

## 轮滑教学纲要

### 一、教学目的任务

- 1、初步掌握速度轮滑的直道、弯道滑行技术以及花样轮滑的基本技术；
- 2、了解轮滑运动的竞赛方法、比赛规则和基本知识；
- 3、培养学生对轮滑运动的爱好，具有欣赏轮滑运动的能力；
- 4、培养学生勇猛顽强的道德意志，强身健体，促进身心健康。

### 二、教学时数分配

教 学 内 容		学 时 数	百 分 比
轮滑理论		4	11.1
速度轮滑	陆地模仿练习	2	5.6
	直道滑行	2	5.6
	弯道滑行	3	8.3
	起跑	0.5	1.4
	冲刺	0.5	1.4
花样轮滑	向前滑行	2	5.6
	向后滑行	4	11.1
	换足转体	2	5.6
	弧线滑行	2	5.6
	前 8 字形滑行	3	8.3
	小跳	1	2.8
	3 字跳	1	2.8
身体素质		3	8.3
游 泳		4	11.1
考 核		2	5.6
合 计		36	100

注：每逢学年第一学期，游泳时数改为机动。

三、教学内容

	教 学 内 容
理 论	1、教学目的任务和总体要求 2、轮滑运动发展简史 3、轮滑运动的锻炼价值 4、轮滑运动的安全注意事项 5、轮滑运动的竞赛方法和比赛规则
速 度 轮 滑	1、陆地模仿动作： 基本姿势；直道诱导、模仿练习；弯道诱导、模仿练习。 2、直道滑行： 滑跑姿势；全身配合；摆臂动作。 3、弯道滑行： 滑跑姿势；蹬冰动作；全身配合；摆臂动作 4、起跑与冲刺： 起跑预备姿势；起动疾跑。
花 样 轮 滑	1、向前滑行： 前滑双曲线；单足直线滑行；前压步；T型停止法。 2、向后滑行： 后滑双曲线；后压步；向后滑行停止法。 3、换足转体： 内刃换内刃；内刃换外刃。 4、弧线滑行： 前外弧线；后外弧线。 5、前8字形滑行 6、小跳 7、3字跳
身 体 素 质	1.一般素质 耐力：男 1000 米；女 800 米；变速跑；越野跑。 速度：50 米跑；100 米跑；反复跑；折返跑。 力量：引体向上；仰卧起坐；双臂曲伸。 2.专项素质 下肢力量：立定跳远；蛙跳；跨步跳；单脚支撑；负重起。 速度、灵敏：加速跑；往返跑；弯道跑。

**四、考核内容和成绩分配**

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

**（一）运动技能考核（占总成绩 30%）**

**1、300 米速度轮滑评分标准**

分 数	速 度（秒）	分 数	速 度（秒）
<b>100</b>	<b>47</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
<b>95</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>68</b>
<b>90</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>71</b>
<b>85</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>74</b>
<b>80</b>	<b>59</b>	<b>50</b>	<b>77</b>
<b>75</b>	<b>62</b>	<b>45</b>	<b>80</b>

**2、60 秒连续后压步滑行接向后停止法评分标准**

分 数	评 分 标 准
<b>91—100 分</b>	动作稳定流畅，富有弹性，身体各部配合协调
<b>81—90 分</b>	动作比较稳定流畅，身体各部配合尚可
<b>71—80 分</b>	整个动作完成尚可，但流畅性欠缺
<b>60—70 分</b>	能基本完成整个动作，身体各部配合较勉强
<b>60 分以下</b>	不能独立完成

(二) 专项素质考核 (5%)

1、考核内容和方法

内 容	方 法
单腿下蹲支撑	重心放在支撑腿上，上体前倾约 70 度，双手互握置于背后，头微抬起，目视前方，全身保持稳定，以支撑时间长短评分（左、右腿分别进行）。

2、评分标准

得分	男（秒）	女（秒）
100	120	90
95	110	80
90	100	70
85	92	64
80	80	58
75	72	52
70	60	46
65	52	38
60	45	32
55	40	29
50	36	26
45	32	23
40	28	21
35	24	18
30	20	15