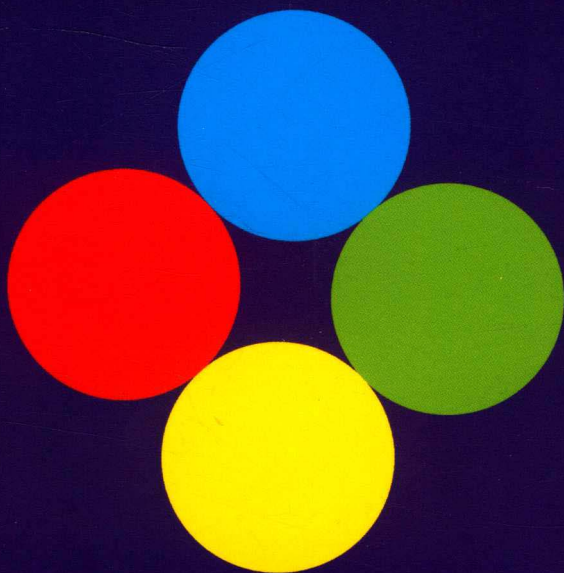


教育部高等学校“专业（体育教育）综合改革”试点项目（71196806）
华东师范大学培育基地建设项目——体育（78140128）

中小学轮滑教学理论与实践

李琳 主编



北京体育大学出版社

教育部高等学校“专业（体育教育）综合改革”试点项目（71196806）
华东师范大学培育基地建设项目——体育（78140128）

中小学轮滑教学理论与实践

李 琳 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学轮滑教学理论与实践/李琳主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2017. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2563 - 0

I. ①中… II. ①李… III. ①滑轮滑冰 - 教学研究 - 中小学 IV. ①G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091857 号

中小学轮滑教学理论与实践

李 琳 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 毫米×170 毫米
印 张 22.25
字 数 372 千字

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 77.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

本教材的编写缘起于教育部启动的高等学校“专业综合改革”试点项目，华东师范大学体育与健康学院体育教育专业获得了教育部首批立项资助，轮滑课程成了本轮专业综合改革项目中唯一一门选修课程。经过几年的课程建设，在 2015 年轮滑课程被上海市教委评选为“上海市高校体育和健康教育精品课程”，2016 年此课程又获得了华东师范大学教学改革项目资助。

轮滑是一项深受广大青少年喜爱的体育运动项目，近些年在许多高等学校和中小学校中得以开展。然而遗憾的是，体育教师在教学的过程中发现，目前非常缺少能够指导轮滑课程教师进行教学的教材，已有的许多关于轮滑运动的读物多是对轮滑技术和轮滑训练方法的介绍，无法满足轮滑课程教师的需求。基于此，我们决定编写一本既适用于中小学体育教师教授轮滑课程，又适用于高校体育专业学生学习轮滑课程的教材，同时，此教材也适用于体育教师的职后培训。

本教材在编写过程中，紧密结合当前体育教学改革和轮滑教学需要的实际，汲取其他轮滑读物的优点，着重于轮滑课程教学的指导，并且

与“轮滑教学”微信公众平台相结合，以期全面的辅助体育教师完成轮滑课程的教学工作。

参与本教材编写工作的有：华东师范大学体育与健康学院研究生王纪良（第三、四、八、十、十一章）、华东师范大学体育与健康学院研究生朱迪（第五、六、七、九章）、广东财经大学财政税务学院周泽鸿老师（第一、二章）。此外，哈尔滨工业大学威海分校体育部刘冬梅老师参与了部分章节的撰写工作，华东师范大学体育与健康学院研究生马识博、崔洁和项琪参与了部分章节的修改工作，华东师范大学体育与健康学院本科生朱文涛和 2014 级体育教育专业部分本科生参与了本教材图片的拍摄工作。在此，对参与本教材编写工作的老师和同学一并表示衷心感谢！全书最后由华东师范大学体育与健康学院李琳教授统稿和修改定稿。

由于编写人员的水平有限，教材如存在不妥之处，敬请读者批评指正。

2016 年 10 月 12 日

第一章 轮滑运动概述	(1)
第一节 轮滑运动的起源与发展	(1)
第二节 轮滑运动的功能与特点	(6)
第三节 轮滑运动的项目分类	(10)
第二章 轮滑运动基本知识	(20)
第一节 轮滑运动的装备	(20)
第二节 轮滑运动场地	(28)
第三节 轮滑运动安全事项	(35)
第三章 轮滑基础滑行学练方法	(41)
第一节 陆地模仿练习	(41)
第二节 穿轮滑鞋原地平衡练习	(56)
第三节 初步滑行练习	(66)
第四节 停止步法练习	(83)
第五节 摔倒保护练习	(92)
第四章 速度轮滑技术学练方法	(97)
第一节 直道滑跑技术练习	(98)
第二节 弯道滑跑技术练习	(110)
第三节 起跑、冲刺、接力技术练习	(121)
第五章 自由式轮滑技术学练方法	(132)
第一节 平地花滑技术练习	(132)

