



专用于体育行业国家职业资格认证

社会体育指导员国家职业资格培训教材

滑 雪

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



专用于体育行业国家职业资格认证

1784566

社会体育指导员国家职业资格培训教材

滑雪

Huaxue

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是以《社会体育指导员国家职业标准》为依据编写的,经全国体育行业职业技能鉴定专家指导委员会审定,作为滑雪社会体育指导员国家职业资格培训的主要教材,主要内容包括滑雪运动的基本理论、高山滑雪、单板滑雪运动技术、教学指导方法,滑雪运动损伤及其预防,滑雪运动的体能训练,滑雪场所的客户服务与管理,最后介绍了常用的滑雪运动英语。

本书还可作为普通高等学校体育专业滑雪课程教材,以及各类滑雪场所从业人员的业务参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

滑雪 / 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编

—北京: 高等教育出版社, 2011.4

社会体育指导员国家职业资格培训教材

ISBN 978-7-04-032169-2

I. ①滑… II. ①国… III. ①雪上运动-体育工作者
-技术培训-教材 IV. ①G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 045341 号

策划编辑 曹京华

责任编辑 陈海

封面设计 韩璐儿

版式设计 韩璐儿

责任校对 杨雪莲

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

购书热线 010-58582141
网 址 <http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsd.cn>

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 11.25
字 数 185 000

版 次 2011 年 4 月第 1 版
印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷
定 价 31.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 32169-00

审委会名单

主 任 倪会忠

副主任 盛志国 李业武 续 川 翁家忍 任洪国

委 员 (以姓氏笔画为序)

丁 奕 丁 涛 田志宏 李 岩

编委会名单

主 编 刘仁辉

副主编 龙春生 崔光国

顾 问 李臻吾

成 员 (以姓氏笔画为序)

王 尔 刘晓鹏 张士波 张铁峰 曹国林



前言

推行国家职业资格证书制度是我国改革开放以来推动人力资源开发事业的一项重要举措。职业资格证书是反映就业者专业知识和技能水平的证明，是从业者通过职业技能鉴定进入就业岗位的凭证，是国家证书制度的主体。

我国建立职业资格证书制度以来，采用政府推动与社会化管理以及第三方认证相结合的模式，严格执行考培分离规定，按照统一鉴定站资质、统一考评人员资格、统一命题管理、统一考务管理、统一证书核发的“五统一原则”，开展职业技能的考核鉴定，改变了过去传统的自我培训、自我考核、自我认证方式，这是我国在人才评价认证方式上的一个根本性的变革。它使就业者能按照统一标准和尺度公平竞争，有利于劳动力市场的人才流动，降低了劳动力市场的运行成本，保证和协调了社会劳动力供需双方的利益。这种第三方认证的模式符合国际通行规则，既有利于我国人力资源开发最终与国际接轨，也为我国参与

国际经济竞争创造了条件。

国家体育总局按照国家大力推行国家职业资格证书制度、实行学历文凭和职业资格两种证书并重的要求，于2004年正式成立国家体育总局职业技能鉴定指导中心，专门负责体育行业国家职业资格证书的日常技术管理和业务指导工作，并经人力资源和社会保障部批准在全国二十多个省市建立了职业技能鉴定站，具体承担相关职业资格考核鉴定工作。体育行业推行国家职业资格证书制度，通过建立科学、规范、统一的体育行业国家职业标准，针对职业岗位的相关从业人员开展职业资格培训和考核，规范大众健身服务市场，提高从业人员综合素质和体育服务标准化水平，保障人民群众健身安全，维护人民群众健身权益，从而促进全民健康素质的提升和体育市场健康有序的发展。

目前，由人力资源和社会保障部审定批准并纳入国家职业大典的体育特有职业包括：社会体育指导员、游泳救生员、体育场地工、体育经纪人四个职业。其中社会体育指导员包括47个项目，主要有健身教练、游泳、滑雪、健美操、体育舞蹈、轮滑、健美、网球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、武术、户外运动、攀岩、潜水、棋类等。在国家体育总局各单项协会的大力支持和协助下，国家体育总局职业技能鉴定指导中心按照国家统一要求，组织编写了相关专业的培训大纲、培训教材，作为国家职业资格培训的主要参考材料。

