

基于“学、练、赛、评”一体化的滑雪教学模式构建

谭凯宁

北京市经济技术开发区全民体育健身协会 北京 100176

莫斯科国立运动与旅游大学 俄罗斯 莫斯科 117519

摘要: 滑雪运动在我国大众体育领域的普及度持续提升,滑雪教学的科学性与系统性成为推动项目发展的关键。针对当前滑雪教学中“学练脱节、赛评缺失”的行业痛点,本文结合国内滑雪教学研究成果与国际高山滑雪发展经验,提出构建“学、练、赛、评”一体化的滑雪教学模式。通过梳理各环节核心内涵与实施要点,明确衔接机制,结合高山滑雪教学专业要求与大众学习特点,从教学内容、训练方法、赛事设计、评价体系四个维度搭建一体化框架,并提出实施保障策略。研究表明,该模式能有效弥补传统教学不足,实现教学闭环联动,提升教学效率与质量,为滑雪教练教学实践提供理论参考与实操路径。

关键词: 滑雪教学;学练赛评一体化;教学模式;高山滑雪;大众滑雪

Construction of a Ski Teaching Model Based on the Integration of “Learning, Practice, Competition and Evaluation”

Kaining Tan

Beijing Economic and Technological Development Zone National Fitness Association, Beijing, China, 100176

Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia 117519

Abstract: Ski sports have witnessed a steady rise in popularity in the field of mass sports in China, and the scientificity and systematicness of ski teaching have become the key to boosting the development of this sport. Aiming at the current industry pain points in ski teaching, namely the “disconnection between learning and practice and the absence of competition and evaluation”, this paper proposes to construct a ski teaching model based on the integration of “Learning, Practice, Competition and Evaluation” by integrating the research achievements of domestic ski teaching with the development experience of international alpine skiing. By sorting out the core connotation and implementation key points of each link and clarifying the connection mechanism, and in combination with the professional requirements of alpine skiing teaching and the learning characteristics of the general public, an integrated framework is established from four dimensions: teaching content, training methods, competition design and evaluation system, with corresponding implementation guarantee strategies put forward. The research shows that this model can effectively make up for the shortcomings of traditional teaching, realize the closed-loop linkage of teaching, improve teaching efficiency and quality, and provide a theoretical reference and practical path for the teaching practice of ski coaches.

Keywords: Ski teaching; Integration of learning, practice, competition and evaluation; Teaching model; Alpine skiing; Mass skiing

引言

随着我国冰雪运动普及,高山滑雪已从精英竞技转向大众参与,滑雪教学质量直接影响大众体验与项目发展^[1]。阿尔卑斯地区经验显示,大众滑雪普及需科学教学体系支撑,其核心是实现教学、训练、赛事与评价的深度融合^[1]。当前国内学者围绕高山滑雪教学方法、初学者教学、错误动作纠正、课程改革等展开研究,还提出“竞、教、训、研、众”一体化思路^[2],为教学体系化构建奠定了理论基础。

但传统滑雪教学存在明显不足:侧重技术灌输、忽视训练针对性,教学与赛事脱节,评价方式单一。“学、练、赛、评”一体化模式以环节闭环联动为核心,契合滑雪技能形成规律与大众

教学需求。本文结合现有研究成果,从模式内涵、构建路径、实施保障三方面展开探讨,为滑雪教学实践提供思路,推动其科学化发展。

1 “学、练、赛、评”一体化滑雪教学模式的核心内涵

“学、练、赛、评”一体化并非四个环节的简单叠加,而是以滑雪技能形成与提升为核心,将知识学习、技能训练、赛事实践、综合评价有机融合,形成“以学定练、以练促赛、以赛检评、以评改学”的闭环教学体系,各环节相互支撑、相互反馈,共同服务于教学目标。该模式构建需立足滑雪运动项目特点,结合高山滑雪教学专业要求^[3],兼顾不同学习阶段学员的认知与技能水平,贴合初学者学习规律^[4],实现教学的层次性与针对性。

从教学理念来看,该模式契合“三全育人”理念下高山滑雪课程教学改革要求^[5],既注重滑雪技能传授,更强调在学、练、赛全过程中培养学员运动素养、安全意识与冰雪文化认同;同时借鉴单板滑雪“竞、教、训、研、众”一体化管理系统理论内核^[2],打破竞技与大众滑雪教学壁垒,让赛事与评价成为教学与实践的连接桥梁,推动精英教学经验向大众教学转化。从实施逻辑而言,“学”为基础,明确练、赛、评方向;“练”为核心,实现知识向技能转化;“赛”为载体,检验学练效果;“评”为保障,为各环节优化提供反馈。