第二节	花式刹停技术练习	(158)
第三节	旋转与跳跃技术练习	(175)
第六章	滑板运动概述与基本知识	(186)
第一节	滑板运动概述	(187)
第二节	滑板运动基本知识	(191)
第七章	滑板技术学练方法	(201)
第一节	滑板滑行技术练习	(201)
第二节	滑板刹停技术练习	(211)
第三节	滑板跳跃技术练习	(216)
第八章	轮滑运动体能教学与训练	(225)
第一节	体能教学与训练的内容	(225)
第二节	体能教学与训练范例	(233)
第九章	轮滑运动游戏	(266)
第一节	轮滑游戏的组织	(266)
第二节	轮滑游戏的应用	(270)
第三节	轮滑游戏方法范例	(273)
第十章	中小学轮滑课程教学基本要素	(295)
第一节	轮滑课程教学原则与特点	(295)
第二节	轮滑课程教学内容与顺序	(300)
第三节	轮滑课程教学与练习方法	(304)
第十一章	中小学轮滑课程教学设计	(310)
第一节	制订轮滑教学计划的要求、步骤和方法	(311)

第二节	轮滑课程单元、课时教学计划与范例 ...	(312)
第三节	轮滑课程教学评价	(337)
第四节	轮滑课程资源的开发与利用	(339)
参考文献		(345)

第一节 轮滑运动的起源与发展

作为极限运动的“始祖”，轮滑运动发展至今已有 100 多年的历史，全世界有数以千万计的爱好者在从事着这一体育项目，而其所代表的自由、休闲、快乐也已成为一种特殊的“轮滑文化”。了解轮滑运动的起源与发展对于全面地认识进而学习轮滑运动有着重要的意义。

轮滑运动源自欧洲，由 10 世纪出现的滑雪运动衍生而来。据有关资料记载，比利时乐器制造工人约瑟夫·默林于 1860 年手工制作了世界上第一双轮滑鞋，他将这一新奇的装备带到了 1861 年英国伦敦的世界博览会上，但在展示的过程中由于无法熟练地控制脚下的轮滑鞋，约瑟夫·默林把展览现场一面价格昂贵的镜子撞碎了，人也被玻璃割伤。这一意外事故在当时经过媒体渲染报道之后，引起了极大的震动，轮滑运动也因此被视为一项“危险的运动”而遭遇相当长时间的冷

落，但轮滑项目也从此成了体育运动大家庭中的一员。

1863年，美国人詹姆斯·普利姆普顿发明了真正意义上的轮滑鞋，他创新地用金属轮子取代木质轮子，因滑行方便且充满趣味而深受民众欢迎，由此推动了世界轮滑运动的发展。

1866年，詹姆斯在纽约投资兴建了第一座室内轮滑场，发起成立了纽约轮滑运动协会，轮滑运动首次被正式列入体育运动的比赛项目当中，并迅速传到欧洲各国。

1879年，英国成立了国家滑冰协会，轮滑运动于1883年隶属于该会管辖。

1884年，美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承，这对轮滑技术的改进起到了极大的推动作用。

1884年，英国首次举办了全英轮滑锦标赛。

1892年4月1日，国际轮滑联盟在瑞士成立，轮滑运动由此走向正规化、国际化。

二、轮滑运动的演进

（一）国际轮滑运动的演进历程

20世纪初，轮滑运动在美国和欧洲各国得到广泛开展，许多国家纷纷成立速度轮滑俱乐部，吸引了众多职业运动员参与其中。1910年，欧洲开始出现轮滑球赛，英国于1908年修建了当时世界上最大的轮滑场。

鉴于欧洲和北美等国轮滑运动已蓬勃发展，为了对这项运动进行统一管理并促进其健康发展，国际轮滑联盟于1924年在瑞士的蒙特勒举行了第一次代表大会，瑞士、英国、法国、德国共有11名代表出席，会议推选了瑞士人任凯维兹担任首届主席，奥托美耶尔为秘书长，并决定每年举行一次代表大会。