职业资格考核鉴定是一种标准参照式考试，也就是达标考试，培训教材以职业标准为依据、以职业活动为导向、以职业技能为核心，严格按照国家职业标准编写，不过分追求知识的系统性和完整性，保证培训内容符合职业实质，满足职业需要，为规范社会劳动力市场作出合理的参照。

由于各职业的工作内容不断调整，专业技术发展很快，社会对体育服务的需求也在不断变化，我们会据此对培训教材及时调整和改进。鉴于编写人员的学识和经验有限，编写的培训教材也有待市场进一步检验，不妥之处，敬请提出宝贵意见！

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

2011年1月



编写说明

人类最初的滑雪活动起源于北欧的挪威和瑞典。滑雪运动在欧洲、北美洲、日本等国家和地区成为民众冬季体育活动的主要项目，也是冬季的主要消费项目。目前，以健身休闲为目的的大众滑雪运动深受广大消费者的青睐，大众滑雪产业的蓬勃发展也带动了相关产业的发展，成为“黄金产业链”。

在我国，随着国民经济的高速发展，城乡居民收入的提高，人们对生活质量的追求越来越高，生活方式开始由生存型向享受型转变，滑雪作为别有趣味与品位的一种运动得到迅速发展。1995年，亚洲冬季运动会在我国成功举办；1996年，黑龙江亚布力滑雪中心正式对社会公众开放，有力地推动了中国滑雪市场的进一步发展。

随着滑雪运动的蓬勃发展，社会对滑雪指导员的需求也越来越大，现有滑雪指导员的职业技能和综合素质也有待进一步提高。为规范滑雪运动大众健身市场，统一从业人员资格标准，提高从业人员综合素质，保障大众健身的合法权益，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织了以沈阳体育学院为主要力量的编写小组，在编写培训教材的同时，还编写了《滑雪社会体育指导员培训大纲》，并制定了与之相配套的考核规范。

本教材以《社会体育指导员国家职业标准》为依据，以大众滑雪运动中常见的高山滑雪和单板滑雪两个项目为主要内容，以滑雪社会体育指导员所应具备的职业能力为主导，详细介绍了滑雪运动的基本理论、技术、教学和雪场管理等内容。本教材经全国体育行业职业技能鉴定专家指导委员会审定，专用于滑雪社会体育指导员国家职业资格培训。

本教材编写的指导思想如下：

1. 教材内容的科学性。确保教材内容与观点准确、客观，不写入、不引用有争议的、尚无准确结论的资料。

2. 教材内容的实用性。严格按照以职业活动为导向、以实际操作为依据、以职业技能为核心的原则，避免单纯的学术化、理论化或专业技术竞技化的倾向，做到简明扼要、灵活实用、通俗易懂。

3. 教材内容的先进性。尽量集中滑雪运动领域取得的最新成果。

本教材由刘仁辉担任主编并负责统稿全书，龙春生、崔光国担任副主编。本教材共分8章，具体分工如下：

第一章 滑雪运动概述 龙春生

第二章 滑雪运动的场地、设施和装备 刘仁辉

第三章 高山滑雪运动技术 崔光国

第四章 高山滑雪运动教学 刘仁辉

第五章 单板滑雪运动技术 王尔、张铁峰

第六章 滑雪运动损伤与体能训练 曹国林、刘仁辉

第七章 滑雪场所的客户服务与管理 张士波

第八章 滑雪运动英语 刘晓鹏

为配合本教材的学习和考核，以上人员还制定了相关的培训大纲和考核规范。本教材图片拍摄工作由杜海军完成，宋杨等进行了技术示范。马丹丹、郭军长、张毅等同志在本教材的编写过程中做了大量工作。在此，特向他们表示感谢！

