

The strategy of introducing skating into junior middle school physical education class

Yueyue Jiang Yanni Zhang Qingqing Li Jian He

Yizhuang New Town School, High School Affiliated to Renmin University of China, Beijing, 102629, China

Abstract

With the successful hosting of the 2022 Beijing Winter Olympics and the 2025 Harbin Asian Winter Games, winter sports have attracted increasing attention from more people. Based on the facilities required for the sport and its characteristics, ice skating has become a relatively suitable sport for introduction and promotion in junior high school physical education classes. This article explores the role and practical strategies of ice skating in junior high school physical education classes through methods such as literature review and case analysis, to promote the initial introduction of ice skating into junior high school physical education classes. Research indicates that ice skating can enhance students' interest in sports and exercise their physical strength. Introducing ice skating into junior high school physical education classes requires ensuring the safety and convenience of the sports area; utilizing digital resources to exercise students' professional skills and expand their knowledge; at the same time, organizing fun sports activities is beneficial for the development of students' interests; enriching students' activity evaluations can facilitate their individual growth.

Keywords

Ice Skating; Middle School Physical Education; Digital Teaching

滑冰运动初步引入初中体育课堂的策略研究

姜悦悦 张燕妮 李清清 贺健

人大附中亦庄新城学校, 中国 · 北京 102629

摘 要

随2022年北京冬奥会、2025年哈尔滨亚冬会的顺利举办,冰雪运动受到越来越多人的关注。而基于运动所需设施及运动特征,滑冰运动成为冰雪运动中相对适合在初中体育课堂开展及推进的运动项目。本文通过文献资料、案例分析等方法探究滑冰运动对初中体育课堂的作用及实践策略,推动滑冰运动初步引入初中体育课堂。研究表明:滑冰运动可提高学生运动兴趣,锻炼学生肢体力量。将滑冰运动引入初中体育课堂需要保障运动区域的安全与便利;并利用数字化资源锻炼学生专业技能,拓展知识面;同时开展趣味运动,有利于学生兴趣发展;丰富学生活动评价可助力学生个性化成长。

关键词

滑冰运动; 初中体育; 数字化教学

1 引言

北京冬奥会的举办、哈尔滨旅游的爆火让大家进一步关注冰雪运动和冰雪产业。苏翊鸣、武大靖等运动员在赛场上的英勇表现激励无数青少年投身冰雪运动。受学业压力影响,初中学生室内学习时间较长,需要进行更有趣、自由、室外运动提高身体素质,放松心情。滑冰运动作为难度较低、普及度较广的冰雪运动正契合了学生的心理,有助于激发学生运动热情。在初中体育课堂中引入滑冰运动,为学生搭建一个展示自我和挑战自我的平台,助力学生将兴趣转化为技能。同时,滑冰运动本身具有广大的受众群体,但群众对该运动的历史、规则、专业技能仍欠缺一些认知。因此,

初中体育教师要结合学校条件和学生个性,以滑冰运动为基础构建学校冰雪运动特色教育,促进冰雪运动在我国的普及与发展。

2 滑冰运动对初中体育课堂的作用

2.1 提高运动兴趣

随自己的兴趣探索世界,对促进学生身心健康成长至关重要。在体育强国战略号召下,中国在2022年成功实现“带动三亿人参与冰雪运动”。冬奥会、冰雪嘉年华等冰雪赛事和活动的推广使学生对了解冰雪运动,参与冰雪运动产生极大兴趣。再结合谷爱凌,武大靖等运动员的比赛高光时刻与日常训练内容,教师可引导学生理解冠军需要拼搏的勇气和日复一日的训练。最年轻的冰雪运动冠军金妍儿在获得花样滑冰世青赛时只有15岁,同龄人的成功更能激发初中生的求知欲、好胜心,从而更积极参与教学活动。滑冰运动部分

