



翩翩少年 冰上飞驰

岛城多所学校开设特色冰雪课程 通过花滑、冰壶等运动感受冰雪运动魅力



基隆路小学冰雪课程丰富多彩。

冬日的青岛,在室内的“冰面”上,一群“冰上小精灵”以惊人的速度和流畅的动作,随着音乐的节奏翩翩起舞。滑行、旋转、跳跃,每一个动作都经过精心设计和练习,展现出惊人的技巧和完美的协调性。1月6日,市南区第四届“区长杯”中小學生花样滑冰比赛在青岛冰纷万象滑冰场圆满落幕。来自全区28所中小學的近百名花样滑冰选手参加了本次比赛。作为全国唯一一个由区县级举办的花样滑冰赛事,比赛设置了初中组、小学组男女精英和大众共9个组别。由中国花样滑冰协会委派国家级裁判团队参与执裁工作,并采用国际通用评分系统。台上一分钟,台下十年功。选手在比赛中优美的表现来自于平日坚持不懈的练习,也来自于岛城学校对冰雪课程的重视。

精彩

自主研发精彩冰雪课程

青岛宁夏路小学在市南区教育和体育局的大力支持下,积极推进“康乐健身”工程,将冰雪运动引进校园,投资建设了300多平方米的仿真冰场,配备了专业护具、鞋具。初冬的宁夏路小学校园,一群灵动的小身影正在学校精心打造的“冰雪天地”里快乐滑行,他们虽然面容稚嫩,动作也显得有些拘谨,但脸上却时常洋溢着紧张与快乐。在宁夏路小学二年级的体育特色课程《悦动冰上》课上,学生通过冬奥运动项目的学习,拓展视野,增强体质,深入感受冰雪文化的独特魅力。

在体育任课教师的带领下,同学们兴奋地来到“冰雪天地”。专业教练和体育老师共同指导他们从基础的穿脱护具鞋具做起,规范摆放,迅速穿脱,耐心讲解上冰后的注意事项,示范滑冰方法、摔倒起立姿势,进行热身,初试身手……从害怕胆怯到小心翼翼地移步,从扶着安全围栏快步行走,到尝试着滑动起来。同学们虽有时磕磕绊绊,但总会微微一笑,重新奋力爬起,继续一往无前。一次次尝试,一点点突破,同学们战胜了自我,在滑冰过程中培养了自信心和冒险精神,提升了自我保护技能,激发了敢于探索的欲望。

作为市南区冰雪项目试点学校,宁夏路小学从2018年开始,冰雪课程骨干教师细化每节课的教学内容,研发完成了冰雪奇缘、初识冰雪、基本姿势、摔倒起立、V字前行等10节课的内容,并整理成《悦动冰上》教材,作为

校本课程教材投入使用。学校引入优秀体育资源,在二年级开设普及性的冰上课程,一周有一节1小时的长课,实施专业教练技术指导、学校老师跟进管理的双师模式,让学生冰上运动学习更专业、更安全。

特色

把冰场“搬”进校园

青岛基隆路小学积极打造冰雪文化,把冰场“搬”进校园,在校园里开设冰雪课程,让学生足不出户学习冰雪运动,以提升体育技能,拓展视野,增强体质。学校面向二、三年级学生继续做好课程普及。每周安排一节一小时的滑冰课。引进专业教练,采用“三师做课”方式,提升课堂教学质量。两位专业教练分层教授滑冰的基本技能,校内教师进行冰雪文化的教育,同学们在老师们共同呵护下安全快乐进行冰上学习。学校还开发了线上“翔宇冰雪运动小课堂”,以视频的方式直观演示动作要领,包括穿戴装备、保持平衡、踏步前行、内刃刹车、侧蹬冰、蹬冰收腿等20余个小程序。

每次上课前,学校都会做好充分准备,完成场地安全排查、地面清洁打磨、器材清洗消毒等专业的工作。学生将在专业教练的指导下,学习踏步前行、双脚滑行、侧蹬滑行、前c滑行的技能,以冰为乐,勇于挑战,演绎各自的冰雪奇缘。