在教材编写过程中，中国滑雪协会给予了大力的支持和协助，在此向他们表示衷心的感谢！

本教材在编写过程中，参考、引用了书后所列的有关国内外文献中的部分研究成果与资料，在此表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中不妥之处敬请指正，以便再版时修正。

编者

2011年1月



目 录

第一章 滑雪运动概述	/1
第一节 滑雪运动的起源与发展	/2
第二节 常见的滑雪运动项目	/11
第三节 滑雪社会体育指导员职业简介	/15
第二章 滑雪运动的场地、设施和装备	/21
第一节 滑雪运动的场地和设施	/22
第二节 滑雪运动的装备	/27
第三章 高山滑雪运动技术	/37
第一节 高山滑雪运动技术原理	/38
第二节 高山滑雪运动技术	/49
第四章 高山滑雪运动教学	/75
第一节 高山滑雪运动的教学原则和教学方式	/76
第二节 高山滑雪运动的教学准备和教学流程	/80
第三节 高山滑雪运动的技术教学	/89
第五章 单板滑雪运动技术	/107
第一节 单板滑雪运动常识	/108
第二节 单板滑雪运动基本技术	/111

第六章 滑雪运动损伤与体能训练	/119
第一节 滑雪运动损伤及其预防	/120
第二节 滑雪运动体能训练	/125
第七章 滑雪场所的客户服务与管理	/137
第一节 滑雪场所的客户服务	/138
第二节 滑雪场所的管理	/145
第三节 滑雪学校的管理	/155
第八章 滑雪运动英语	/159
第一节 滑雪场所客户沟通基本用语	/160
第二节 滑雪运动技术术语	/163
第三节 滑雪运动教学的反馈与评价	/168
参考文献	/170



第一章 滑雪运动概述

◎ 章前导言

本章讲述了滑雪运动的起源和发展历程、滑雪运动的分类以及滑雪社会体育指导员的职业介绍。

在我国，滑雪运动还处于起步阶段。随着参与人数的逐年递增，滑雪运动越来越受到广大体育爱好者的关注，并逐步从专业竞技运动向大众娱乐项目发展。滑雪是一项具有娱乐性、挑战性和健身功能的运动，其中高山滑雪、单板滑雪等项目深受大众的喜爱。作为滑雪社会体育指导员，除掌握必要的专业知识和专业技能之外，还应全面了解滑雪项目的历史起源和背景。

◎ 基本概念

实用滑雪 竞技滑雪 大众滑雪 高山滑雪

第一节 | 滑雪运动的起源与发展

一、滑雪运动的起源

人类最初的滑雪活动起源于北欧的挪威和瑞典。挪威国家滑雪博物馆收藏着 1600 年前的滑雪用具。在北欧 6~8 个月的漫长冬季，白雪皑皑，人们到积满深雪的荒原或森林去打猎，便利安全的交通工具是捆套在双脚上的“雪板”，北欧人将这种穿越田野和森林的滑雪活动称为北欧滑雪之越野滑雪（cross country）。越野滑雪从狩猎滑雪发展为士兵行军滑雪乃至民众的祭祀、娱乐滑雪；越野滑雪中的跳跃演变为跳台滑雪（ski jumping）。越野滑雪、跳台滑雪合称北欧两项滑雪，通称为北欧滑雪运动（nordic events）。

1226 年，挪威内战时期，两名被称为“桦木腿”的侦察兵，怀藏两岁的国王哈康四世，滑雪翻越高山，摆脱了敌人。现在，挪威每年举行越野马拉松滑雪赛，距离 35 英里（1 英里 \approx 1 609 米），与当年侦察兵所滑路程相同。1924 年，越野滑雪和跳台滑雪被列为首届冬季奥运会比赛项目。

