

# 基于核心素养导向下轮滑课程在中学的实践研究

## ——以南宁三中为视角

何杰

(南宁市第三中学, 广西南宁 530201)

**摘要:** 体育与健康课程是学校课程重要组成部分, 具有独特的育人功能。对南宁市部分学校高中阶段进行调查发现: 从体育课程设置内容安排上来看, 现在体育课内容教学设置趋于常规化、大众化; 从学生方面来看, 传统的体育课程已满足不了学生的运动需求。在体育课程中加入新兴体育项目, 让“实践—体验—引导—升华”四个基本环节, 全面构建落实学科育人、活动育人的标准、模式、方法、路径, 形成“课堂育人、实践育人、课程保障”的“三环耦合”新模式。提高学生参与体育课堂的兴趣, 提升学生的社会交往能力。当前, 在新课程标准倡导的“健康第一, 以人为本”的理念和实施素质教育的新趋势下, 探讨新兴运动轮滑在学校教育中的优势和作用。

**关键词:** 轮滑课程; 学校健康教育; 新兴体育项目

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.06.4965

轮滑运动是一项受全世界青少年喜爱的挑战型体育项目, 它是融合了游戏、健身、竞争、艺术、冒险为一体, 并逐渐发展成为一种潮流运动文化。在全民健身与阳光体育进校园的影响下, 制定出适合学生自我个性发展的, 提高高中阶段的身体健康为主要目的新体育选项课程, 它具有鲜明的实践性和综合性, 轮滑不分年龄大小、不分男女老少, 只要喜爱的人都可以尽情享受它的乐趣, 感受轮滑带给人的轻松、愉快和自在。

### 一、轮滑运动简介

轮滑之前有很多叫法, 如旱冰、溜冰、滑冰、滚轴溜冰, 顾名思义就是在陆地上滑冰, 滑旱冰的鞋子下面装有4个轮子, 因此现在统一改名为轮滑。

轮滑运动于17世纪中期问世, 发明家是一位比利时的猎人。一百多年后, 1884年, 美国的理查德森将普通的鞋装上了圆圆的滚珠轴承, 这一技术上的突破影响深远。二十世纪初, 轮滑运动在美国和欧洲得到广泛开展, 一些主流国家纷纷成立了国际轮滑俱乐部, 竞技运动的开展对轮滑运动起着至关重要的推动作用。

轮滑的运动原理与滑冰有相似之处, 轮滑的优越之处是不受季节气候条件限制, 比滑冰有更大的延展空间。随着轮滑器材的发明和爱好者趣味的演变, 轮滑逐渐分化出更多的分支, 如场地轮滑、公路轮滑、越野轮滑、极限轮滑、速降轮滑、轮滑舞蹈等, 每种轮滑的出现往往都伴随着一种新的生活方式的出现, 加上从事这项运动的人群以青少年为主, 所以, 轮滑运动一直被视为青春时尚运动而长盛不衰。

轮滑运动的5个竞技项目在2010年进入广州亚运会竞赛, 设立9块金牌。

### 二、研究目的

在新时代下体育作为学校健康教育的重要的不可分割组成部分, 应把健康、快乐放第一位的教学宗旨。通过一系列新的特色核心课堂引导学生, 增强他们的健康意识和保健能力, 初步掌握保健知识, 养成科学、文明、健康的生活方式和行为习惯。树立“人人健康、心理健康”的核心理念。

轮滑是青少年喜爱的运动。它集健身、竞赛、娱乐、休闲、酷炫于一体, 以阳光体育为旗帜, 在全国各大校园流行。同时轮滑中含有其他课程没有的“冒险教育”, 所谓的冒险教育, 并不是让学生冒生命危险或是损害各方利益, 而是在安全的体育环境下尝试新的事物和新的方法, 使得身体、智能和情感上进行自我的拓展, 通过利用轮滑鞋为载体进行各种速度类、障碍类体育拓展活动, 创造性地解决各种问题, 开展有目的性的活动。