【作者简介】姜悦悦(1982-),男,中国北京人,本科,中学一级教师,从事滑冰课程研究。

技术要求较高、不同技术需要多人实现,在教学后学生互助练习、探究更高难度的技巧也可鼓励学生主动思考、积极实践。部分学生个性腼腆,主动提问意识不足。而滑冰运动动作明显,方便教师观察;运动也可以以小组活动方式进行,方便学生互助。学生没有心理负担,反而在教师的引导下可以掌握更深奥的知识,获得进一步学习的信心和动力。滑冰运动引入初中体育课堂推动学生了解更多冰雪世界,强化学生运动兴趣。

2.2 锻炼肢体力量

提高身体素质,增强抵抗力是老生常谈的事,真正做到的人却寥寥无几。滑冰运动引入初中体育课堂中,教师通过拓展讲解运动时锻炼到的肌肉群、不同动作的花式组合帮助学生梳理动作技巧的关键点,客观分析滑冰运动的构成要素,以逻辑推理的方式降低学生失去平衡的恐惧,正确锻炼肢体力量。学生在教师的讲解下逐步理解滑冰运动是一项有氧运动,在滑动时需调动上、下肢的核心肌肉,提升平衡性。此时肢体毛细血管打开,身体脂肪快速消耗,全身的肌肉和骨骼得到强化。实践出真知,当学生在冰面上感受到肢体舒展,热汗淋漓时才能对冰雪运动的力量有更深的领悟。

3 滑冰运动初步引入初中体育课堂策略

3.1 加强运动设施的建设

滑冰运动有较强的区域特点和竞技性,冰场是学生组织滑冰活动的主要区域。加强滑冰区域的建设,有利于滑冰运动教学工作的顺利实施。运动区域的建设应围绕体育活动进行。如冰场四周围墙可绘制滑冰运动图像,外侧张贴特色运动简介,构造一个活泼开放的活动氛围。此外,滑冰运动包括速度滑冰,花样滑冰,冰壶的项目,学校需要结合学校条件、学生个性,选择学习特色运动。不同的运动需要设施、设备也略有不同,受制于天气和学校条件,学校如果无法提供冰面时,也可先在旱冰场上开展基础教学。冰雪运动相对于其它运动,设备成本较高,学校提供一些补助或租借服务对滑冰运动的引进有极大帮助。学生根据感兴趣的运动选择购买符合要求的装备,尤其冰鞋。学校相关部门可以在冰场准备可重复使用的头盔、护膝、护肘等防护工具。甚至学校可与校外机构合作,开展租借运动设备,专业教练交流,高水平运动员培养等冰雪运动员成长计划。王飞在《北京体育大学学报》中发表了我国商业性冰雪场地的公共服务现状^[1],甚至有部分学校联合各商业滑冰馆进行“场地转移”授课,大大促进了滑冰运动初步引入初中体育课堂。

由于滑冰运动的竞技性较高,场地和设备的安全性对学生至关重要。李萍在《冰雪体育创新研究》中发表关于滑冰运动初步引入初中体育课堂需要专业的设施、设备^[2]。学校应当针对滑冰运动设施制定相应的维护、修整方案,在上课前由维护部门确定冰面的光滑和硬度。上课前教师应检查学生的安全防护装备是否配备正确,保障学生安全滑冰。滑

冰运动教学第一课除了优秀运动员集锦,运动发展历史等体育文化外还应该安全教育,以安全事故、运动风险警示的实例告诫学生滑冰必须佩戴专业装备,勿在教师辅助下做危险动作。教师在课堂上也应该强调安全、纪律,将学生分为小组,相互监督。课后学生也需要及时清点所有装备,避免遗失。课前教师也需观察学生装备状态,严禁不合格设备上冰。在保障安全的状况下,初中体育才能科学、可持续地引入滑冰运动,切实提高体育教学质量。