高山滑雪起源于中欧的阿尔卑斯山周边国家，称为“阿尔卑斯滑雪”或“山地滑雪”（alpine skiing）。1850 年，在挪威的泰勒马克郡（Telemark）出现了改变方向和停止滑行的旋转滑雪技术。至今，为了纪念这项滑雪技术的变革，在国际雪联仍然保留了“泰勒马克”滑雪形式。1868 年，挪威滑雪运动奠基人诺德海姆等人在奥斯陆滑雪大会上表演了侧滑和 S 形快速下降技术。1890 年，奥地利的茨达尔斯基（Matthias Zdarsky）发明了适合阿尔卑斯山地区特点的短滑雪板及滑行技术；1905 年，他在维也纳南部的利林费尔德进行了高山滑雪史上第一次回转障碍滑表演。

单板滑雪（snowboard）又称滑板滑雪，源于 20 世纪 60 年代中期的美国，其产生与冲浪运动有关。1965 年舍曼·波潘把两个滑雪板绑在一起，偶然中创造了两脚踩踏在一整块板上的新式“滑雪板”。单板滑雪又称冬季的冲浪运动，

单板滑雪选手用一个滑雪板而不是一双滑雪板，利用身体和双脚来控制方向。进入 20 世纪 80 年代，单板滑雪开始风靡美国，之后又传到欧洲。1982 年，在美国举行了单板滑雪全国锦标赛，1983 年，举行了首届单板滑雪世界锦标赛；1990 年，成立国际单板滑雪联合会；1994 年，国际滑雪联合会（FIS）将单板滑雪定为冬季奥运会正式比赛项目；1998 年，日本长野冬季奥运会首次举行了单板滑雪比赛。

二、滑雪运动的发展

滑雪运动在欧洲、北美洲、日本等国家和地区已经成为民众冬季体育活动的主要项目之一，以健身休闲为目的的大众滑雪更是深受广大消费者的青睐。在奥地利，围绕着阿尔卑斯山脉，遍布滑雪场、滑雪酒店、滑雪俱乐部、滑雪器材用品专卖店等，滑雪及其相关产业已经成为国家经济发展的重要支柱产业。在美国，滑雪人口已达 1 000 多万人，每年滑雪器械销售额达 3.5 亿美元。在法国，每年滑雪人数为 700 万人，滑雪收入超过百亿美元。在瑞士人口仅 20 万人的瓦莱州，每年接待滑雪旅游者达 1 000 万人次。日本凭借良好的经济条件、天然条件，修建了 900 余座现代滑雪场，有近 2 000 万滑雪爱好者。世界大众滑雪产业蓬勃发展，带动了滑雪装备、设施、旅游、宾馆等相关产业的发展，对区域经济的蓬勃发展有巨大的推动作用。如今，日本的滑雪服装产业，奥地利的滑雪器材产业，德国、美国、加拿大、意大利的滑雪机械产业，瑞士的滑雪用品产业等，拥有众多国际滑雪名牌产品，经济效益超过千亿美元。

在我国，随着国民经济高速发展，城乡居民的收入大大提高，可支配收入和公共假期增多，人们的生活方式与闲暇观念开始由生存型向享受发展型转变。在此大环境下，滑雪旅游、休闲作为别有趣味与品位的一种生活享受，在休闲经济中逐渐占有一席之地并逐渐得到蓬勃的发展。1996 年，我国仅有 9 家大众滑雪场，参与人数 1 000 余人；自 2000 年后，大规模造雪技术广泛普及，到 2010 年，全国各地已有近 350 家滑雪场，年滑雪人数突破了 1 000 万人次。专家预计，“十二五”期间，中国滑雪产业总产值将达百亿元人民币。



三、滑雪运动的分类

（一）基本分类

滑雪运动基本上可分为四大类：实用滑雪、竞技滑雪、大众滑雪和探险滑雪。

1. 实用滑雪

应用于日常生活和生产劳动，与人类生活密切相关的滑雪运动叫实用滑雪。它包括狩猎、交通运输、通信和军事战争等。随着现代滑雪运动的兴起，实用滑雪逐渐被现代滑雪运动的竞技滑雪、大众滑雪和探险滑雪所取代。