### 三、研究方法: 文献研究法、经验总结法、学科结合法

#### (一) 文献研究法

1. 通过互联网的平台工具查看海内外各高校的著作、知名轮滑俱乐部的教学视频, 了解现在的技术现状, 在借鉴国内外先进的指导理念, 深深地探索轮滑课程理论变化, 同时以《高等教育体育教材: 轮滑运动教程》为依据, 给轮滑课实验与研究有力的指导。

2. 特色的校本课程轮滑课内容的研究, 轮滑课内容的研究, 包括轮滑课程总目标、不同年龄段教育目标、不同年龄段轮滑活动的目标、具体的轮滑教育活动目标等。

3. 轮滑课外活动内容的研究, 包括不同年龄段在初级班和高级班的轮滑活动内容选择性研究。

4. 轮滑课程实施方案的研究, 轮滑课资源利用的研究, 包括教育环境的创设与利用、社会资源的利用、课程资源的生成性利用。

5. 轮滑课组织实施的研究, 包括各不同年龄段轮滑活动实施途径的研究、教师指导策略的研究。

#### (二) 经验总结法

通过联系区、市级的轮滑运动协会和俱乐部的老师、裁判员定期到学校开展交流和技术分享, 组织校内年轻老师积极撰写每次课的课后经验小结, 采取整体计划和逐步的推进引导的战略。通过不同阶段的实验结果和实践经验的表明, 我们可以提取科学和实用操作的措施, 总结阶段性结果和实验过程, 形成我们自己的整体实验性结果。这不仅提高了研究者自身的素质, 也丰富了本轮滑课推广研究的内涵。

#### (三) 学科结合法

a、选择南宁三中学校高2019级20个班和南宁三美学校初2019级3个班开展轮滑活动内容, 构建具有结构合理、内容丰富符合中学生动作技能发展需要的特色轮滑课程。

b、增强教师对课程的研究和实施能力, 加快教师的专业成长, 同时轮滑课促进学生更好地增强体质、增进健康, 进一步促进学生的人际交往能力和自我发展。

### 四、研究任务计划

#### (一) 第一阶段: 2019年3月至2019年5月准备阶段

探讨轮滑课程的教学理念, 确定方向和目标。组织体育组新老教师进行讨论、加深认识, 根据教师专长进行合理分工, 明确研究的任务。开展集中培训, 保证所有成员都能很好地认识理解并思考如何融合多种策略, 使学生愿意参加轮滑课教学活动。

#### (二) 第二阶段 2019年6月至9月课程开发阶段及指导学生阶段

由学校体育组教师研发设计轮滑教学内容后, 向学校的教

处提交,经过教务处的审议及调查学生选课情况后做出是否保留,或是放弃这一课程。课程定下后,再由学校教务处人员负责安排,确定上课时间和地点,最终将教学资料统一存档,以便日后查阅和总结。在开始上课前2周向学生说明开设的轮滑教学的内容、授课的形式,同时设置体验课让学生对整个轮滑教学有了解后,根据个人兴趣再选择是否选中这门课。

(三) 第三阶段:2019年10月至2021年5月课程实施及改进阶段

轮滑课程实施过程中采用边研究学习,边上课的方法实施课题方案。重视经验积累、注意研究过程及时反馈研究状况、经常查看国外优秀的体育课教程、定期研讨课中存在的难点和问题,保证整个体育模块教学有序、有效地开展;定期邀请各个专家和兄弟学校的优秀教师来学校指导,随时修正课程内容。随着时间推移体育模块教学可以随着社会发展、知识更新及学生的反馈需求在课堂上加以完善,这样就能为体育模块教学不断注入新鲜的内容和创新的元素