在基隆路小学的冰雪课上,孩子们在操场上可以享受似乎只有“尔滨”的天气条件下才能实现的冰壶运动的乐趣,“我特别喜欢学校的各种冰雪课程,让我们在校园当中就能了解和体验各种冰雪项目,滑冰能让我体验滑冰运动员的感觉,我最喜欢的还是冰壶这个平时很难接



花滑比赛上选手表现出彩。

触到的项目,在操场上同样可以用比赛的形式来玩,感觉有点像平时玩的那种弹珠游戏,基本看谁打的球离着目标近谁就赢了。”青岛基隆路小学学生赵赫嵩说。校园冰壶延续了真冰冰壶与陆地冰壶的基本规则、打法,更简单易学,更易于在赛道上进行简单有趣的活动玩法,参与性强。

新奇

小众冰壶运动被“旱”化

冰壶项目又称掷冰壶,冰上溜石,是以队为单位在冰上进行的一种投掷性竞赛项目,被大家喻为冰上的“国际象棋”,冰壶运动在一众比拼体力、耐力的项目中,需要更多的脑力消耗、策略技巧。冰壶场地相当于“棋盘”,比赛中,双方各派出运动员充当“棋手”,整个比赛过程,双方通过投掷、保护己方冰壶,同时击打、碰撞对方的冰壶,为的是一个最终目的——入营,如果双方都已入营,那么只有离圆心最近的一方才有得分资格。最后,当双方队员掷完所有冰壶后,以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负,每石1分,积分多的队为胜。

旱地冰壶是冬季奥运会项目冰壶的普及版,装备和规则与冰壶相似,球体更轻,下方增设了3个滑轮用于地面滑行,使得不会滑冰的市民也可以体验冰壶的乐趣。“以前在电视上看到冰壶比赛觉得选手们打得很轻松,好像难度不大,但是在自己体验几次之后才发现并没有那么简单,因为发球的力度很难掌握,还有对手的球在干扰,因此想得分其实是很难的,而且也特别需要队友配合。这种旱地冰壶突破了场地限制,希望以后能有更多机会学习冰壶的专业知识、体验冰壶比赛。”运动爱好者杨紫涵说道。



延伸

花样滑冰 让冰雪梦成真

在市南区第四届“区长杯”中小學生花样滑冰比赛中,选手们通过优美的动作、流畅的滑行和精湛的技艺,将花样滑冰的美妙展现得淋漓尽致。他们用实际行动诠释了体育精神,也为自己和学校赢得了赛事荣誉。

近年来,市南区深化体教融合,在校园中推广和普及冰雪运动,因时、因地广泛开展形式多样、富有特色的冰雪活动。市南区教育和体育局依托冰雪俱乐部等社会资源和师资开展花样滑冰、滑雪、短道速滑、轮滑、冰球、冰壶等冰雪项目,让冰雪运动进课堂、进社团、进赛事、进活动。还开展了校园冰场体验和校外冰场体验、冰雪运动文化展等活动,让每一个学生都能体验冰雪、感受冰雪,以此推进冰雪运动纵深发展,引导学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锤炼意志、健全人格。

除了学校里的冰雪课堂,同学们还走到室外,在“冰雪研学”中纵享冰雪运动的快乐。青岛三江学校组织全体学生开展了冬季冰雪研学课程,带领同学们走进冰雪世界,共享滑雪的美妙。寒冷的天气挡不住同学们的热情,大家兴高采烈地走进冰雪天地里尽情撒欢儿。同学们人手一个雪圈,在大跳台“冲浪”而下,欢呼声、惊讶声萦绕在雪场。他们如同冰雪中的精灵,在雪道上疾驰而过,一次次克服恐惧、超越自我。



图片由市南区教体局提供
观海新闻·青岛早报记者 王彤