《轮滑》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Roller-Skating | **课程代码** | PEED3106 |
| **课程性质** | 跨专业选修课程 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 1.50 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 袁益民 | **修订日期** | 2022年2月1日 |
| **指定教材** | 张强、于明涛、王立国，《滑冰 轮滑》，广西师范大学出版社，2005年7月 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

通过轮滑教学，使学生掌握轮滑的基本理论知识、基本技术和基本技能，理解轮滑动作的要领、教学方法及步骤，并初步掌握学校轮滑教学与竞赛的方法；培养学生创新思维、勇敢顽强的意志品质、积极果断的判断能力和集体主义的道德风尚。

（二）课程目标：

通过轮滑教学，使学生掌握轮滑运动的基本知识、基本技术和基本技能，了解轮滑竞赛的规则及裁判法，提高欣赏高水平轮滑技术的能力，使学生学习和掌握轮滑的基本动作及其教学方法，能够有针对性的制定轮滑运动处方。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标 | 轮滑运动的概况  速度轮滑比赛常识  直道滑跑技术分析  弯道滑跑技术分析  起跑技术  制动技术  直道滑跑技术  弯道滑跑技术 | 4-1  4-2  4-3  4-4 |

**三、教学内容**

**第一章 轮滑运动理论**

1.教学目标： 了解轮滑运动的概况、技术和轮滑比赛常识。

2.教学重难点：

教学重点：直道滑跑技术分析。

教学难点：弯道滑跑技术分析。

3.教学内容：轮滑运动的概况、速度轮滑滑跑技术分析。

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

5.教学评价：完成以下课后思考题

**第二章 轮滑基本技术**

1.教学目标： 掌握轮滑基本技术。

2.教学重难点：

教学重点：滑行技术。

教学难点：弯道滑行技术。

3.教学内容：

（1）、陆地模仿技术

①基本姿势

②侧蹬及收腿技术

③摆臂技术

④全身配合

（2）、初步滑行技术

①移动重心练习：原地移动重心练习、迈步移动重心练习

②走步双脚滑行

③向前、向后葫芦形滑行

（3）、直道滑行技术

①双脚滑进平衡练习

②单脚滑进平衡练习

③单蹬双滑练习

④单蹬单滑练习

⑤髋移动、收腿靠拢、浮腿着地练习

⑥三变刃完整练习

（4）、弯道滑行技术

①走步转弯练习

②双脚弧线平衡练习（倾斜转弯）

③单脚弧线平衡练习（倾斜转弯）

④小圆周右蹬转练习

⑤弯道交叉压步练习

（5）、停止方法

①脚跟制动法

②丁字制动法

③转弯减速法

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习。

5.教学评价：技术考核

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 轮滑运动理论 | 2 |
| 第二章 | 陆地模仿技术 | 2 |
|  | 初步滑行技术 | 4 |
|  | 直道滑行技术 | 12 |
|  | 弯道滑行技术 | 10 |
|  | 停止方法 | 4 |
| 考核 |  | 2 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 内容提要 | 授课时数 | 目的要求 | 备注 |
| 1 | 理论（1、介绍轮滑基本知识、基本技术各项保护方法。  2、介绍学习内容、考试内容以及注意事项） | 2 | 了解、掌握轮滑基本知识 |  |
| 2 | 1、学习原地站立与行走  2、学习走步滑行 | 2 | 初步掌握站立与平衡 |  |
| 3 | 1、学习双脚滑进平衡练习  2、学习脚跟制动 | 2 | 初步掌握双脚滑行、脚跟制动 |  |
| 4 | 1、学习向前画葫芦练习  2、学习单脚滑进平衡练习 | 2 | 初步掌握向前画葫芦，了 解单脚滑进 |  |
| 5 | 1、学习向后画葫芦练习  2、学习单蹬双滑练习 | 2 | 初步掌握单蹬双滑 |  |
| 6 | 1、学习单蹬单滑练习  2、丁字制动法 | 2 | 初步掌握单蹬单滑 |  |
| 7 | 1、髋移动练习  2、直道滑行收腿靠拢练习 |  | 体会重心移动 |  |
| 8 | 1、浮腿着地练习  2、双脚弧线平衡练习（倾斜转弯） | 2 | 初步掌握直道变刃技术，了解转弯技术 |  |
| 9 | 1、直道滑行摆臂练习  2、三变刃完整练习  3、双脚弧线平衡练习（倾斜转弯） | 2 | 掌握直道变刃技术、双脚倾斜转弯 |  |
| 10 | 1、三变刃完整练习  2、单脚弧线平衡练习（倾斜转弯） | 2 | 掌握直道完整技术动作，体会单脚弧线平衡练习 |  |
| 11 | 1、三变刃完整练习  2、小圆周右蹬转练习  3、单脚弧线平衡练习（倾斜转弯） | 2 | 掌握直道完整技术动作，初步掌握小圆周右蹬转练习 |  |
| 12 | 1、单脚弧线平衡练习（倾斜转弯）  2、小圆周右蹬转弯练习  3、弯道交叉压步练习（逆时针） | 2 | 掌握小圆周右蹬转练习，能完成2—3个交叉步 |  |
| 13 | 1、单脚弧线平衡练习（倾斜转弯  2、小圆周右蹬转弯练习  3、弯道交叉压步练习（逆时针） | 2 | 初步掌握交叉步 |  |
| 14 | 1、单脚弧线平衡练习（倾斜转弯）  2、小圆周左蹬转弯练习  3、弯道交叉压步练习（逆时针） | 2 | 掌握连续交叉压步 |  |
| 15 | 1、弯道交叉压步练习  2、连续交叉压步练习 | 2 | 掌握连续交叉压步 |  |
| 16 | 复习考试动作 | 2 | 熟练掌握考试动作 |  |
| 17 | 复习考试动作 | 2 | 熟练掌握考试动作 |  |
| 18 | 考试 | 2 | 了解、掌握轮滑基本知识 |  |