(四) 第四阶段:2021年6月至2021年12月课程推广实践阶段

通过2年多的实践教学经验,总结出轮滑课程的教学策略,在这个阶段里到组织上课教师在学校里进行一个轮滑“冒险教育”课程与学校代表队训练的的教学实践活动,对校队队员进行一些“冒险教育”活动增进队员之间的交流,建设团队凝聚力。

#### 五、轮滑课程教学策略

(一) 轮滑运动推动全民健身运动深入、广泛的开展

1. 轮滑是一项公认的有氧运动,因为要想动起来必须是脚下不同支点反复移动不断蹬地,轮滑的 $O_2$ 消耗量是普通人跑步的80%,当滑动的速度达到15公里/时,测量的脉搏是最大心跳数的96%,这已经和跑步中全力奔跑30分效果不分上下了,可以达到燃烧体内脂肪的效果。

2. 轮滑运动有很强的即时娱乐性,穿上鞋子可以个人单独练习也可以群体游玩,不论从速度或动作上都很有趣,这正符合孩子们猎奇的心理,很新颖没接触过能够引起要想学,要想掌握动作的兴趣,不知不觉中延长孩子的运动时间,让身体机体耐力和平衡能力得到不断的提升。

3. 滑轮运动具有磨炼孩子心理素质及性格的特性。因为在整个轮滑学习的过程中,每个孩子都是从不能站到站起来,然后由慢慢滑行到快速滑,摔倒了爬起来、再摔到再爬起来的过程中不断体验失败到成功的喜悦,也不断地建立起自信心,在磨炼技术中无形的锻炼了学生的意志力和坚忍不拔的进取精神。

4. 轮滑还具有一个特点是不受场地限制,除了在户外开展,还可以在室内学习。还有它在某些环境可以充当做临时交通工具。当然滑动的舒适性会因路面上的情况不同而有所区别,但基本上是没有去不了的地方。当然,还是要提醒大家,一定要注意交通安全。

(二) 利用轮滑运动特有的“冒险教育”核心要素促进学生的人际交往能力和自我发展

在2019年召开的全国教育工作会议上,教育部要求开全开齐体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、提高个性、锤炼意志,成为代表们关注的焦点。除了遵守教育法则,体育课不仅全面发展学生的身体,增强他们的体质,并传授技能,知识和技巧,还应在课上开展有效的思想道德教育,培养学生的人格、智力和人际关系。

轮滑课是新兴体育项目的主要课程之一,通过研究轮滑的基础知识,基础技能的掌握,基础技能的形成过程,可以培养学生

的运动文化知识、丰富和拓宽其他层次知识面。

同时轮滑运动的具有5大特色核心要素:克服障碍、合作、挑战、信任及解决问题,见表一。

表一 轮滑运动的核心要素

轮滑运动的“冒险教育”核心要素	
克服障碍	通过自身的体力、智力、坚强的意志力排除和设法通过人工设置的障碍物。
合作	通过自愿组队的作业氛围,学生将学习协同努力以及自愿参与的精神,学生将有效地交流思想行动、感受、才智。
挑战	学生们把身体、智力和精神上的挑战看作是有目的的、体验性的、可以超越自己的“冒险”。
信任	通过一些有针对性的,包含有体能的、情感的“冒险活动”,学生将相信他们的体能、情感对于别人来说是安全的。
解决问题	学生有效地沟通,合作,并参与一系列的问题解决活动,通过尝试和错误,相互妥协。

根据轮滑运动的“冒险教育”核心要素,开展轮滑课主要目的是促进学生的人际交往能力和自我发展。根据初中、高中每个年级的不同情况,课程设置的目标有所不同。针对初一、高一新生的课程设计主要帮助学生能快速适应陌生环境,打破新同学之间的屏障;初二、高二年级课程设置的目标能帮助学生的团队建设;初三、高三年级的课程设置则为了帮助学生有效缓解应试压力。

