落，避免人员受伤。

（1）固定器的构成及作用

固定器由前、中、后三部分组成，前部和后部可将雪鞋与雪板固定在一起，其上面有显示和调节松紧强度的装置。前固定器在横向外力过大时（侧摔）自动脱开；后固定器在纵向外力过大时（前摔）自动脱开；中间部分的垫板可以减少雪鞋与雪面的摩擦，提高转弯的速度。固定器上的锁固柄可把固定器锁住或松开。

止滑器作为固定器的一部分，位于固定器后部。当雪鞋固定在雪板上时，止滑器收起。当雪鞋脱离雪板时，止滑器弹出。止滑器有两个作用：一个作用是当滑雪者摔倒、雪板脱离雪鞋时，可以防止雪板滑下山坡发生意外；另一个作用是当两支雪板板底相对合并时，止滑器会使两支雪板扣紧，方便滑雪者携带。

（2）固定器的强度

固定器的强度可通过调节强度指数来改变。滑雪者可根据自己的体重、习惯、滑雪经历和技术水平等来决定固定器的强度。固定器的强度过大，摔倒时雪板不能脱落，会造成意外损伤。固定器的强度过小，轻微的活动也可能掉板，同样会给滑雪者带来麻烦。为了保证滑雪的舒适和安全，滑雪者应合理地调节固定器的强度指数。



5. 雪板

(1) 雪板的分类

高山滑雪板的种类很多,按照转弯半径一般分为回转板和大回转板,按照滑行地形可分为全地域板、野雪板等,按照适宜人群可分为男式板、女式板、儿童板等(图4-1-4)。

(2) 雪板的性能指标

不同的雪板具有不同的板体指数,板体指数一般标注在雪板板尾处,表明雪板的性能。例如“165 127-68-103 R12.6 m”,表示雪板长度为165厘米,127-68-103三个数值分别对应板头、板腰、板尾的宽度,R12.6 m表示雪板的转弯半径为12.6米。转弯半径是指利用雪板侧边刃完全接触雪面自然向前滑行时,雪板的滑行轨迹将是一条弧线,而这条弧线的半径就是雪板的转弯半径。



图 4-1-4 雪板

(3) 雪板的选择

雪板的长度、宽度、弧度和硬度等指标决定了雪板的性能。雪板越长,滑行速度越快,越难控制;雪板越短,滑行速度越慢,越容易控制。

滑雪者挑选雪板的时候,须考虑自己的身高、体重、年龄、滑行技术等因素,使雪板在长度、重量、弹性和硬度等方面与自身的情况相符。具有不同经验和技术的滑雪者,对雪板的长度、重量、弹性和硬度也有不同的要求。初学者最好选用轻便、弹性好、长度适中的雪板,选择雪板长度时可以立直雪板,雪板高度在下巴和额头之间是比较合适的。

(4) 雪板穿脱方法

穿雪板首先应清理雪鞋鞋底的积雪,查看后固定器的锁固柄是否处于压下的状态,将雪鞋鞋头突出部分伸进前固定器的槽里,雪鞋后跟对准后固定器用力踩下,听到“咔”的一声的同时锁固柄弹起,雪板就穿好了,然后按照同样步骤穿另一支雪板。

脱雪板需要借助雪杖或者用手向下按压后固定器的锁固柄,使雪鞋后跟向上弹起,向后上方抬起雪鞋,直至雪鞋鞋头突出部分脱离前固定器,再用同样的方法脱掉另一支雪板。

(5) 携带雪板

① 肩扛雪板:将两支雪板的板底相对贴紧,确保两支雪板的止滑器相互咬合,板头朝前平扛在肩上,有固定器的一端置于肩膀后并抬高板尾,避免碰撞到其他人。

② 单手提板:将两支雪板的板底相对贴紧,确保两支雪板的止滑器相互咬合,然后竖起雪板,板头朝上,单手环抱雪板,手指勾住前固定器卡槽,顺势提起雪板并紧贴身体,另一手持握雪杖。

③ 双手抱板:将两支雪板立起,板底相对放置,然后将雪板横置抱起至胸前,两肘分别置于前后固定器外侧。此方法适用于力量较弱、低年级的学生。在抱板行走过程

中要注意避免碰撞到他人。

6. 雪杖

滑雪者可以在滑行时通过雪杖来控制平衡、引导转向，在行走和蹬坡时利用雪杖来协助维持平衡并增加动力。雪杖的杖杆部分是由轻铝合金或碳纤维制成的，上端有杖柄和握革带便于握杖和防止滑脱，下端为杖尖和雪轮，杖尖可以使雪杖插入雪面，雪轮可以防止插入雪面太深（图 4-1-5）。

选择雪杖一般采用的方法是手握杖柄，将雪杖垂直撑于地面，如果前臂与地面基本平行，肘关节夹角约为 90° ，那么雪杖的长度就是适宜的。初学者可以依据这种方式选择雪杖，待技术提高后，可适当增加雪杖的长度。

雪杖正确握法：调整握革带的尺寸，手背朝上，手从环状握革带中由下向上穿过，手心朝下将握革带与雪杖握柄一起握在手掌内。



图 4-1-5 雪杖

（三）国际滑雪联合会滑雪安全准则

1. 尊重原则

绝不做出将会损伤他人或致使他人受伤的行为。

2. 自控原则

每位滑雪者都应当让自己的滑行处于可控范围之内，其滑行速度和方式应当和其个人滑雪水平相符，并且应根据地势、雪质、天气和雪场人口密度来选择以何种方式滑行。

3. 选择安全线路原则

后方滑雪者务必要选择不危及前方滑雪者的线路滑行。前方滑雪者有雪道使用的优先权。

4. 超越原则

从后方或侧方超越时，请保持足够的安全距离。

5. 进入雪道原则

当滑雪中途稍作休息重新开始，或者向上攀爬时，务必保证不危及自己与他人的安全。

6. 停止地点原则

滑雪者应避免停留在雪道中间、赛道、狭窄的雪道、视线易受阻的地方，若经过上述地点，请尽快通过。

7. 行走原则

如需在雪道上行走时，务必走在雪道两侧。

8. 注意警示标识原则

请滑雪者务必对警示标识、禁止标识、指示标识保持足够的重视。



9. 协助原则

遇见事故，每个滑雪者都有义务去帮助受伤的人。

10. 事故确定身份原则

事故后的滑雪者或目击者，无论是否有相关责任，应在第一时间联系雪场救护人员，并留下彼此的联系方式。

（四）高山滑雪竞赛项目与基本规则

1. 竞赛项目

男子项目：滑降、超级大回转、大回转、回转、全能（滑降 / 回转）。

女子项目：滑降、超级大回转、大回转、回转、全能（滑降 / 回转）。

混合项目：男女混合团体赛。

2. 项目介绍

（1）滑降

滑降是所有项目中线路最长、滑行速度最快的，最高速度可达 140 千米 / 时，赛道落差在 800~1100 米。赛道所用旗门由单一颜色组成，红、蓝、橘色即可。旗门由旗门布连接两根旗门杆组成。两个旗门为一组，运动员要在一组旗门中间滑过为有效滑行，如没在中间滑过，属于漏门，会被取消成绩。滑降赛道需在雪面上喷洒导滑线。旗门作为比赛赛道的相关提示点，为参赛运动员起到引导提示作用。比赛按一次滑行成绩决出名次。选手在赛道上按规定设计的旗门线路滑行，正确通过规定的赛道关口后，按照到达终点线所用时间由少到多的顺序决定排名。

（2）超级大回转

超级大回转项目旗门为红、蓝色交替设置，线路介于滑降与大回转之间。与大回转相比，超级大回转的斜坡更为陡峭，但起滑点降低，门距更为宽阔，达到 25 米以上，仅通过一次滑行决定最终比赛成绩。

（3）大回转

大回转技术介于超级大回转和回转之间，既要有超级大回转的滑行速度，又要有回转的过弯技术。大回转是高山滑雪中对运动员要求最全面的运动项目，其中包括速度、技术、滑行、下肢力量和爆发力。出于这一原因，许多大回转运动员也在滑降、超级大回转、回转比赛中获得成功。比赛以两次滑行时间之和计分评定名次。滑行时碰倒旗杆不算犯规，漏门或骑杆过门则属犯规，不计成绩。如第 1 次滑行犯规，则失去第 2 次滑行机会。旗门分红色和蓝色两种，沿线以红、蓝两色旗交替组成多种门形，使运动员下滑时必须转弯方能通过旗门。其转弯速度设计为 15~29 米 / 秒，低于回转的转弯速度。

（4）回转

回转是高山滑雪中最古老的比赛项目，考验运动员的灵巧性、敏捷性、核心稳定



性和反应能力。比赛旗门可由单杆或双杆组成，红色和蓝色的旗门是交替插放的。在回转比赛中，必须布置多种旗门形式。比赛采取两轮赛制。两轮比赛必须使用不同的赛道，并尽可能在同一天进行。比赛两轮成绩相加，用时最少者为获胜者。

(5) 全能

全能比赛由滑降项目和回转项目组成。按照第1轮滑降项目比赛、第2轮回转项目比赛的顺序进行，合计滑降项目比赛与回转项目比赛的分数后，得出排名。

(6) 混合团体赛

混合团体赛是在250~300米的赛道上，使用大回转旗门进行的平行比赛（即两名选手同时出发）。旗门设置的间距比回转项目长，比大回转项目短。每个参赛团体2男2女，以淘汰赛的方式得出排名。

3. 高山滑雪比赛基本规则

以下基本规则主要参考《高山滑雪竞赛规则（2021）》。

(1) 高山滑雪比赛采用单人出发，出发间隔根据不同项目和比赛实际情况确定，一般为60秒。

(2) 出发时必须佩戴头盔、穿好雪板、手持滑雪杖，使用脱离式固定器。

(3) 运动员由出发台出发，出发前雪板板头不可以超过起始线，雪杖插入雪地，做好发力支撑出发的准备。

(4) 起点发出信号开始计时。若比赛采用光电计时，板头超过起始线开始计时。

(5) 运动员听到或看到信号时立即出发。若比赛采用光电计时，出发时机由运动员自行决定，但必须在规定的时间内出发。

(6) 运动员在规定的线路通过全部旗门到达终点视为有效成绩，漏过任何一个旗门即为无效成绩。

(7) 以从出发计时开始到身体任何部位冲过终点线计时结束的用时长短决定比赛名次。

(五) 高山滑雪基本术语

1. 板形

两支雪板摆出的形状，主要分为外八、平行、内八（犁式）3种板形。

2. 弯形

雪板滑行轨迹的形状，常见的有大弯、小弯、圆弯、扁弯、深弯和浅弯等。

3. 重心

身体质量集中于身体中间的一个假想点，一般位于人的肚脐附近。在滑雪时，我们可以通过重心来描述承重与平衡。

4. 内侧板、外侧板

在转弯过程中，始终在弯外侧的腿是外侧腿，对应的雪板是外侧板（又称为山下

板),而在内侧的是内侧腿和内侧板(又称为山上板)。

5. 滚落线

由坡上到坡下最短的下落轨迹,即一个球体在重力作用下沿雪道自由滚落时产生的轨迹。

6. 横向运动

向人体的两侧发起的运动。横向运动可以用于调整雪板立刃角度,将身体重心从一侧转换到另一侧。

7. 前后运动

通过人体纵向的移动对滑雪板不同位置产生压力的运动。

8. 旋转运动

身体或身体部位围绕轴进行的圆周运动。

9. 垂直运动

身体沿垂直与支撑面方向进行的屈伸运动。

10. 反弓姿态

通过身体的内倾和屈曲,在身体的特定部位形成角度产生反弓。滑雪时反弓姿态有助于控制立刃角度和横向平衡。

11. 立刃

倾斜雪板,使一侧边刃切入雪中,另一侧翘起,与雪面形成一定角度。

12. 立刃角度

雪板立刃时,板底与雪面形成的角度。

(六) 我国冰雪运动的发展

党的十八大以来,中国冰雪运动取得跨越式发展。在北京冬奥会上,中国体育代表团获得了9金4银2铜,首次进入冬奥会金牌榜前三名,实现大幅度跨越。在北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上,习近平总书记指出:“北京冬奥会、冬残奥会广大参与者珍惜伟大时代赋予的机遇,在冬奥申办、筹办、举办的过程中,共同创造了胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神。”

北京冬奥会、冬残奥会的举办推动了我国冰雪运动跨越式发展,冰雪运动跨过山海关,走进全国各地,开启了中国乃至全球冰雪运动新时代。以北京冬奥会为契机,冰雪运动“南展西扩东进”战略深入推进,我国冰雪运动设施不断普及完善,人民群众持续增长的冰雪运动热情,激发出亿万中国人民的自信心和凝聚力。自2015年北京成功申办冬奥会以来,截至2021年10月,我国居民参与冰雪运动的人数为3.46亿人,实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标。

在上海、江苏、浙江、广东等南方地区,随着一批批室内滑冰馆、滑雪馆的兴建,如今这里的人们一年四季都可以享受冰雪运动带来的乐趣。据统计,截至2022年年底,

全国冰雪运动场地 2452 个，较上年度增长 8.45%。其中，滑冰场地 1576 个、滑雪场地 876 个，分别较上年度增长 8.69%、8.01%。

二、教学建议

（一）水平与课时建议

高山滑雪的起源与发展的内容，可以与滑雪安全注意事项一同安排在水平二阶段的第一个课时进行讲授，用 1 课时完成；雪鞋、雪板、雪杖的正确穿脱方法以及雪板、雪杖携带方法的讲授要安排在水平二阶段第一次上雪滑行前进行，以保障滑雪教学的顺利进行；雪服、头盔、雪镜、手套相关知识的讲授建议安排在水平二中后段或者水平三前半段进行，这个时候学生具备一定的滑雪基础和滑雪知识，对这些知识会更感兴趣一些；雪鞋、雪板、固定器、雪杖的选择和调试建议安排在水平三后半段或水平四阶段进行讲授，这些内容对滑雪技术水平有一定要求，也需要一定的认知水平，不宜过早教授；高山滑雪的基本术语可根据教学内容的需要提前进行讲解；滑雪安全准则在每个水平和教学阶段都需要反复进行讲授和强调。

（二）知识运用建议

高山滑雪基础知识的教学要根据教学内容的需要进行融合安排，让学生能够更好地运用这些知识内容，掌握基本原理和方法。教学中，可通过知识竞赛、随堂提问等方式，不断强化学生对高山滑雪知识和原理的理解和掌握。特别是关于运动安全方面的内容，在每一个水平阶段不同技术教学时，都要反复进行强调。学生对高山滑雪技术掌握程度越高，就越需要掌握更扎实的安全技能。

（三）素养培育建议

通过基础知识的教授，可以帮助学生进一步了解高山滑雪运动的文化知识与原理，提高知识运用能力，激发学生的学习兴趣 and 热情，引导学生遵守高山滑雪的教学规范与安全准则，掌握安全技能，帮助学生树立安全意识。

第二节 高山滑雪基本技术与运用

高山滑雪基本技术是教学的核心内容，是提高学生高山滑雪运动能力，培养学生健康行为和体育品德的重要基础。根据《课程标准（2022 年版）》的精神和要求，义务教育阶段高山滑雪教学的基本技术有滑行基本姿势、熟悉雪性、安全摔倒与站起、滑降

技术、制动技术和转弯技术等。本节通过对各个基本技术的动作方法与要点、易犯错误与纠正方法、学练赛活动和教学建议四个方面内容的详细介绍，帮助教师更好地理解教材，更好地实施教学，全面达成教学目标，以更好地培养学生的核心素养。

一、滑行基本姿势

滑行基本姿势是在滑降过程中所保持的身体姿态，是学习高山滑雪技术的起点，贯穿于各个水平滑行的全部过程，对滑行技术的学习具有深远的影响。滑行时的姿势可以分为高、中、低三种，基本姿势属于高姿势，适用于技术的学习阶段。根据练习内容、雪道难度和滑行速度等具体情况，可采用不同的滑行姿势。

(一) 动作方法与要点

【动作方法】双脚与髋同宽，膝关节微屈；双臂呈环抱状，手握雪杖自然前伸，杖尖位于雪鞋两侧；上体放松稍前倾，目视前方，双脚全脚掌同等负重，维持身体的平衡（图 4-2-1）。



图 4-2-1 滑行基本姿势

【动作要点】膝、踝关节微屈，重心向前。

(二) 易犯错误与纠正方法（表 4-2-1）

表 4-2-1 滑行基本姿势易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
滑行基本姿势	重心靠前或靠后	1. 不穿雪板原地起跳，平稳落地的瞬间就是滑行基本姿势。 2. 在教师的帮助下完成动作

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

通过动作示范、视频播放、挂图展示等直观手段，让学生在头脑中形成对所学动作的大致印象，采用侧面示范和正面示范展示滑行基本姿势的动作全貌，特别是髋、膝、踝三个关节的状态。选取合理的示范位置，保证全体学生都能清楚地看到全部动作。教室摆放滑行基本姿势挂图，便于学生随时观察模仿。

（2）聆听讲解（★★）

通过对滑行基本姿势动作的讲解和动作要点的强调，让学生头脑中形成正确的动作概念。

（3）模仿练习（★★）

教师逐条讲解示范动作的要点，学生跟着教师的讲解进行练习。重复练习几次后，教师不再说要点、做动作，而应让学生自己说要点，然后做动作，重复练习，直至熟练说出要点，做出动作。

（4）合作练习（★★）

两人一组，一人穿雪板做滑行基本姿势，另一人不穿雪板在练习者前面轻拉或轻推练习者雪板。练习几次后，不穿雪板的学生在练习者侧面轻推练习者身体，练习者力争保持稳定的滑行基本姿势。两人互换角色进行练习。教师要强调不穿雪板学生的力度要适中，并且随时做好对练习者的保护与帮助。

（5）强化练习（★★★）

① 单脚支撑呈滑行基本姿势

学生在平整雪地穿着雪板，教师发出“左”“右”的口令。学生根据教师口令抬起与口令对应的脚，单脚站立 2~3 秒，然后落脚立即呈滑行基本姿势。反复进行练习，提升动作的稳定性和身体的平衡能力。

② 跳起落地后呈滑行基本姿势

学生在平整雪地不穿雪板，双脚起跳，落地后立即呈滑行基本姿势，反复进行练习，进一步强化动作稳定性的同时训练下肢的爆发力。

2. 比赛活动

（1）滑行基本姿势展示——最佳伙伴（★★）

在平整雪地上两人一组，一人穿雪板，另一人不穿雪板。穿雪板的人保持滑行基本姿势，不穿雪板的人站在穿雪板的人后面，轻推其臀，缓慢匀速前进 3 米距离。比较哪一组学生配合最默契、滑行的基本姿势保持得最好。

（2）滑行基本姿势闯关游戏（★★★）

在平整雪地上，设置一根平行于地面、两端可以上下调整的皮筋，皮筋距离地面 5

厘米，每名学生穿雪鞋、不穿雪板双脚起跳，跳过皮筋落地后呈滑行基本姿势，完成的学生进入下一轮，每完成一轮皮筋高度上调 2 厘米。到达一定高度后停止游戏。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

滑行基本姿势的学习应安排在水平二的开始阶段，用 1 课时完成。由于其动作简单，可与平地转向、平地滑行等熟悉雪性内容结合进行教学。

2. 技术运用建议

滑行基本姿势的教学重点在于让学生理解滑行基本姿势的重要性，教师在课堂的导入阶段应明确讲述滑行基本姿势在高山滑雪技术学习中的重要作用，说明其对各个技术动作掌握的重要影响。在滑行基本姿势的教学中，既要有教师统一口令或哨音指挥的练习，又要有学生之间的检查与纠正，还要有关于基本姿势的游戏。新授课结束后，建议将滑行基本姿势练习安排在后续几次课的热身环节之中，提高学生的重视程度，以及动作的准确性和稳定性。

3. 课外作业建议

适当安排下肢力量和踝、膝、髋关节灵活性的练习，既有助于提升滑行基本姿势的稳定性，又对后续的技能学习有益。完成平地不穿雪鞋双脚垂直跳起落地呈滑行基本姿势的练习。

4. 素养培育建议

滑行基本姿势的学练要和有一定负荷的身体素质锻炼内容相结合，保证运动能力的全面发展。通过合作学习和游戏增加课堂趣味性，提高学生的学习兴趣，为培养滑雪运动习惯打好基础。积极鼓励学生勇于挑战恶劣天气环境，培养学生战胜严寒的坚强意志。

二、熟悉雪性

学习滑雪，就是在不断熟悉雪性的过程中提高雪地滑行的能力。熟悉雪性能更好地掌握滑行技巧、享受滑雪的乐趣。熟悉雪性常用的练习内容有原地转向、平地滑行、横向蹬坡等。

（一）动作方法与要点

1. 原地转向

原地转向技术是在滑雪时原地改变方向的技术，通常也作为高山滑雪熟悉雪性的练习内容和热身活动。

（1）板头固定原地转向（★★）

【动作方法】原地站立，板头保持不动，一支板的板尾打开向外侧移动，另一支板

跟进收拢至双板平行状态，可多次重复动作向相同方向转动（图 4-2-2）。



图 4-2-2 板头固定原地转向

【动作要点】一支雪板打开时用刃刻住雪面，防止雪板滑动，关键在于单只脚的承重和身体重心的移动。

（2）板尾固定原地转向（★★）

【动作方法】原地站立，板尾保持不动，一支板的板头打开向外侧移动，另一支板跟进收拢至双板平行，再次重复相同动作，反复多次，直至完成转向（图 4-2-3）。



图 4-2-3 板尾固定原地转向

【动作要点】一支雪板打开时用刃刻住雪面，防止雪板滑动，关键在于单只脚的承重和身体重心的移动。

2. 平地滑行

平地滑行就是在没有坡度的平地上穿着雪板，利用雪板和雪杖向前行进的技术，通常作为高山滑雪熟悉雪性的练习内容。平地滑行技术主要包括交替滑步和同时推进两种方式。

▶（1）交替滑步（★★）

【动作方法】身体稍微前倾，左腿带动雪板向前滑动，右手持雪杖前摆；右杖插入雪面用力后撑，同时右腿带动雪板向前滑动，左手持雪杖前摆；左杖插入雪面用力后

撑，同时左腿带动雪板向前滑动，右杖前摆，依次完成交替滑步滑行（图 4-2-4）。



图 4-2-4 交替滑步

【动作要点】右杖后撑摆动雪杖和前后移动雪板要协调配合，雪杖支撑位置要得当。

▶ (2) 同时推进 (★★)

【动作方法】双杖前摆的同时身体重心向前移动；双杖在雪板板头外侧插入雪面；降低重心，上体下压雪杖，双臂向后用力撑动。动作结束后，上体自然抬起呈滑行基本姿势准备下一次推进。在滑行过程中，两臂同步摆动，撑动雪杖直至双臂伸直（图 4-2-5）。



图 4-2-5 同时推进

【动作要点】前摆雪杖时注意上体前移，控制身体前后方向的重心移动，充分利用上体压杖撑动。

▶ 3. 横向蹬坡 (★★★★)

横向蹬坡又叫“阶梯蹬坡”，适用于各种坡度，尤其适用于陡坡。横向蹬坡技术对雪板的控制比较省力，且易于掌握。

【动作方法】双板与滚落线约成 90° 角，在坡面侧身站立，用山下板内刃刻住雪面，单腿支撑，抬起山上板向蹬坡方向跨出；山上板落于雪面并用外刃刻住雪面，山上板承重，山下板随之收拢并用内刃刻住雪面站立。重复之前的动作持续向上蹬坡。整个过程中始终用山上板的外刃和山下板的内刃刻住雪面，防止雪板向下脱滑。雪杖在身体两侧辅助支撑并同步运动（图 4-2-6）。



图 4-2-6 横向蹬坡

【动作要点】山下板内刃和山上板外刃要刻住雪面，雪板和雪杖向坡上同步横向移动。

(二) 易犯错误与纠正方法

1. 原地转向易犯错误与纠正方法（表 4-2-2）

表 4-2-2 原地转向易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
板头固定原地转向	板头不固定	板头围绕标志物，形成固定间距进行转向练习
板尾固定原地转向	板尾不固定	板尾围绕标志物，形成固定间距进行转向练习

2. 平地滑行易犯错误与纠正方法（表 4-2-3）

表 4-2-3 平地滑行易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
交替滑步	抬板走步	教师要重点要求学生两支板的板底始终贴合雪面摩擦前进
同时推进	提杖时上体前引不够，撑杖无力	教师要提醒学生撑杖的位置，雪杖插进雪面的位置在雪板的后固定器处

