

# 基于体育核心素养的高校冰雪运动教学与发展

李丹

北华大学师范分院, 中国·吉林 吉林 132013

**摘要:** 随着中国冰雪运动的快速发展和 2022 年北京冬奥会的成功举办, 冰雪运动在全国范围内掀起了一股热潮。高校作为培养全面发展的高素质人才的重要阵地, 冰雪运动的教学与推广显得尤为重要。基于体育核心素养的高校冰雪运动教学, 旨在通过科学、系统的教学设计, 培养学生的冰雪运动技能, 增强学生的身体素质, 提升学生的运动兴趣和健康意识。同时, 这也为推动冰雪运动在高校的普及和发展提供了新的思路 and 路径。论文将探讨基于体育核心素养的高校冰雪运动教学与发展, 力求为相关教育工作者提供有益的参考。

**关键词:** 体育; 核心素养; 高校; 冰雪运动; 教学发展

## Teaching and Development of Ice and Snow Sports in Universities Based on Core Sports Literacy

Dan Li

North China University Normal School Branch, Jilin, Jilin, 132013, China

**Abstract:** With the rapid development of ice and snow sports in China and the successful hosting of the 2022 Beijing Winter Olympics, ice and snow sports have sparked a wave of enthusiasm nationwide. As an important battlefield for cultivating high-quality talents with comprehensive development, the teaching and promotion of ice and snow sports in universities are particularly important. The teaching of ice and snow sports in universities based on core sports literacy aims to cultivate students' ice and snow sports skills, enhance their physical fitness, and enhance their interest in sports and health awareness through scientific and systematic teaching design. At the same time, this also provides new ideas and paths for promoting the popularization and development of ice and snow sports in universities. This paper will explore the teaching and development of ice and snow sports in universities based on core sports literacy, aiming to provide useful references for relevant educators.

**Keywords:** sports; core competencies; universities; ice and snow sports; teaching development

### 1 引言

随着体育事业的不断发展和人们健康意识的增强, 冰雪运动作为一项具有独特魅力的体育活动, 在各个年龄段受到越来越多人的喜爱与关注。作为一种富有挑战性和技巧性的运动项目, 冰雪运动不仅可以锻炼人们的身体素质, 提高人们的身体素养, 还可以培养人们的意志品质和团队精神。尤其是在高校教育中, 开展冰雪运动教学, 对于学生们全面发展、健康成长具有重要意义。

## 2 基于体育核心素养开展高校冰雪运动教学的重要性

### 2.1 全面提升学生体育素养

基于体育核心素养开展高校冰雪运动教学, 能够全面提升学生的体育素养, 涵盖运动参与、运动表现和健康生活三大维度。首先, 冰雪运动作为一项刺激有趣的运动项目, 可以有效激发学生的运动兴趣, 培养学生主动参与体育锻炼的意识和习惯。通过冰雪运动的实践, 学生能亲身感受到运动带来的乐趣, 从而形成终身体育意识, 主动投身体育活动。其次, 冰雪运动对学生的运动技能、身体素质乃至心理素质的发展都有着独特的促进作用。冰雪运动需要较高的身体协

调能力、平衡力和柔韧性, 通过教学锻炼可以全面锻炼学生的运动能力。同时, 冰雪运动具有一定的挑战性和刺激性, 有助于培养学生顽强拼搏、勇于挑战的精神品质。最后, 冰雪运动培养的不仅是身体技能, 更蕴含着健康生活的理念。冰雪运动讲究与自然和谐共处, 需要尊重自然规律, 这有利于学生树立环保意识。冰雪运动的快乐体验也能让学生认识到体育锻炼对身心健康的重要意义, 从而形成健康生活方式。

### 2.2 增强学生的身体素质

基于体育核心素养开展高校冰雪运动教学, 能够有效增强学生的身体素质, 对提高学生的体能水平和促进健康成长具有重要意义。冰雪运动项目通常需要较高的身体协调能力、平衡力和肌肉力量, 通过系统的训练锻炼, 学生的这些基础身体素质都会得到全面发展。例如, 滑雪、滑冰等运动, 需要稳健的平衡控制能力, 长期锻炼可以增强学生的平衡能力和腰腹核心力量。而冰球、冰上曲棍球等对抗性项目, 则有利于提高学生的爆发力、速度素质和协调性。另外, 冰雪运动通常在寒冷的室外环境中进行, 对心肺功能的要求较高。学生在练习过程中会进行大强度的有氧运动, 有助于增强心肺功能, 提高机体对低温环境的适应性, 从而增强抗寒

