

# 多媒体技术对滑雪教学质量影响探讨

王建勋

(通化市冬季运动管理中心 吉林 通化 134000)

**[摘要]** 滑雪运动是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行滑降的一种竞赛运动,滑雪板大多数情况下通常采用木材、金属材料和塑料混合制造而成。现今,滑雪运动普遍成为极限运动爱好者的兴趣,专业的技术学习越发重要。本文突破了原有的教学模式,将多媒体技术和滑雪教学进行有机结合,便于学员高效率在短期的时间内掌握滑雪的技巧。

**[关键词]** 多媒体技术;滑雪教学;质量影响

## 引言

滑雪运动的教学对地形、地势、温度、气候等地理要素的要求较高,对地区的限制更为重要。而滑雪教练员更突破原有的教学思维,应创新滑雪教学的模式,充分利用多媒体技术丰富滑雪教学的类型,将现代社会的多媒体技术和滑雪运动二者进行紧密的结合,提高了滑雪教学的质量和效率,便于学生充分掌握滑雪过程中存在的技巧,使学生提高了学习的积极性,促进多媒体技术在滑雪教学的广泛运用。

## 一、多媒体技术在滑雪运动的作用

滑雪运动的操作步骤讲解大致分为五大部分,通过多媒体教学,充分引入不同的相关元素,利用声音、图像、动画设计等要素,为幻灯片放映添加动画效果,通过对幻灯片的剪辑,选择教学的基本内容,突出滑雪教学的主干,加入视频播放对滑雪教学进行系统的演练和讲解,能够创新滑雪运动教学的流程和品质,使学生通过画面的观看加深对理论知识的理解。同时,多媒体技术的应用增强了滑雪教练对滑雪步骤基本操作的讲解,跳台滑雪教练员也可以插入幻灯片中的超链接丰富教学内容。将图片和文字充分融入到教学模式中,利于学生对滑雪运动竞赛的整个操作流程的初步学习和技巧掌握,可以详细观察动作要领,在后期的训练中使理论知识有效的应用到具体实践中去,激发滑雪运动员的学习兴趣,使授课过程形象生动,提高了课堂的学习效率,促进对滑雪教学质量的有效提升。

## 二、在滑雪教学中应用多媒体技术

### (一) 滑雪教学步行穿入滑雪板

首先,跳台滑雪教练员运用多媒体对滑雪的大致流程进行讲解,系统分析滑雪的基本步骤,对步行的操作步骤如下:穿上滑雪器一开始做的动作就是步行轮滑,这与轮滑鞋在滑动时的大致步骤类似,与平时的走路方式大体相同,在一开始穿进滑雪器动作不连贯,这时运用多媒体教学,充分插入艺术字,展现第一步的滑雪技巧,可通过一步一仗走的方式进行快速穿入,课下应对第一步进行训练,以达到熟练掌握初步技巧的目的。

### (二) 滑雪教学预防跌倒处理方法

其次,对跌倒后的处理方式进行简单的概述,通过幻灯片的模式增强学生对跌倒处理方式的解决办法,大多数情况下使用侧身着地的方法最为安全,也应根据当时所处的环境进行角度的微调。通常情况下,大脚稍像外侧凸起,腰部以下着地,运用滑雪杖进行撑地的动作,是滑雪教学防跌倒的处理方式之一,也是最基本的滑雪应急的处理方法。

### (三) 滑雪教学方向角度协调

在滑雪运动时,对滑雪角度的调整和方向的转变技巧是滑雪教学的重点。犹如驾驶汽车控制汽车的方向一样,跳台滑雪教练员在进行滑雪教学时,应加入多媒体幻灯片视频播放,便于学员充分掌握方向转换和角度的精髓,以单板教学为例,将滑雪转换器为中心原点展开教学,将欲转方向改为单板内侧双行,滑雪时呈现“V”字型,另一只脚向滑雪板内侧靠拢,进行蹬地动作,发挥力的韧度,在方向转化时,多考虑一地的地形地貌,在平坦的草地上进行方向的转化和角度的调整更为简单,对于不懂的操

作应和跳台滑雪教练员进行交流,多加练习。

### (四) 滑雪教学登行和平地滑行

滑雪教学的登行通常叫做一步环境法教学,跳台滑雪教练员应引入多种多媒体教学的模式,对登行进行详细的讲解,首先,和平常的走路步骤类似,多数滑雪场地都有上坡的缆车,学生可以手扶缆车进行登行的体验,也可以将单板滑雪器的一方改为斜坡90度直角滑行,另一方紧靠另一个单板,进行登地实景教学,对于平地滑雪的掌握与登行的理论极为类似,滑雪运动者两脚平行放置,通过手腕力量将两滑雪杖做向后推的动作,使身体和滑雪双板同时向前滑行,身体重心应倾向前方,否则会造成身体后倾的事故发生。滑雪中还应控制速度,避免过快,过快的滑行速度容易导致后坐跌倒的事件发生,严重者可造成骶骨骨折。

在滑雪运动的教学过程中,跳台滑雪教练员不仅要运用多媒体的实用案例进行教学,也应注重教会学员滑雪过程的注意问题,在某地进行滑雪时,学生应对当地的环境气候、温度、地势地貌、坡度陡缓进行合理的分析和预测,掌握相关的急救知识避免紧急事件的发生,学会评估和预测滑雪事件造成的危害,充分了解滑雪索道的开放时间和运行时间,便于学生充分掌握滑雪场地相关的时间信息,提高了滑雪场地的运转效率,减少长时间的人员滞留,防止冻伤事件的发生,减少运动的损伤,在滑雪运动前做好充分准备工作,也可进行适当的热身,最后应根据自己的实际情况,制定滑雪的路线,不应超出自己的能力水平,坚持一切从实际出发,实事求是,在极限滑雪运动前,了解相关急救的品安置的地方,跳台滑雪教练员对滑雪器材进行定期的维护和检查,有利于滑雪教学的正常运行,在滑雪场地进行休息时,应注意所处的环境背景,不能在坡道进行休息,休息时应标明合理的警示牌,便于其他学员正常的滑雪。在滑雪时,如果重心不稳造成了跌倒,在滑雪人数较多的场地应进行自我的救护,着重保护头部;而在滑雪人数较少的地方,应迅速降低自己的重心,向后仰坐,不要随意晃动,通过屈身动作找到自己适合滑落的位置,任其向下滑动。避免头朝下自由落体,进行迅速的运动停滞,找到合适的机会向工作人员发出求救信号。

## 三、结束语

随着社会的迅速发展,传统教学模式不能够满足当代教学模式,跳台滑雪教练员应创新滑雪运动的模式,将多媒体技术充分运用到滑雪教学的过程中,使学生充分领悟滑雪运动技术要点,促进滑雪运动的发展。

## 参考文献

- [1]徐薇,王敏.多媒体课件在体育教学中的应用[J].哈尔滨体育学院学报,2018,30(1):70-76.
- [2]祝汉祯.哈尔滨市普通高校滑雪课教学难点及影响因素的研究[D].哈尔滨:哈尔滨工业大学硕士学位论文,2019:27-31.
- [3]韩冬梅.多媒体网络技术在速滑教学中的应用研究[J].冰雪运动,2018,32(4):75-78.
- [4]韩睿等.黑龙江省普通高校冰雪校本课程开发现状与对策研究[J].冰雪运动,2019,33(4):74-78.