3. 横向蹬坡易犯错误与纠正方法（表 4-2-4）

表 4-2-4 横向蹬坡易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
横向蹬坡	立刃不足，雪板侧滑	学生在蹬坡之前，在平地先练习一下用板刃刻住雪面的动作

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

通过动作示范、视频播放、挂图展示等直观手段，让学生在头脑中形成正确的动作概念，采用侧面示范和正面示范展示各项技术的动作全貌。选取合理的示范位置，保证全体学生都能清楚地看到全部动作。课上展示滑行基本姿势挂图，便于学生观察模仿。

（2）聆听讲解（★★）

通过对动作方法的讲解和动作要点的强调，让学生加深理解。示范讲解过后适时提出符合学生认知程度的问题，引发学生思考，如板头固定原地转向和板尾固定原地转向，有哪些共同点？两种原地转向方式哪种更适合平地？平地滑行如何才能更加省力？横向蹬坡可以在哪些场景中应用？教师不必急于给出答案，让学生在接下来的练习中亲身感受并自我总结。

（3）原地转向不穿雪板模仿练习（★★）

在平整雪地，学生穿雪鞋，不穿雪板。教师逐条讲述动作要点，教师讲一条，学生跟着教师重复一条，并根据教师讲的要点做出原地转向动作，当学生出现错误动作时，教师做示范动作并进行指导纠正。

（4）原地转向穿一支雪板的练习（★★）

学生在平地上只穿一支雪板，手持雪杖，按照板头固定原地转向、板尾固定原地转向、原地 180° 转向的动作要求，完成左右两个方向的练习，熟练之后换另外一支雪板重复以上练习。

（5）原地转向完整练习（★★）

学生在平坦雪地上穿好两支雪板，手持雪杖，按照板头固定原地转向、板尾固定原地转向的动作要求，完成左右两个方向的完整动作练习。

（6）交替滑步分解练习（★★）

学生在平坦雪地上双手持杖，杖尖在板侧插入雪面保持身体平衡稳定，原地前后滑动一侧雪板，使雪板完全贴合雪面滑动，另一侧板保持不动。两侧板分别练习熟练以

后进行不持雪杖交替滑步练习。

(7) 交替滑步完整练习 (★★)

分解练习完成以后,在一块平坦雪地上布置宽 15 米、长 20 米的练习场地,组织学生进行直线连续动作的完整练习。教师每吹一声口哨,学生需完成一组完整动作,逐渐加快动作频率,提升滑行速度。首先进行 15 米交替滑步连续滑行,然后进行 20 米的练习。

(8) 板头或板尾固定原地转向与平地滑行组合练习 (★★)

从起点线出发,采用交替滑步滑行方式滑行 15 米到标志物,运用板头固定原地转向技术或者板尾固定原地转向技术绕过标志物完成 180° 转向,再利用同时推进滑行方式折返到出发位置。

(9) 横向蹬坡模仿练习 (★★)

在缓坡上跟随教师动作连续做横向蹬坡练习,熟悉手脚协调配合的同时,体会山下板内刃和山上板外刃立刃刻住雪面的动作。

(10) 横向蹬坡练习 (★★★)

在缓坡独立完成 5~10 米横向蹬坡后,平行直滑降至坡下,反复练习。

2. 比赛活动

(1) 原地转向比赛——小陀螺 (★★)

在平地上,学生保持前后左右各 2 米以上的安全间距,当听到教师“顺时针转”或“逆时针转”口令时,所有学生按照板头固定或板尾固定原地转向方法,完成 3 圈原地转向。还可进行反口令练习,加大比赛的难度。比一比哪名学生转得又快又好。

(2) 平地滑行接力比赛 (★★)

将学生分成 4~6 组。每组拿一支雪杖充当“接力棒”。教师设置好接力滑行赛道的长度并标记好折返点,学生利用同时推进技术从起点出发到达折返点,用原地转向技术调头滑回起点将雪杖交给本组下一名学生,下一名学生继续利用同时推进技术向前滑行。此方法同样适用于交替滑步。最先完成接力的组获胜。

(3) 横向蹬坡比赛 (★★)

教师将学生分成 4~5 人的若干小组,横向站在雪道上,在初级道中段的适当位置设置起点和终点。全体学生在起点区域站好,教师向学生提出其他学科知识问题,哪组学生抢答正确,该组全体学生利用横向蹬坡技术向坡上蹬坡三步。最先到达终点的组获胜。

(4) 10 米蹬坡争先赛 (★★)

在缓坡下半段,教师将学生分成每组 4 人的若干小组,所有小组处于坡下同一起跑线。教师发出“开始”的指令,所有小组同时出发,完成 10 米横向蹬坡。以小组最后冲过终点线的最后一名学生的时间记为小组成绩。用时最短的组获胜。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

板头固定和板尾固定原地转向、平地滑行、横向蹬坡的学习都应安排在水平二阶段的开始阶段，用3课时左右完成。这三项技术动作都不复杂，可以结合起来进行教学。原地转体180°转向的学习应安排在水平三阶段中段，安排2课时左右，其技术动作较复杂，需要一定的滑雪基础。

2. 技术运用建议

原地转向的教学重点在于让学生理解转向的技术并在滑雪的实践中应用，熟练掌握这项技术能让滑雪者在雪道上更加自如地行动。在原地转向的教学中，既要有教师统一口令或哨音指挥的练习，又要有学生之间的检查与纠正，还要有关于原地转向的游戏，增加教学的趣味性。新授课结束后，建议将原地转向练习安排在后续几次课的热身环节之中，结合正确的滑行基本姿势加以练习，这样可以帮助学生在滑雪时更加自如地转向。

平地滑行是学习高山滑雪复杂技术动作前重要的基础滑行技术，对学生适应穿着雪板在雪地上活动、学会如何控制雪板有重要作用。教学重点是要让学生克服脚上穿了比较笨重的雪鞋和雪板以后带来的行动不便，掌握穿着雪板在雪地上行动的方法，理解在雪上行动的基本原理，熟悉雪性。当学生具备一定水平，教师应说明平地滑行在实际滑行过程中的作用，提升学生学练的积极性。交替练习开始的步伐不宜过大，初学者对雪板的控制能力差，容易引起失控。学生控板的能力提升后可以变换行进节奏的练习，让学生更好地掌握交替滑步技术。在同时推进时学生要前后直线摆动雪杖，避免斜方向摆动。另外，雪杖的支撑点不宜过远或过近，应在雪板板头外侧的位置。练习时要保障充足的前后和左右距离，以免互相划伤。

手脚协调用力和立刃刻住雪面是完成横向蹬坡的关键技术环节，学生初次学习横向蹬坡时会出现立刃不足的情况，出现雪板侧滑。所以教师在组织上课时要注意，力量和协调性强、动作规范的学生应当先出发，控制好前后组之间的出发间距，避免发生安全事故。

3. 课外作业建议

布置协调性练习、下肢力量练习和身体平衡能力练习作业，如转髋、交叉步、腿部的旋转练习，提升转向的灵活性。交替滑步和同时推进动力基本来自手臂撑杖，对上肢力量要求较高，学习时适当安排上肢力量和身体平衡性练习，有利于学生提升动作质量。课外，布置三项技术的单个和组合的陆地徒手练习。

4. 素养培育建议

熟悉雪性内容大部分学、练、赛活动都在平地进行，学生要穿着或携带比较沉重的滑雪装备进行练习，运动负荷较大，能很好地发展下肢力量、上肢力量、心肺机能；适当安排平衡能力、协调性、柔韧性的体能练习，以促进学生体能全面发展；熟悉雪性

是学生学习滑雪的开始，也是培养学生安全滑雪习惯、了解滑雪安全准则的重要时机；通过合作游戏和比赛增加课堂趣味性，培养学生的学习兴趣，为培养滑雪运动习惯打好基础。培养学生以积极向上的心态面对挫折，适应寒冷天气和雪面的环境；在练习和比赛中培养学生克服困难、坚持不懈、勇于挑战自我的体育精神。

三、安全摔倒与站起

安全摔倒是在危险即将发生时，采取主动的摔倒技术实施自我保护。在滑雪过程中由于速度过快或失去平衡等原因导致无法控制滑行时，要采用主动安全摔倒动作进行自我保护。在学练滑雪过程中摔倒在所难免，毫无防护的摔倒容易造成身体不同程度的伤害。学会安全摔倒技术可以最大程度减轻摔倒带来的伤害，化险为夷。此外，摔倒后快速站起并移动到安全地带同等重要。

（一）动作方法与要点

1. 安全摔倒（★★）

【动作方法】当身体失控即将摔倒时，迅速降低重心，身体偏向一侧；主动扔掉雪杖，顺势向侧后方摔倒，团身，使臀部侧面和后背依次着雪面，不要用手扶地或支撑；倒地后用两脚将雪板抬起，摔倒过程中不要挣扎（图 4-2-7）。

【动作要点】逐渐降低身体重心，蜷缩身体，顺势侧倒。

2. 安全站起（★★）

【动作方法】摔倒后如果雪板没有脱落，首先将身体调整为头朝山上、板底朝向山下，使雪板与滚落线垂直，用山上板的外刃和山下板的内刃刻住雪面。用手支撑站起时，山上侧手撑地，另一只手扶同侧膝盖，移动臀部到雪板上，手迅速撑地，逐渐站起；用雪杖支撑站起时，将双杖并在一起，双手握杖，在山上侧撑起身体站起（图 4-2-8）。

如果穿板站起比较困难，也可以先打开固定器脱掉雪板再站起来。用手按固定器的后端，将固定器打开，分别脱下雪板，然后慢慢站起来。



图 4-2-7 安全摔倒

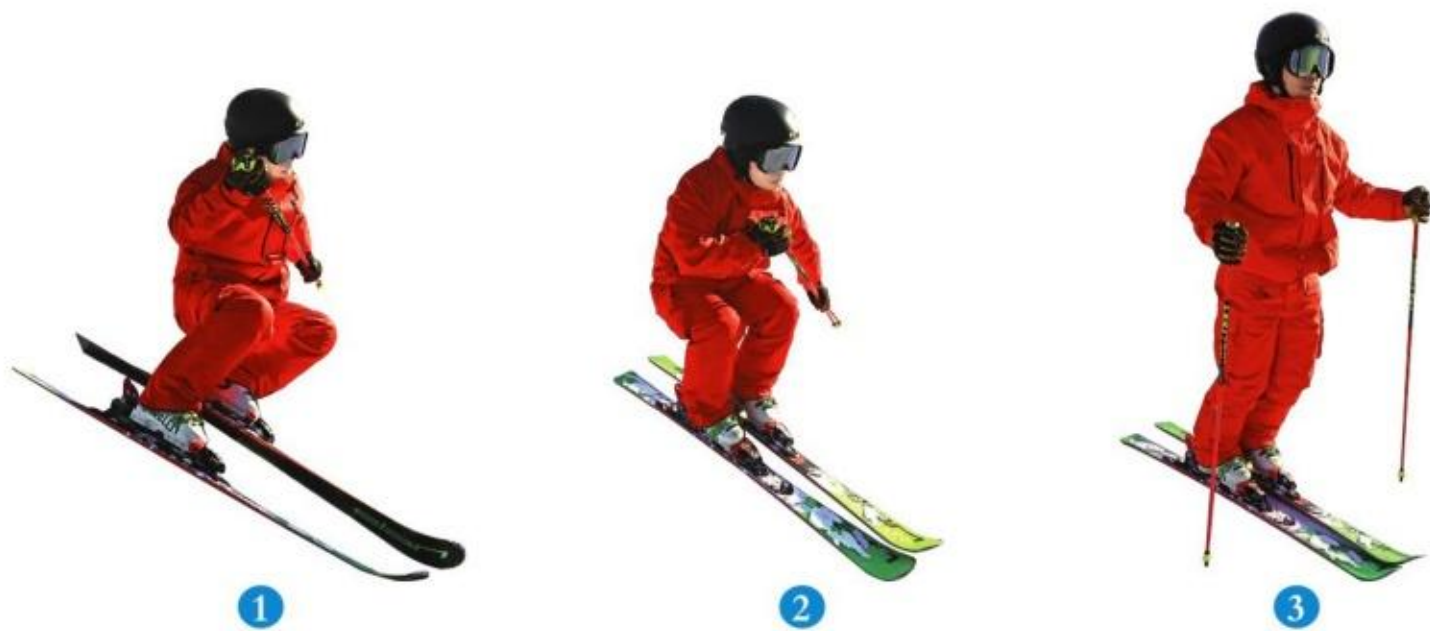


图 4-2-8 安全站起

【动作要点】充分利用板刃刻住雪面形成支撑点，通过手、雪杖的用力支撑，身体协调配合站起。

(二) 易犯错误与纠正方法（表 4-2-5）

表 4-2-5 安全摔倒与站起易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
安全摔倒	手掌撑地	强调摔倒时双手交叉环抱于胸前
站起	站起时没有做到雪板与滚落线垂直	和学生强调摔倒后雪板调整成与滚落线垂直

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范（★★）

通过动作示范、视频和挂图展示等直观手段让学生在头脑中形成初步的动作概念，教师在示范时要根据技术动作灵活使用示范面和示范位置，确保全体学生都能清楚地看到全部动作。

(2) 聆听讲解（★★）

通过讲解动作方法，强调动作要点，让学生对动作概念更加清晰。

(3) 平地有保护帮助下安全摔倒与站起练习（★★）

两人一组。练习者在帮助者全程帮助下完成安全摔倒与站起练习，帮助者不但要帮助和保护，还要留意和观察动作，发现错误动作要及时提醒。反复练习 3 次以后，交换角色继续练习。

(4) 平地模仿安全摔倒与站起（★★）

教师发口令指挥“摔倒”“站起”，学生听口令模仿练习安全摔倒与站起动作。反复练习，教师巡回指导。

(5) 坡面安全摔倒与站起和横向蹬坡组合练习 (★★★)

在初级雪道下段, 首先进行 5 米横向蹬坡, 然后进行平行直滑降 2 米自然停止后接安全摔倒与站起, 按此方法反复练习, 教师巡回指导。

2. 比赛活动

安全摔倒与站起小组比赛 (★★)

在平坦雪地上, 5 人一组, 分成若干小组, 同组 5 人穿雪板间距 2 米以上围成一个圆圈, 当听到教师发出“左”或“右”口令时, 学生依照口令做向左或向右的安全摔倒。当听到教师发出“站起”口令时, 学生用手撑的方式完成安全站起, 完成站起的学生脱下雪板, 为还未站起的学生做语言提示或加油。当听到教师发出“帮助同学”口令时, 完成站起的学生帮助同组没有完成站起的学生。看一看哪一个小组做得最好, 起来最快。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

安全摔倒与站起教学应安排在水平二的起始阶段, 用 1~2 课时完成。随着学习内容难度的不断增加, 每次提升雪道难度都应提醒安全摔倒与站起的重要性。

2. 技术运用建议

安全摔倒与站起具有很重要的实际运用价值, 教师要设计模拟现实中可能出现的不同情境的摔倒让学生进行练习。高速滑行时摔倒往往会造成雪板脱落, 雪板在止滑器的作用下立即停在雪道上, 而滑雪者会随着惯性继续下滑一段距离。此时滑雪者应首先在雪道上完成站起, 采用无雪板的横向蹬坡动作向上攀登, 找回雪板, 在坡面穿好雪板后再继续滑下。无论在雪道的任何位置, 都要先观察并选择安全的滑行路线, 再开始滑行。

3. 课外作业建议

安排学生在课后进行身体协调性和灵活性的练习, 如前滚翻和后滚翻等。

4. 素养培育建议

安全摔倒与站起对学生协调性、灵活性和上肢力量要求较高, 应在课上安排相应的练习加以巩固; 通过鼓励和各种练习, 引导学生克服心理障碍, 积极主动地参与到学、练、赛中。树立安全意识, 遵循滑行规则。培养学生面对突发情况, 沉着冷静处理问题的意识和能力; 培养学生勇于挑战自我、不畏困难的体育精神和遵守规则、服从安排的优良品格。

四、滑降技术

滑降就是从坡顶利用滑行技术滑至坡底的过程, 包括平行直滑降、犁式直滑降、犁式斜滑降、平行斜滑降和横滑降 5 种方法。以滚落线为参照, 有几种不同轨迹的滑降。沿滚落线直线下滑的技术叫直滑降; 与滚落线有一定夹角直线下滑的技术叫斜滑降;

双板与滚落线垂直，沿滚落线直线下滑的技术叫横滑降。

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 平行直滑降 (★★)

【动作方法】平行直滑降时，两板之间的宽度与髋同宽；在滑降过程中注意根据坡度调整身体重心位置，保持居中且灵活的站姿，小腿迎面骨贴住鞋舌，避免重心落后；滑行速度变快时，要适当降低重心高度（图 4-2-9）。



图 4-2-9 平行直滑降

【动作要点】主要提高初学者适应滑雪速度和保持滑行姿态的能力，滑行中注意身体重心前后方向的控制。

▶ 2. 犁式直滑降 (★★)

【动作方法】在滑降过程中，双板呈前窄后宽的“内八字”板形，并均匀承担体重，双膝微屈立板立刃，上体略微前倾，核心收紧，双臂向前分开呈环抱状，目视前方；两板头保持一拳左右的距离，板尾宽度的大小与控制速度有关，随着滑降速度的增加逐渐增大板尾的宽度，加大立刃的角度，用板刃刻住雪面向外推雪，以达到控制速度的目的。犁式直滑降可以采用高姿势或低姿势，高姿势适用于较缓的坡面，随着坡度增大、速度增加，应适当降低重心（图 4-2-10）。

【动作要点】根据坡面的情况应充分利用雪板立刃和雪板形状对滑行速度采取有效控制。

3. 犁式斜滑降 (★★)

【动作方法】斜滑降时，采用犁式板形缓慢沿与滚落线成一定角度的线路滑行，身体朝向斜滑降的方向呈滑行基本姿势。犁式斜滑降速度相对较慢，滑行路线与



图 4-2-10 犁式直滑降

滚落线之间的夹角大小影响滑降速度。夹角越小，滑降速度越快；夹角越大，滑降速度越慢。

【动作要点】保持犁式板形，重心向山上适度移动，充分利用山下脚承重完成滑行。

▶ 4. 平行斜滑降 (★★★★)

【动作方法】斜滑降时，采用平行板形缓慢沿与滚落线成一定角度的线路滑行，身体朝向斜滑降的方向呈滑行基本姿势。平行斜滑降速度相对较快，滑行路线与滚落线之间的夹角大小影响滑降速度。夹角越小，滑降速度越快；夹角越大，滑降速度越慢（图 4-2-11）。



图 4-2-11 平行斜滑降

【动作要点】保持平行板形，重心向山上适度移动，充分利用山下脚承重完成滑行。

▶ 5. 横滑降 (★★★★★)

【动作方法】双板平行并与滚落线垂直，膝关节向山上方向横向移动，山上板的外刃和山下板的内刃刻住雪面，上体向山下方向旋转，双手持杖向前环抱。下滑时，控制双板立刃角度和用力大小，调整向下滑行的速度；当需要停止时，加大立刃角度和用力，滑降就会逐渐停止（图 4-2-12）。

【动作要点】上半身向山下微倾，呈现反弓姿态，山下板承重。



图 4-2-12 横滑降



(二) 易犯错误与纠正方法 (表 4-2-6)

表 4-2-6 滑降技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
平行直滑降	在直滑降过程中重心落后	保持基本站姿，手臂自然前伸
犁式直滑降	雪板板头交叉或板尾开角不足	在平地上反复推开板尾
	上半身太直、重心落后	滑降过程中双手扶膝盖
犁式斜滑降	斜滑降过程中没有保持犁式板形	保持基本站姿，山上板放松从动
平行斜滑降	斜滑降时没有立板刃的动作	在雪道上进行翻脚踝的练习，利用山下板的内刃和山上板的外刃刻住雪面
横滑降	在横滑降时身体重心不稳	上体微转向山下，双板垂直滚落线

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

通过动作示范、视频和挂图展示等直观手段，让学生在头脑中形成初步的动作概念，教师在示范时要根据技术动作灵活使用示范面和示范位置，保证全体学生都能清楚看到全部动作。

(2) 聆听讲解 (★★)

通过讲解动作方法，强调动作要点，让学生对动作概念更加清晰。

(3) 模仿练习 (★★)

教师逐条讲解动作要点，学生重复要点并跟做。重复练习几次后，让学生自己说要点，自己做动作。

(4) 横向蹬坡、犁式直滑降组合练习 (★★)

学生在缓坡下段首先完成 5 米左右的横向蹬坡，然后接转向技术，使身体朝山下呈犁式停止姿势站好，最后以犁式直滑降技术缓慢滑下。

(5) 平行直滑降、犁式直滑降、犁式制动组合练习 (★★)

学生在缓坡首先利用平行直滑降技术滑降 5 米左右距离后，改为犁式直滑降继续滑降 5 米距离，最后运用犁式制动技术停止。

(6) 斜滑降练习 (★★★)

教师在初级雪道带领学生按照折线路线滑行，每次滑到折点处，运用犁式转弯技术调整身体方向，直至完成整条路线。

(7) 横滑降交替滑走练习 (★★★★)

学生在中级雪道保持雪板与雪道垂直，面朝板头方向，首先横滑山下板，然后横滑山上板，依次交替进行。练习时，教师强调雪板必须垂直滚落线，滑走步幅不宜过大。

(8) 横滑降完整动作练习 (★★★★)

学生在中级雪道进行练习，教师每吹一声口哨，学生便向下滑行 2 米，熟练之后可以增加每次的滑行距离。

2. 比赛活动

(1) 犁式直滑降比赛——看谁滑得直 (★★)

在长 20 米、宽 15 米左右的初级雪道上进行展示。雪道上端设置起点线，雪道下端设置终点线。比赛开始时，4~6 人利用犁式直滑降技术同时从起点出发，看看哪名学生滑行路线笔直并且姿势标准。

(2) 犁式斜滑降挑战赛 (★★★)

在长 50 米、宽 20 米左右的初级雪道上，由高到低设置 4 个标志点，学生由位置最高的标志点出发，利用犁式斜滑降技术滑向斜对面位置较低的标志点，利用原地转向技术改变方向，使身体朝向下一个标志点后再出发，依此办法到达所有标志点后完成比赛。在比赛过程中不可以漏掉或者撞到标志点，如果发生这种情况，需要重新回到起点出发，重新计时。通过所有标志点后用时最短的人获胜。

(3) 不间断横滑降挑战赛 (★★★★)

在长 20 米、宽 20 米的中级雪道上设置起点线和终点线。学生 4~6 人从起点线同时出发，利用横滑降技术滑行通过终点线。比赛期间，滑降不可停止或间断，如间断一次则时间加 1 秒，用时最短的人获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

犁式直滑降的教学应安排在水平二阶段学习的前半部分，用 1~2 课时完成，放在学生学习平地滑行、原地转向、横向蹬坡等基本滑雪技术之后。

平行直滑降的教学应安排在水平二阶段学习的中段，用 1 课时完成，放在学生学习犁式制动技术之后。

斜滑降的教学应安排在水平二阶段学习的中段，用 1~2 课时完成，放在学生比较熟练地掌握犁式制动技术之后。

横滑降的教学建议安排在水平四阶段，即学生开始学习平行式转弯前。

2. 技术运用建议

教授滑降技术时，教师要强调学生在滑降过程中控制速度的重要性，随着技术水平的提高适当提升滑降速度，另外，还要强调，无论在雪道的任何位置，都应先观察选

择安全的滑行路线,再进行练习。学练场地要根据学生的技术水平,从缓坡开始,逐渐向初级雪道、中级雪道过渡。注重多种滑降技术和制动技术的组合运用练习。

犁式直滑降在练习过程中要保持基本滑行姿势不变。

斜滑降技术被广泛应用于各种转弯的开始和结束阶段。斜滑降的速度与板形、滑行路线有关,采用平行板形则滑降速度较快,采用犁式板形速度则相对较慢。滑行路线与滚落线之间的夹角越小,滑行速度越快;夹角越大,滑行速度越慢。