1926年4月举行了第1届欧洲轮滑球锦标赛，英国、法国、德国、意大利、瑞士等国家派出队伍参赛。

1936年，首届世界轮滑球锦标赛在德国的斯图加特举行。英国队斩获第1，意大利队和葡萄牙队分别获得第2名、第3名。

1937年，美国制定了第一个速度轮滑比赛规则。同年在意大利蒙扎正式举办了第1届世界速度轮滑锦标赛。

1939 年制定了花样轮滑规则，首届世界花样轮滑锦标赛于 1947 年在美国华盛顿举行。

20 世纪 40 年代, 轮滑运动在世界各国得到迅猛地发展, 并真正走上了竞技化的道路。1940 年 4 月 28 日, 在第 43 届国际奥林匹克委员会会议上正式承认了国际轮滑联合会, 这一重大决定使得轮滑运动快速地从欧洲传到北美、南美、非洲、大洋洲等地。第二次世界大战期间, 世界轮滑锦标赛不得已而停顿, 1947 年重新恢复, 并由战前的 3 年 1 届改为 1 年 1 届。

1952 年, 联合会名称由“国际滚轮滑冰联合会”改名为“国际轮滑联合会”(FIRS), 一直沿用至今。作为最早开展轮滑运动的亚洲国家, 日本于当年加入了该组织, 成为国际轮滑联合会在亚洲最早的会员国。从那时起, 轮滑运动蓬勃发展, 目前, 已遍及五大洲, 全世界已有 60 多个国家和地区加入到该协会之中。

国际轮滑联合会下设花样轮滑、轮滑球和速度轮滑 3 个委员会，总部在美国，花样轮滑委员会设在美国旧金山，速度轮滑委员会设在意大利罗马，轮滑球委员会则设在葡萄牙里斯本。

1997年，在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的国际奥委会会议上，国际轮滑联合会（FIRS）被接纳成为国际奥委会的正式成员，在此基础上，轮滑项目进一步发展成为奥运会备选项目之一。

遗憾的是在 2005 年 7 月国际奥林匹克委员会第 117 次会议上, 轮滑项目和其他 4 个备选项目 (高尔夫球、橄榄球、壁球和空手道) 均未能进入 2012 年伦敦奥运会。

虽然轮滑项目未能进入奥运会，但其已借助奥运会这个强大的平台进行了全球规模的宣传。如今，轮滑项目已是世界运动会的必设项目，同时也是泛美运动会和地中海运动会的正式比赛项目。除此之外，轮滑运动已经成为世界特殊奥林匹克运动会 19 个正式比赛项目之一，这为轮滑运动的进一步发展提供了更为充分的环境和条件。

组比赛中荣获冠军，成为我国速度轮滑第一个世界冠军。

轮滑成为 2010 年第 16 届广州亚运会的正式比赛项目, 设速度轮滑男、女 300 米、500 米、10000 米和花样轮滑男、女单人滑、双人滑共有 9 个项目。我国在此次比赛中获得了 1 枚金牌、3 枚银牌和 4 枚铜牌的好成绩, 这标志着我国竞技轮滑运动的水平已处于亚洲前列。

随着各种大型国内外赛事的广泛开展,轮滑运动的竞技化也推动了我国休闲轮滑运动的发展。在经济发达的沿海省份,轮滑产业蓬勃发展,轮滑器材与相关产品的生产厂家如雨后春笋,不仅带动了周边地区的经济发展,同时也提供了大量的就业岗位,为我国的经济增长做出了贡献。

目前,由中国轮滑协会主办的全国自由式轮滑锦标赛、速度轮滑(公路、场地)锦标赛、花样轮滑锦标赛、少年速度轮滑锦标赛、大学生自由式轮滑联赛和轮滑马拉松公开赛等赛事已经具有一定规模和影响效应。

当前,轮滑运动在全国各大、中、小学生群体中逐渐普及,北京、上海、广东、江苏、浙江、湖南等地的许多学校都开设了轮滑课程,各地的轮滑协会和轮滑爱好者组成的民间组织也经常举办各种类型的比赛,轮滑运动成为促进我国青少年体质健康发展的一项富有效益的运动方式。

