# 建设高质量教育体系的几点认识和思考

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-03-10

*摘要：速度滑冰与速度轮滑属于门槛较低、娱乐性较强的运动，其能够有效锻炼学生的身体素质，提高其运动能力。同时，速度滑冰与轮滑具有一定程度的教学互补性，能够实现良好的授课效率。因此，需要针对相关内容的互补性进行深入研究，明确主要教学方式。本文首...*

摘要：速度滑冰与速度轮滑属于门槛较低、娱乐性较强的运动，其能够有效锻炼学生的身体素质，提高其运动能力。同时，速度滑冰与轮滑具有一定程度的教学互补性，能够实现良好的授课效率。因此，需要针对相关内容的互补性进行深入研究，明确主要教学方式。本文首先分析两者互补性的基础概念，随后深入研究应用途径，以供参考。

关键词：速度滑冰；速度轮滑；教学互补

引言：速度轮滑与速度滑冰是中小学实施较为良好的运动教学课程，两者具有优秀的互补性，能够降低教学的基础难度，提高授课的效率。因此，应当明确其互补性的基础概念，并结合相关内容探索教学方式，为后续的进一步授课打下坚实基础，实现学生素质全面发展的目标。

1 速度滑冰与速度轮滑互补性的基础概念

1.1技术动作相似

在速度滑冰与轮滑进行授课的过程中，其教学内容能够通过动作的相似性实现融会贯通的讲解效果。常规情况下，速度滑冰与轮滑的技术结构、进行发力的动作、技术链条都呈现一定程度的相似性，动作节律处于较为规范的状态。在进行运动的过程中，头部区域、躯干部分、上下肢都会在滑动过程中按照相同的力学概念进行移动[1]。因此，可以认为速度轮滑与滑冰的技术动作具有显著的相似性。同时，这一特性还存在于滑行应用动作、直道侧蹬、交叉式侧蹬等多个方面，身体各个关节也会在这些动作中呈现相似的角度状态，如表1所示。但是，虽然速度滑冰与轮滑技术动作存在相似性，但其教学流程仍然需要注重细节差异，避免出现互补教学偏差问题。例如，蹲屈的角度差异较大，同时滑冰对姿势的精确度要求高，速度也会更快。在这种因素的影响下，速度轮滑的躯干角度与膝关节角度会大于速度滑冰，中小学教师应当在授课过程中注意这一差异，提高互补教学的有效性。

表1 速度轮滑与速度滑冰的角度需求对比

速度轮滑角度

速度滑冰角度

膝关节

110°～120°

90°~110°

踝关节

55°~75°

50°～70°

躯干

30°～50°

10°~15°

1.2技术动作正迁移

在速度轮滑与滑冰进行授课的过程中，技术动作正迁移也属于互补教学的基础概念之一。常规情况下，速度滑冰对上体的前倾需求呈现水平状态，需要其保持流线型，并朝向滑行目标区域。在这一过程中，头部应当与躯干的其它部分呈现统一平面角度，并适当向左方向倾斜。通过这一方式，确保整体处于领先位置，提高平行方向的稳定程度。而在速度轮滑的教学过程中，学生需要确保基础姿势的正确性，并提高平面高度，使其能够在较长时间的轮滑课程中保存体力，为动作的变化打下基础。在中小学开展速度轮滑与滑冰教学流程中，教师应当重视技术动作的正迁移概念，通过让学生领会轮滑与滑冰基础姿势的趋同性，达到理想的正迁移训练目标，为后续的进一步教学打下坚实基础。

2 速度滑冰与速度轮滑互补教学的应用途径

2.1支撑与平衡练习

在速度滑冰与速度轮滑进行互补教学的阶段，应当注重支撑与平衡方面的练习，确保中小学生能够借助互补授课内容，达到理想的训练目标。支撑与平衡是速度轮滑与滑冰的关键基础能力，其不仅与训练效果呈现密切相关的联系，还会对技巧的使用造成影响。因此，教师应当重视两者的互补训练，确保学生能够通过静态与动态两种方式进行练习。常规情况下，静态练习主要针对滑冰与轮滑的平衡能力进行锻炼。学生需要在身体保持静止的状态下，训练自身在轮滑与滑冰互补动作中掌握基础重心的能力。而动态训练中，学生应当保持移动状态，并借助各种滑冰、轮滑的技术动作，提高自身维持姿态的能力。动态支撑平衡需要应用动作的内力与外力进行保持，因此教师需要让学生了解速度滑冰与轮滑的互补性概念，确保他们能够将支撑平衡练习的内容与日常训练相互结合，达到理想的学习目标。速度轮滑进行支撑的过程中，由于其滑轮与滑冰的刀刃面积存在差异，因此相对容易入门[2]。教师可以要求学生借助速度轮滑的支撑平衡练习，了解速度滑冰的相关内容，进一步提高整体学习效率，实现互补授课的目标。

2.2直道滑行技术练习

在学生掌握支撑与平衡的技术互补动作后，教师便应当展开速度轮滑与滑冰的蹬腿、收腿互补教学。这一过程中属于滑行阶段的关键授课环节，因此需要重视方法互补性的教学，并提高学生进行技术练习的频率。在这一过程中，应当首先明确蹲屈姿势的左右轮流收腿顺序，并使两脚能够处于平行状态，保证脚尖在单一直线距离上。通过侧出腿动作完成后进行收腿的训练方式，使学生能够将速度轮滑与滑冰的相关动作熟记于心，为后续的进一步教学打下坚实基础。完成练习阶段后，便可以进行自由滑行的练习。教师应当在技术指导的过程中，让学生充分了解直道滑行的基础概念，确保他们能够利用互补性学习速度轮滑与滑冰，达到理想的教学目标。

2.3弯道的滑行技术练习

在中小学速度轮滑与滑冰的授课过程中，弯道的滑行练习具有重要的影响意义。因此，教师需要让学生了解两者弯道滑行的技术互补性，并结合基本功的锻炼，让他们能够有效进行相关训练，达到理想的学习目标。基本功训练过程中，教师需要采取左右腿弯道支撑练习的方式，让学生能够快速掌握交叉学习的概念，进一步提高速度轮滑与滑冰的能力。随后，还应当让学生保持身体失重的状态，锻炼自身重心稳定性，并结合技术动作训练，包括弯道左右脚压步、滚动台屈走、台阶弯道交叉步等，提高学生的动作处理能力，使他们能够掌握速度轮滑与滑冰的技术要领，达到理想的互补学习目标。

结束语

综上所述，在速度轮滑与滑冰教学过程中，教师可以利用两者存在的互补性，提高中小学生学习相关运动的效果，实现良好的训练目标，为全面发展打下坚实基础。

参考文献

[1]冷爽. 速度滑冰与速度轮滑的技术差异性研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 018(016):76-77.

[2]刘壮. 试析速度轮滑与速度滑冰教学的互补性[J]. 体育风尚, 2025, 000(008):P.190-190.

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找