横滑降是平行式转弯的重要辅助练习方法,动作难度较大,安排学练要充分考虑学生的技术水平。

3. 课外作业建议

通过电视、网络等媒体或现场观看滑雪比赛,注意观察滑降技术在选手滑行过程中运用的情况,以及比赛时滑行的场地条件。适当让学生进行下肢力量和平衡能力的练习。

4. 素养培育建议

通过滑降技术的学、练、赛活动发展学生的下肢力量和平衡能力。滑降技术是正式进入学习高山滑雪技术的开始,趣味性强,是培养学生高山滑雪兴趣的最佳时期,设计丰富多彩的学、练、赛活动可以激发学生学习兴趣,提升练习效果,激发学生不断探索、不断追求更高水平滑行的兴趣。培养学生勇于突破自我、积极进取、迎难而上、团结协作的体育精神,养成文明礼貌、勇于担当的优良品质。

五、制动技术

高山滑雪制动技术是在滑降过程中,利用板刃刻住雪面,施加压力增加滑行阻力,达到减速直至停止的技术。制动技术对应对滑行过程中的突发状况,保障滑雪安全具有极其重要的作用。制动技术包括犁式制动和平行式制动。

(一) 动作方法与要点

1. 犁式制动(★★)

【动作方法】使用犁式制动时,在保持犁式滑降姿势的同时,可逐渐降低身体重心、推开板尾,加大两板的立刃角度,增加两腿向外推雪的力度,直到完全停止(图4-2-13)。

【动作要点】在犁式滑降的基础上,调整身体重心位置,增加板尾开角,加大推雪力度和立刃效果,达到制动的目的。



图 4-2-13 犁式制动



2. 平行式制动 (★★★★)

【动作方法】平行制动时，滑雪者通过腿部的旋转控制双板的尾部，同时平行向山下侧推开，逐渐加大双板与滚落线的角度，使之趋近于直角；身体适度屈曲，向山上适度倾斜，根据滑行速度调整山上板外刃和山下板内刃的立刃角度和用刃强度，维持身体的横向平衡，逐渐减速至停止（图 4-2-14）。

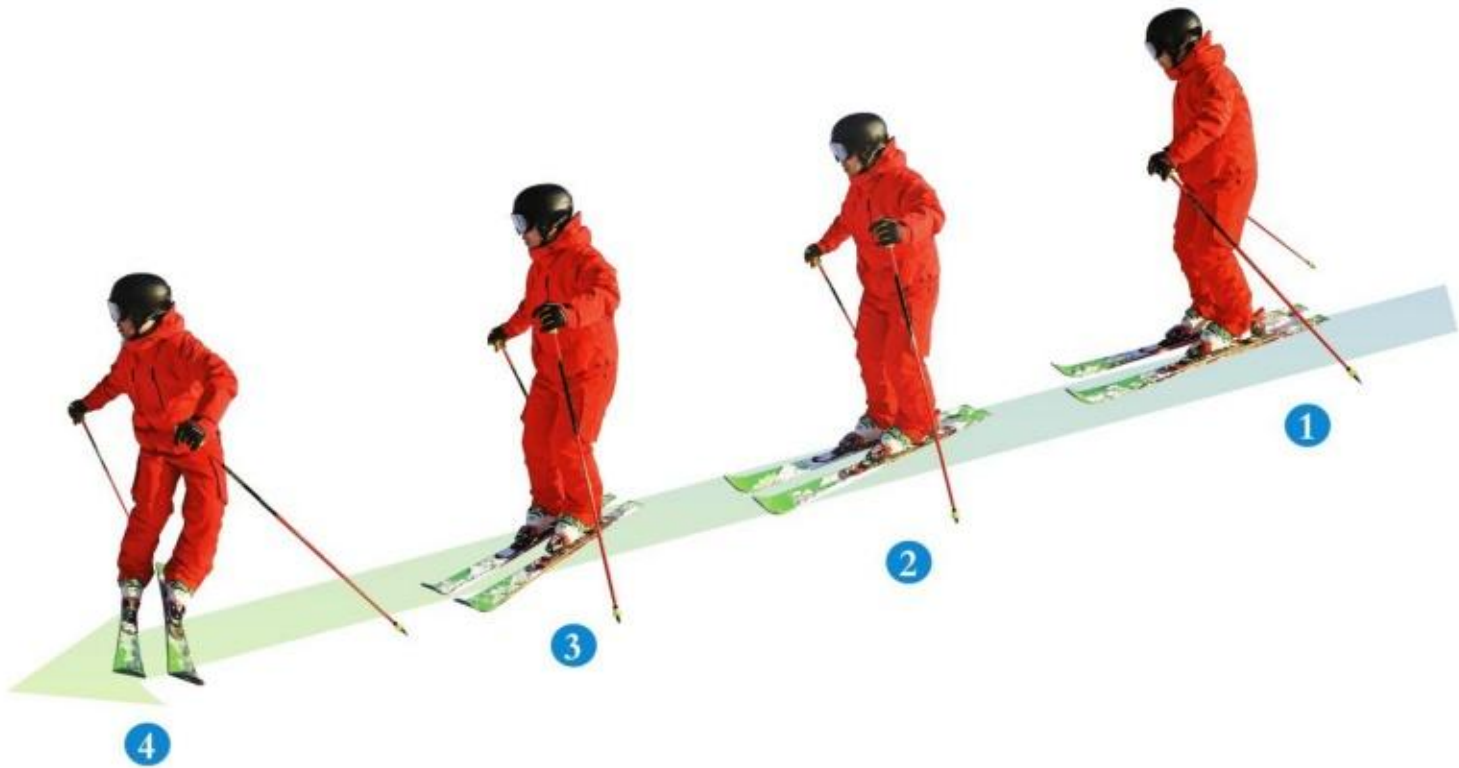


图 4-2-14 平行式制动

【动作要点】需要在熟练掌握平行式转弯的基础上，借助雪板侧滑，加强减速效果。

(二) 易犯错误与纠正方法 (表 4-2-7)

表 4-2-7 制动技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
犁式制动	犁式停止的立刃不足，板尾开角不足	原地踏步成正确犁式板形并反复练习
平行式制动	制动距离过长	增加腿部旋转并加大立刃角度，使板刃充分搓雪以达到减速制动的效果

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

通过动作示范、视频和挂图展示等直观手段，让学生在头脑中形成初步的动作概念，采用侧面示范和正面示范展示制动技术的动作全貌，特别是髋、膝、踝三个关节的状态。选取合理的示范位置，确保全体学生都能清楚地看到全部动作。课上摆放滑行基本姿势的挂图，便于学生随时观察模仿。

（2）聆听讲解（★★）

通过对制动技术动作方法的讲解和对动作要点的强调，让学生头脑中的动作概念更加清晰。教师着重讲清重心在制动过程中的转变时机和轨迹，讲解时配合滑行基本姿势的挂图，学生跟着教师的讲解做动作。

（3）平地犁式制动练习（★★）

两名学生一组，前后站位在平地进行练习，前面的学生保持标准的犁式板形，后面的学生稍微用力向前推其腰部，前面的学生用犁式制动动作抵抗后方的推力。3次练习后调换角色，反复练习。

（4）横向蹬坡+犁式制动组合练习（★★）

学生在初级雪道首先横向蹬坡10米到达指定位置，然后沿雪道做平行直滑降，当听到教师发出“停”的口令后，利用犁式制动技术停住，当听到教师发出“滑”的口令后继续平行直滑降。依此方法进行练习，直至学生滑至坡底自然停止。

（5）平行式制动“J”形弯单脚支撑练习（★★★★）

在中级雪道两侧平行直滑降5米后，准备开始向一侧转弯时抬起山上板，利用山下板的内刃刻雪，逐渐增大立刃角度和腿部旋转，直至雪板垂直滚落线时自然停止，保持身体平衡。左右脚各练习5次，教师巡回指导。

（6）平行式制动练习（★★★★）

在中级雪道两侧设置10米间距的标志物6个，学生运用平行式制动技术停止于标志物上方1米处，然后绕过标志物继续滑行，直至完成全部练习。教师要求学生在练习中不要触碰标志物。

2. 比赛活动

（1）犁式制动挑战赛——“停车”入位（★★★★）

教师利用塑料标志物在缓坡下方摆出停止区，停止区细分为三个区域。每个区域得分不同，停在最前方的区域得分为5分，停在中间的区域得分为10分，停在最后方的区域得分为8分。将学生分成若干组，每组学生在初级道中段位置集合，面向停止区站好，左右间隔稍大一些，听教师的口令开始犁式直滑降，到达停止区利用犁式制动技术停好。以每名学生板头停的位置进行打分，每组学生分数相加，最终积分最高的组获胜。此比赛同样适用于平行式制动技术（图4-2-15）。



图4-2-15 “停车”入位

（2）平行式制动比赛——投掷“手雷”（★★★★）

教师在中级雪道设置停止线，在停止线后3米、5米、8米分别设置敌方阵地，阵地为1米×1米的正方形框，学生从距停止线10米处利用平行直滑降技术滑下，利用

平行式制动技术停止在停止线前，并用山上侧手将“手雷”（雪球）经头顶投向敌方阵地。投中 8 米远的敌方阵地的人获胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

犁式制动的学习应在水平二学生学习犁式直滑降之后，用 1~2 课时完成。平行式制动的学习应安排在水平四学生学习平行式转弯之后，用 2~3 课时完成。

2. 技术运用建议

初次练习时避免制动前的速度过快，可以先在缓坡练习，懂得如何快速旋转雪板等方法后再提高速度和坡度。流畅、标准的平行式制动一定是建立在良好的滑行基础之上，所以在掌握平行式转弯后进行练习，同时掌握好平行式制动也会对滑行有一定的帮助。教师应多引导学生练习“J”形弯，完全利用弯形控制速度，并主动给山下板施加压力至雪板开始旋转。

3. 课外作业建议

通过电视、网络等媒体或现场观看超级大回转和大回转比赛，观察制动技术在选手滑行过程中出现的情况，以及此时滑行的场地条件。

适当布置提升下肢力量和平衡能力的练习任务。

4. 素养培育建议

制动技术对下肢力量和平衡能力要求较高，因此在教学中应主要安排学生进行一定量的相关力量练习，配合其他方面体能练习，以全面发展学生的体能。制动技术特别是平行式制动技术是观赏性很强的技术，学生学习热情高，容易急于求成，教师要及时引导学生学会控制情绪，树立安全意识，鼓励学生积极应对挫折和失败，并在学练中保持良好的心态。学生熟练掌握制动技术后会进一步提升参与滑雪的热情，养成定期参与高山滑雪运动的健康习惯。培养学生在复杂的情境中勇于克服困难、顽强拼搏、永不放弃的体育精神。在学、练、赛中培养学生诚实守信、公平竞争意识和体育品格，使学生能够正确看待比赛胜负，树立对别人和自己安全负责的责任意识。

六、转弯技术

高山滑雪转弯技术是指在滑降过程中改变滑行方向时所使用的技术。转弯技术包括犁式转弯、半犁式转弯、平行式转弯等方式。转弯技术对应对滑行过程中的突发状况、控制滑行速度、保障滑雪安全具有非常重要的作用。同时，标准、娴熟的转弯技术动作让滑行更加富有美感和乐趣。



（一）动作方法与要点

▶ 1. 犁式转弯（★★）

【动作方法】① 以犁式斜滑降开始下滑；② 准备转弯前适当上提重心；③ 转弯时，保持犁式板形，重心移至外（右）侧雪板，主动加大对外侧雪板的压力，减轻对内（左）侧雪板的压力，开始向左转弯；④ 保持对外侧雪板的加压，雪板持续向左转弯；⑤ 身体重心逐渐回到两雪板之间，雪板停止转向；⑥ 以犁式斜滑降继续下滑（图 4-2-16）。

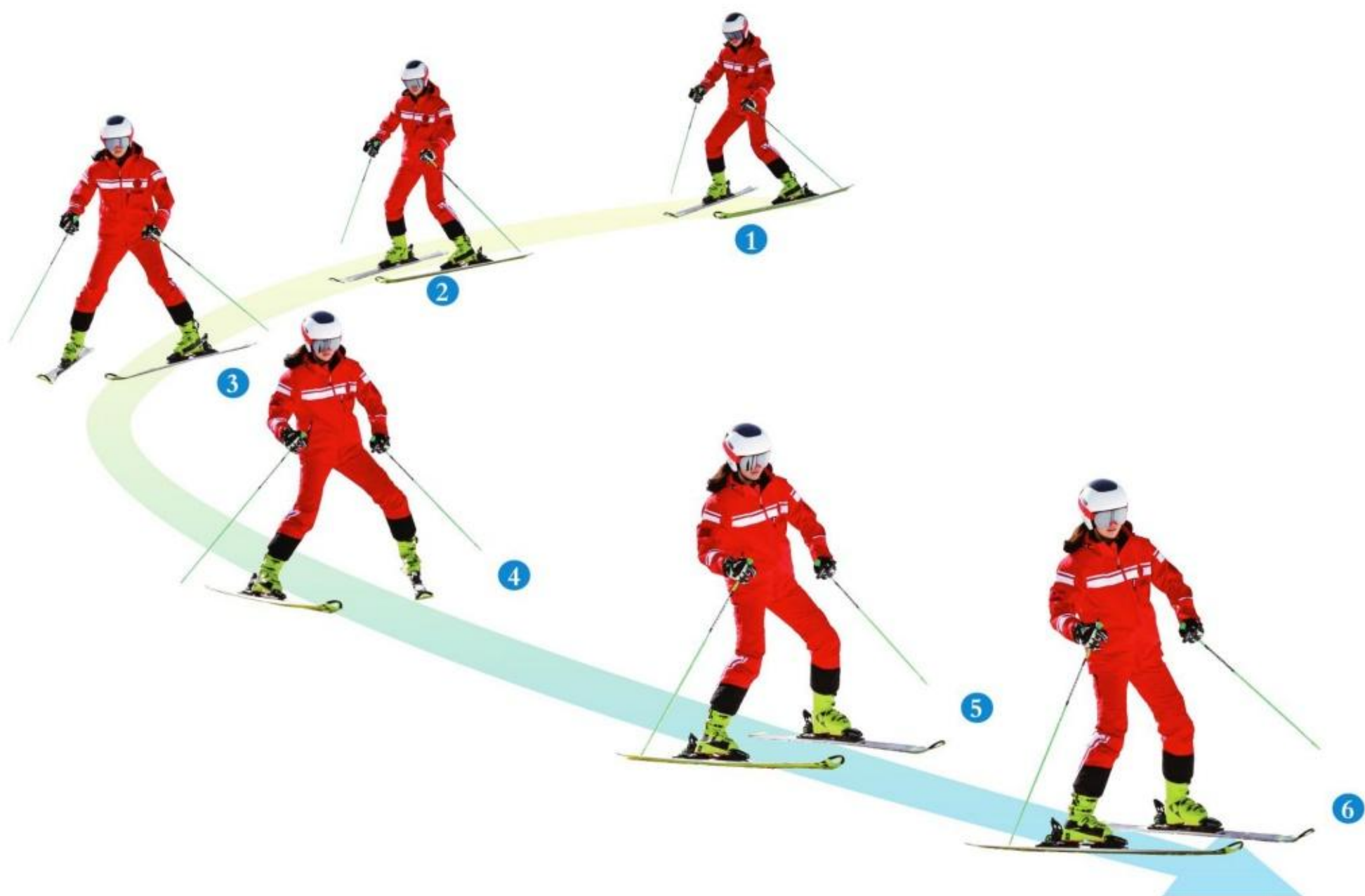


图 4-2-16 犁式转弯

【动作要点】滑降过程中始终保持犁式板形和滑行基本姿势，重心转移要慢、持续、平稳和明确。

▶ 2. 半犁式转弯（★★★★）

【动作方法】① 以平行斜滑降开始下滑；② 转弯前适当上提重心，外（左）侧雪板板尾主动向外逐渐推开，准备开始转弯；③ 身体重心转移至外（左）侧雪板，并主动加压，雪板开始向右转弯；④ 保持对外（左）侧雪板的加压，雪板持续向右转弯，内（右）侧雪板抬起，与外（左）侧雪板成平行，可轻微承重；⑤ 身体重心逐渐回到两雪板之间，雪板停止转向；⑥ 以平行斜滑降继续下滑（图 4-2-17）。

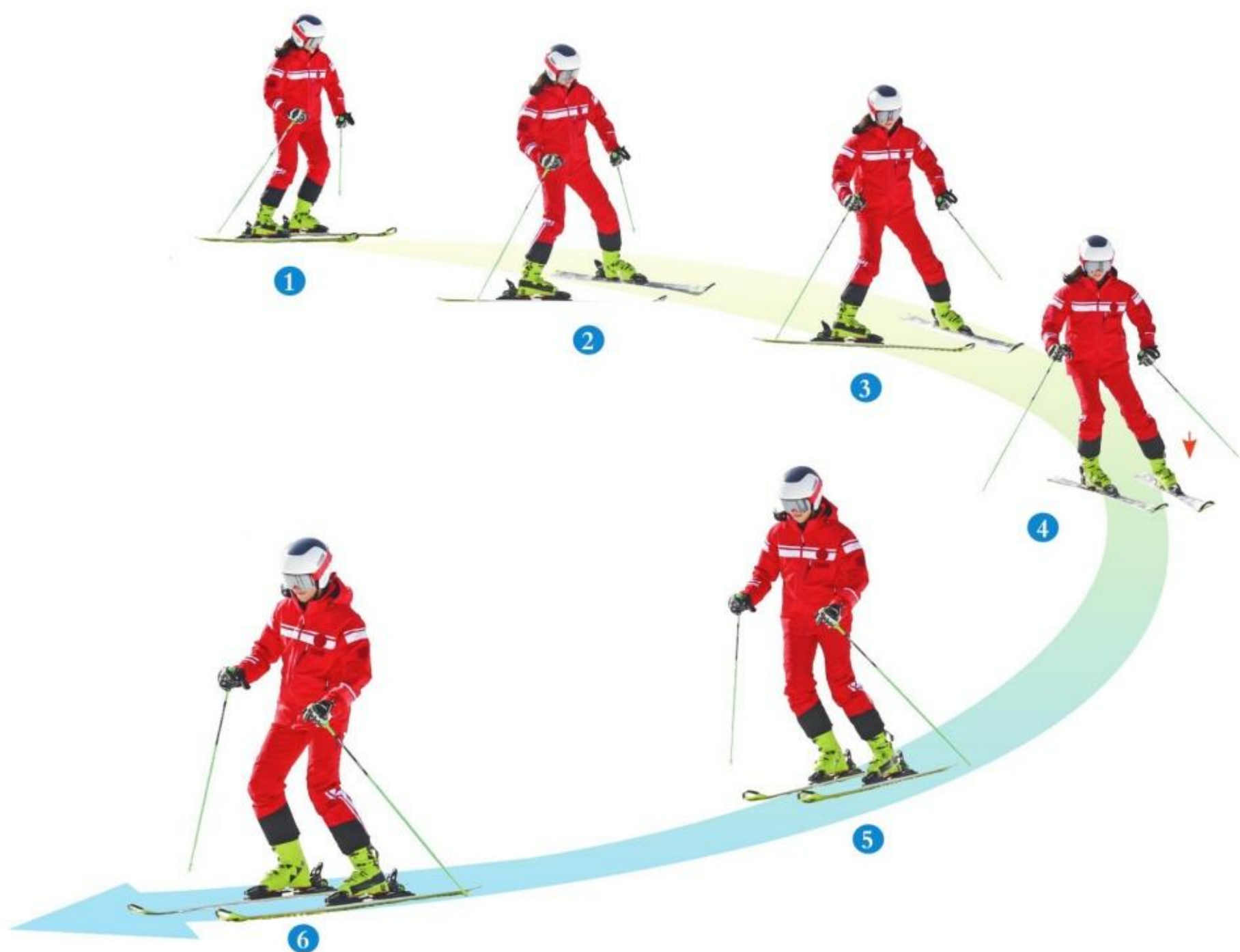


图 4-2-17 半犁式转弯

【动作要点】滑降过程中始终保持滑行基本姿势；向外推板动作要缓慢，用力均衡，重心转移要平稳和明确；右脚脚踝适当用力控制内侧雪板，注意不要与外侧雪板磕碰。

▶ 3. 平行式转弯 (★★★★)

平行式转弯具有比较省力、快速、自如和优美等特点。平行式转弯不同于犁式转弯和半犁式转弯，雪板没有分开和收回的动作，双板在转弯过程中始终保持平行状态。与半犁式转弯通过移动支撑面创造雪板立刃不同，平行式转弯需要主动移动身体重心横穿支撑面形成雪板立刃。平行式转弯通过雪板侧滑实现，对雪板的性能运用并不充分，主要是利用滑雪者身体重心的横向移动和雪板旋转完成转弯，身体重心的移动轨迹与雪板滑行的轨迹偏离较小。

【动作方法】① 以平行斜滑降开始下滑，保持滑行基本姿势；② 准备转弯时适当上提重心，双脚带动雪板同时逐渐向弯内旋转；③ 身体重心倒向弯内侧，内侧腿屈曲，雪板继续向弯内旋转。外（右）侧雪板主动承重并加压，雪板开始向弯内转动，内（左）侧雪板轻微承重；④ 保持动作，持续对外（右）侧雪板加压，雪板持续向左转弯；⑤ 身体往弯外倒，重心逐渐回到两雪板之间，雪板停止转向；⑥ 以平行斜滑降继续下滑（图 4-2-18）。



图 4-2-18 平行式转弯

【动作要点】身体重心上提的同时，向弯内横向移动；双板要同步旋转，控制雪板平行转弯。

(二) 易犯错误与纠正方法（表 4-2-8）

表 4-2-8 转弯技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
犁式转弯	重心落后	在完成一次转弯后，双脚带动雪板做向上跳跃动作，下落后呈滑行基本姿势
	不会旋转滑雪板	在平整雪地上，向上抬起一支雪板并旋转
半犁式转弯	山下板承重不足	在犁式斜滑降过程中，抬起山上板
	无法收回山上板	1. 陆地模仿收回山上板的练习。 2. 适当提高滑行速度
平行式转弯	速度过低，无法转弯	跟随教师滑行，观察教师滑行姿态与滑行路线，并努力做到与教师同样速度、同样路线
	双板不平行	进行平行斜滑降和横滑降的练习
	滑行中无法控制速度	加强“J”形弯的练习，利用弯形控制滑行速度

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

通过动作示范、视频和挂图展示等直观手段,让学生在头脑中形成初步的动作概念,采用原地和行进间的侧面和正面示范展示转弯技术的动作全貌,特别是髋、膝、踝三个关节的状态。选取合理的示范位置,确保全体学生都能清楚地看到全部示范动作。课上摆放转弯技术挂图,便于学生随时观察模仿。

(2) 聆听讲解 (★★)

通过对动作方法的讲解和对动作要点的强调,让学生对技术动作更加了解。教师着重讲清重心在制动过程中的改变时机和轨迹。讲解时配合转弯技术挂图,学生跟着教师的讲解做动作。教师提出问题“转弯技术动作复杂,你认为最关键环节是什么”,让学生带着问题进行各种练习,然后尝试回答。当学生自行或在教师引导下得出正确结论后,教师再次提出问题“重心在转弯的开始、控制、结束三个阶段是如何转换的”,让学生带着问题继续做各种练习,然后尝试回答,最后自己得出结论。

(3) 犁式转弯浅弯练习 (★★)

学生在缓坡做慢速犁式直滑降,教师发出“左”或“右”的口令,学生根据教师的口令改变滑行方向。练习时教师口头强调,滑行时不能出现急转弯的情况,要缓慢地进行转弯。

(4) 半犁式转弯平地模拟练习 (★★★)

学生在平整雪地进行练习,首先做出犁式板形,其中一支雪板固定不动,另一支雪板由内刃滚动到外刃,并收回呈平行板形。两个方向反复练习。

(5) 半犁式转弯外侧板承重练习 (★★★★)

在初级雪道练习时,学生在犁式斜滑降过程中抬起山上板,保持一定时间以后放下,整个过程身体保持滑行基本姿势。熟练之后,学生可以尝试在斜滑降过程中抬起山上板,保持一定时间后放下,整个过程身体保持滑行基本姿势。

(6) 平行式转弯“J”形弯练习 (★★★★)

在初级雪道,学生从平行直滑降开始,滑行5米左右距离获得一定速度后,向左侧做平行式转弯,穿越滚落线并逐渐停止,使滑行轨迹像英文字母“J”,然后继续从直滑降开始做右侧平行式转弯“J”形弯练习,直至坡底。

(7) 平行式转弯重心横向移动练习 (★★★★)