图 1



图 2

3.2 数字化教学资源拓展

3.2.1 提高专业技能

新时代,科学技术引领了城市的进步和发展,全球的科技发展趋向信息化、智能化。人工智能技术逐渐普及到人们的日常生活与生产中,且积极与其他科技融合,共同探索着未来科技的发展方向。数字化教学资源与滑冰运动教学相结合能够极大地提高了教学效率、范围,为冰雪运动的智能化、普及化创造了更大的可能性。如在基础动作学习阶段,教师可直观演示结合视频解说,帮助学生快速掌握动作技巧。在学生模仿视频时,教师也可走到学生当中,一对一纠正学生动作,与学生交流运动特点,提高学生课堂参与度。在学生练习阶段,有条件的学校可配备 VR 练习室,帮助学生自主锻炼。学校购买滑冰运动动作模型,学生在 VR 的帮助直观感受自己动作与正确动作的差异,既提高教学效率又避免学生错误动作导致的受伤。如花滑运动员需要顺应各个动作的衔接才能避免摔倒,而初中学生缺乏专业理论,练习失误也不知道为什么的情况时有发生。借助 VR 数据捕捉,学生可以将自己的动作带入 VR 运动动画,可明确对照自己旋转的角度,跨步的幅度,甚至是腰、胯部位的摆动与标

准动作是否一致。在学习一些必须大量重复练习的专业技巧时,学生常常感到枯燥,难以产生联想。甚至部分教师为了提高教学效率,匆匆讲解,反而让学生失误频频。如学习滑冰运动如何停止时,部分教师讲解后就让学生自主练习,导致学生撞墙、撞人等安全风险大大提升。黄得繁在《冰雪体育创新研究》中发表关于滑冰运动初步引入初中体育课堂时如何促进学生理论与实践的结合^[3]。如果体育老师让学生佩戴VR眼镜完成摆臂动作或者踢腿动作,其他学生可观察该同学能否与动画中其他运动员动作一致,减缓滑行速度直至停止。让学生通过了解相关理论知识学会滑冰运动中的停止滑行。VR也可以实时将动作拆分,助力学生分步练习。学生通过数字化资源积累足够的理论基础,才能在实践中发挥更大的作用。

3.2.2 助力学生兴趣衍生

班级中学生的学习能力、认知水平、兴趣爱好都有所不同。作为学生学习的引导者,教师应当准备以教学目标为导向,在教育平台上发布相关的教育资源,分为必学与选学,供学生自主学习。体育课堂教学往往只能涉及几项运动,但初中学生好奇心强,对冰雪运动有极大的向往。因此教师可由教学内容延伸到各运动领域的知识科普,让学生自我选择感兴趣的教学资源学习,促使自身核心素养的发展。如王蒙等明星运动员走红网络的现象为学生提供了了解冰雪运动的契机,教师在数字化教育平台上分享各运动员工成长生涯,比赛视频,不同运动的特征等资源,将进一步实现教学内容的课后衍生。数字化资源的信息有助于学生对体育课堂中学习的滑冰问题展开更多的自主探索。如学生课上学习短道速滑的圈速分配后顺应数字化资源平台设计的问题链和情景推导分析短距离和长距离短道速滑的区别等等,构建了自身短道速滑的深层次学习。何文义在《北京体育大学学报》中发表了关于冰雪产业的要素,提到人工智能VR、AR等技术在冰雪运动中的应用实现了在南方四季滑冰的可能^[4],满足了人民大众对冰雪运动的兴趣。在大数据的支撑下,数字化资源平台可分析学生的学习需要、性格特征和喜好自动推荐学生可能感兴趣的信息,助力学生对冰雪运动的自我探索,实现个性化学习。通过体育课堂的滑冰实践、拓展数字化教学资源,激发学生理解冰雪运动的难与苦,感受冰雪运动柔与韧,在真实情境中加深情感体验,对冰雪文化产生美的联想。

3.3 开展趣味活动

穿上冰鞋,感受冰面滑行的自由,享受寒风拂过脸颊,一场趣味滑冰活动可以点燃学生的热情。结合教学内容,体育教师可以组织学生进行较高难度的趣味活动作为课堂联系,避免学生对反复练习产生厌烦情绪。刘宸瑀在《冰雪体育创新研究》中发表关于“冰上障碍赛”对初中体育短道速滑训练兴趣提升的策略^[5]。教师在冰面上放置各种障碍物,学生需要在最短的时间内拿起或绕过障碍物。这类活动在考