2. 竞技滑雪

竞技滑雪是以竞赛为目的的滑雪运动。竞技滑雪要求运动员具备良好的身体条件，并经过长期的系统训练，以在比赛中取得优异成绩为目的。

19世纪末至今，一百多年来，竞技滑雪运动得到了飞速的发展。1924年，国际滑雪联合会（FIS）成立，在当年举行的第一届冬季奥运会中，正式滑雪比赛项目有越野滑雪、跳台滑雪、北欧两项和有舵雪橇。现在冬季奥运会的滑雪比赛项目，已经发展到8个项目50多个单项。

3. 大众滑雪

大众滑雪是以健身和娱乐为目的的群众性滑雪运动，也称休闲滑雪运动。它主要包括高山滑雪、越野滑雪和单板滑雪等项目。大众滑雪在欧洲和北美洲开展较早，也非常普及，已经有上百年的历史。以位于欧洲阿尔卑斯山脉地区的法国为例，每年冬季滑雪人数多达700多万。在亚洲，日本和韩国开展大众滑雪比较早，而中国、印度、伊朗、叙利亚、黎巴嫩和阿联酋等国在20世纪后期才逐步开展此项运动。目前，我国的大众滑雪正处于迅速发展的阶段。

4. 探险滑雪

为了超越自我、征服大自然，甚至寻求刺激，人们开发了许多探险滑雪项目，如极限滑雪等。近年来，许多探险滑雪项目由于参与人数增多和规模不断扩大，正逐步演变为正式的竞技滑雪项目，如登山滑雪、定向滑雪等。

(1) 登山滑雪：是越野滑雪、高山滑雪、极限滑雪和攀登雪山技术的综合竞技。它包括个人、团体和团体接力等竞赛项目。常规比赛有欧洲杯个人赛、世界杯个人赛、欧洲杯团体赛、世界杯团体赛、世界锦标赛、国际公开赛等。

登山滑雪竞赛一般在海拔 4 000 m 以下，高度差在 600~2 000 m 之间的自然雪山上进行。登山滑雪的专用装备除了滑雪器材以外，还有雪崩示踪器、雪铲、不少于 20 kg 的背包等。

(2) 定向滑雪：它是定向越野演变而来的滑雪项目，是国际定向运动联合会 (LOF) 正式承认的比赛项目之一，包括个人、团体和接力等比赛项目。定向滑雪在东欧国家十分流行。许多高山滑雪、越野滑雪和冬季两项的优秀运动员同时也是定向滑雪的高手。

(3) 极限滑雪：极限滑雪是富有挑战性的运动项目。ESPN^① 极限运动会分为夏季和冬季两个运动会，是由美国有线电视网创意并组织举办的，经过多年的发展已经成为世界上受欢迎的极限运动盛会之一。ESPN 极限冬季运动会滑雪项目包括花式滑雪 (free skiing)、空中滑雪 (big air snowboarding)、极限单板 (snowboarderX)、坡道滑雪 (slopestyle) 等。

近年来，冬季奥运会和世界锦标赛等国际比赛所设的比赛项目和比赛方式正在发生变化。竞技滑雪越来越趋向于商业化，为了吸引更多的观众和提高收视率，比赛明显偏重于观赏性和趣味性。例如，越野滑雪和冬季两项的追逐赛、集体出发；高山滑雪和单板滑雪的平行赛、争先赛等，比赛更加激烈、壮观、刺激。

(二) 竞技滑雪的种类

1. 国际滑雪联合会的滑雪竞赛项目

国际滑雪联合会竞赛通则将滑雪竞赛项目分类如下：

(1) 北欧滑雪项目 (nordic events)：越野滑雪 (cross country)、轮滑滑雪 (rollerskiing)、跳台滑雪 (ski jumping)、跳台飞行 (ski flying)、北欧两项 (nordic combined)、北欧两项团体 (team competitions in nordic combined)、设轮滑项目的北欧两项 (nordic combined with rollerskiing or in-line)、跳台滑雪团体

^① Entertainment and Sports Programming Network，即娱乐与体育节目电视网，一般简称 ESPN。

(team ski jumping)、夏季跳台滑雪 (ski jumping on plastic jumping hills)、大众越野滑雪 (popular cross-country)。