在初级雪道,当平行式转弯进入控制阶段时,用山下一侧的手轻推髋关节,将重心向弯内横向移动。反复练习两个方向的转弯。

(8) 平行式转弯山下板承重练习 (★★★★)

学生在中级雪道,做平行直滑降接平行式转弯时,双手略宽于肩,持杖于髋关节

前,当平行式转弯进入控制阶段时,向下压山下侧雪杖,同时逐渐屈曲内侧腿,使身体形成合理反弓,双腿同时向内旋转。反复练习两个方向的转弯。

(9) 平行式转弯“C”形弯练习(★★★★)

在中级雪道,学生从雪道一侧做平行斜滑降,穿越雪道中间的滚落线后,做平行式转弯,再次穿越雪道中间的滚落线,逐渐停止在雪道同一侧,滑行轨迹像英文字母“C”。连续多次重复这一动作,直至坡底。下一次在雪道另一侧利用相同方法进行反方向的“C”形弯练习(图4-2-19)。



图4-2-19 “C”形弯弯形

此练习方法同样适用于犁式转弯和半犁式转弯。

2. 比赛活动

(1) 犁式转弯团体比赛(★★)

在初级雪道将学生分成2组,每组10人。利用颜料在雪道标出2组相同的滑行路线,学生前后保持5米的距离,利用犁式转弯技术进入路线,遇到红色点右转,通过蓝色点左转,比一比哪队利用连续犁式转弯完成规定滑行路线的学生多。当有学生动作错误导致方向不一致时,该名學生需要从比赛场地两侧及时退出,直至每小组最后一名学生完成整个路线滑行。教师清点每个小组通过的人数,人数最多的一组获胜。

(2) 半犁式“S”弯全能展示赛(★★★)

在初级雪道设置长150米、宽20米的场地,利用两个标志杆进行分段,平均每段50米左右。第一段,学生利用犁式直滑降技术控速滑行;第二段,学生利用犁式转弯技术滑出4个弯;第三段,学生运用半犁式转弯技术滑出4个弯。教师根据学生滑行表现给予评价和赋分。

(3) 半犁式转弯“S”弯滑行计时赛(★★★)

在长100米、宽20米的中级雪道上设置6个简单难度的旗门刷,进行计时比赛。学生利用半犁式转弯技术选择合适的线路,以最快的时间完成比赛,在比赛中必须采用半犁式转弯技术,滑行过程中不得漏门、骑门。出现以上情况之一,成绩无效。

(4) 平行式转弯展示赛(★★★★)

在中级雪道设置长250米、宽25米的平整场地,学生从起点出发,利用平行式转弯技术滑出8个弯,教师根据学生滑行表现给予评价和赋分。在滑行中,学生需要充分展示出平行式转弯的技术特点,双板保持平行,身体姿态与弯形协调配合,弯形饱满且圆润。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

犁式转弯的教学应在水平二中段开始,至少保证6课时的教学;半犁式转弯的教

学应安排在水平三前段进行，至少保证 10 课时的教学；平行式转弯的教学建议安排在水平四前段进行，至少保证 10 课时的教学。

2. 技术运用建议

犁式转弯是学习高山滑雪转弯技术的开始，也是不断提升转弯技术的基础。因此在此阶段要培养规范的滑行基本姿态，掌握转弯过程中重心的转换时机和方法，能够控制雪板，合理用刀。学习犁式转弯技术前首先应进行单个弯练习，左右两个方向动作都熟练后再练习连续的转弯。学生初次练习转弯时可能会转不完整一个弯，这种情况下需要先练习浅弧度的弯，逐渐掌握转弯技术后再过渡到深弧弯的练习。

半犁式转弯是犁式转弯向平行式转弯过渡的一种练习方法。半犁式转弯的辅助练习很少，因为半犁式转弯本身就是一个练习。通过半犁式转弯技术的学练，要掌握转弯开始、控制、结束三个阶段的动作时机与衔接，越来越早地建立外板平衡。在保证“S”弯形每个弯都很圆的情况下，外侧雪板能独立完成转弯，就基本具备进阶学习平行式转弯的能力了。

平行式转弯在转弯过程中损失的速度最少，能够最大限度地保持滑行速度，同时转弯灵活，可以更好地应对各种突发状况，而且标准的平行式转弯技术动作极富美感，是高山滑雪最重要的技术之一。平行式转弯的学练需要一定的速度，但也不能过快，过快的速度容易导致滑行姿态变形，最好在中级雪道进行练习。通过教学，让学生深刻理解重心对控制雪板、完成转弯的重要作用，教师可以录下每名学生的滑行视频，利用视频给每名学生做技术分析，并改正学生的错误动作。

3. 课外作业建议

通过电视、网络等媒体或现场观看转弯技术教学视频、超级大回转和大回转比赛，观察转弯技术动作，加深动作印象。

布置平地重心上、下、左、右转换的练习，以及下肢力量和平衡能力练习的任务。

4. 素养培育建议

转弯技术教学是高山滑雪教学最重要的内容之一，是学生能够在他人带领下或独立进行滑雪运动的重要技术，是培养学生高山滑雪运动兴趣的关键。

转弯技术对下肢力量和平衡能力要求很高，应适当安排专项体能练习内容进行锻炼。随着技术的不断完善，滑行速度逐渐提升，对下肢力量、平衡能力、协调性的锻炼效果将会越来越明显。通过层次分明、丰富多彩的学、练、赛活动激发学生的学习热情，鼓励学生克服恐惧心理，敢于面对挑战、困难和挫折，具有坚持不懈、勇敢顽强的体育精神，能够保持积极向上的心态。鼓励学生在展示或比赛中敢于充分展现自己，适应比赛环境。



第三节

高山滑雪专项体能

高山滑雪专项体能是更好地完成高山滑雪专项技术所需要的身体能力。良好的专项体能水平不仅可以提升运动表现和运动成绩，还可以减少运动损伤。教学时应根据不同水平学生的身心发展水平和体能情况，有目的、有针对性地设计专项体能练习内容和要求。专项体能练习过程中要引导学生克服困难、积极进取、坚持不懈，培养学生的意志品质。本节重点围绕高山滑雪运动特点所需要的平衡能力、灵敏性、协调性、下肢力量和核心力量等专项体能，针对目前大多数学生的实际情况，专门设计了相应的训练内容和方法，供教师在教学中根据不同学生的专项体能需求进行选择使用。

一、专项体能练习内容

（一）平衡能力

1. 走“独木桥”（★★）

【练习方法】在平坦软质地面上画出长度 10 米左右、宽度小于等于 10 厘米（具体宽度可依据学生能力水平进行调整）、高度小于等于 5 厘米的平面“独木桥”，学生不穿板，反复通过。

【练习要求】学生的脚不可触及“桥”下地面，脚尖朝前，向前行走。

【练习组数】每次 3 组，每组 6 次。

2. 单足站立（★★）

【练习方法】练习者单足站立，开始可以两臂侧举保持平衡进行练习，之后可以要求学生手放身体两侧或者闭上眼睛练习，增加练习难度。两腿轮流作为支撑腿进行练习。

【练习要求】单腿站立时尽量保持身体正直，减少晃动，尽可能延长站立时间。

【练习组数】每次 3 组，每组 6 次。

（二）灵敏性

1. 绕雪杖穿梭跑（★★）

【练习方法】在平整雪地上，将 5 支雪杖插进并立于雪面，成一条直线，雪杖间距为 1 米，共布置 4 组。将学生分为 4 组。学生需绕过所有雪杖折返起点后，与下一名学生击掌接力，所有人依次完成练习。

【练习要求】两组练习场地之间要有足够距离，雪杖要固定好。

【练习组数】做 3 组，每组间隔 1 分钟。

2. 剪刀跳 (★★★)

【练习方法】自然站立姿势开始，一条腿向前跨出一步，弯曲双膝，身体向下做弓步蹲的动作。跳起时身体尽可能地向上跳跃，同时摆动双臂，双腿位置调换，落地成弓步蹲动作。

【练习要求】做弓步蹲动作时前腿的膝盖不要超过脚尖。组间休息 30 秒。

【练习组数】做 3 组，每组 30 秒。

(三) 协调性

1. 小步跳 (★★)

【练习方法】在平整雪地上，双脚并步同时向前跳，接着向左跳，再向右跳，最后向后跳，重复以上动作。

【练习要求】组间休息 30 秒，完成 4 个方向的跳跃之后最好回到起始位置。

【练习组数】做 3 组，每组 30 秒。

2. 左右交叉跳 (★★★★)

【练习方法】自然站立姿势开始，向上跳起时双臂伸直交叉于胸前，掌心向下，双腿前后交叉，一脚在前，另外一脚在后，落地屈膝缓冲，再次向上跳起，跳起时双臂侧平举，双脚开立略比肩宽，重复以上动作。

【练习要求】手臂抬平，屈膝缓冲，前脚掌着地。组间休息 30 秒。

【练习组数】做 3 组，每组 30 秒。

(四) 下肢力量

1. 负重蹲起 (★★)

【练习方法】根据练习者的年龄和下肢力量，选择个人最高重复次数 15 次以上的重量进行负重半蹲练习。完成一组练习后，做 30 米加速跑。

【练习要求】练习者下蹲过程中腰背挺直，抬头挺胸，膝盖垂直线不超过自己的脚尖。吸气下蹲，呼气站立。

【练习组数】每次 3 组，每组 2 次。

2. 绳梯开合跳 (★★★★)

【练习方法】练习者纵向面对绳梯，沿绳梯的方格依次做行进间开合跳，向里并腿跳进格中，向外分腿跳向格外。双臂屈臂协调前后摆动。

【练习要求】膝关节落地时屈膝缓冲，身体前倾，保持较高频率连续跳跃。

【练习组数】每次 3 组，每组 3 次。

3. 横向蹬坡 (★★★★)

【练习方法】练习者在确保安全的前提下，在中级雪道上进行横向蹬坡练习。向上蹬坡 30 步后进行直滑降，到出发点后换起蹬腿向上继续蹬坡（图 4-3-1）。

【练习要求】身体直立，一步一步向上蹬坡，节奏清晰，中途不停顿。

【练习组数】每次 5 组，每组向上蹬坡 30 步。

4. 九宫格双脚横向跳进跳出练习 (★★)

【练习方法】练习者站在九宫格中心方格中，首先双脚同时横向起跳，跳进左手边的格中，然后跳回，同样方法跳向右手边格中，然后跳回，跳回同时转体 90°。同样方法完成两边格子的跳跃，跳回同时转体 45°。同样方法完成 4 个角部格子的双脚横向跳进跳出练习。



图 4-3-1 横向蹬坡

【练习要求】双脚同时起跳，同时屈膝缓冲落地，做钟摆式左右横跳。

【练习组数】每次 3 组，每组 1 次。

(五) 核心力量

1. 仰卧起坐击掌 (★★)

【练习方法】两人一组，脚尖相对屈膝仰卧，仰卧时双手伸直举过头顶。两人同时做仰卧起坐，坐起后相互击掌。依此连续进行。

【练习要求】练习者仰卧时，手臂尽量伸直。

【练习组数】每次 3 组，每组做 10~12 次。

2. 平板支撑 (★★★★)

【练习方法】在平整地面俯卧，重心保持身体正中，用两脚尖和两前臂支撑起身，大臂与身体保持直角，肩、髋、膝、踝保持在一条直线上，躯干挺直，双眼直视身前的地面。

【练习要求】腰、背和膝关节挺直，腰腹保持稳定。

【练习组数】每次 3 组，每组保持 30 秒。

二、教学建议

(一) 教学安排建议

体能是技能学习的基础，教学安排应贯穿各个水平的学习，但是各个年龄段学生的身体发育状况和特点不同，体能教学时必须充分考虑这一因素。三四、五六年级的学生建议安排高于 15 次最大重复次数重量的低强度力量练习，初中阶段学生可以适当增加力量训练强度，但是也不建议进行低于 6 次最大重复次数重量的力量练习。特别是五六年级的女生开始进入青春期，生理和心理变化明显，教师要及时调整教学安排，男女混合上课的班级不能统一要求，避免女生在这一阶段对体育运动产生抵触情绪，从而影响之后的学习。单纯的体能练习比较单调，三至六年级的体能教学要与游戏和比赛结合，增加练习的趣味性。体能练习要全面，在安排专项体能练习的同时，也要兼顾一般

体能的练习。

（二）课外作业建议

高山滑雪专项体能在安排课外作业时，要尽量做到技能和体能的有机结合，在进行陆地模仿练习的同时安排相关体能练习，相互促进。利用线上和线下多种形式开展课余体能比武大赛，采用视频记录、纸质记录等多种形式记录锻炼过程，期末通过展示赛展示锻炼效果。

（三）素养培育建议

体能的发展要全面，基本体能要和专项体能结合进行练习，专项体能练习与陆地模仿动作相结合，可以更好地促进学生对技术动作的掌握。高山滑雪运动是一项挑战性强的运动，需要参与者具备一定的勇气和胆量。同时高山滑雪运动也是一项具有一定危险性的运动，因此参与者在具备勇气和胆量的同时，也需要具有遵守安全准则的自律、临危不乱的沉稳、永不放弃的坚持和克服困难的坚强。因此在进行专项体能教学时也要充分考虑这些方面，全面展现高山滑雪运动的育人价值。

第四节 高山滑雪展示或比赛

比赛课、游戏节与小赛季是展示或比赛的集中呈现形式，在有一定复杂情境的展示或比赛中理解、运用滑雪基本知识、基本技术，能帮助学生在赛中学、赛中练、赛中使用。比赛课用于巩固和提高已经学习的单项技术，进一步激发学生的学习兴趣，弥补技术的不足；游戏节适用于2~3个小单元学习后的教学；小赛季适用于水平三、四阶段，在一个大单元末尾部分采用各种形式和难度的比赛，进一步巩固和提升已经学习的滑雪技术，享受学习成果，检验学习成果。

一、高山滑雪比赛课的设计与实施

（一）学习目标

运动能力：通过展示，让学生了解自身技术动作掌握情况，也通过观看其他同学的展示取长补短，改进、提升自身技术动作质量；通过游戏让学生在具有情境和低强度竞争的条件下，愉快而又轻松地提升技术动作熟练程度和运用能力；通过比赛进一步提升对所学动作技术的运用能力，达到能够冷静应对滑雪突发状况的水平，发展平衡能力、协调性，增强下肢、腰腹力量。



健康行为：通过多种游戏和比赛促进学生积极主动地参与学、练、赛，逐步让他们养成滑雪的兴趣和爱好；通过高山滑雪培养学生适应户外的锻炼环境，提高心理的承受能力，热爱大自然。

体育品德：在复杂的情境下，培养学生听从指挥、遵守规则和秩序、提高安全意识、克服恐惧心理、勇于挑战困难、勇于挑战自我、勇攀高峰的体育精神。

（二）教学内容

1. 同时推进接力赛——看谁滑得远（★★）

雪地上4~6人一组。比赛开始，各组第一名队员首先推进一次，停止后第二名队员从第一名队员停止位置继续推进一次，以此类推，直至小组内最后一名队员推进完成，比赛结束。小组内推进的总距离为比赛成绩，总距离最远的组获胜。

2. 交替滑步接力赛——看谁“走”得快（★★）

雪地上6人一组。比赛开始，各组第一人同时出发向前滑步5米转向折返，与同伴击掌接力，依次完成。用时最短的组获胜。

3. 横向蹬坡比赛（★★）

6人一组，分成若干小组，横向站在雪道上，在初级雪道下段的适当位置设置起点和终点。全体学生在起点区域站好，教师向学生提出其他学科知识问题，哪组学生抢答正确，该组学生利用横向蹬坡技术向坡上横向蹬坡3步，每次只能蹬坡3步。以全体组员到达终点的先后顺序判定小组成绩。

4. 犁式转弯比赛——“打扫战场”（★★★）

教师在初级雪道上利用标志物设置弯形大小不同的“S”弯线路，在标志物附近放置若干雪球作为“炮弹”。游戏开始后，学生按照标志路线利用犁式转弯技术进行滑行，当经过标志物时拾起一颗“炮弹”，以此方法完成线路滑行。学生需要按照线路从上至下完成比赛，在每个标志点只能拾取一颗“炮弹”，未拾起“炮弹”的学生不可以再次拾取，直接进入下一标志点。比赛结束后，拾取“炮弹”最多的人获胜。

5. 滑降转弯蹬坡接力赛（★★★★）

在长15米、宽20米的初级雪道上设置2块比赛场地。场地的上端和下端分别设置起点和终点。在起点正下方5米处设置标志物1，在终点正上方5米处设置标志物2。6~8名学生一组，两组学生同时进行接力比赛。每组第一名学生从起点出发，运用平行直滑降技术向下直线滑行5米到达标志物1，然后运用半犁式转弯技术完成一个半犁式“C”弯到达终点位置，继续向上蹬坡5米并用手拍一下标志物2，代表与下一名学生完成接力。第一轮进行向左滑行的“C”弯，第二轮进行向右的“C”弯，两次总成绩相加为最终成绩。用时最短的小组获胜。“C”弯结束阶段没有收回山上板动作的情况需要在总成绩上加3秒，未到达标志点就开始下一个动作的在总成绩上加3秒。

6. 半犁式转弯“S”弯滑行计时赛 (★★★★)

在长 100 米、宽 20 米的中级雪道上设置 6 个简单难度的旗门刷，进行计时比赛。学生利用半犁式转弯技术选择合适的线路。最快完成比赛的人获胜。在比赛中必须采用半犁式转弯技术，滑行过程中不得漏门、骑门，出现以上情况之一成绩无效。

7. 横滑降挑战赛 (★★★★)

在长 20 米、宽 5 米的中级雪道上设置起点线和终点线，教师利用手喷漆做出比赛区域标记。教师将学生分成若干组，每组 6 人。当听到比赛“开始”信号后，小组内学生从起点线共同出发，前后保持 2 米安全距离，利用横滑降技术下滑，直至本小组最后一名学生滑出终点线，小组挑战结束，计时停止。比赛期间，横滑降过程中雪板不能保持平行或者故意挪动脚步加速的加 1 秒，雪板及身体碰触边界的加 1 秒。

(三) 组织与实施

1. 课前将学生平均分组，组数随班级学生多少而定。每组推选一名队长，负责本组参赛组织工作和成绩记录。

2. 比赛课比赛不单独设置裁判，需要学生根据规则自己判定和计分，需做到诚实守信，不虚报分数。

(四) 教学建议

1. 建议比赛之前认真检查比赛场地状况，排除安全隐患，比赛场地之间要留出足够的安全距离，充分做好热身活动。

2. 教师引导学生积极配合，敢于挑战，培养合作精神与竞争意识。

3. 根据学生掌握犁式转弯技术的水平合理选择坡度和线路，调整缓冲区的大小。

4. 计时比赛要提前做好比赛场地和计时器，规定线路比赛要提前设置比赛线路，接力赛赛前讲清注意事项、比赛规则以及场地设置。

二、高山滑雪游戏节活动的设计与实施

(一) 活动目标

1. 认真参与，积极融入各项游戏活动，在犁式转弯、半犁式转弯技术及技术组合游戏中进一步提升技术动作质量和运用能力。发展耐力、力量、柔韧性、协调性、平衡能力等身体素质。

2. 运用所学滑雪及多学科知识，积极应对游戏比赛过程中的各种困难，良好地与同伴进行交流，学会调控情绪，表现出良好的适应能力。全身心地投入各项活动之中，充分享受运动带来的乐趣，养成热爱运动、积极拥抱大自然的健康生活习惯。

3. 在展示、游戏和比赛过程中诚实守信、全力以赴，具有公平竞争的意识 and 行为。在个人展示过程中自信大方，能够充分展示自己。在分组比赛中，能互相协作，展示出



团队合作意识，尊重对手。出现问题时，能够勇敢面对，及时处理，互不推诿，有责任，有担当。

（二）活动内容

1. 平地滑行接力比赛（★★）

将学生分成4~6组。每组学生共同有一支雪杖充当“接力棒”。教师设置好接力滑行赛道的长度，并做好折返点标记。学生利用同时推进技术从起点出发到达折返点，用原地转向技术调头滑回起点，将雪杖交给本组下一名学生，下一名学生继续利用同时推进技术向前滑行。最先完成接力的组获胜。此方法同样适用于交替滑步。

2. 平地滑行接5米蹬坡争先赛（★★）

在缓坡下半段，教师将学生分成4~5人的若干小组，所有小组处于同一起点线。起点线距离坡底5米处，终点线位于坡上5米处。教师发出“开始”指令，所有小组同时出发，完成5米平地滑行和5米蹬坡。保持直线滑行和蹬坡，人和人不可以前后重叠。以小组最后冲过终点线学生时间记为小组成绩，用时最短的组获胜。

3. 缓坡5米横向蹬坡接犁式直滑降接力赛（★★）

在缓坡下半段，教师将学生分成4~5人的若干小组，所有小组处于同一起点线。教师发出“开始”指令后，所有小组第一名学生同时出发，首先完成5米横向蹬坡，再运用犁式直滑降技术滑行到下方起点线，完全停止后与下一名学生击掌，下一名学生继续进行接力比赛。用时最短的组获胜。

4. 缓坡10米横向蹬坡接犁式转弯接力赛（★★）

在缓坡下半段，教师将学生分成4~5人的若干小组，所有小组处于同一起点线。教师发出“开始”指令后，所有小组第一名学生同时出发，首先完成10米横向蹬坡，再运用犁式转弯技术绕过2个标志物，停止在起点线坡上侧，与下一名学生进行击掌接力，直至小组成员全部完成比赛。用时最短的组获胜。

5. 规定线路的滑行计时赛（★★★）

在长40米、宽20米的初级雪道上利用标志物分别设置直滑、减速、转弯、停止区域。学生分别运用平行直滑降技术滑行10米、犁式直滑降技术滑行10米、犁式转弯技术通过比赛场地。在规定区域内必须采用指定动作滑行，如未按照指定动作滑行，成绩无效。通过总时间为比赛成绩。总时间用时少的人获胜。

6. 转弯和制动技术展示（★★★★）

在长150米、宽20米的中级雪道的上端和下端分别设置起点和终点。学生首先运用犁式滑降技术向下滑行10米，再运用犁式转弯和半犁式转弯技术分别转4个弯，最终运用犁式制动技术停止在终点位置。教师和学生从身体姿势、控制力、弯形等几个方面做出评价。

7. 犁式转弯和半犁式转弯全能赛 (★★★)

在长 120 米、宽 20 米的中级雪道上设置 8 个简单难度的旗门刷, 进行计时比赛。学生第一轮运用犁式转弯技术完成比赛, 第二轮运用半犁式转弯技术完成比赛。在滑行过程中未按照规定动作进行比赛的, 出现骑门、漏门、未完成比赛的, 成绩无效。两次比赛成绩相加为最终成绩。最终用时少的人获胜。

(三) 活动组织与实施

1. 课前将学生平均分组, 组数随班级学生多少而定。每组推选一名组长, 负责本组参赛组织工作和成绩记录。

2. 游戏节比赛不单独设置裁判, 需要学生根据规则自己判定和计分, 要求做到诚实守信, 不虚报分数。

(四) 教学建议

1. 建议比赛之前认真检查比赛场地状况, 排除安全隐患, 比赛场地之间要留出足够的安全距离, 充分做好热身活动。

2. 教师引导学生积极配合、敢于挑战, 培养合作精神, 增强竞争意识。

3. 根据学生掌握犁式转弯技术的水平合理选择坡度和线路, 调整缓冲区的大小。

4. 计时比赛要提前做好比赛场地和计时器, 规定线路比赛要提前设置比赛线路, 接力赛赛前讲清注意事项、比赛规则以及场地。

5. 根据一项或多项技术组合设计不同坡度、长度的规定线路的计时、接力、个人滑行展示及编队展示的比赛, 让比赛内容更加丰富。关注全体学生、个体差异, 采用多种难度和多种形式的比赛, 让滑雪这项具有风险的运动门槛降低, 让更多人参与。让滑雪以单人活动变为团队活动(小组赛、队形表演赛), 增强趣味性和表演性, 从而点燃学生对滑雪的热爱之情。