2 “学、练、赛、评”一体化滑雪教学模式的构建路径

2.1 以“学”为基础,构建科学的滑雪教学内容体系

“学”是一体化模式起点,核心为系统传授知识,使学员掌握滑雪基础理论、技术动作与安全规范,为后续环节奠基。围绕高山滑雪教师的综合知识结构^[3],构建兼顾不同阶段需求的分层分类教学内容体系:初学者以基础安全知识、入门技术为核心,结合初级教学注意事项^[8]简化讲解,侧重直观实用,同步强化雪场安全技巧以降低学习恐惧;有一定基础的学员侧重技术优化与动作衔接,结合双板滑雪初学者常见错误成因^[4]分析问题根源、传授纠正方法;同时融入冰雪运动文化与高山滑雪地域性特征^[6],提升学员运动素养。教学方法上,借鉴高山滑雪基本技术速成教学法^[7],采用示范、分解、多媒体辅助等方式拆解复杂动作;结合“三全育人”理念下的课程改革^[5]注重互动引导,激发学习主动性,摒弃单向灌输模式。

2.2 以“练”为核心,设计针对性的滑雪技能训练体系

“练”是知识转化为技能的关键,核心是结合“学”的内容设计分层递进的训练方案,以学定练、以评促练,结合学员学习情况与错误成因实现个性化、精准化训练^[4]。一是构建入门、基础、提升三层训练体系,各阶段分别对应初学者基础动作巩固、有基础学员动作规范流畅、中高级学员技术优化组合的训练目标;二是结合对滑雪学习中的共性与个性错误分类指导,集体纠正共性问题、一对一指导个性偏差;三是让训练与“学”同步衔接,及时巩固新知,并引入间歇、趣味训练形式,提升学员训练积极性。

2.3 以“赛”为载体,搭建多元化的滑雪赛事实践体系

“赛”是检验学练效果的重要载体,核心是通过赛事让学员在真实场景中运用技能、提升综合素养,依据阿尔卑斯地区发展经验^[1],打破单一竞技模式,搭建适配不同技能水平的多元化赛事体系。为初学者设计趣味低难度赛事,重参与与成就感培养;为有基础学员设计技术型赛事,侧重考察动作规范性与流畅性;为中高级学员引入竞技性赛事,培养竞争与团队协作能力。赛事组织与教学、训练深度融合,将赛事作为阶段学练效果的检验手段,简化规则、适配难度,同时强化安全保障,确保赛事安全开展。

2.4 以“评”为保障,建立多元的滑雪教学评价体系

“评”是一体化模式的闭环保障,核心是通过多维度、多主体、全过程评价,全面检验学、练、赛效果,为各环节优化提供反馈,实现“以赛检评、以评改学、以评促练”。传统教学评价单一,仅关注技能掌握程度,缺乏对过程与综合能力的考量,因此“评”环节需打破单一模式,建立多元全面的评价体系,契合“三全育人”理念下的课程改革要求^[5]。

首先构建多维度评价指标体系,分为过程与结果评价、技能与素养评价。过程评价考察学员学练中的表现,包括学习态度、训练积极性、错误纠正速度等;结果评价考察学员赛事与技能测试表现,包括动作规范性、滑行速度、赛事成绩等。技能评价聚焦滑雪技术掌握程度,涵盖基础与进阶动作完成质量;素养评价关注安全意识、冰雪文化认知、团队协作能力与体育精神,实现全面评价。

其次建立多主体评价队伍,摒弃教练单一评价模式,引入教练评价、学员自评、互评相结合的方式。教练评价作为核心,结合专业知识对学员技能与素养进行客观全面评价;学员自评引导学员反思自身学练赛表现,发现不足;学员互评促进学员交流,提升观察与反思能力。

最后注重评价结果的反馈与应用,评价的核心目的是优化后续环节。教练需及时将评价结果反馈给学员,针对问题制定个性化改进方案,如针对重心偏移问题设计专项纠正训练,针对学习态度问题加强引导激励;同时结合整体评价结果,优化教学内容、训练方案与赛事设计,如多数初学者安全知识薄弱,则强化“学”环节的安全教学,让评价真正发挥导向作用。

2.5 强化环节衔接,构建“学练赛评”闭环教学机制

“学、练、赛、评”一体化的核心是各环节有机衔接,需构建闭环教学机制,打破孤立状态,实现良性循环。每个教学阶段均需遵循这一机制,例如初级阶段,先通过“学”掌握犁式滑行知识与动作,再通过“练”巩固技能,接着举办小型趣味赛检验效果,然后通过多元评价考察学练赛表现,最后根据评价结果调整下一阶段内容,掌握较好则进入半犁式教学,否则继续强化犁式训练。

