

# 小学生速度滑冰教学步骤与练习方法分析

远媛

长春高新技术产业开发区尚德学校

**摘要:**小学阶段对学生展开速度滑冰训练,不仅能使其掌握一门运动技巧,还有利于学生身体素质提升,与他人协作能力、坚韧不拔品质的培养,这对于其今后学习以及步入社会发展均有着重要促进作用。本文主要探究了小学生速度滑冰教学步骤与练习方法,以期能为相关教学者带来参考价值。

**关键词:**小学生;速度滑冰;教学步骤;练习方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.08.077

我国教育部门于2019年提出了冰雪运动进校园的指导意见,以期通过青少年冰雪运动的开展,对学校体育教学内容进行丰富,并使青少年能在锻炼过程中逐步提升个人体质健康水平。目前很多小学也已尝试将冰雪运动纳入体育教学体系中,但在教学步骤及练习方法方面依然存在较大的完善空间,还需体育教学者积极投入到实践探究当中。

## 一、速度滑冰的概述

滑冰分为速度滑冰和短道速滑,速度滑冰是一种需要在冰面上进行的滑行速度比赛运动。大道速滑这一运动有着悠久的历史,也是冬季奥林匹克的重要项目,且有统一标准的训练场地,项目操作和速度也有相应的标准和规范。短道速滑最开始时是起源于北美地区,于20世纪70年代纳入的奥运比赛项目当中,1992年这一运动也正式成为奥运项目,并逐渐成为一种新型健身运动,出现在现代民众的视野中。

小学生速度滑冰训练对于其身心健康发展均有着重要意义。一是速滑运动有利于学生身体平衡能力的提升,速滑运动要求运动员平衡感较好,而青少年时期的学生参与此项运动,将会明显增强其身体平衡能力,这对学生前庭发育非常有利。二是速滑运动能够使学生的柔韧性得到增强。速滑运动可使下肢力量明显增强,速滑过程中学生需要保持身体平衡,且经过不断坚持训练,学生的下肢力量便会得到增强,也能很好的控制自身肢体,身体柔韧性也将会增强。三是速滑运动还能有效控制学生的体重,预防肥胖。现代学生因为课业压力大,久坐或饮食方面的因素影响,导致其容易出现肥胖情况,速滑运动属于有氧运动,能使人体内多余脂肪得以消耗,坚持速滑运动可减少学生肥胖症的出现。四是速滑运动对学生身心健康大有益处。传统教育过于关注文化课程,但却忽视体能培养,虽然现阶段各小学对于

体育教学的重视程度也有提升,但教师在实际教学时依然会将关注点放在文化教育上,而速度滑冰符合小学阶段学生活泼爱动的年龄特点,将其引入到校园可使体育教学内容得以丰富,同时因为此项运动具有较强的娱乐性、艺术性,因此学生学习兴趣也会比较浓厚,且在参与学习的过程中学生的学习压力也会得到释放,运动后大脑会处于轻松状态,心情值也会上升,所以说速滑运动训练也有利于学生身心健康发展。

## 二、小学生速度滑冰教学步骤与练习方法分析

### (一) 陆地速滑教学步骤与练习方法

刚开始学习速滑时需要学生先在陆地上进行练习,首先,教师要引导学生学习基本姿势,要求其将双腿并拢之后下蹲,上体稍稍的向前倾,同时要保证肩部高于臀部,两手互握向后并做到目视前方。之后教师便要引导学生练习之后的步骤,先学习深蹲姿势与单腿侧出的动作,然后再接着学习深蹲姿势,单腿侧出接后引动作,完成这两个动作的学习和反复练习之后,在进行深蹲姿势倾倒动作的学习,学生在学习这动作步骤时一定要注意姿势,确保身体重心以及平衡。

### (二) 直道滑跑模仿动作教学步骤与练习方法

直道滑跑模仿动作训练的过程中,先要求学生进行原地模仿动作的学习,引导学生上体前屈微下蹲,眼睛直视前方,同时双腿要摆好滑行的基本姿势;之后抬起右脚支撑腿髌、膝、踝,摆动手臂;右腿膝关节慢慢朝着左腿方向靠拢,大腿、小腿与冰面分别呈现出垂直和平行关系;然后引导学生使用左脚冰刀内刃向侧面蹬出,收右腿着冰以支撑身体;完成上述动作后再回归滑行基本姿势,交替双腿再次进行蹬冰滑行;此时需要学生抬起左脚,右腿髌膝踝三点一线,手臂朝着右侧的方向摆动,左腿向左后方伸展保持重心,之后再收回左腿着冰以支撑自身身体。

多次训练后引导学生进行第二步训练，背手向前滑行，同时要掌握这一训练步骤的要点，确保每一次的蹬冰动作移动距离保持在一腿左右。第三步训练内容主要为滑跳模仿动作，其与滑进模仿动作大致相同，但是在倾倒之后支撑蹬地动作是以跳步完成。