能力。同时,在寒冷和潮湿的环境下锻炼更有利于促进新陈代谢,增强体质,抵御疾病。除了基础身体素质的提高,冰雪运动教学也有利于培养学生的意志品质。由于冰雪运动项目具有一定的危险性和不确定性,学生在锻炼时需要有毅力和勇气去克服困难和挑战。长期坚持下来,学生的意志力和抗压能力就会得到极大锻炼。总之,将冰雪运动融入高校体育课程,通过科学合理的教学培养,不仅能全面发展学生的身体素质,更能锻炼学生的意志品质,使学生在追求卓越运动技能的同时,获得健康体魄,为今后的学习生活奠定坚实基础。

### 2.3 培养学生的团队合作精神

基于体育核心素养开展高校冰雪运动教学,能够有效培养学生的团队合作精神,这对于学生今后的学习生活和职业发展都具有重要意义。冰雪运动中有许多项目需要团队合作,如冰球、冰上曲棍球等。在这些项目的训练过程中,学生们必须紧密配合、互相支持,才能完成许多攻防战术和动作。例如,进攻时需要队友之间精准无误的传球配合;防守时要协调一致,封堵对手的攻击。只有全队上下一心、同舟共济,才能在比赛中取得胜利。这种团队合作的需求,迫使每个队员都要学会尊重队友、互相体谅,用开放包容的心态对待他人,用同理心去换位思考。队员之间也需要通力合作,发挥每个人的所长,弥补彼此的不足,从而形成合理高效的团队分工。此外,冰雪运动中还蕴含着相互鼓舞、共同进步的理念。在艰苦的训练和紧张的比赛,队员们会互相给予精神鼓舞,用行动支持和鞭策对方。学生也会不断总结经验教训,团结一心、携手共进,共同追求更高的目标。可以说,通过冰雪运动教学,学生不仅能掌握运动技能和战术,更能在这个过程中内化团队精神,培养互帮互助、相互宽容的品质,这种宝贵的团队合作经历,必将深深影响学生未来的人生道路,助力学生在任何环境下都能与他人和谐共事、通力合作。

## 3 基于体育核心素养开展高校冰雪运动教学的策略

### 3.1 注重基础训练

基础训练是冰雪运动成功的关键,它建立在学生扎实的基本功之上,是学习更高级技术和提高整体水平的基础。首先,基础训练是确保学生安全的重要手段。冰雪运动涉及特殊的环境和装备,如冰面的滑行、雪地的滑行等,学生必须具备扎实的基本功才能安全地进行运动。因此,通过基础训练,学生可以掌握正确的动作技巧,增强自我保护意识,降低运动风险。其次,基础训练是提高学生运动水平的有效途径。冰雪运动技术要求高,学生需要通过反复练习,才能掌握正确的动作要领。基础训练可以帮助学生逐步掌握技术要领,提高技术水平,为学习更高级技术打下坚实基础。再次,基础训练有助于培养学生的耐心和毅力。冰雪运动需要

学生不断重复练习,才能掌握技术要领。通过坚持不懈的基础训练,学生可以培养耐心和毅力,增强学生克服困难的意志品质。最后,基础训练还可以帮助学生建立自信心。掌握了扎实的基础功夫,学生会对自己的能力充满信心,敢于挑战更高难度的动作,不断提高自己的运动水平。

### 3.2 开展多样化的教学活动

多样化的教学活动可以激发学生的学习兴趣,提高学生的参与度和归属感,进而促进学生的全面发展。首先,组织冰雪运动比赛。通过组织冰雪运动比赛,可以让学生在训练中学到的技能应用到实践中,增强学生的竞技意识和团队合作精神。比赛可以分为校内比赛和校际比赛,为学生提供展示自我的机会,激发学生的竞争欲望,提高学生的比赛技能。其次,举办冰雪运动表演。冰雪运动是一项具有观赏性的运动项目,举办冰雪运动表演可以吸引更多学生关注冰雪运动,增加学生对冰雪运动的兴趣。同时,表演也是学生展示自我的舞台,可以培养学生的表现力和自信心。再次,开展冰雪运动体验活动。对于没有接触过冰雪运动的学生,可以组织冰雪运动体验活动,让学生亲身感受冰雪运动的乐趣和挑战,从而激发学生对冰雪运动的兴趣,为学生今后参与冰雪运动打下基础。最后,可以组织冰雪运动讲座、座谈会等形式的活动,邀请专业运动员、教练员等来校交流经验,为学生提供学习和进步的机会。还可以组织冰雪运动主题的文化活动,如冰雪主题电影展播、冰雪文化艺术展等,丰富学生的课余生活,增加学生对冰雪运动的了解和认同。