6. 充分发掘活动主题、活动内容、活动流程的育人因素, 利用学科融合、情境营造等手段实施思政教育, 引导学生在冰天雪地里陶冶情操, 爱祖国, 爱家乡。

三、高山滑雪小赛季的设计与实施

(一) 活动主题

逐梦冬奥, 一起向未来。

(二) 活动目标

1. 正确认识自己的滑雪水平, 积极寻找合作伙伴结对参赛; 积极参与裁判工作, 认真观看比赛, 简要分析各队特点和成败原因。

2. 当好比赛的组织者, 积极与同学交流, 学会调控情绪, 共同组织好比赛。

3. 遵守比赛规则, 尊重裁判, 尊重对手, 不怕困难, 敢于拼搏, 具有公平竞争的



意识和行为，能够正确看待比赛的胜负。

(三) 活动内容（表 4-4-1）

表 4-4-1 小赛季活动内容

类别	具体内容	展示或比赛方法
开幕式表演类	情境表演赛	穿上自己喜欢的角色服装在比赛场地滑行，滑行中要契合角色风格，提升滑雪运动的趣味性
	滑雪装备设计展	学生介绍自己装备的特点，如属于哪种类型、在滑行时的体验是什么、装备上的贴纸代表哪些意义或愿望。提高学生对滑雪装备的认识，自己创作、设计贴纸，让学生滑雪装备更具个性化，体验滑雪文化
	滑雪啦啦操	创编滑雪啦啦操，在音乐伴奏下演示
技能挑战赛	个人技能计时赛	个人计时赛：在中级雪道设置长 500 米、宽 25 米的平整场地，赛道落差 110 米，设置 20 个旗门刷，旗门刷宽 6 米，上下两个旗门刷间距 13 米。用时最短的人获胜，严格遵守滑行规则，服从裁判员判罚
团体比赛	团体赛：规定队形滑行展示赛	团体编队滑行比赛（8~10 人）：在初级雪道设置长 250 米、宽 25 米，规定队形为三角形、一字、交叉三种。滑行动作规范、整齐划一的组获胜
	团体赛：自编队形展示赛	团体编队比赛（3~5 人）：在中、高级雪道设置长 250 米、宽 25 米的平整场地进行自编队形滑行。要求创意足够新颖，队员表现轻松自如，能够感受到滑雪运动带来的快乐，通过展示可以看出团体的运动活力、创新意识等
	定向接力赛：规定路线打卡接力赛	定向接力赛：教师赛前规划雪道，各班级选派小队进行分组，游戏开始后，各小组派一名学生出发，可到任意一个打卡点完成任务后返回基地，下一名学生再出发，直至小组全体学生完成所有打卡点任务。用时最短的组获胜

以班为单位，自行选取或者自行创编开幕式表演节目，积极训练，出场展示。以个人形式积极参加技能挑战赛、团体赛，自由结对、自由选择比赛项目，参与男子或女子的团体定向接力赛。

(四) 活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 在集会上宣读倡议书，明确本届滑雪比赛的主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。
2. 梳理出滑雪小赛季筹备工作思维导图。
3. 组建项目组，明确分工。
4. 分组撰写项目方案。

5. 开幕式滑雪展示表演项目练习。
6. 制订、发放活动方案，召开准备会议。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：“逐梦冬奥，一起向未来”。
2. 项目竞赛组按照比赛规程和比赛规则组织完成比赛。
3. 活动保障组、裁判组、志愿者团队、宣传组分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师整体协调调度，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀组织奖、最佳个人奖、优秀裁判员奖、个人计时赛奖、大团体展示奖、小团体最佳设计奖、定向接力和各项目的冠、亚、季军等奖项，表彰优秀个人和集体。
2. 总结活动的教育意义、滑雪运动的推广效果和学生参与的积极性，选拔学校代表队队员等。

（五）教学建议

1. 在宣传及实施阶段，可以结合美术、音乐、语文等学科设计跨学科主题学习活动，如引导学生运用美术、科学学科知识设计队徽、队标和手抄报等，以提高多学科知识的综合运用能力。
2. 引导学生直接参与策划和组织，体验组织者、运动员、起点裁判员、线路裁判员、旗门裁判员、终点裁判员、记录员、观众等不同角色，感受滑雪运动的乐趣，体验滑雪比赛的文化和礼仪，全面认识滑雪运动。
3. 鼓励学生正确认识自己的滑雪水平，积极参加个人技能挑战赛，敢于挑战，勇于争先；与同学结伴组建团体，参加适合自己水平的比赛；与同伴沟通交流，团结拼搏，正确看待比赛胜负。
4. 建议每个比赛项目均设置男子比赛和女子比赛，抽签分组，设置冠、亚、季军。
5. 引导学生以班为单位积极创编滑雪小赛季出场仪式表演节目，要求以艺术表演的手段展现滑雪文化和动作技术。鼓励学生创新、创造，为自己的队伍取名，设计队徽、队旗等，为大会设计主题、会徽、奖杯等。培育学生的多学科知识融合运用能力、鉴赏力和创造力。
6. 鼓励学生积极学习滑雪裁判知识和比赛规则，公正执裁，文明判罚。
7. 鼓励学生在没有比赛和裁判工作的时候，做一名有素质的观众，遵守观赛礼仪，运用所学的滑雪知识及技能正确评价运动员。
8. 在个人计时赛中，学生如果有未完成比赛或者犯规的情况发生，须先退场，待线路裁判员确认线路安全时，方可宣告起点下一名学生出发。
9. 在团体赛中，各小组应该保持安全距离，在滑行中一旦发生摔倒的情况，小组须停止比赛或展示，待主裁判长确定学生无碍的情况下，才可以继续比赛。

第五章

冰雪类运动学习评价

评价是体育与健康课程教学过程的重要环节，是基于证据提交教学效果的重要手段。灵活有效地运用学习评价，收集有效证据，对提升教学质量和达成教学目标具有重要作用。正确认识学生核心素养与学业质量、学习评价的关系，理解义务教育体育与健康学习评价的目的、学习评价的内容、评价方式等，是每一位体育教师需要重点掌握的问题。

学习评价应该基于核心素养、学业质量等方面进行，不仅要关注“教什么”“教到什么程度”，还应及时明确学生“学什么”“掌握了多少”，注重“教、学、评”一体化，灵活有效地应用学习评价信息。充分发挥评价的诊断反馈、激励和导向功能，激发学生学习兴趣，提升学习能力，促进学生健康成长和全面发展。

第一节 冰雪类运动学业质量合格标准

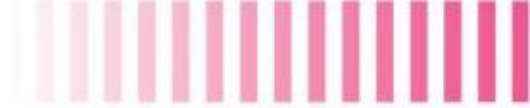
学业质量是学生在完成体育与健康课程某一水平学习后的学业成就表现，是以核心素养为主要维度，结合体育与健康课程教学内容，对学生学业成就具体表现特征的整体刻画，用以反映课程目标的达成度。本节内容依据《课程标准（2022年版）》中的学业质量合格标准和冰雪类运动各水平目标要求，制订冰雪类运动学业质量合格标准，供教师在教学时参考。



一、滑冰学业质量合格标准（表 5-1-1）

表 5-1-1 滑冰学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能在滑冰游戏中学习和体验冰上站立、行走、滑行、停止、摔倒保护等基本动作和简单组合动作；在口令游戏中学习和体验非稳定状态下行走和停住的控制等；能说出滑冰的相关动作术语，知道滑冰的起源与发展、健身价值。 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次滑冰比赛。 4. 乐于与同伴一起参与滑冰活动，积极与同伴交流合作、互相帮助，表现出稳定的情绪，适应相对寒冷的天气环境。 5. 能说出滑冰中的安全准则，并注意防范运动中的安全隐患。 6. 能按照要求参与滑冰教学安排的学练、比赛和游戏，克服恐惧，不怕失败，勇于挑战。 7. 滑冰课外锻炼，每周进行 1 次，每次至少 1 个小时
水平三	1. 掌握滑冰的直道滑行、弯道滑行等主要的基本动作技术和组合动作技术，并能够描述基本要领；了解滑冰的相关知识和文化。 2. 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次滑冰比赛，并能进行简要评价。 4. 在滑冰学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作。 5. 安全地进行滑冰学练，能简单处理运动损伤。 6. 能按照规则参与滑冰比赛，做到关注同伴、尊重对手、勇敢自信。比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，有正确的比赛胜负观。 7. 滑冰课外锻炼，每周进行 2 次，每次至少 1 个小时
水平四	1. 掌握滑冰的弯道滑行等基本动作技术以及起跑、直道滑行和弯道滑行的完整动作技术；理解滑冰动作技术的基本原理以及滑冰的文化、特点与价值；制订并实施滑冰的学练计划。 2. 能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次滑冰比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。 4. 在滑冰学练和比赛中能做出自我保护的动作，同时有保护他人的意识，发生伤害事故时能及时进行处理；能调节情绪，表现出合作能力与竞争意识。 5. 在滑冰比赛中做到遵守规则、关心同伴、尊重裁判、尊重对手，表现出团结奋进、勇于拼搏、公平竞争的精神，能正确看待比赛胜负。 6. 滑冰课外锻炼，每周进行 3 次，每次至少 2 个小时



二、高山滑雪学业质量合格标准（表 5-1-2）

表 5-1-2 高山滑雪学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能做出高山滑雪平地基础滑行、初级雪道犁式直滑降、犁式制动、犁式转弯等基本动作和简单组合动作；可积极参与班内竞技性游戏和简化规则要求的教学比赛，能在游戏和比赛中正确运用所学技能；能说出与高山滑雪运动相关的动作术语。 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次高山滑雪比赛。 4. 乐于与同伴一起参与高山滑雪活动，积极与同伴交流合作，互相帮助，表现出稳定的情绪，适应相对寒冷的天气环境。 5. 能说出高山滑雪中安全十准则，并注意防范运动中的安全隐患。 6. 能按照要求参与高山滑雪教学安排的学练、比赛和游戏，克服恐惧，不怕失败，勇于挑战。 7. 每两周进行高山滑雪锻炼活动 1 次，每次至少 1 个小时
水平三	1. 掌握高山滑雪平行斜滑降、半犁式滑行等技术动作和组合技术动作，参与班内较为正式的教学比赛，并能准确运用所学技术；能描述高山滑雪的基本动作技术要领和主要比赛规则。 2. 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次高山滑雪比赛，并能进行简要评价。 4. 在高山滑雪学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作。 5. 安全地进行高山滑雪学练，能简单处理运动损伤。 6. 能按照规则参与高山滑雪的比赛，做到关注同伴、尊重对手，履行自己的职责，表现出自信，比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，有正确的胜负观。 7. 每周进行高山滑雪锻炼活动 1 次，每次 2 个小时左右
水平四	1. 掌握高山滑雪的犁式转弯、半犁式转弯、平行式转弯完整动作，可以在初、中级雪道上轻松滑行，学会技术较难的横滑降等技术；能说出高山滑雪比赛的简单规则和文化历史。 2. 能独立开展下肢力量、平衡能力、协调能力的体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次高山滑雪比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。 4. 在高山滑雪学练和比赛中能做出自我保护的动作，同时有保护他人的意识，发生伤害事故时能及时进行处理；能调节情绪，表现出合作能力与竞争意识。 5. 在高山滑雪比赛中能做到遵守规则、关心同伴、尊重裁判、尊重对手，表现出团结奋进、勇于拼搏、公平竞争的精神，能正确看待比赛胜负。 6. 每周进行高山滑雪锻炼活动 2 次，每次 3 个小时左右



第二节

冰雪类运动技能分级建议

为了更好地了解和评价学生的技能掌握情况，促进教学的有效性，本书根据《课程标准（2022年版）》中关于冰雪类运动的学业质量要求，参照中国滑冰协会发布的《滑冰技能等级标准（试行）》和国家市场监督管理总局国家标准化管理委员会发布的《大众高山滑雪和单板滑雪运动水平等级评价规范》，依据现阶段大多数学校的实际教学情况和学生运动认知水平，制订了冰雪类运动技能分级建议。冰雪类运动技能分级建议可供教学参考，教师可根据本地区、本校和学生的实际情况进行调整和修改。冰雪类运动技能分级建议的实施将会更好地促进学生运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养的形成。

一、滑冰技能分级建议（表 5-2-1）

表 5-2-1 滑冰技能分级建议

级别	特征描述
1 级	能够在冰上完成原地蹲起、原地踏步、踏冰转体、冰上行走
2 级	能够在冰上完成直立滑行、直道双脚支撑惯性滑行、“内八字”停止法、直道移动重心滑行、直道双脚曲线滑行接“内八字”停止
3 级	能够在冰上完成直道单脚支撑惯性滑行、弯道双脚支撑惯性滑行
4 级	能够在冰上完成直道单脚曲线滑行、弯道单脚支撑惯性滑行、环形弯道路线滑行
5 级	能够在冰上完成连续弯道压步滑行、起跑、冲刺、500 米路线滑行

二、高山滑雪技能分级建议（表 5-2-2）

表 5-2-2 高山滑雪技能分级建议

级别	特征描述
1 级	在平地采用交替滑步和同时推进技术完成滑行，在平地完成原地踏步转向和原地 180° 转向
2 级	保持正确滑行基本姿势完成缓坡平行直滑降，能够完成制动效果明显的犁式制动
3 级	在初级雪道完成匀速的犁式直滑降，犁式制动立刃明显



续表

级别	特征描述
4 级	在初级雪道利用犁式转弯技术完成弯形完整的“C”形转弯，能够连续转弯，滑行轨迹呈“S”形
5 级	犁式转弯时入弯和出弯重心转换准确，转弯时雪板立刃旋转
6 级	在中级雪道速度较快的情况下做连续半犁式转弯
7 级	掌握平行式转弯技术，能够在中级雪道速度较快的情况下做连续平行式转弯，在速度较快情况下利用平行式制动停止
8 级	平行式转弯时重心转换准确，弯形完整，能够在中级雪道连续完成大弯滑行

第三节 冰雪类运动学习评价策略

《课程标准（2022 年版）》提出，评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。学习评价的目标是以评促学、以评促教，提升教学效果。通过多样化的学习评价，促进学生达成课程目标，以提升学生的核心素养为主要目标。学习评价可参考以下策略。

一、即时评价

（一）即时评价建议

- 1. 即时评价要在抓住评价时机进行评价的同时，更加重视后续改进行为的调整，才能达到提升学习效果的目的。
- 2. 丰富即时评价形式。一句话、一个点头或者摇头、一个竖大拇指、一个赞许的目光等都是很有效的即时评价形式，课上可以灵活运用。要注意，无论运用哪一种形式进行即时评价，教师感情的注入很重要。
- 3. 把握评价尺度，避免过于严厉的、过于夸张的和没有实际意义、无关轻重的即时评价。用发展的眼光去观察课堂和学生，从多个角度评价学生的学习表现。

（二）即时评价运用

即时评价经常用于评价学生学、练、赛过程中的积极性、动作完成度、帮助他人、



情绪控制、遵守规则等方面的表现。

二、过程性评价

（一）过程性评价建议

1. 过程性评价从动态发展的角度考查学生的学业水平，更加关注学生学业水平的变化，因此教师要及时观察、记录学生不同时期的学习情况。
2. 教师要告知学生过程性评价所包含的维度，并及时向学生反馈他们的阶段性表现。
3. 过程性评价的评价者应是多元的，教师、同学、本人都可作为评价者进行评价。
4. 自评、互评、教师评价相结合。

（二）过程性评价运用

过程性评价的内容既包括可以量化的运动能力评价，也包含侧重定性评价的健康行为和体育品德评价。

三、终结性评价

（一）终结性评价建议

1. 评价内容和标准的制订应参照平时记录的学生学习情况。
2. 水平二和水平三的评价指标应不以完成时间和速度为主，应重视动作完成的质量和数量。
3. 冰雪类运动的终结性评价要充分考虑考核内容的安全性。

（二）终结性评价运用

应注意对冰雪类运动各项基本知识和基本技能的理解、掌握和运用。终结性评价是体育与健康核心素养中运动能力的主要评价依据。

第四节 ■ 冰雪类运动学习评价表示例

经过一个相对完整的大单元学习后，要对学生开展一次学习情况总体评价。学习评价可参照冰雪类运动学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。结合学生的课堂表现、作业情况、实战比赛情境中的综合表现等进行总体评价，既要体现核心素养的达成度，又要体现冰雪类运动对学生核心素养发展侧重点的不同。评价时建议运动能力占



比 60%，健康行为占比 20%，体育品德占比 20%。

对学生大单元学习进行总体评价时，要运用多元评价主体，进行学生自评、学生互评和教师评价，可采用线上评价的方式，分发评价量表给学生，让学生自主完成，小组内互相完成评价打分，最后由教师填写教师评价内容，并整理形成完整的评价表。学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程其他学习内容和方面，对学生某一阶段的学习进行整体评价。

下面以滑冰水平二学习评价表作为示例，供教师教学时参考（表 5-4-1）。

表 5-4-1 滑冰水平二学习评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能	知道滑冰运动所需要的简单体能练习方法，如协调性、灵敏性和平衡能力练习，在教师指导下参与体能练习	师评	
	运动认知与技战术运用	1. 能做出安全摔倒与站起的正确动作，以及原地站立、蹲起、踏步与转向的基本动作。 2. 掌握行进间走、八字跑的基本技术。 3. 双腿支撑惯性滑行 5~10 米。 4. 直立滑行 50 米	自评 + 师评	
	展示或比赛	在滑冰游戏和比赛中，敢于将所学技术动作运用于交流和展示中，并能够参与一些简单的游戏类展示与比赛；能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次滑冰比赛	自评 + 师评	
健康行为	锻炼意识与习惯	课上积极主动地跟教师学练，利用课余时间参与滑冰活动 4 次以上，能够根据个人技术水平制订滑冰练习计划	自评 + 师评	
	健康知识与运用	遵守滑行规则和安全要求，树立安全运动意识，掌握保护自己及他人安全的方法	自评 + 师评	
	情绪调控	在滑冰过程中，能够克服平衡和速度带来的恐惧，能够在教师和同学的鼓励下调控情绪、克服困难、努力滑行，能够避免因为兴奋过度而出现不理智行为	互评	
	环境适应	能适应滑冰场寒冷的环境和比赛氛围，克服滑冰的心理障碍	自评 + 互评	



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
体育品德	体育精神	能完成有一定难度的滑冰学练活动和游戏比赛，并表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质	自评	
	体育道德	在滑冰学练和比赛中，能够按照规则和教师要求诚信自律地参与比赛活动	互评 + 师评	
	体育品格	在滑冰活动中表现出文明礼貌、乐于助人、自尊自信的行为	自评 + 师评	
整体评价				

第六章

冰雪类运动教学计划的设计与示例

大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行 18 课时及以上相对系统和完整的教学，以促进学生通过较长时间的连续学练，掌握所学的运动技能，加深对该项运动完整的体验和理解。大单元教学的单元教学计划和课时教学计划，需要根据新课程标准的精神和要求进行制订。因此，本章对如何设计和制订滑冰和高山滑雪的大单元教学计划与课时教学计划，为体育教师介绍了具体的设计要点，并分别提供了设计示例，供教学实施时参考。

第一节

滑冰大单元教学计划的设计要点

大单元教学计划的设计要以核心素养为导向，学习目标的制订要以核心素养为依据，充分运用好滑冰运动的特点与运动项目的特性，对学生进行健康行为、运动能力、体育品德的培养。大单元教学计划要改变滑冰知识和技术碎片化教学的现象，将基本技术和基本战术以及滑冰的理论知识等教学内容进行系统性构建和安排，促进学生对滑冰知识和技能的掌握。通过大单元的构建，提升学生将所学滑冰知识运用到滑冰游戏或者比赛中的能力。通过大单元教学促进学生学习、进步和发展，让学生真正喜欢上滑冰，并在学练赛中培养能够“战风雪、斗严寒”的意志品质，敢于坚持、顽强拼搏的毅力和“胜不骄、败不馁”的体育精神，养成喜欢滑冰并能终身坚持滑冰的习惯。

全面把握“教会、勤练、常赛”一体化教学的思想与方法，把育人要素融入技战术学练、教学比赛、体能练习等教学内容和教学过程中，落实到学习评价中。每一个大单元与每一节课都要体现学、练、赛、评的内容，体现出结构性与综合性。只是在不同的水平阶段，学、练、赛、评的标准不同：水平二强调在游戏中学习基本动作与知识，培养滑冰兴趣；水平三强调能够运用基本动作与组合动作并参与比赛；水平四强调熟练



运用完整技战术进行比赛。因此每堂课都要进行展示或比赛。每节课、每一个大单元都要有相应的评价标准和评价体系，可以是教师的评价，也可以是学生之间相互评价，还可以是测试的结果，使学生明白自己的一言一行都是有反馈的，时刻提醒自己规范行为，树立正确的人生价值观。通过义务教育阶段的学练，使学生真正掌握滑冰的理论和运动技能，能自主参与滑冰，能独立欣赏高水平滑冰比赛，能客观分析和评价滑冰赛事等。

第二节 ■ 滑冰大单元教学计划的设计示例

根据冰雪类运动大单元教学计划的设计要点，本节分别设计了水平二 18 课时、水平三 18 课时和水平四 36 课时的滑冰大单元教学计划作为示例，供教师在设计与安排本校大单元教学时参考。

一、滑冰水平二大单元教学计划设计示例

（一）设计思路

水平二是学生学习滑冰的开始，绝大部分学生都没有滑冰基础，因此教学内容设计需安排最基础的内容。本单元主要围绕滑冰基础知识、滑冰安全规则、直立滑行技术进行教学。启蒙阶段以游戏的形式进行，在提高基本技术的同时培养学生对滑冰学习的兴趣，让学生在游戏中体验完成动作的成就感，增强自信心。另外，滑冰具有一定的危险性，因此在进行单元教学计划设计时要安排自我保护、安全准则、规则意识、突发情况处理能力的教学内容。在安排基本知识和基本技术学练的同时，适当安排专项体能内容，提升学习效果。

滑冰水平二大单元教学计划主要内容结构见图 6-2-1。

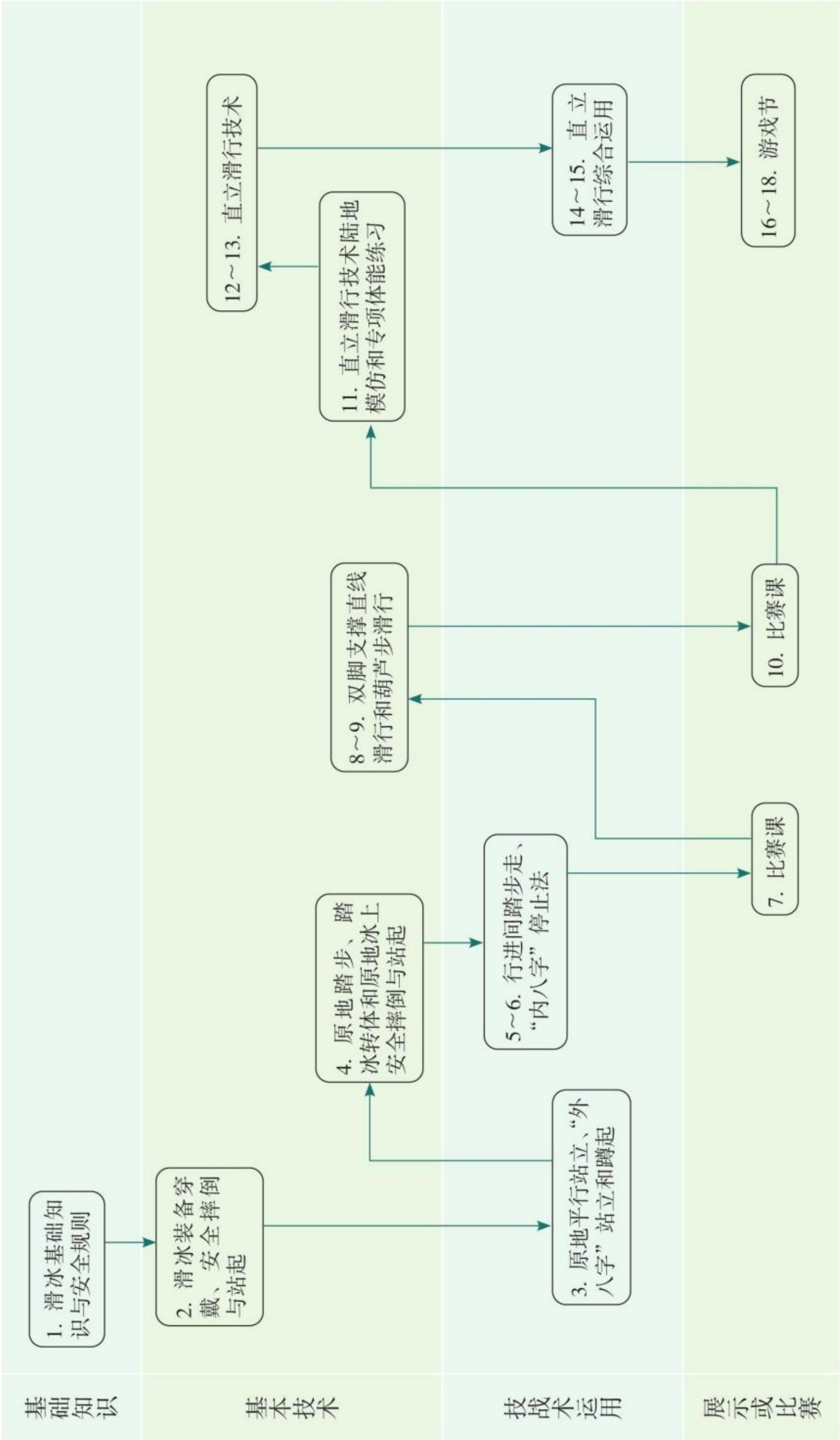


图 6-2-1 滑冰水平二大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 6-2-1)