### （三）冰上初级技术教学步骤与练习方法

在初级冰上技术练习时，首先教师要引导学生先学会如何在冰上站立以及踏步，站立过程中两脚和肩宽是相同的，同时脚呈八字形站好，上部身体稍微的向前倾斜，双臂下垂，重心在两腿间，由站立转向踏步时重心也有所转移，放在支撑腿上。在站立及踏步练习的过程中，这个方法提膝踏步练习，也可进行提踵刀尖不离冰踏步练习。多次练习后可引导学生进行外八字组第二步练习，练习过程当中使用正刃支撑，两刀八字形重心放在腿间，之后脚向前迈步，正刃着冰并利用刀内刃推移身体重心，让重心能转移到左右腿上，之后腿向前迈进反复进行练习。练习过程中先引导学生小步进行八字步练习，等到熟练之后再练习快步八字步练习。第三步练习内容主要为单蹬双滑，引导学生通过一脚蹬冰，之后带动身体的滑行，迅速收回并拢前脚，使两刀能呈现出平行状态，并利用正刃继续推动身体滑行，左右两脚交替进行蹬冰练习。第四步练习为重心移动，练习过程中引导学生先前倾上体，之后将双手握住放在身体背后，重心在半蹲支撑腿上，并通过正刃来支撑身体重心，之后腿部向着身体侧方进行伸直，以内刃着冰确保两刀保持平行的状态，做预备姿势后再反复进行练习。练习方法方面要注意，教师应当引导学生原地进行上述动作，反复进行移动重心练习，待到动作熟练后可进行第五步学习，引导学生练习低姿势单蹬单滑，要求其上体稍向前倾，臀部略低于肩背，手握在一起置于背后，身体重心在腿上，之后再脚内刃蹬冰，正刃滑行，然后将重心转移腿上，双腿呈半蹲屈支撑惯性滑进，反复换左右腿进行练习，练习过程中还要注意方式方法，引导学生通过短步法来支撑滑进，之后再结合自身实际情况对单支撑惯性滑进练习进行加长。最后一步练习为两脚交替蹬冰惯性滑行练习，练习过程中引导学生体会直道滑行的方法。

### （四）冰上直道滑跑教学步骤与练习方法

学生有滑行基础后，便可引导学生正式进行速度滑冰技术的学习。首先要引导学生练习知道滑跑的基础—直道冰上练习，待到有一定基础之后再冰上长距离

知道滑跑练习。

直道冰上教学过程中首先要引导学生进行第一步练习，学会滑行姿势，助跑后利用惯性将双腿并拢起来，以正刃支撑身体，然后学生通过深蹲滑行姿势反复进行练习。之后再引导其进行单腿后引第二步练习，助跑后采取深蹲姿势，将双手背于身后进行滑进，之后教师在引导学生反复练习单腿后引姿势；单腿支撑惯性滑行为第三步练习主要内容，同样是在助跑之后做深蹲姿势，一腿侧出稍做停留之后再收腿呈刀后位，稍做停留之后收腿进行下刀动作，并对身体支撑点进行变化，双腿轮换重复动作。第四步练习的重点主要为两臂双腿协调性训练，先助跑进行单双摆臂慢滑练习，认真做出下肢配合关系与摆臂的三个位向点。倾倒和移动重心练习是第五部主要内容，在此过程中教师应做好引导，使学生能认真的体会这两个动作感觉。

冰上长距离直道滑跑练习时，教师也要先引导学生从高姿滑行开始练习，保持正确姿势，长步伐慢节奏的进行滑行；在第二步练习过程中先要引导学生变速直道滑行练习，之后再摆臂加速滑跑，通过惯性来进行滑行练习；在完成上述练习之后，便可进行第三步变速滑行练习，对练习难度适当增加，引导学生在慢速滑行的过程中放松，快速滑行过程中就可以有意练习摆臂技术；最后安排集体滑行，教师做好领导工作，同时按照学生的掌握情况来排好队列，由技术较好的学生进行领航，技术较弱的学生尾随进行。

冰上短距离直道滑跑练习的过程中，也要先引导学生双摆臂大步伐的进行慢速滑跑练习，之后重复进行多次短距离练习，待到熟练之后进行第二步练习—直道滑跑突然加速，熟练之后再行变速全程和超速滑练习与超越对手加速练习等。在这里值得提醒的是，小学生在练习过程中应尽量达到低姿态，并要求其关注滑跑协调性以及变速滑跑速度。

冰上弯道滑行练习时先引导学生身体直立滑行，而后向左开始倾斜，此时用左腿来支撑身体重心和滑行；完成第一步练习后，学生右脚上到左脚左前方，之后右脚内刃、左脚外刃进弯道，抬起左脚后用外刃向右腿交叉处蹬，移动到右脚的前内侧，之后左脚呈支撑腿着冰移动；待到学生的双脚着冰后向左做交叉压步动作，使其能够顺利完成弯道转向。