整理并改编三种适合我的学校情况和学习情况的教材,其中轮滑障碍类活动为初一和高一年级专用,旨在能尽快熟悉身边每一位新同学和新的校园环境。轮滑牵引绳索类、过小桩活动,这些是关于团队合作与有适当运动强度的身体活动相结合的“冒险”类活动,可以进一步促进我们初二和高二年级学生间的情谊。初三和高三的学习部分主要有信任活动。这类活动的运动强度适中,这个学习区的学生面临着高强度的备考压力,他们的日常生活是一个三点圈。信任活动旨在帮助学生重拾信心,他们可以做好备考和考试,信任他们周围的朋友,并激励他们学习。

案例一:

轮滑课堂上通过创设“危险性”的活动,让学生通过不断地发现问题同时能找出解决问题的途径,来学习与所探究的课堂活动问题有关的学科知识,形成解决体育活动中的问题的技能以及自主学习运动技术的能力,见表二。

表二 课时:蒙眼牵引

课时计划:蒙眼牵引
教学目标: 1. 当学生脚穿轮滑鞋在看不见的情况下,他们将要选择相信同伴 2. 学生能蒙眼牵引绳索能成功通关的技巧 3. 学生在组织活动过程中能主动积极交流,大家相互支持鼓励。 教学要点: 1. 全体学生都穿上轮滑鞋 2. 盲人学生:手持牵引绳索不断的运动通过障碍物。 3. 导盲人学生:带领盲人学生移动,用语言指导盲人做出能通过障碍物的动作,传递过程中不能用手帮盲人学生。 活动人数:每个队伍10—16人,男女均可 器材:50厘米的牵引绳索

## 任务难度选择:

- 1号难度: 16人接力赛, 8位盲人, 8位导盲人, 接力距离80米, 障碍物10处。
- 2号难度: 12人接力赛, 6位盲人, 6位导盲人, 接力距离60米, 障碍物8处。
- 3号难度: 8人接力赛, 4位盲人, 4位导盲人, 接力距离40米, 障碍物6处。
- 4号难度: 6人接力赛, 3位盲人, 3位导盲人, 接力距离30米, 障碍物4处。

## 课后的延伸:

1. 在这个活动中, 你的角色是什么? ——为什么选择这个角色?
2. 任务难度的选择之间如何能做到更好地完成任务?
3. 在这个活动中, 你身体和情感上需要冒险的是什么?
4. 经过这个活动, 你对身体健康和眼睛有了什么样的认识?
5. 生活中遇到这样类似的情景下, 你会怎么处理?

轮滑在不同的环境和场所中不断变化的应用可以训练学生使用大脑, 不断创新, 发展他们的想象力和发展自己的个性。轮滑之所以受到专家的高度赞扬, 是因为它对青少年的健康体质有一定的促进作用, 有利于身体的平衡、协调和柔韧。

## (三) 运用多种教学方法丰富课堂教学

在轮滑课程中, 教师在教学上必须要先进行的是建立团队信任和团队共同目标, 不然决不能让学生进行冒险环境下的活动。而轮滑课程的教学方法是以学生为主体, 让学生对学习的内容进行主动的探索, 不应该是教师灌输给学生。教师在课程中可以运用多种教学方法让课堂变得丰富。

1. 探究学习。在轮滑教学过程中, 在环境绝对安全的活动课堂上通过创设“危险性”的活动教学情境, 让学生通过不断地发现问题同时能找出解决问题的途径, 来学习与所探究的课堂活动问题有关的学科知识, 形成解决体育活动中的问题的技能以及自主学习运动技术的能力。简单来说, 在课程中的探索学习是指学生积极主动地参与体育活动、主动地体验体育活动, 通过这些体育活动形成自己的活动知识与运动技能同时能领会的学习方式。

2. 情境教学。每一次的轮滑教学活动中, 在提出一个真实问题基础上, 把教学活动转变成成为情境教学。知识、学习是与情境化的活动联系在一起, 学生应该在真实任务情境中, 尝试着发现问题、分析问题、解决问题, 见表三。