此外,借鉴单板滑雪“竞、教、训、研、众”一体化管理理论^[2],建立学员教学档案,全程跟踪学员学练赛评各环节表现,根据成长情况动态调整教学、训练与赛事方案,实现个性化教学。教练需发挥主导作用,及时发现学练脱节、赛事难度不适配等问题并调整,保障模式顺畅实施。

3 “学、练、赛、评”一体化滑雪教学模式的实施保障

3.1 师资保障:提升滑雪教练的综合专业能力

滑雪教练是一体化模式实施的核心,其专业能力直接决定实施效果。高山滑雪教师需具备扎实的理论、精湛的技术、科学的教学与全面的安全保障能力^[3],因此需加强教练专业培训,提升

综合素养。一方面,定期组织教练参加培训,学习最新滑雪教学方法、错误动作纠正策略与课程改革理念,提升教学与训练能力;另一方面,强化赛事组织与评价能力,让教练掌握赛事设计、裁判规则与多元评价方法,能结合学员水平设计适配赛事、开展全面评价。同时引导教练结合教学实践总结经验,提升教研能力,推动教学持续优化。

3.2 资源保障:完善滑雪教学的场地与器材设施

一体化模式实施需完善的场地与器材支撑,尤其“练”、“赛”环节对场地设施要求较高。雪场需结合大众教学需求,划分专门的教学、训练、赛事区域,例如为初学者设置坡度平缓、视野开阔的教学训练区,为赛事设置专用赛道,并配备防护网、缓冲垫等完善的安全设施。同时保障滑雪器材充足完好,根据学员年龄、身高配备合适的雪板、雪杖、雪鞋,定期维护更新,确保学练赛顺利开展;可引入多媒体、滑雪模拟训练设备,丰富教学手段,提升教学效果。

3.3 理念保障:树立“学练赛评”一体化的教学理念

一体化模式实施需教练与学员共同树立一体化教学理念。教练需打破“重教轻练、重技轻赛、重评轻用”的传统理念,认清各环节内在联系,将一体化理念融入教学全过程,以技能形成与学员全面发展为核心,设计学练赛评方案。同时引导学员摒弃“重学习轻实践、重结果轻过程”的观念,认识到训练、赛事、评价对技能提升的重要性,主动参与训练与赛事,重视评价反馈,及时调整学习训练策略,提升综合能力。

结论

滑雪运动大众普及离不开科学教学体系支撑,构建“学、练、赛、评”一体化滑雪教学模式,是解决当前学练脱节、赛评缺失问题的有效路径,也是顺应高山滑雪从精英到大众发展趋势^[1]的必然要求。该模式以“学”为基础、“练”为核心、“赛”为载体、“评”为保障,有机融合各教学环节,形成闭环体系,契合滑雪技能形成规律与大众教学需求。

实施过程中,需通过构建科学的教学内容体系、针对性的技能训练体系、多元化的赛事实践体系及多元教学评价体系,明确各环节实施要点,强化环节衔接,构建良性闭环教学机制;同时从师资、资源、理念三方面提供保障,提升教练综合专业能力,完善场地器材设施,树立一体化教学理念,确保模式顺畅实施。

“学、练、赛、评”一体化滑雪教学模式的构建,能有效提升教学效率与质量,帮助学员系统高效掌握滑雪技能,推动滑雪教学科学化、系统化发展,为冰雪运动大众普及提供有力支撑。未来需结合教学实践,持续优化模式内容与实施路径,使其更贴合大众滑雪教学需求,助力我国冰雪运动事业持续发展。

参考文献:

- [1] 叶茂盛,刘波,王寅博,伊诺,邱招义.从精英到大众:阿尔卑斯地区高山滑雪发展与启示[J].体育文化导刊,2021(6):68-74.
- [2] 武大伟.构建单板滑雪“竞、教、训、研、众”一体化管理系统的理论研究[J].冰雪运动,2015,37(3):16-21.
- [3] 李智鹏,王春霞,宋文利.高山滑雪教师知识类型及其结构[J].牡丹江师范学院学报(自然科学版),2017,43(1):75-77.
- [4] 刘希泰,程蒙.双板滑雪初学者常见错误动作成因及对策研究[J].当代体育科技,2022,12(20):23-26.
- [5] 王粟,李勇,王诚民.“三全育人”理念下高山滑雪课程教学改革[J].高师理科学刊,2025,45(10):105-110.
- [6] 孟国正,李欢.基于人类学视域管窥世界高山滑雪运动地域性特征研究[J].浙江体育科学,2023,45(2):26-33.
- [7] 李波,陈伟光.浅析高山滑雪基本技术速成教学法[J].冰雪运动,2001,23(4):43-44.

作者简介:

谭凯宁(2002—),男,山东平度,北京市经济技术开发区全民体育健身协会滑雪教练,莫斯科国立运动与旅游大学在读硕士,研究方向:高山滑雪。