弯道交叉步练习过程中要求学生能目视前方，左手放于后背腰部，右手垂于体右侧，以右髋部来推动左髋

部平移，双腿下蹲，抬起左肩并将右肩压于右腿上，呈蹲屈角度；完成这一步之后引导学对左腿膝关节进行提高，右腿朝斜上方蹬，使重心转向左侧，左腿落下重心转移到左腿；完成这一步之后学生需要放松右腿，并提高膝关节，将其交叉穿过左腿，落下后把重心转移到右腿；之后左脚右脚的外刃和内刃分别着冰，但身体倾倒方向始终为左侧。

### 三、小学生速度滑冰训练现状分析

#### （一）教师教学趣味性、针对性不足

速度滑冰训练过程中部分教师会采取重复训练方式，以期通过此种方式来实现对学生技能掌握水平的提升，虽然此种练习方式也会取得一定成效，但长期如此小学生容易出现抵触情绪。此外，教师在速度滑冰训练时也并没有思考小学阶段学生兴趣点，导致训练内容过于枯燥，因此学生参与积极性不高，自然无法获得良好的学习训练成效。

#### （二）学生存在畏难心理

速滑运动难度大、动作危险是学生出现畏惧心理最直接的原因，刚开始学习时学生可能会觉得比较新颖，但在穿上冰鞋后会一旦难以移动或重心不稳的情况，此时学生便会认为这一项运动困难产生畏惧心理。同时也有很多学生因身体素质及运动能力较弱，所以无法很好的完成教师要求的动作，因此也容易出现畏难情绪。

### 四、解决小学生速度滑冰训练问题的有效策略

#### （一）采取多元教学方法，激发学生兴趣

一是教师可采取游戏方式教学。小学生普遍对游戏比较感兴趣，所以也可尝试借助游戏方式来进行速度滑冰练习，如在摆臂动作练习的过程中，教师先为学生分解摆臂的动作，之后为不同动作赋分，以三人为一小组来进行摆臂动作练习，完成练习后再进行评分，总分最高的一组将会得到物质激励，通过此类得分游戏的开展能将学生参与练习兴趣有效激发出来。

二是教师可借助微课视频来直观展示速度滑冰技巧，加深学生理解，增进其学习意向。小学生理解能力有限，所以在对速度技巧理论理解时难免会出现偏差，甚至还会因此出现安全方面的隐患。为解决这一问题，教师可将一些技术分解动画视频以微课形式展现在学生面前，此时学生观看兴趣将会高涨，且在理解时会更加容易。

#### （二）克服学生心理障碍，培养其正确学习动机

只有克服小学生学习心理障碍，才能使速度滑冰训练获得良好效果。一方面，教师要注意对学生正确学习动机的培养。学生保有正确的学习动机，从之前的被动学习变成我要学习，才会产生克服困难的决心，实现对其心理障碍的消除。所以教师在实际教学中要有意识的培养学生学习动机，可为学生播放一些速度滑冰的精彩视频，并介绍这一运动项目对身体健康和心理发展的重要性，使学生能对这运动有更深入的了解，愿意参与其中，而在跌倒之后也要引导学生继续坚持练习，鼓励其分析失败原因，使学生能以顽强意志投入到训练当中，战胜困难取得胜成功。

此外，很多学生存在学习障碍是因为其身体素质原因，所以在速度滑冰训练课程中教师还应适当安排教学内容，结合学生特点和身体素质设置分层任务，让学生能结合自身实际情况选择学习新内容，并从中获得练习自信心。

#### 结束语

总之，速度滑冰训练能使学生身心素质均得以提升，且有利于其坚韧不拔等优秀品质培养，对此小学体育教师应有正确认知，并要能结合学生情况和教学内容科学制定教学步骤以及选择练习方法，以将学生参与练习兴趣充分调动起来，进而获得事半功倍的教学训练成效。

#### 参考文献

- [1]梁秀娟.关于轮滑与速度滑冰教学的思考[J].黑河教育, 2022(8): 61-62.
- [2]赵崇阳, 王丹, 陈姣彤.大学生速度滑冰教学的思考[J].空中美语, 2022(9): 88-90.
- [3]董大伟, 周广欢.数字技术背景下速度滑冰教学改革探讨[J].当代体育科技, 2018, 8(13): 143-144.
- [4]许磊, 邹吉玲, 陈文红, 等.微格教学法在体育院校速度滑冰教学中的应用研究[J].冰雪运动, 2018, 40(6): 48-52.
- [5]陈文红, 许磊, 黄宇, 等.速度滑冰教学创新与学生学习实践能力提高的研究[J].冰雪运动, 2015(1): 71-75.
- [6]刘凯.速度滑冰教学创新与学生学习实践能力提高的探索[J].锦绣, 2017(11): 255.
- [7]尤蕾.小学速滑轮滑一体化教学方法探究[J].黑河教育, 2022(9): 69-70.