验学生的滑冰技巧的同时加强了学生的训练强度,如果设置多人通过障碍赛还可考验学生的敏捷性、平衡感和策略规划能力。在学生完成趣味活动后,教师可根据学生表现指出各人在游戏过程中体现出来的滑冰问题,如起跑步幅、转弯时身体的转向等,以便学生查漏补缺,巩固学习成果。组织实践活动开展,寓教于乐,充分发挥营造积极的教学氛围,激发学生的想象力和学习兴趣。

还可以加入在活动加入一些动嘴、动手的环节,让学生运用多重感官参与活动,引导幼儿想象、挑战、创新、创造,也有助于实现学生的全面发展。如在花样滑冰运动教学引入爱莎公主在唱《Let It Go》时跳的舞蹈,让学生边唱边跳,体验艾莎公主对冰雪的热爱和前进的勇气。将滑冰运动与童话、音乐等知识融合,拓展学生知识视野,有助于学生在潜移默化养成积极的、健康的审美判断,提升文化理解。如由学生根据蜜雪冰城主题曲创作简单花样滑冰舞蹈,在摇头晃脑和俏皮的音乐中理解花样滑冰并不只有《梁祝》、《望春风》之类柔美的节目。花样滑冰是用自己的身体表达你的感受,可以是一朵花,也可以是一个雪人,学生在实践中实现情感的升华。多样化的趣味运动引导学生发现滑冰的乐趣,让学生对滑冰技艺的理性认识转向感性发散,对冰雪世界的探索产生浓厚的兴趣。

3.4 考察滑冰运动技能,丰富活动评价

生硬的动作理论、动作技巧随着时间的不断流逝极易被遗忘。但想要通过实践性、关联性较强的趣味运动活动满足自身兴趣,学生自然而然将活动与以往所学众多动作关联起来,使记忆具体化,从而调动身体机能解决问题。以实践活动表现评价补充考试评价,有助于多方面评价学生的个性、团队合作能力。教师结合学生对滑冰运动的了解、科学技能的掌握等学生活动表现预先制作活动评价表,让小组学生根据表上评价方法对同组学生做出评价。同学的赞美,有利于激发学生的创造力和想象力,做出更多的向学行为。在评价方法的要求下,学生也会积极参与小组活动,承担小组任务。一学期下来教师可根据学生表现对学生的性格特征,科学史掌握情况、创新思维能力等学习能力做出系统性分析,促使学生意识到自我长短处,发扬自己的优势。

在体育课堂,教师也可拍摄学生的高光时刻,或择优邀请学生参与学校特色冰雪运动宣传,完善学生的活动评价。教师也可建立学生体育运动表现档案,除了教师评价,也包含了学生对自我表现的评价,对学生的运动水平,身体素质,团队合作等运动素养形成系统性分析,促使学生多方向地发展,找到自己的优势。

4 研究结论

目前冰雪运动收到人们的极大关注,学校应顺应群众的热情积极展开“冰雪运动进校园”计划,为学生户外运动习惯培养助力。在保障安全的前提下,利用数字化资源,开

展趣味运动,丰富活动评价,使学生个性化体育教育有了更多的可能性。

参考文献

- [1] 王飞.后冬奥时期冰雪运动公共服务的多维需求与精准供给[J].北京体育大学学报,2022,45(05):109-120.
- [2] 李萍.滑冰运动再引入初中体育课堂的策略分析[J].冰雪体育创新研究,2023,(07):99-101.
- [3] 黄得繁,黄红.滑冰运动初步引入初中体育课堂的策略研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(05):76-78.
- [4] 何文义,郭彬,张锐.新时代我国冰雪产业本质及发展路径研究[J].北京体育大学学报,2020,43(01):29-38.
- [5] 刘宸瑀.喜迎冬奥魅力速滑——初中体育短道速滑训练兴趣探究[J].冰雪体育创新研究,2022,(16):11-13.