### 3.3 引入现代技术手段

现代技术手段的应用可以提高教学效果,增加教学趣味性,促进学生更好地理解和掌握冰雪运动技能。首先,利用虚拟现实技术进行模拟训练。虚拟现实技术可以模拟真实的冰雪运动场景,让学生在虚拟环境中进行训练,提高学生的运动技能和应对突发情况的能力。通过虚拟现实技术,可以更直观、更全面地展示冰雪运动的动作要领和技术要点,帮助学生更快地掌握运动技能。其次,运动传感器技术可以用于监测学生的运动状态。通过运动传感器,可以实时监测学生的运动姿势、动作幅度等指标,帮助教师更全面地了解学生的训练情况,及时指导学生改进动作技巧,提高训练效果。再次,利用网络平台进行在线教学和交流。借助网络平台,可以建立虚拟的冰雪运动教学平台,为学生提供在线学习资源和交流平台,方便学生随时随地进行学习和交流,拓展学生的学习空间,提高学习效率。最后,还可以利用视频分析软件对学生的训练视频进行分析。通过视频分析,可以帮助学生发现自己动作中的不足之处,及时调整训练方法,提高训练效果。同时,还可以利用视频分析软件分析专业运动员的比赛视频,让学生学习学生的比赛技巧和策略,提高自己的竞技水平。

### 3.4 注重个性化教学

个性化教学是根据学生的特点和需求,针对性地制定

教学计划和教学方法,以达到最佳教学效果的教学方式。首先,了解学生的个性特点和学习需求。教师可以通过调查问卷、面谈等方式,了解学生的冰雪运动经验、兴趣爱好、身体状况等信息,为学生制定个性化的教学计划和教学内容。其次,根据学生的特点和需求制定个性化的教学计划。针对不同学生的不同需求,可以制定不同的教学计划,包括训练内容、训练强度、训练频率等方面,以确保每个学生都能得到适合学生的训练。再次,采用多样化的教学方法。针对不同学生的学习特点,可以采用不同的教学方法,如示范教学、个别辅导、小组合作等,以提高教学效果。最后,及时调整教学计划和教学方法。随着学生水平的提高和需求的变化,教师应及时调整教学计划和教学方法,确保教学的针对性和有效性。

### 3.5 加强师资队伍建设

师资队伍的高素质直接影响到冰雪运动教学的质量和效果,因此加强师资队伍建设和提高教学水平和推动冰雪运动教学发展的关键。首先,提高教师的专业水平和教学能力。教师应不断学习和研究冰雪运动的最新理论和技术,不断提高自己的专业水平。同时,加强教师的教学能力培训,提高学生的教学设计能力、教学组织能力和教学指导能力,以提高教学效果。其次,加强教师的实践能力培养。教师应该积极参与冰雪运动教学实践,亲身体验教学过程中的挑战和问题,不断总结经验,提高自己的实践能力,为学生提供更好的教学指导。再次,加强教师之间的交流与合作。教师应该积极参加学术会议、研讨会等活动,与同行交流经验、分享

教学方法,相互学习、相互促进,提高整体教学水平。最后,还应加强对青年教师和新进教师的培养和指导。为青年教师和新进教师提供专业指导和培训,帮助学生尽快适应教学工作,提高教学水平,为学生提供更好的教学服务。

## 4 结语

基于体育核心素养的高校冰雪运动教学与发展,不仅是培养学生运动能力的重要途径,更是提升其综合素质和全面发展的重要手段。在新时代背景下,高校应积极推动冰雪运动教学的改革与创新,通过多样化的教学模式和科学化的训练方法,提高学生的冰雪运动技能和兴趣。同时,政府、学校和社会各界应通力合作,共同为高校冰雪运动的发展创造良好的环境和条件。展望未来,随着冰雪运动在高校的普及与深化,必将为中国冰雪运动事业的发展和全民健身水平的提高注入新的动力和活力。

### 参考文献:

- [1] 林然.基于体育核心素养的高校冰雪运动教学与发展[J].冰雪运动,2019(6):5.
- [2] 邱云涛,詹英.论校园体育文化与高校冰雪运动的开展[J].幸福家庭,2009(4):56-57.
- [3] 李姝函,姚远.校企联合视角下冰雪运动在高校的普及与推广[J].体育科技文献通报,2021,29(10):151-154.

作者简介:李丹(1982-),女,回族,中国通化人,本科,从事体育教学研究。