**六、教材及参考书目**

1．李谣章、符进学，《轮滑运动》 北京：人民体育出版社，1999年9月

2．付进学，《轮滑快速入门不求人》北京：北京体育大学出版社，1997年9月

3. 张强、于明涛、王立国，《滑冰 轮滑》，广西师范大学出版社，2005年7月

4. 乔治.拉底西、弗兰克.吕格，《轮滑》，人民体育出版社，2001年11月

5. 周建林、胡玉芹、张耀光，《轮滑》，福建科学技术出版社，2008年4月

6. 徐三兆、王尔，《速度轮滑运动》，2005年12月

**七、教学方法**

1．在轮滑理论课教学中，运用多媒体信息技术教学法、讲解法、探究式教学法、课堂讨论法和问题教学法等方法，帮助学生了解并掌握轮滑运动的概况和速度轮滑滑跑技术。

2．在轮滑技术课教学中，探究式学习法、合作学习法、保护与帮助法、教学实践法、游戏与竞赛法等教学方法，使学生掌握轮滑的基本动作及其教学方法。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 直道滑跑技术分析  弯道滑跑技术分析  课堂教学实践  直道滑行技术  弯道滑行技术 | 课外作业  随堂考核  期末考核 |

**（二）评定方法**

1. **评定方法**
2. 平时成绩：20%（随堂考核）

（1）学习态度表现（10%）

（2）课堂教学实践（10%）

1. 理论考核：20%（课后作业）

速度轮滑技术分析报告一份（20%）。

1. 技术考核：60%（考核评分）

（1）直道滑行技术（25%）

（2）弯道滑行技术（25%）

（3）制动技术（10%）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **理论** | **技术** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20% | 20% | 60% | （例：课程目标1达成度={0.2ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ理论目标1成绩+0.6ｘ技术目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | （一）直道滑行  速度快，姿势正确，动作优美。  （二）停止  速度快，姿势正确，动作优美，迅速制动  （三）交叉步  速度快，姿势正确，动作优美、连贯  （四）课后作业  能准确地理解速度轮滑主要技术，分析轮滑技术动作，解决轮滑教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。 | （一）直道滑行  速度较快，姿势较正确，动作自然。  （二）停止  速度较快，姿势较正确，动作自然  （三）交叉步  速度较快，姿势较正确，动作自然  （四）课后作业  能比较准确地理解速度轮滑主要技术，分析轮滑技术动作，解决轮滑教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。 | （一）直道滑行  速度适中，姿势一般，动作基本正确。  （二）停止  速度适中，姿势一般，动作基本正确  （三）速度适中，姿势一般，身体重心上下起伏  （四）课后作业  能理解速度轮滑主要技术，分析轮滑技术动作，解决轮滑教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。 | （一）直道滑行  速度较慢，动作不协调，有多余动作。  （二）停止  速度较慢，动作不协调，有多余动作  （三）交叉步  速度较慢，动作不协调，有多余动作  （四）课后作业  基本能理解速度轮滑主要技术，分析轮滑技术动作，解决轮滑教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的部分问题。 | （一）直道滑行  速度慢，动作僵硬吃力，不协调，无法完成动作。  （二）停止  速度慢，动作僵硬，吃力，无法完成动作  （三）交叉步  速度慢，身体不能向内侧倾斜，无法完成压步动作  （四）课后作业  不能准确地理解速度轮滑主要技术，分析轮滑技术动作，解决轮滑教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的部分问题。 |