表 6-2-1 滑冰水平二大单元教学计划示例

单元主题	在游戏情境中学习直立滑行和“内八字”停止法，培养兴趣、突破自我、战胜恐惧			
单元目标	运动能力：通过本单元的学练，学生能掌握直立滑行技术，并能做出多种动作组合；基本能应对和处理滑冰过程中出现的突发状况。发展协调性、灵敏性、平衡能力及下肢和核心力量。 健康行为：了解滑冰的起源与发展、滑行安全准则等基本知识；体验滑冰带来的乐趣，逐步养成运动习惯，坚持终身锻炼；通过滑冰运动锻炼身心健康，学会调控情绪，适应锻炼和比赛环境。 体育品德：在学练赛中，培养积极进取、勇敢顽强、不怕困难、一拼到底的体育精神，树立规则意识、安全运动意识，文明礼貌、热情待人，对胜负有正确的判断			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	滑冰基础知识与安全规则	1. 通过视频、挂图等，让学生了解滑冰运动的起源与发展，讲解滑冰课堂基本要求和安全规则。 2. 分组研讨滑冰安全规则	1. 说一说：滑冰课堂的基本要求有哪些？ 2. 想一想：滑冰时应遵守的安全规则	1. 学生对滑冰产生了兴趣，在思想和心理上做好了学练准备。 2. 树立了安全意识，了解滑冰安全规则和课堂注意事项
2	滑冰装备穿戴、安全摔倒与站起	1. 教师示范讲解穿、脱冰鞋方法；学生集体模仿练习，教师巡回指导。 2. 教师示范讲解安全摔倒与站起的动作方法；学生垫上练习原地安全摔倒与站起，教师进行巡回指导。 3. 在陆地穿冰鞋进行行进间安全摔倒与站起练习	1. 做一做：哪位同学穿脱冰鞋又快又好？ 2. 比一比：情景模拟不同摔倒方式的处理方法	1. 培养学生滑冰的安全意识，严格要求自己，遵守规则，加强自律。 2. 培养学生自立能力，适应学校的教学要求 3. 培养学生勇于尝试与模仿、敢于挑战自我的意识，表现出勇敢顽强的体育精神

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	原地平行站立、“外八字”站立和蹲起	1. 教师示范讲解。 2. 学生集体模仿学练技术动作。 3. 学练有困难的学生可以借助围挡或器械辅助练习。 4. 教师示范讲解蹲起，学生集体学练，也可以借助围挡或其他器械辅助练习	1. 比一比：听口令蹲起，看谁反应快。 2. 比一比：看谁蹲得稳、起得快（两种姿势）。 3. 组合练习：站立+蹲起展示，看谁做得标准	1. 初步接触滑冰冰性练习，培养兴趣，爱好滑冰。 2. 发展平衡能力和踝关节力量。 3. 战胜初学滑冰的恐惧心理，调节情绪，适应滑冰环境，体能有所增强。 4. 能挑战自己完成教学内容，表现出不怕困难、永不放弃的精神。 5. 提高滑冰安全意识，做好自我保护
4	原地踏步、踏冰转体和原地冰上安全摔倒与站起	1. 教师讲解安全摔倒与站起方法。 2. 学生先集体学练原地踏步，逐步加大屈膝角度，待熟练后再进行踏冰转体，屈膝角度和转体角度逐渐加大，循序渐进。 3. 将原地踏步、踏冰转体和安全摔倒与站起结合练习	1. 原地踏步和踏冰转体动作展示，看谁做得最标准。 2. 原地踏步结合安全摔倒与站起展示	1. 对滑冰产生兴趣，主动参加滑冰学练。 2. 在学练中主动克服困难、调控情绪，在严寒中挑战自我。 3. 学生养成了自主学习的习惯和坚持不懈的体育精神。 4. 提高了安全意识，学练中能够做好自我保护
5~6	行进间踏步走、“内八字”停止法	1. 复习原地踏步和踏冰转体。 2. 教师讲解示范行进间踏步走。 3. 学生集体模仿学练，也可以按水平分组练习。 4. 教师多角度示范讲解“内八字”停止法，学生注意观察。 5. 学生集体模仿练习行进间踏步走，有一定速度后，练习“内八字”停止法。 6. 组合练习：原地踏步+踏冰转体+行进间踏步走练习，距离和难度逐渐加大	1. 原地踏步+行进间踏步展示。 2. 原地踏步+蹲起+踏冰转体+行进间踏步展示。 3. 行进间踏步10米+“内八字”停止比赛，看谁的动作好、速度快。 4. 20米行进间踏步+安全摔倒与站起展示	1. 进一步了解了冰性，并对滑冰有了初步的认识，对滑冰学练更感兴趣，学习更有积极性。 2. 下肢力量、协调性、平衡能力有所提高。 3. 所学技术有所提高，表现出了较强的比赛意识和顽强拼搏的精神，能适应比赛环境。 4. 安全意识进一步增强，表现出保护自己和他人的意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7	比赛课	1. 教师讲解比赛项目和要求，并做完整示范。 2. 学生了解规则和要求，知道比赛流程和线路。 3. 学生在比赛中听从教师或小组长指挥，按顺序要求投入比赛	1. 穿脱冰鞋比赛。 2. “萝卜蹲”游戏比赛。 3. 安全摔倒与站起模拟展示。 4. 踏冰转体 + 行进间踏步走 + 停止比赛，看谁动作标准、走得快、停得快。 5. 行进间踏步走 30 米 + 安全摔倒与站起比赛，看谁动作快	1. 积极参与比赛活动。 2. 技术的掌握与运用更加合理规范。 3. 能调节情绪，适应比赛环境，正确对待比赛胜负。 4. 在比赛中团结同伴、遵守规则、听从指挥和安排，表现出努力拼搏、积极进取的精神
8~9	双脚支撑直线滑行和葫芦步滑行	1. 复习行进间踏步走，重点体会踏步蹬冰动作。 2. 教师讲解示范双脚支撑直线滑行、葫芦步滑行。 3. 学生集体模仿练习双脚支撑直线滑行。 4. 学生集体模仿练习葫芦步滑行，推蹬角度不宜过大，待熟练后加大动作幅度。 5. 练习行进间踏步走、葫芦步滑行、双脚支撑直线滑行，要求行进间踏步要有一定的速度。 6. 行进间踏步走 + 葫芦步滑行 + “内八字”停止法练习	1. 行进间踏步走 + 葫芦步滑行比赛。 2. 葫芦步滑行 10 米接双脚支撑直线滑行，看谁滑得远	1. 学生积极参与学练，能够克服心理障碍，参加比赛，勇于挑战自我。 2. 能沉着冷静处理学练和比赛中的问题。 3. 对动作技术的运用能力进一步提升，能主动参与比赛。 4. 安全意识进一步增强，遵守教学要求和滑行规则，养成良好的体育道德

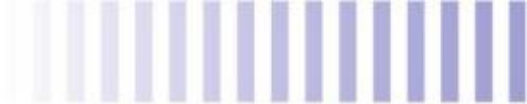
续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	比赛课	1. 教师讲解比赛项目和要求，并做完整示范。 2. 学生了解规则和要求，知道比赛流程和线路。 3. 学生在比赛中听从教师或小组长指挥，按顺序要求投入比赛	1. 行进间踏步走 10 米 + 双脚支撑直线滑行比远比赛。 2. 葫芦步滑行 20 米定点停止比赛。 3. 行进间踏步走 10 米 + 葫芦步滑行 15 米 + 双脚支撑直线滑行比远比赛。 4. 50 米内完成原地踏冰转体一周 + 行进间踏步走 + 葫芦步滑行 + “内八字”停止，看谁完成得快	1. 身体素质有所提高，加深了对冰性的理解，比赛意识增强。 2. 能参与比赛，适应比赛环境，正确对待比赛胜负。 3. 在比赛中团结同伴、听从指挥和安排，能控制自己的情绪。 4. 能遵守规则、尊重对手，在比赛中努力拼搏、积极进取
11	直立滑行技术 陆地模仿和专项体能练习	1. 教师讲解示范动作方法，先分解教学，再完整教学，动作幅度由小到大，循序渐进。 2. 学生观察技术动作，模仿练习，要求动作到位，不急不躁。 3. 进行平衡能力和下肢力量专项体能练习，为后续学习打下基础	1. 陆地蹬收移动重心练习展示。 2. 低重心蹬收移动重心展示。 3. 单脚平衡支撑比赛	1. 学生学练积极性进一步提高。 2. 通过陆地模仿练习，消除了恐惧心理，能调控情绪。 3. 学生平衡能力和下肢力量有所提高。 4. 学生的团队精神和协作意识进一步增强
12~13	直立滑行技术	1. 教师讲解示范直立滑行基本动作方法。 2. 学生观察模仿教师动作，重点体验蹬冰技术。 3. 基础练习：蹲起 + 蹲跳起练习。 4. 行进间踏步走逐渐过渡到滑跑练习。 5. 葫芦步滑行 + 双脚支撑直线滑行练习。 6. 手扶支撑物的直立滑行练习。 7. 独立慢速直立滑行练习，重点体会动作。 8. 在逐渐提高速度的基础上加大动作幅度进行练习，要求有一定的单脚支撑过程	1. 单脚蹬冰收腿 + 双脚支撑直线滑行展示。 2. 慢速直立滑行“红绿灯”比赛。 3. 10 米行进间踏步走 + 直立滑行展示。 4. 30 米直立滑行 + 葫芦步滑行 + “内八字”停止展示	1. 滑冰兴趣进一步提升。 2. 愿意积极参与游戏和比赛，技术运用能力有所增强。 3. 能遵守教学要求，听从指挥，安全滑行，不违反规则，有较强的规则意识和安全意识。 4. 能克服困难完成练习或比赛，不怕困难，勇于挑战自我。 5. 基本能用滑行技术在冰场上进行锻炼



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14~15	直立滑行综合运用	1. 教师示范各种组合练习，讲解每个组合练习的方法、技术要求及安全规则。 2. 学生根据教师的教学要求，在教师的指导和安排下，有序地完成各种组合练习	1. 50 米直立滑行 + 双脚支撑直线滑行 + “内八字” 停止比赛。 2. 直立滑行 + 葫芦步滑行比赛，距离和规则自定。 3. 直立滑行 + 单脚支撑直线滑行 + “内八字” 停止比赛。 4. 快速直立滑行 + 30~40 米双腿蹲屈惯性支撑滑行比赛	1. 学生能将所学技术运用于展示或比赛中。 2. 增强了体能，如协调性、灵敏性和平衡能力。 3. 能正确面对学习中遇到的困难，实践运用能力得到提升。 4. 能积极参与比赛，有正确的比赛胜负观。 5. 遵守比赛规则，有规则意识，能够尊重裁判和对手
16~18	游戏节	1. 教师讲解游戏节活动内容和组织实施方法，召集班级骨干分工落实游戏节的比赛规程，安全有序地实施游戏节教学活动。 2. 学生根据自身能力和兴趣积极报名参加比赛。 3. 学生根据比赛规程参加比赛，注意安全参赛。 4. 班级骨干起到带头作用，做好游戏节的组织工作。 5. 做好安全预案，保证游戏节的顺利进行。 6. 做好成绩记录，对成绩优秀的个人和小组进行表彰和奖励	1. 规定路线的踏步走比赛。 2. 行进间踏步走 + 安全摔倒与站起展示。 3. 行进间踏步走 + 葫芦步滑行 + “内八字” 停止比赛。 4. 葫芦步滑行 + 双脚支撑直线滑行速度比赛。 5. 直立滑行 50 米竞速赛。 6. 30 米直立滑行 + 双脚支撑直线滑行 + 葫芦步滑行比赛。 7. “钻越雪洞” 团体比赛。 8. 闯关游戏团体比赛。 9. 直立滑行 15 米 + 单脚支撑直线滑行比远。 10. 50 米团体竞速比赛，每班或每组 5 人参加，总成绩最快的获胜	1. 能运用所学技术参与游戏与比赛，乐于展示自己。 2. 能积极参与游戏与比赛，主动与同伴交流，适应比赛氛围和环境。 3. 愿意与同伴合作，团队意识进一步增强。 4. 在游戏和比赛中，不怕失败，表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质。 5. 在比赛中能克服心理压力，表现出稳定的情绪，心理素质得到提升。 6. 能遵守规则，服从裁判，与同学安全地进行游戏和比赛



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
作业设计	1. 记录自己的学习过程和学习体验。 2. 将教师课上安排的专项体能练习和一般性体能练习相结合，自行设计课外锻炼计划。每周完成3次以上、每次40分钟以上的体能练习。 3. 利用假期和家长一起到附近室内或露天滑冰场滑冰6次以上。 4. 学习期间，和家长到现场，或通过电视、网络等媒体观看4场以上的滑冰比赛，并与家长交流观赛感受			
单元评价	参照冰雪类运动学习评价相关内容			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施			



二、滑冰水平三大单元教学计划设计示例

(一) 设计思路

本单元主要围绕直道滑行技术进行教学，通过个人技术比赛、小组比赛，集体出发比赛等提高学生专项技能。学生学习滑冰比赛规则与基本裁判方法，突破心理障碍，提高胆量，在比赛与展示中，表现出勇敢顽强的品格、战胜自我的体育精神，养成热爱滑冰运动、主动参与滑冰运动的良好习惯。

本单元设定 18 课时，以技术动作基础性学习为主，重点完成单个动作从分解学习到连贯滑行的完整过程。在基础知识与技术学练赛的同时，适当安排体能内容，提升学习效果。每节课中要体现育人要素，在内容安排上体现各个维度，遵循循序渐进原则、呈螺旋上升的课程结构体系。

滑冰水平三大单元教学计划主要内容结构见图 6-2-2。

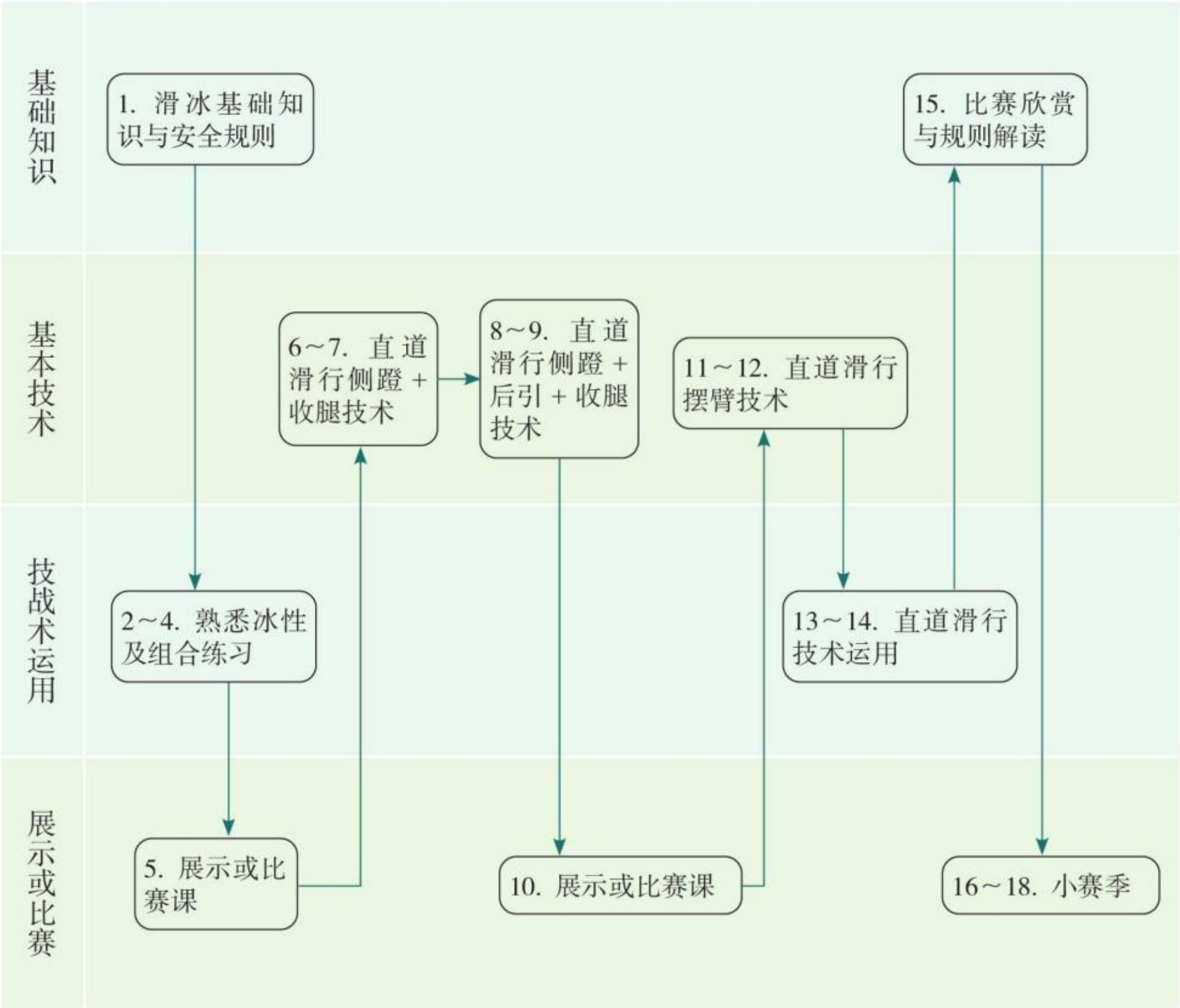


图 6-2-2 滑冰水平三大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 6-2-2)

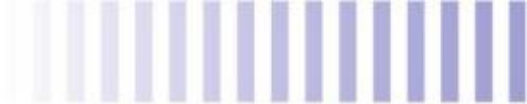
表 6-2-2 滑冰水平三大单元教学计划示例

单元主题	学练直道滑行技术，展示个人与团队风采			
单元目标	运动能力：掌握直道滑行基本技术，并能运用所学技术进行游戏展示和比赛；发展下肢力量及灵敏性、协调性等身体素质。 健康行为：培养滑冰运动的兴趣和爱好，能主动参与校内、外学练活动；能运用所学知识有效预防意外伤害的发生，了解肌肉拉伤的预防及处理方法；能主动与他人交流滑冰技术和乐趣，与同伴友好相处，关注自己的情绪变化；能适应寒冷的自然环境及游戏和比赛的紧张氛围。 体育品德：在滑冰的学练、展示或比赛中能团结协作、勇于奉献、不惧困难、勇于挑战自我，表现出自强不息、积极进取、顽强拼搏、永不言败的体育精神；在比赛中能自觉遵守规则，尊重裁判和对手，具有良好的公平竞争意识；胜不骄、败不馁，具有正确的比赛胜负观，并将良好的体育品德迁移到日常学习和生活中			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	滑冰基础知识与安全规则	1. 通过视频、挂图等让学生了解滑冰基本技术与要领。 2. 讲解滑冰运动文化和课堂教学要求。 3. 详细讲解安全规则及运动损伤的简单处理方法	1. 说一说：滑冰课堂的安全规则有哪些？ 2. 想一想：滑冰时遇到运动损伤要如何处理？ 3. 参与滑冰运动对自我发展的意义	1. 对滑冰运动产生了兴趣，并在思想和心理上做好了学练准备。 2. 牢固树立了安全意识，能简单预防运动损伤。 3. 增强了上好滑冰课的自信心
2~4	熟悉冰性及组合练习	1. 教师示范各种动作组合练习，讲解每个组合练习方法、技术要求及安全注意事项。 2. 根据教学要求，在教师的指导下，有序地完成各种组合练习。 3. 基础练习：原地踏冰、踏冰砖体、行进间踏步走、直立滑行练习。 4. 组合练习： (1) 20 米直立滑行接“内八字”停止练习。	1. 20 米直立滑行接“内八字”停止展示。 2. 30 米直立滑行接双脚支撑惯性滑行接“内八字”停止展示。 3. 20 米直立滑行接单脚支撑惯性滑行接“内八字”停止展示。 4. 10 米直立滑行接双脚支撑曲线滑行展示	1. 恢复冰感，提高冰性；增加下肢力量和平滑能力；能完成简单的组合游戏展示。 2. 增强滑冰兴趣；放松心态，调节心理情绪；适应寒冷气温环境；有较强的安全意识和责任意识。 3. 能克服困难，具有挑战自我的意识，有较强的学练自信心



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2~4	熟悉冰性及组合练习	(2) 20 米行进间踏步走接双脚支撑惯性滑行接“内八字”停止练习。 (3) 30 米直立滑行接葫芦步滑行接“内八字”停止练习。 (4) 30 米直立滑行接双脚支撑曲线滑行接“内八字”停止练习。 (5) 30 米直立滑行接单脚支撑惯性滑行接“内八字”停止练习		
5	展示或比赛课	1. 教师讲解“红绿灯”游戏要求, 并做完整示范。 2. 教师讲解“葫芦步”游戏要求, 并做完整示范。 3. 注意游戏安全性	1. 做“红绿灯”游戏, 看谁反应快、停得稳。 2. 20 米直立滑行接 10 米葫芦步滑行展示。 3. 20 米直立滑行接双脚支撑惯性滑行接“内八字”停止展示	1. 进一步恢复冰性, 提高滑行和停止技术动作的质量, 增强控制冰刀能力和身体的协调性及下肢力量。 2. 能积极调节因比赛产生的紧张情绪, 适应比赛氛围。 3. 赛场上展现技术风采, 勇于挑战自我, 克服困难; 遵守规则, 尊重裁判与对手; 有较强的安全意识和责任意识, 能正确面对输赢
6~7	直道滑行侧蹬+收腿技术	1. 教师讲解示范直道滑行基本动作方法, 详细讲解示范侧蹬和收腿技术动作。 2. 学生观察模仿教师动作, 重点体验侧蹬和收腿后双脚并拢支撑的技术动作。 3. 陆地直道模仿练习: (1) 原地侧蹬+收腿+双脚并拢支撑动作练习。	1. 20 米快速小幅度分并腿侧蹬滑行展示。 2. 30 米大幅度分并腿侧蹬滑行展示。 3. “推冰车”展示或比赛	1. 学会直道滑行侧蹬冰的方向和位置, 能完成直道基础滑行; 增加腿部力量及平衡能力。 2. 积极参与学练和技术动作展示, 克服困难, 完成自我挑战, 提升自信心, 增强对滑冰的锻炼兴趣。 3. 能增强安全意识, 遵守学练要求和滑行的规则, 树立良好的体育品德



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6~7	直道滑行 侧蹬+收腿技术	(2) 原地侧蹬+收腿+重心移动动作练习。 (3) 行进间小步幅，侧蹬+收腿+重心移动动作练习。 4. 冰上直道练习： (1) 原地侧蹬+收腿+双脚并拢支撑滑行练习。 (2) 慢速度侧蹬+收腿+双脚并拢支撑滑行练习。 (3) “推冰车”侧蹬+收腿+双脚并拢支撑滑行练习		
8~9	直道滑行侧蹬+后引+收腿技术	1. 教师讲解示范直道滑行的完整技术动作。 2. 学生观察模仿教师动作，重点体验蹬冰结束后的后引和收腿的路线与位置。 3. 陆地模仿练习： (1) 原地后引腿动作练习。 (2) 原地做一腿单脚支撑+另一腿侧蹬+后引+收腿双脚并拢动作练习。 (3) 行进间小步幅，直道模仿动作练习。 4. 冰上练习： (1) 原地手扶辅助器材，侧蹬+后引+收腿+双脚并拢支撑滑行动作练习。 (2) 手扶辅助器材，做行进间直道滑行动作练习。 (3) 徒手直道滑行练习	1. 直道滑行动作模仿展示。 2. 20 米直道滑行接双脚支撑惯性滑行展示。 3. 30 米直道滑行接双脚支撑惯性滑行比赛。 4. 50 米直道滑行技术展示	1. 能基本完成直道滑行；进一步提高单脚支撑控制刀刃的准确性、平衡能力和身体的协调性，能完成简单的展示或比赛。 2. 通过滑行练习养成滑冰的运动兴趣，主动地参与学练。 3. 培养勇敢拼搏精神；遵守滑行安全准则；能正确对待成败，锻炼良好心理素质