表三 课时: 武装救援

## 课时计划: 武装救援

## 教学目标:

1. 全体学生都穿上轮滑鞋
2. 当学生身心处于危机的情况下, 他们将要选择相信同伴
3. 学生能理解武装救援能成功通关的技巧
4. 学生在活动过程中能积极交流, 相互鼓励。

## 活动要点:

救援者: 两只手抓紧塑料软管(可选), 腰间绑着绳子上(可选), 左右发力向前滑行。

被救援者: 抓紧塑料软管(可选), 身子向后倾斜重心稍向后, 腰间绑绳子(可选), 全身不发力

## 活动人数:

50人, 男女均可

器材: 轮滑鞋、每个队伍需要3米塑料软管二根, 3米绳子一根

## 任务:

必须将所有装备带回本方军营, 其中一名伤者重要军事研究人员, 对我方军队至关重要, 上级领导命令一定要安全带回我方军营。

## 活动问题讨论:

1. 在这个活动中, 你的目标是什么? ——目标实现得怎么样?
2. 救援者和被救援, 各小组是怎么选派?
3. 关于救援的装备大家怎么选择? 只用一个软管还是二个? 软管用了, 绳子还要用吗?
4. 在这个活动中, 你身体和情感上需要冒险的是什么?
5. 生活中遇到这样类似的情景下, 你会怎么处理

3. 合作学习。每一次的轮滑课都是同学们随机组合成不同的小组, 通过讨论、交流、观点争论, 相互补充和修改, 共享集体思维成果, 完成对所学知识的意义建构过程, 合作学习主要是以互动合作(师生之间、学生之间)为教学活动取向的, 以学习小组为基本组织形式, 来共同达成教学目标。

## 五、研究结论

1. 在过去, 学生们只能以同样的方式学习一个项目, 忽视了学生的个性差异和发展需求, 忽视了人的个性培养, 体育教学的主要对象是身心素质差异较大的个体学生, 在同一学时、同一体育项目中学习和掌握同样的技术是不可能的, 也有可能面对不少学生不喜欢的项目而跟不上教学进度。但通过开设轮滑课后, 同学们在原有传统的足球、篮球、排球的课里再多了一项选择, 现在把学什么的权利交给了学生, 有利于学生个性、交往与合作精神的发展, 有利于提高教学质量。开发与引进新兴体育项目校本教材能丰富学校体育课程体系, 也能满足学生运动需求的潮流追求, 大大提高了体育课堂效果。

2. 青少年玩轮滑的时间越早, 他们越能锻炼到神经系统的发育并改善中枢神经系统的功能, 使身体各方面动作越协调, 灵活, 柔韧有力。轮滑技术动作是由蹬、摆、跳、转等多种技术组成的, 对提高身体的敏捷性、柔韧性、反应力、力量、速度等身体素质起着很好的促进作用。通过每一次轮滑的低冲击高有氧的运动训练及比赛, 对学生进行多维系统锻炼, 提高他们的运动能力, 改善其身体内脏功能, 增强体质, 促进全面健康, 具有十分重要的意义。

3. 轮滑课程专项教学对学生在社会交往能力, 运动技能, 解决生活问题的技能方面有显著的作用, 特别是轮滑课特有的“冒险教育”能帮助高一新生快速适应陌生环境, 打破新同学之间的屏障, 对高二年级学生团队建设有显著的作用, 有效缓解高三年级学生的应试压力。

## 参考文献:

- [1] 张美恒. 高校轮滑教学中中学生畏惧心理的产生及消除[J]. 体育世界: 学术版, 2017(12): 2.
- [2] 曹卫建. 轮滑运动对改善学生心肺功能及形体状态的研究[J]. 当代教研论丛, 2018(9): 2.
- [3] 王杰. 探究小学体育教学中开展轮滑课的策略[J]. 新课程, 2019(031): 74.