(2) 高山滑雪项目 (alpine events): 滑降 (downhill)、回转 (slalom)、大回转 (giant slalom)、超大回转 (super-G)、平行回转 (parallel competitions)、全能 (combined)、团体 (team competitions)。

(3) 自由式滑雪项目 (freestyle events): 雪上技巧 (moguls)、雪上双人技巧 (dual moguls)、双板空中技巧 (aerials)、双板追逐 (skicross)、双板“U”型池技巧 (halfpipe)。

(4) 单板滑雪项目 (snowboard): 回转 (slalom parallel)、平行回转 (slalom)、大回转 (giant slalom)、平行大回转 (parallel giant slalom)、超大回转 (super-G)、单板 U 型池技巧 (halfpipe)、单板追逐 (snowboard gross)、单板空中技巧 (big air)、特殊比赛项目 (special competitions)。

(5) 速度滑雪比赛 (speed skiing competitions)。

(6) 夏季滑草比赛 (grass ski competitions)。

(7) 滑雪与其他体育项目结合的全能比赛 (combined events with other sports)。

(8) 儿童、大师等比赛 (children, masters, disabled races, etc.)。

2. 冬季奥运会滑雪项目 (表 1-1)

表 1-1 冬季奥运会滑雪项目

滑雪项目	性别	比赛项目种类	备注
越野滑雪	男	集体出发 F-50 km、C-30 km、C-10 km+F-10 km 追逐赛, 4×10 km 接力 (前两棒 C 技术、后两棒 F 技术)、F-1.5 km 短距离争先赛、团体赛	C: 传统技术
	女	集体出发 F-30 km、C-15 km、C-5 km+F-5 km 追逐赛, 4×5 km 接力 (前两棒 C 技术、后两棒 F 技术)、F-1.5 km 短距离争先赛、团体赛	F: 自由技术
高山滑雪	男	回转、大回转、超大回转、滑降、高山全能 (回转+滑降)	世界锦标赛还有平行赛、团体赛
	女	回转、大回转、超大回转、滑降、高山全能 (回转+滑降)	

滑雪项目	性别	比赛项目种类	备注
跳台滑雪	男	个人 K90、K120、团体 (K120×4)	
北欧两项	男	个人 K90+越野 F-15 km、团体 (K90+越野 F-10 km) ×3 人	
冬季两项	男	20 km (射击 4 次)、集体出发 15 km (射击 4 次)、10 km (射击 2 次)、12.5 km 追逐赛 (射击 2 次)、接力 7.5 km×4 (每人射击 2 次)	① 每项先卧射, 后立射; ② 4 次射击的顺序是卧、立、卧、立; ③ 均为 F 技术
	女	15 km (射击 4 次)、集体出发 12.5 km (射击 4 次)、7.5 km (射击 2 次)、10 km 追逐赛 (射击 2 次)、接力 7.5 km×4 (每人射击 2 次)	
自由式滑雪	男	空中技巧、雪上技巧	
	女	空中技巧、雪上技巧	
单板滑雪	男	U 型场地技巧、平行赛、争先赛	
	女	U 型场地技巧、平行赛、争先赛	
雪橇 (车)	男	无舵雪橇单人、无舵雪橇双人、俯式雪橇单人、有舵雪橇 (车) 双人、四人	
	女	无舵雪橇单人、双人、俯式雪橇单人	

3. 历届冬季奥运会概况 (表 1-2)

表 1-2 历届冬季奥运会概况

届次	时间	地点	参加国家和地区数/个	人数/人	备注
1	1924 年 1 月	法国夏蒙尼	16	258	越野滑雪、跳台滑雪、北欧两项、有舵雪橇, 初期的冬季两项 (滑雪、射击) 为表演项目
2	1928 年 2 月	瑞士圣莫里茨	25	464	
3	1932 年 2 月	美国普莱西德湖	17	252	
4	1936 年 2 月	德国加米施-帕滕基兴	28	646	增设高山滑雪全能 (回转/滑降)
5	1948 年 1 月	瑞士圣莫里茨	28	669	增设回转、滑降