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	展示或比赛课	1. 教师讲解示范比赛方法和规则、安全要求。 2. 学生认真听讲，做好比赛的准备	1. 30 米直道滑行技术展示。 2. 30 米直道滑行接双脚支撑滑行比赛。 3. 30 米直道滑行接 10 米葫芦步滑行展示。 4. 两人一组“推冰车”滑行比赛。 5. 50~80 米直道滑行展示	1. 进一步掌握直道滑行技术动作，并能运用到展示或比赛中。 2. 养成主动锻炼的意识，通过比赛锻炼心理素质，积极适应比赛紧张氛围。 3. 身体素质和心理素质有所提高，不畏惧对手，永不言败；能正确对待输赢，增强自信心；能与他人合作交流，增强合作意识
11~12	直道滑行摆臂技术	1. 教师讲解示范直道滑行摆臂技术动作的要领。 2. 学生观察模仿教师动作，重点观察摆臂动作与下肢动作的配合时机。 3. 陆地模仿练习： (1) 原地基本姿势 + 双摆臂练习。 (2) 原地直道模仿 + 双摆臂练习。 (3) 原地直道模仿 + 单摆臂练习。 (4) 原地直道模仿 + 背手练习。 4. 冰上分组练习： (1) 70 米双摆臂直道滑行练习。 (2) 50 米单摆臂直道滑行练习。 (3) 30 米背手直道滑行练习	1. 原地直道模仿 + 摆臂动作展示。 2. 慢速度 30 米直道滑行摆臂展示。 3. 50 米直道滑行摆臂技术展示。 4. 70 米自选摆臂滑行动作展示	1. 准确掌握直道滑行摆臂技术动作，提高滑行中的上下肢协调配合；能参与直道滑行的展示或比赛；提升快速移动中控制身体稳定性的能力。 2. 能增强对滑冰的喜爱，能提升心理素质的稳定性，能适应复杂技术动作学练环境。 3. 培养不怕困难，勇于挑战，勇敢无畏的精神；在比赛中遵守规则，与同学能主动交流合作

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13~14	直道滑行技术运用	1. 教师讲解示范直道滑行的完整技术运用及安全规则。 2. 学生根据教师的教学要求,有序地完成各种组合练习。 3. 直道滑行练习: (1) 30米高、中、低姿势的滑行练习。 (2) 50米低、中、高速度的滑行练习。 (3) 70米不同姿势滑行练习: 20米高姿势滑行接 30米中姿势滑行接 20米低姿势滑行练习	1. 50米高姿势滑行比赛。 2. 50米中姿势滑行比赛。 3. 50米低姿势滑行比赛。 4. 30米基本滑行姿势接 20米低姿势滑行比赛	1. 熟练掌握完整的直道滑行技术动作,能运用到展示或比赛中;增强下肢力量,提高滑行速度。 2. 积极勇敢挑战滑冰速度,感受滑冰乐趣,主动参与游戏或比赛,养成安全运动习惯;调节比赛紧张心理,能够良好地调节因比赛所产生的恐惧心理,提高抗压能力。 3. 在学练赛中不怕困难,不畏惧对手;遵守比赛规则,在校内外有较强的规则意识,能尊重裁判与同学,树立正确的比赛胜负观
15	比赛欣赏与规则解读	1. 讲解欣赏滑冰比赛的方法,从技术、体能、文化、努力拼搏的体育精神等多方面交流欣赏。 2. 播放滑冰比赛视频,让学生了解比赛规则及犯规行为与判罚方法	1. 说一说: 观看滑冰比赛视频,掌握犯规行为与判罚方法。 2. 议一议: 参加滑冰运动给你带来有什么好处	1. 学会观看欣赏比赛的方法,深入理解滑冰文化与规则。 2. 能对滑冰比赛进行简要评价。 3. 能了解比赛的基本规则和裁判基本知识,对常见犯规的动作进行判断
16~18	小赛季	1. 教师讲解小赛季活动内容和组织实施方法,召集班级骨干一起分工落实小赛季的比赛规程,安全有序地完成滑冰的比赛项目。 2. 学生根据自身能力和兴趣积极报名参加比赛。 3. 学生按比赛规程要求参加比赛,注意参赛安全。	1. 陆地屈腿走体能比赛。 2. 陆地 2 分钟静蹲达标比赛。 3. 陆地 3 分钟直道模拟耐力比赛。 4. 20 米直道滑行接双脚支撑惯性滑行比远赛。 5. 20 米直道滑行接 20 米葫芦滑比赛。	1. 能运用所学技术参与比赛,乐于展示自我。 2. 在比赛中做到正确、规范滑行,表现出滑冰运动的基本礼仪。 3. 愿意与同伴合作,进一步提升团队意识。 4. 在比赛中不怕失败,表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质。



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16~18	小赛季	4. 对成绩优秀的个人和团队进行表彰和奖励	6. 20 米直道滑行接双脚支撑绕 5~7 个标志筒曲线滑行比赛。 7. 20 米直道滑行接单脚支撑比远赛。 8. 50 米直道滑行比赛。 9. 100 米直道滑行比赛。 10. “推冰车” 滑行比赛	5. 在比赛中能克服心理压力, 表现出稳定的情绪, 提升心理素质。 6. 能遵守规则, 服从裁判, 与同学安全地进行比赛
作业设计	1. 本单元学习之后写一篇在学、练、赛中如何克服恐惧、挑战困难, 与同伴精诚合作的心得体会。 2. 与朋友或同学一起主动去参与滑冰运动(要有成年人看护), 并用手机记录滑行视频, 分析动作, 并将视频剪辑配乐, 作为自己的美好回忆, 和家人朋友一起分享。 3. 观看 5 场滑冰比赛, 并写出观赛体验			
单元评价	参照冰雪类运动学习评价相关内容			
单元反思	学生核心素养表现	围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述		
	教学心得	根据学生的学、练、赛落实情况进行总结		
	改进措施	针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施		

三、滑冰水平四大单元教学计划设计示例

(一) 设计思路

本单元主要围绕弯道技术、起跑技术以及整个完整技术进行教学。学生通过比赛视频、学生课堂生成视频来学习滑冰技术、战术、规则和基本裁判方法，在学练中增强体能特别是下肢力量和核心力量及平衡、协调能力；克服恐惧心理，培养挑战自我、团结协作、遵守规则、安全意识等，养成热爱滑冰运动的习惯。

本单元设定 36 课时，在基础知识与基础技术阶段学习起跑、弯道、弯道的完整衔接；在技战术运用阶段学习滑冰比赛战术；通过滑冰系列赛来提升滑冰技术水平与个人能力；课堂中穿插练习专项体能，在每节课中要挖掘育人要素，将对人的培养放在首位。在内容安排上遵循循序渐进原则，构建呈螺旋上升的课程结构体系。

滑行水平四大单元教学计划主要内容结构见图 6-2-3。

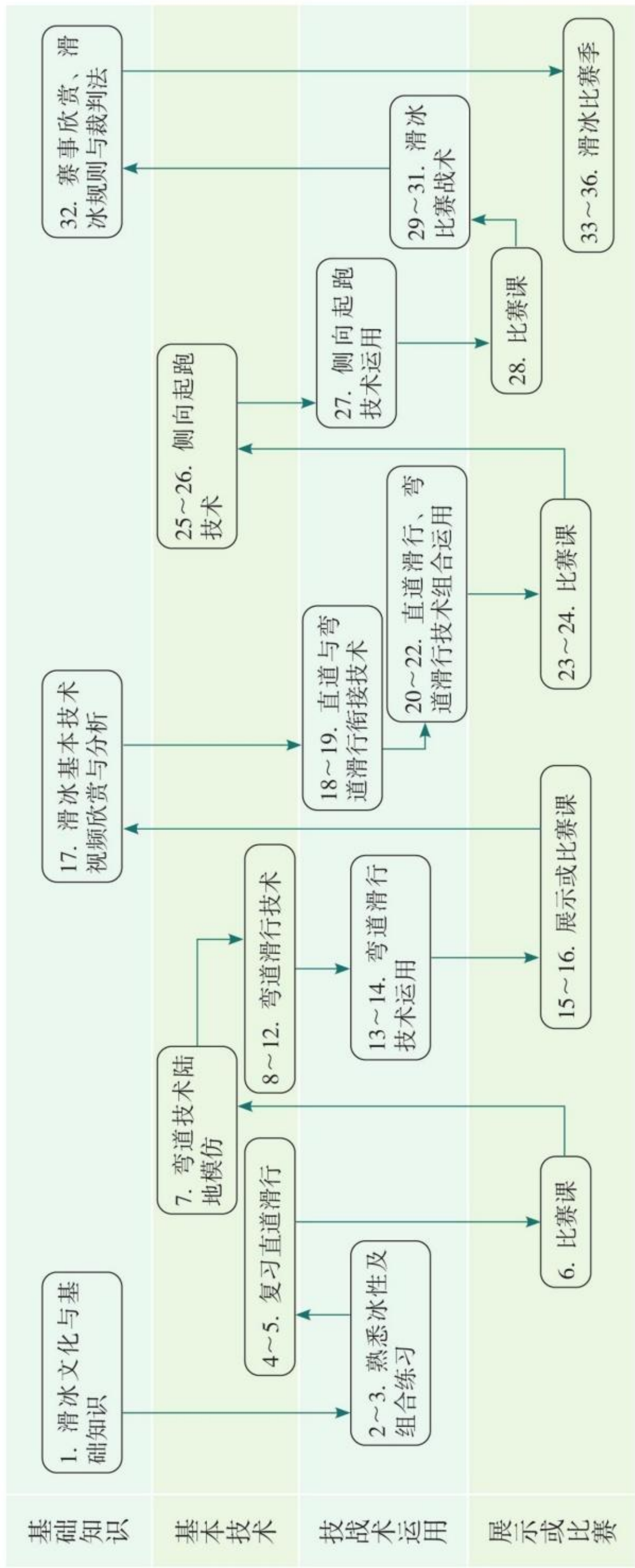


图 6-2-3 滑冰水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 6-2-3)

表 6-2-3 滑冰水平四大单元教学计划示例

单元主题	掌握滑冰技能, 增强身体素质, 展示少年风采			
单元目标	运动能力: 积极参与滑冰学练和比赛, 能掌握滑冰的基本技术, 并能在学校或生活中运用所学技术坚持锻炼身体; 增强身体素质, 特别是下肢力量、核心力量、身体的协调性和平衡性。 健康行为: 有规律地参与校内外滑冰活动或比赛, 养成良好的锻炼习惯, 并能适应多种环境; 能运用所学知识有效预防意外伤害的发生, 了解肌肉拉伤的预防及处理方法; 能与同伴友好相处, 调控自己的情绪, 面对失误或比赛发挥失常, 能保持情绪稳定; 能正确选择练习场地、器材与适宜的锻炼方法。 体育品德: 在滑冰展示或比赛中能运用所学技能不断挑战自我, 表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质; 自觉遵守规则, 尊重裁判和对手, 诚信自律, 公平竞争; 在团队比赛中能团队协作, 出现失误不推诿责任, 勇于承担不同角色并认真履行自己的职责			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	滑冰文化与基础知识	1. 教师利用视频方式讲解滑冰文化与知识及体育精神。 2. 通过观看经典赛事, 教师讲解优秀滑冰运动员的滑行技术与励志经历。 3. 教师解读本单元教学内容和学练要求。 4. 强化滑冰运动的安全意识	1. 述说你了解的滑冰文化和拼搏精神。 2. 滑冰知识问答	1. 引导学生了解滑冰运动的起源与发展。 2. 鼓励学生挑战自我、善于沟通和敢于表达。 3. 让学生更深入地了解滑冰规则及滑冰运动的安全注意事项
2~3	熟悉冰性及组合练习	1. 教师讲解练习内容的重要性, 并做示范。 2. 学生恢复冰感。 3. 原地踏冰、踏冰转体、原地跳转。 4. 20 米行进间踏步走接双脚支撑惯性滑行接“内八字”停止练习。 5. 20 米直立滑行接 10 米葫芦步滑行练习。	1. 30 米直立滑行接“内八字”停止展示。 2. 30 米直立滑行接 20 米葫芦步滑行展示。 3. 30 米直道滑行接双脚支撑惯性滑行比远赛。 4. 30 米直道滑行接 20 米双脚支撑曲线滑行展示	1. 恢复冰感, 提高脚步灵活性, 增加腿部力量, 能参与简单的比赛展示。 2. 通过复习多种组合技术, 逐渐恢复自信心; 能积极主动参与学练赛; 对困难的环境能主动调节情绪, 对自我有正确的评价能力。 3. 能做到不怕困难, 勇于挑战, 敢于拼搏; 遵守规则, 尊重老师和同学; 能正确面对比赛胜负



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2~3	熟悉冰性及组合练习	6. 20米直道滑行接双脚支撑惯性滑行练习。 7. 20米直道滑行接双脚蹲跳1次接10米直道滑行练习。 8. 20米直道滑行接20米双脚支撑曲线滑行练习		
4~5	复习直道滑行	1. 教师讲解示范直道滑行技术动作要点及动作难点。 2. 在练习中恢复直道滑行技术动作。 3. 30米直道滑行接单脚支撑滑行练习。 4. 50米高姿势直道摆臂滑行练习。 5. 50米中姿势直道摆臂滑行接50米直道背手滑行练习。 6. 50米低姿势直道摆臂滑行练习。 7. 100米低姿势直道摆臂滑行练习	1. 50米直道背手滑行展示。 2. 50米直道滑行接“内八字”停止组合展示。 3. 100米直道滑行比赛	1. 进一步提升冰感，复习直道滑行技术；能完成比赛；提高腿部力量。 2. 逐步提高滑行速度，在滑行中沉着冷静准确完成任务，适应寒冷自然环境和比赛紧张氛围。 3. 勇于战胜困难；遵守滑行规则，尊重裁判与对手，文明有礼
6	比赛课	1. 教师讲解比赛项目、比赛方法及规则要求。 2. 学生做好参赛前的身体和心理准备，检查器材和服装的安全性	1. 30米直道滑行接双（单）脚支撑曲线滑行接“内八字”停止展示。 2. 两人一组“推冰车”比赛。 3. 100米直道滑行比赛	1. 准确运用直道滑行技术参与比赛，能增强下肢力量和爆发力及身体协调性。 2. 在比赛中感受滑冰速度，能在激烈的比赛中控制情绪，适应比赛紧张氛围。 3. 培养积极挑战自我、努力拼搏的体育精神；遵守比赛规则，尊重裁判与对手，公平公正诚信比赛；文明有礼，正确对待比赛胜负



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7	弯道技术陆地模仿	1. 教师讲解示范陆地弯道交叉压步模仿动作的要点及难点。 2. 学生重点观察、体验，进行弯道交叉压步模仿练习。 3. 陆地模仿练习（建议先穿运动鞋再穿冰鞋练习） （1）原地弯道基本姿势练习。 （2）扶固定物体做左脚或右脚尖脚支撑向左侧倾斜的动作练习。 （3）扶固定物体做右侧侧蹬 + 右腿交叉压步 + 收左腿动作练习。 （4）扶固定物体弯道单摆臂 + 交叉压步动作练习。 （5）徒手进行间弯道技术动作模仿练习	1. 弯道技术模仿展示。 2. 专项力量小滑跳 2 分钟比赛	1. 掌握弯道陆地模仿技术动作与练习方法，增强单脚支撑的平衡能力。 2. 培养滑冰的乐趣，能遵循科学的学练方法。 3. 勇敢尝试，勇于挑战，不畏惧失败；能与同学友好交流分享与评价
8~12	弯道滑行技术	1. 教师冰上讲解示范弯道滑行分解技术动作。 2. 学生观察、体验、分解技术动作练习。 3. 高姿势双脚平行开立，重心移动转换冰刀内外刃支撑练习。 4. 高姿势右腿侧向并步走练习。 5. 左手扶标志筒，左腿支撑 + 右腿侧蹬冰 + 收腿 + 双脚并拢 + 双脚支撑惯性滑行，连续滑行练习。 6. 左手扶标志筒，左腿支撑 + 右腿侧蹬冰 3 次 + 右腿交叉压步 1 次 + 收左腿 + 双脚支撑惯性滑行，连续滑行练习。	1. 弯道滑行技术展示。 2. 不同直径的弯道滑行技术展示。 3. 直径 1.5 米弯道滑行挑战赛	1. 掌握弯道滑行技术动作，提高单脚支撑平衡能力，能完成弯道滑行技术要求；增强腿部力量。 2. 勇敢挑战身体向左倾斜所带来的恐惧心理。 3. 培养勇敢顽强、积极进取、突破自我、敢于尝试、不怕失败的优良品质；遵守学练秩序；善于沟通与评价

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8~12	弯道滑行技术	7. 左手扶标志筒，左腿支撑+右腿侧蹬2次+右腿交叉压步1次+收左腿+双脚支撑惯性滑行，连续滑行练习。 8. 进行高姿势弯道连续交叉压步滑行练习，绕标志筒做弯道摆臂滑行练习（滑行直径依水平而定）。 9. 高姿势，绕直径5米1圈弯道滑行练习。 10. 中姿势，绕直径6米2圈弯道滑行练习。 11. 低姿势，绕直径8米2圈弯道滑行练习。 12. 小弯道，绕直径3米5圈弯道滑行练习。 13. 小弯道，绕直径2米弯道滑行练习		
13~14	弯道滑行技术运用	1. 教师示范弯道滑行技术运用的各种方法及技术要领。 2. 学生按照教学要求，有序完成各种组合练习。 3. 绕直径8米2圈弯道滑行。 4. 绕直径10米2圈接直径8米2圈弯道滑行练习。 5. 2~3人绕直径10米2圈弯道跟随滑行练习。	1. 直径10米3圈滑行展示。 2. 直径10米两人追逐赛。 3. 直径10米5~7圈耐力滑行比赛	1. 熟练掌握弯道滑行技术并能够运用技术进行比赛，能完成规定的各种路线的滑行，提高单脚支撑平衡能力和腿部力量。 2. 对滑冰更有兴趣，能主动学练；勇于挑战自我，能调节情绪变化，适应比赛环境，能认真专注投入学练赛中。 3. 能做到不畏困难、顽强拼搏、超越自我，诚实守信参与比赛



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13~14	弯道滑行技术运用	6. 绕直径8米3圈接直径6米2圈弯道滑行练习。 7. 绕直径10米2圈接直径8米2圈接直径6米2圈弯道滑行练习。 8. 绕直径3米2圈接直径5米2圈接直径7米2圈弯道滑行练习。 9. 绕直径10米2圈快速弯道滑行练习		
15~16	展示或比赛课	1. 教师讲解展示比赛项目的方法、规则、要求。 2. 学生注意听讲,了解比赛滑行的路线及比赛要求	1. 直径12米2圈弯道滑行展示。 2. 直径8米3圈弯道滑行比赛。 3. 直径10米3圈接直径8米3圈弯道滑行比赛。 4. 直径10米5圈弯道滑行追逐赛。 5. 直径3米3圈接直径5米5圈弯道滑行速度挑战赛。 6. 直径12米8圈弯道滑行耐力挑战赛	1. 熟练掌握弯道滑行技术,能运用所学技术参与展示或比赛;进一步提高学生腿部力量。 2. 在比赛中培养严格遵守规则意识;具有情绪控制能力,能化解比赛压力,适应比赛环境。 3. 勇于拼搏,不畏惧对手;比赛中能表现出责任意识、规则意识,正确对待比赛胜负
17	滑冰基本技术视频欣赏与分析	1. 教师播放专业滑冰运动员滑行的慢动作视频,突出讲解动作要领,深入分析滑行关键动作,加深学生对滑行技术的理解。 2. 播放学生滑行视频,分析滑行技术的长处和不足,制订后续学练目标	1. 问一问:专业运动员的技术动作特点。 2. 说一说:你今后的努力方向	1. 通过观看滑冰视频,进一步分析、理解滑行技术动作。 2. 提高滑冰兴趣,养成总结反思的习惯,制订后续学练赛的计划。 3. 通过观看比赛视频,激发顽强拼搏的体育精神,遵守各项比赛规则

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
18~19	直道与弯道滑行衔接技术	1. 教师讲解示范直道入弯道、出弯道入直道滑行衔接技术要领。 2. 学生观察模仿教师动作，重点体验入弯道和出弯道滑行衔接技术。 3. 复习 50 米直道滑行。 4. 直道入弯道衔接技术练习。 (1) 10 米直道滑行入弯道衔接技术练习。 (2) 直道滑行入弯道的不同位置、不同路线的滑行练习。 (3) 20 米直道滑行快速入弯道的衔接技术练习。 (4) 直道滑行大人弯道、大出弯道滑行练习。 5. 弯道入直道的衔接技术练习。 (1) 弯道入直道滑行的不同位置、不同线路的练习。 (2) 弯道滑行入直道滑行练习。 (3) 弯道滑行快速入直道滑行练习。 (4) 弯道滑行 2 圈入直道滑行练习	1. 10~15 米直道滑行加速入弯道衔接技术展示。 2. 弯道滑行加速入直道衔接技术展示。 3. 20 米直道入弯道双脚支撑滑弧展示。 4. 20 米直道入弯道右腿单脚支撑滑弧展示	1. 能掌握直道入弯道、弯道入直道衔接动作技术，能做到在快速位移中冷静思考和预判；能很好地运用弯道技术参与比赛；增强在快速滑行中身体的平衡性和协调能力。 2. 能激发学习欲望，增加滑行兴趣；能克服压力，保持良好心态；适应各种环境。 3. 能积极参与学练赛，努力拼搏；严格遵守规则，尊重教师和同学，正确对待比赛胜负
20~22	直道滑行、弯道滑行技术组合运用	1. 教师讲解示范直道滑行与弯道滑行技术组合运用的注意事项。 2. 学生观察模仿教师动作，重点体会技术衔接组合运用。 3. 椭圆路线滑行练习。 (1) 慢速度 5 圈滑行练习。 (2) 中速度 3 圈滑行练习。 (3) 快速度 1 圈滑行练习。 (4) 追逐滑行练习。 (5) 跟随滑行练习	1. 个人追逐赛。 2. 集体滑行展示。 3. 集体滑行耐力赛	1. 熟练掌握滑行衔接技术的运用，并能参与展示或比赛。 2. 通过完整滑行技术，创设滑行路线；激发学生滑行、比赛的兴趣；保持积极向上、阳光快乐的良好心理素质。 3. 培养勇于拼搏、追求卓越的体育精神；严格遵守规则，尊重教师与同学；文明有礼，善于沟通



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
23~24	比赛课	1. 教师讲解比赛项目与规则及安全注意事项。 2. 学生根据自我水平选择参加比赛项目	1. 绕若干标志筒竞速比赛。 2. 直径10米的圆圈滑1圈接直径8米的圆圈滑2圈接直径6米的圆圈滑3圈弯道滑行挑战赛。 3. 直径8米的弯道滑行2人追逐赛。 4. 500米竞速赛。 5. 1000米耐力赛。 6. 集体出发4圈比赛	1. 提高直道和弯道的滑行运用能力，能够参与比赛。 2. 能克服紧张恐惧的心理，能快速适应各种环境。 3. 勇于自我挑战，不怕困难，发扬永不言败的体育精神；严格遵守规则，尊重裁判和对手，养成公平竞争的意识和；团结友爱，具有正确的胜负观
25~26	侧向起跑技术	1. 教师讲解示范侧向起跑技术动作的要领与重点。 2. 学生聆听模仿、体验起跑动作。 3. 陆地模仿练习。 (1) 侧向起跑姿势练习。 (2) “外八字”跑练习。 (3) 起跑动作接“外八字”疾跑练习。 4. 冰上练习。 (1) 直立行走接“外八字”跑3~5步练习。 (2) 直立滑行接“外八字”跑5~7步练习。 (3) 起跑姿势接“外八字”跑5~7步练习。 (4) 起跑姿势接疾跑3~5步练习。 (5) 起跑接疾跑5~7步接直道滑行3~5步练习	1. 侧向起跑技术动作展示。 2. 听信号看谁起得快。 3. 侧向起跑争先赛	1. 能基本掌握侧向起跑动作要领；运用所学技术进行游戏和比赛；提高身体反应能力和爆发力及身体的协调配合。 2. 培养了对高难技术的挑战性，能激发学习欲望；能培养稳定的心理素质；适应高强度的学练赛环境。 3. 挑战自我，不怕困难；严格遵守规则；文明礼貌，虚心学练

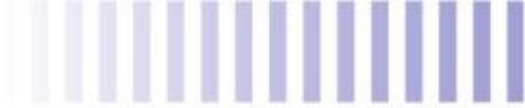
续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
27	侧向起跑技术运用	1. 教师讲解示范侧向起跑入直道滑行和入弯道滑行的技术动作。 2. 学生观察、体验侧向起跑入直道滑行和入弯道滑行技术的重点和难点。 3. 侧向起跑接入直道滑行练习。 4. 侧向起跑接入弯道滑行练习	1. 5 米的侧向起跑比赛。 2. 侧向起跑接直道滑行比赛。 3. 侧向起跑接弯道滑行比赛	1. 掌握侧向起跑与滑行的衔接技术动作，能组合运用到比赛中，提高反应能力和爆发力。 2. 完整地学习了滑冰技术，培养了滑冰兴趣；能调控情绪和预防损伤；适应高强度学练赛环境。 3. 挑战自我，勇于争先；尊重同学，遵守规则
28	比赛课	1. 教师讲解比赛要求、竞赛规则和安全注意事项。 2. 学生按自我水平选择参加比赛项目，做好临赛准备	1. 50 米比赛。 2. 100 米比赛。 3. 500 米比赛。 4. 个人单圈追逐赛。 5. 集体多圈耐力赛	1. 运用所学的完整滑冰技术进行比赛，提高腿部爆发力和耐力。 2. 激发参与比赛的欲望，调节心理情绪，适应比赛紧张环境。 3. 顽强拼搏，永不言败；遵守规则，尊重对手，诚实守信；具有正确的胜负观
29~31	滑冰比赛战术	1. 教师讲解示范领滑战术、跟滑战术、超越战术的要点和运用方法。 2. 学生在实践中深入理解战术要点和运用时机。 3. 单人领滑、跟滑或多人交替领滑、跟滑战术练习。 4. 直道内侧、外侧超越战术练习，入弯道内侧、外侧超越练习，出弯道内侧、外侧超越练习，弯道外侧超越练习。 5. 各种战术综合运用滑行练习	1. 500 米滑行，可自选，运用领滑、跟滑战术进行展示。 2. 1000 米滑行，可自选，运用领滑、跟滑、超越等战术进行比赛	1. 掌握各种滑行战术，运用战术进行比赛，提高滑行水平。 2. 提高滑冰技战术水平，能坚持滑冰锻炼，能安全、合理、有效运用战术，保持良好心态。 3. 勇于拼搏，不畏惧对手；遵守规则，尊重裁判与对手；团结友爱，具有大局观念



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
32	赛事欣赏、滑冰规则与裁判法	1. 观看比赛视频，和教师一起欣赏、分析滑行技术动作。 2. 学习滑冰规则与裁判法。 3. 竞选学校滑冰运动会裁判员	1. 说说你对滑冰运动的感受。 2. 从优秀运动员身上你学到了什么。 3. 竞赛规则和裁判法问答	1. 了解优秀运动员的励志故事，激发锻炼热情。 2. 积极主动参与学练赛；掌握滑冰知识和文化；深入理解体育精神。 3. 遵守比赛规则，能和同学交流合作、一起锻炼
33~36	滑冰比赛季	“逐梦冬奥，一起向未来”滑冰比赛季。 1. 教师讲解比赛季活动内容和组织实施方法，召集班级骨干配合教师落实比赛季的比赛规程，安全有序地完成滑冰比赛。 2. 学生根据自身水平和兴趣报名参加比赛。 3. 学生按比赛规程要求参加比赛，注意安全。 4. 对成绩优秀的个人或团队进行表彰和奖励	1. 绕若干标志筒葫芦步滑行比赛。 2. 绕若干标志筒双脚支撑曲线滑行比赛。 3. 绕若干标志筒单脚支撑曲线滑行比赛。 4. 直径10米3圈接直径8米3圈弯道滑行比赛。 5. 直径6米3圈接直径8米3圈弯道滑行比赛。 6. 100米直道滑行比赛。 7. 500米滑行比赛。 8. 1000米滑行比赛。 9. 3人一组，3圈团体追逐滑行比赛。 10. 集体出发滑行比赛	1. 能参与策划和组织比赛；感受到滑冰运动的乐趣，体验滑冰文化和礼仪，全面认识滑冰运动。 2. 锻炼身体，提升体能；优化技能，主动参与比赛。 3. 养成良好规范的滑冰习惯，能快速有效地调节比赛情绪，能适应接受各种环境。 4. 积极参加个人或团队挑战赛，顽强拼搏、勇于争先；正确看待比赛胜负，遵守规则、尊重对手；文明参赛，公平竞争，合作交流，具有团队责任意识



续表

作业设计	1. 本单元学习之后写一篇在学、练、赛中如何克服恐惧、挑战困难，与同伴精诚合作的心得体会。 2. 与朋友或同学一起主动参与滑冰运动（要有成年人看护），并用手机记录滑行视频，分析动作，并将视频剪辑配乐，作为自己的美好回忆，和家人朋友一起分享。 3. 观看 5 场滑冰比赛，并写出观赛感受		
单元评价	参照冰雪类运动学习评价相关内容		
单元反思	学生核心素养表现	围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述	
	教学心得	根据学生的学、练、赛落实情况进行总结	
	改进措施	针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛效果提出改进措施	

第三节

滑冰课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课进行教学过程设计所编写的具体授课方案，是教师统筹教学和上课的依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思，是上好课的先决条件，它不仅有助于确保教学的顺利进行，还能有助于教师积累资料、不断反思、总结经验，不断改进和提高教学质量，促进学生的身心健康发展。因此，教师在制订滑冰课时教学计划时，应充分考虑学生的实际情况和滑冰教学的特点，确保教学目标的明确性、教学进度的合理性、教学方法的多样性、教学效果的有效性，从而实现高质量滑冰教学。

一、滑冰课时教学计划的设计要点

（一）以赛促学，以赛促练，激发学练兴趣

在设计滑冰课时教学计划时，教师需审慎处理运动技能教学与让学生体验运动乐趣之间的关系。在确保学生掌握滑冰基本技能的同时，还需让他们感受到滑冰运动的乐趣。课堂教学中的竞赛环节，既是对学生技能掌握程度的检验，也是增强学生对滑冰运动兴趣的有效方式，同时还有助于培养学生的体育品德。为此，比赛应贯穿整节课，采用先练后赛、边练边赛的模式，以激发学生的学练兴趣。此外，还应不断创新竞赛形式，如个人赛、小组赛、竞速赛、技术赛、集体赛、团体赛等，并可尝试在实际教学中调整规则，使比赛更具趣味性。只有让每个学生都感受到滑冰学练的乐趣，才能促使他们更加自觉、积极地参与滑冰学练，从而助力学生掌握滑冰技能、体验滑冰乐趣，最终形成良好的锻炼习惯，促进终身体育观念的树立。

（二）创设开放型学习环境

在滑冰教学过程中，教师应积极为学生构建一个开放的学习环境。这不仅包括物质环境的建设，还应为学生打造一个融合的人文环境。首先，教师可以对现有的滑冰场地进行合理的规划和利用。通过调整场地的布局和使用方式，可以更好地适应不同滑冰教学需求。例如，可以将场地划分为不同的区域，用于进行不同技术动作的练习和比赛。这样可以让学生在更加真实的环境中学习和实践，提高他们的滑行能力和解决问题的能力。其次，教师可以利用各种辅助器材来丰富滑冰教学的形式和内容，如标志筒、冰球杆等，可以帮助学生更好地掌握各种技术动作。

为了优化滑冰教学环境，教师要善用小组和团队的力量。滑冰比赛中的个人技术和团队配合尤为重要。这也是开放学习环境的核心环节。作为教师，应该给予个人、小组或团队充裕的时间和空间，以促进他们的自我成长及团队意识的培养。



（三）注重学习过程，强调多元评价

在滑冰学习过程中，学生学习评价不可或缺，有效的评价可以更好地提高学练的有效性。学习评价应该基于学生核心素养，分别从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行评价，构建出多角度、多维度的评价体系，并通过学生自评、互评和教师评价相结合的方式完成学习评价。评价的重点应该是学生学习过程的表现和学习前后的变化。

在教学过程中，还特别要加强课堂即时评价。即时评价可以帮助学生更及时、更直观、更有效地改正动作技术，反馈动作信息等。即时评价应特别关注学生的差异，针对不同学生的不同问题进行即时的评价和指导，帮助学生建立正确的动作概念，促进正确技术动作的形成。

（四）加强运动负荷的设计

滑冰课的运动负荷是否合理，主要取决于练习内容和练习密度。在滑冰教学中，教师应该根据学生的实际情况和学习目标，合理安排练习内容，既保证练习的强度，又要关注学生的学习兴趣，科学地设计练习内容可以很好地促进适宜运动负荷的达成。例如，行进间分解和组合滑行动作练习，就要比原地模仿运动负荷大很多，而且学生更有兴趣。练习密度的大小也是影响运动负荷的关键因素。如果练习密度过小，即使练习内容本身的强度很高，但由于练习次数过少，很难保证达到适宜的运动负荷。在滑冰练习中，分组方式对练习的密度和效果具有至关重要的影响。例如，两人一组依次练习相较于四人一组练习，练习密度提高一倍。此外，依次进行练习和同时练习的练习密度差异也很大。因此，教师需要根据练习内容选择不同的练习方式，合理安排个体练习、集体练习或分组练习，提高教学效率和有效性。

（五）关注体育核心素养培育的设计

在教学中要注重培养学生的核心素养。为了实现这一目标，教师需要在教学的细节设计上下功夫，要根据学生的年龄、性别、兴趣等特点，制订既关注全体学生又注重个体差异的教学计划，帮助学生提升运动能力，养成良好的健康行为习惯。同时，教师可以通过组织一些团队活动，如游戏、比赛和展示等，来帮助学生建立自信心、增强团队协作能力、提高抗挫折能力和培养坚持到底、永不放弃的体育精神等。这些能力的提升不仅有助于学生在体育领域的发展，更会对他们未来的生活和工作产生积极的影响。

（六）不断反思和改进课时教学设计

教师教学中要通过随堂收集学生的反馈、观察学生的表现、评估学生的学习成果等方式，不断调整和完善教学计划，以满足学生的需求和发展。学生是教学活动的主体，他们的反馈是改进教学设计的重要依据。教师应该积极听取学生的意见和建议，了

解他们对课程的感受和需求，及时调整教学策略。同时，教师还可以通过观察学生的课堂表现、作业完成情况等方式，发现教学中的问题，有针对性地进行改进。

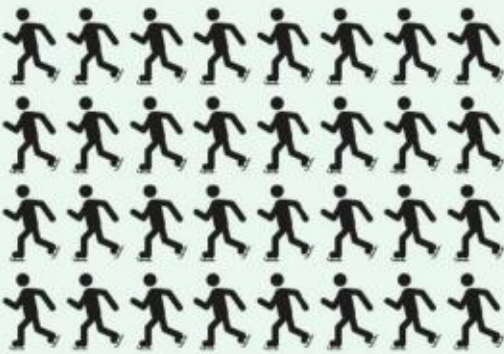
二、滑冰运动课时教学计划设计示例

为了帮助教师理解和落实课时教学计划设计的要点，下面以滑冰水平二大单元教学计划第 12、13 节课为例进行设计，供教师参考（表 6-3-1）。

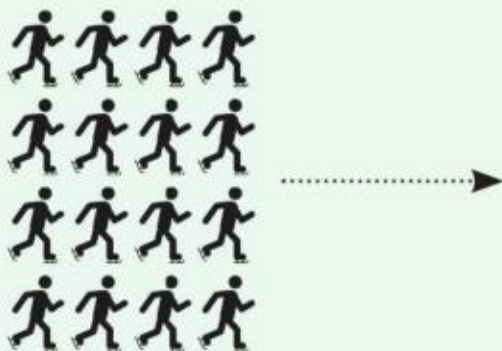
表 6-3-1 直立滑行技术课时计划

授课教师：			授课日期：		
教学内容	直立滑行技术	单元水平	水平二	单元课次	12、13/18
授课年级	三年级	授课地点	滑冰馆	授课时长	80 分钟
教材分析	直立滑行技术是滑冰的基本滑行技术，是学习直道滑行技术和弯道滑行技术的基础，是后期规范滑行技术动作、提升滑冰技能的基础。本单元共安排 18 节课，本次课为第 12、13 节课，对本单元教学起着承上启下的关键作用。通过直立滑行技术的教授帮助学生由原地练习进阶到移动练习				
学情分析	本节课教学对象为三年级学生，男生 20 人，女生 20 人，学习初期学生零基础。学生在前期学练时态度非常积极，学练热情高。经过前面 11 节课的学练，学生已经熟悉冰性内容中的安全摔倒与站起、蹲起、行走、踏冰转体、“内八字”停止，以及“葫芦滑”等简单的练习。学生对冰感和冰刀都有了一定的认识，身体素质也有一定的提升，同时对滑冰也产生了兴趣，可以进一步学习直立滑行技术				
学习目标	1. 能够描述直立滑行的技术动作方法，知道直立滑行错误动作的产生原因；在学练中能够帮助同学纠正动作，相互指导，相互促进，能够通过直立滑行积极参与展示和技术比赛。 2. 养成校内外自主学练滑冰的习惯，乐于与他人分享滑冰技巧和心得体会；练习、比赛失误或者发挥失常时能在教师的指导下调节情绪、主动交流，与同伴友好相处。 3. 在练习和比赛中能够积极克服困难，在游戏和比赛中自觉遵守规则，树立安全意识，规范滑行				
素养培育策略	1. 通过播放“北京冬奥会滑冰夺冠”的视频，激发学生的爱国热情。 2. 通过直立滑行技术教学，提升学生的练习兴趣和参加游戏比赛的积极性，培养团队合作意识和集体荣誉感。 3. 通过问题设置，引发学生自主思考，从而培养自主学习和独立思考的能力。 4. 通过异质分组，让每名学生都有角色任务，培养学生的责任担当				
教学重难点	教学重点：侧蹬冰+收腿+双脚支撑滑行技术动作准确。 教学难点：侧蹬冰和收腿与双脚支撑滑行技术的衔接				

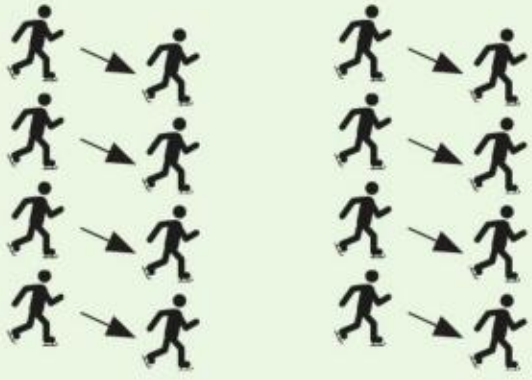
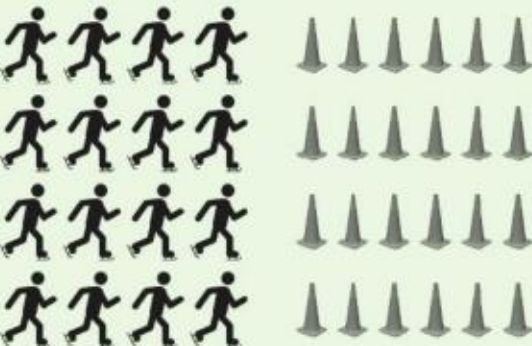
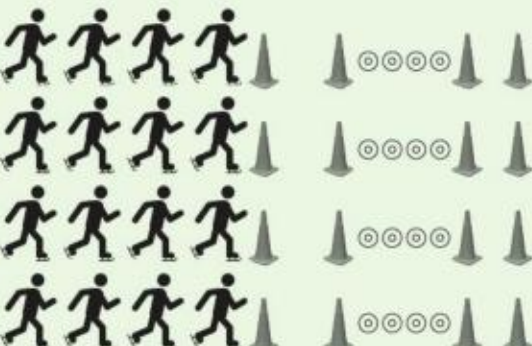
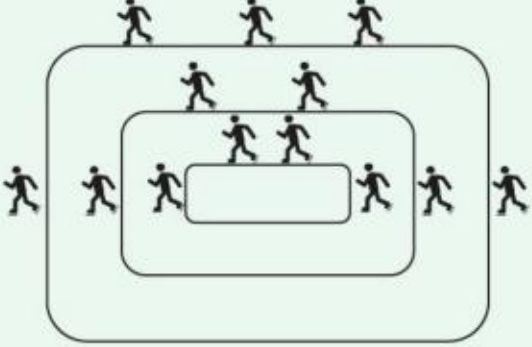
续表

教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
热身部分	1. 师生问好，布置本节课学习任务。		3	20%
	2. 教师提出课堂安全要求和注意事项，以及学习内容。			
	3. 学生精神饱满，认真专注，以稳定的情绪进入课堂。			
	4. 专项热身活动。 (1) 复习各种踏冰走组合运用 方法：原地踏冰走 1 分钟+屈膝高抬腿踏冰走 1 分钟+屈膝低幅度快频率踏冰走 1 分钟+原地踏冰走 1 分钟+转体踏冰 1 分钟。 要求：体会单脚平刃支撑的稳定性和下肢灵活自如的屈膝、屈髋、抬腿动作技术。		5	70%
	(2) 复习行进间踏冰走组合运用 方法：行进间踏冰走 20 步+屈膝高抬腿踏冰走 20 步+屈膝小幅度快频率踏冰走 30 步+行进间踏冰走 20 步+踏冰转体左右各 10 次+侧向小跨步并步走左右各 5 次。练习 2 组。 要求：体会动态中的单脚平刃支撑的稳定性和下肢灵活自如的屈膝、屈髋、抬腿动作。		4	90%
	5. 活动关节。 膝关节、踝关节、髋关节、肩关节。 方法：深蹲、站起、冰刀内外刃转换、弯腰、立直上体、绕肩关节。 要求：充分活动膝关节和踝关节		2	70%
学练部分	1. 教师讲解滑行速度的产生与滑行动作的关系。		3	30%
	2. 教师示范滑行动作并讲解动作的方法和重难点。 3. 集体学习侧向迈步走。 屈膝侧向迈步 5 步 /4 组		5	70%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	方法：屈膝、屈髋，双手扶在双膝上，目视前方，以左侧为例，左腿向左侧迈出小步，重心随着向左侧移动，左臀压住左腿，收回右腿，并与左腿并拢，成双脚平刃支撑动作，以此方法依次进行练习。 要求：迈步时重心移动，屈膝、屈髋、抬腿，双脚并拢。 4. 集体学习直立滑行。 (1) 原地屈膝、屈髋，双手扶在双膝上，目视前方，以左腿为例，完成左腿侧蹬+右腿平刃支撑+收左腿+双脚并拢动作。 方法：听教师口令，集体完成侧蹬+收腿。练习左右腿各 10 次 / 4 组。 要求：侧蹬动作幅度不宜过大，单脚平刃支撑。收腿时屈膝、屈髋，双脚并拢。 (2) 行进间直立滑行 方法：听教师口令完成，屈膝屈髋，双手扶在双膝上，目视前方，以左腿先开始为例，左腿侧蹬+右脚平刃支撑滑行+收左腿+双脚支撑惯性滑行 3 秒后再进行另一侧的动作练习，以此方法进行练习。 要求：侧蹬幅度小，体会向侧蹬冰的动作，重心压住支撑腿，单脚平刃支撑向前滑行，屈膝屈髋收腿，双脚并拢，平刃支撑滑行。		10	70%
	5. 技术展示。 方法：个人技术展示。 要求：小组评选出一名技术规范的学生代表小组进行展示，动作规范的学生作为小组长，负责带领同学进行练习。		7	80%
	6. 分组练习。 行进间直立滑行 方法：两人一组，一人滑行，另一人在后面指导，例如，用 1 米左右		3	70%
			9	90%

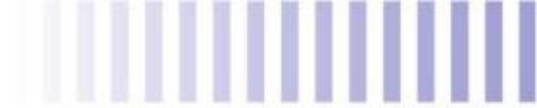
续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	的小木杆轻轻指点前面滑行者需要纠正和注意的部位和动作。 要求：认真指导平行侧蹬+收腿+双脚并拢支撑滑行动作。		8	50%
	7. 直立滑行绕标志筒练习。 方法：4 人一组，第一人从标志筒出发，直立滑行 5 米到第二个标志筒做侧蹬冰滑行，到第三个标志筒前收腿并完成双脚并拢后，双腿支撑绕过标志筒，以此方法依次进行练习。 要求：蹬冰准确，收腿并拢，按照要求的路线滑行，尽可能地不碰撞标志筒。		10	90%
	8. 游戏：滑行+停止练习。 方法： (1) 每组 3 人，分成若干组，从第一个标志筒滑 10 米至第二个标志筒后绕行 5 个标志筒，继续向前滑行 10 米。 (2) 滑至转弯标志筒时完成停止动作，将标志筒中的物品取出，再绕滑回来，并将物品放在第二个标志筒边上。 (3) 前面人员滑行至绕回时，下一人方可出发			
比赛与体能部分	“红绿灯”游戏。 方法：(1) 按水平分成三个小组，熟练滑行的学生在外圈，基本掌握滑行技术的学生在中圈，滑行有困难的学生在内圈。 (2) 听教师哨音滑行，短哨音进行滑行，长哨音完成“内八字”停止动作。 要求：全身放松、调整呼吸、放松身心		8	90%



续表

部分	内容与要求	组织与实施			时间	个体运动密度
放松部分	1. 放松滑行，放松腿部肌肉。 2. 整理器材，放松跑，拉伸放松。 3. 教师与学生一起讨论滑行的收获和感受，讨论滑冰带来的乐趣。 4. 宣布下课，师生再见				3	50%
学习评价	评价点	自评		互评	师评	
	能完成基础的直立滑行，掌握滑行的方法					
	日常锻炼中能用所学技术积极参加滑冰锻炼					
	在游戏和比赛中自觉遵守规则					
课后小结	本节课从复习各种踏冰走，提高下肢灵活性，过渡到学习直立滑行技术，每一个教学环节都安排了与教学重难点相对应的游戏或比赛内容，从课堂开始就引导学生通过自评、互评，进行有序的课堂教学，将学、练、赛、评落实到课堂教学实处，教学效果显著，教学目标完成度好，课堂有序、气氛活跃	运动负荷			平均心率为： 140~160次 / 分钟	



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
3. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
4. 国家体育总局冬季运动管理中心, 中国滑雪协会. 高山滑雪竞赛规则(2021)[M]. 北京: 人民体育出版社, 2021.
5. 人民教育出版社体育与健康室. 青少年冰雪运动丛书高山滑雪[M]. 北京: 人民教育出版社, 2022.
6. 中国滑冰协会. 滑冰技能等级标准[M]. 北京: 人民教育出版社, 2021.
7. 朱志强. 普通高等教育“十一五”国家级规划教材 冰上运动[M]. 北京: 人民体育出版社, 2016.
8. The International Skating Union. 2022 Special Regulations Technical Rules of Speed Skating[EB/OL]. [2024-03-16]. <https://www.isu.org/speed-skating/rules/ssk-regulations-rules>.
9. The International Skating Union. 2022 Special Regulations Technical Rules of Short Track[EB/OL]. [2024-03-16]. <https://www.isu.org/short-track/rules/stk-regulations-rules>.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书 体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。参加本册教师用书编写工作的还有于浩、刘原昊、汪广亮、娄艺源、栗岫岫、高琬鑫、薛大涓。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书动作示范人员有马喜强、刘赫、李昕、李爽、倪智善、高子淇、蔡澍梁、魏可馨。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖。本册教师用书封面照片摄影为张懋喆，动作示范为王晞媛、武佳鹤。内文插图摄影为徐永春，内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对本册教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758578，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

冰雪类运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

BINGXUELEI YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38269-7