在中国轮滑运动开展 30 年之际，2012 年在全国轮滑爱好者的提议与中国轮滑协会的倡导下，将每年的 6 月 6 日确定为“中国轮滑日”。

三、轮滑运动的发展趋势

轮滑运动虽然目前未能成为奥运会的正式比赛项目,但在2005年之后,能够作为备选项目也是对轮滑运动发展的一种历史肯定。2020年起,奥运会项目设置将面临重大变革,2013年国际奥委会从伦敦奥运会的26个大项中剔除了1项,余下的25项将成为未来奥运会的永久比赛项目,之后举办奥运会的城市可从奥委会提供的“备选项目”(初定为棒球、垒球、攀登运动、壁球、空手道、轮滑、武术和花式滑水)中选择其中3项形成28个大项。作为3届奥运会备选项目,轮滑运动获得了前所未有的发展契机,前景十分乐观。未来世界轮滑运动会面临更大的发展。

（一）竞技程度提高

随着各种国际大型轮滑赛事的不断开展，世界轮滑运动的竞技化程度将越来越高，室内外标准化轮滑场地的增加为运动员的科学训练和竞赛提供了良好的硬件条件，比赛场地的海拔高度或将成为场地选择的重要参数之一。近年来，轮滑运动已出现了新型的滑跑技术，这对运动员的综合素质提出了更高的要求，专项训练水平将因此得到提升，竞速轮滑器材也将不断改进更新。

（二）休闲功能增强

轮滑运动从欧洲和北美国家开展直至传入亚洲地区以来，已吸引无数人参与其中，轮滑场所的增加及学校轮滑课程的开设将进一步推动轮滑运动的普及。全球各地的轮滑“刷街”文化加深了青少年对这项运动的认识，它可以让人们从日常紧张繁忙的工作和学习中解放出来，从而逐渐改变我们的生活方式，其特有的休闲功能将因此增强。

（三）产业规模扩大

近年来，随着全世界轮滑竞技比赛与活动的不断增加，大众传媒对轮滑运动的关注度也不断提升，这也带动了轮滑产业的快速发展。

轮滑运动在全球的风靡使得轮滑产业也随之兴起，轮滑器材制造与销售业、轮滑场地建造业和轮滑培训业等相关产业的市场份额不断增加，各国轮滑俱乐部借助品牌注入获得了许多发展机会，这将成为未来轮滑产业发展的新型模式。

第二节 轮滑运动的功能与特点

随着轮滑运动普及面的扩大，其特有的“刷街”“嘻哈”与“时尚”文化也正在潜移默化地影响着年轻一代的生活方式。作为一项新兴的娱乐性体育项目，

其对青少年锻炼者的身体机能、心理健康和社会适应有着极为重要的促进作用,轮滑运动的兴起对于改善我国青少年的体质健康状况意义重大。

一、轮滑运动的功能

（一）提高心肺功能

轮滑运动是一项低冲击、周期性的有氧运动项目，儿童少年可以通过中低强度、持续一段时间的轮滑运动改善有氧工作能力，提高心脏储备和输出功率以及耐受力，从而增强个体的心肺功能。保持合理的轮滑运动频率也有助于增强儿童少年的无氧活动能力，提高机体激素水平，促进身体发育成熟。

（二）改善身体形态

轮滑运动在滑行时需要动用全身的大肌肉群，这有助于刺激儿童和青少年骨骼的生长发育，促进身高增长；同时也可通过长期的科学锻炼达到减少脂肪、控制体重的目的。

在进行轮滑运动时,练习者需要将上体前倾,利用下肢力量和摆臂动作控制重心,这一特殊的滑跑姿势增加了运动过程中的呼吸阻力,使得腹压增加,膈肌随之下降,如此反复可促使呼吸肌和肋间外肌格外发达,有利于促进儿童少年的胸围发育,使其体形更为健美。

（三） 锻炼意志品质

意志是人自觉地确定目标,并根据目标组织自己的行动,克服种种困难以实现目标的心理过程。独立、坚韧、果断、自制是构成一个人意志品质的4个基本因素。优秀的轮滑运动员大多头脑清晰、机智勇敢、果断顽强、拼劲充足。

经常参加轮滑运动有助于消除紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,参与者在身体素质 and 滑行技能等几个方面的对抗和竞争为其克服挫折与困难提供了动力,这对意志品质的锻炼和培养起到了积极的效应,也为独立人格的形成奠定了基础。

（四）培养审美情操

花样轮滑和极限轮滑等项目包含着众多的体育审美因素，包括运动员的身体姿态、技术动作、音乐、舞蹈与艺术表现等。激烈而富有节奏的轮滑运动不仅满足了人们的感官需求，使得观众能够在时间和空间序列中细细体味轮滑运动生动激越的体育美感。同时，在轮滑运动员超常的体能对抗和精湛的技艺展现中，还可将亢奋、喜悦的心情宣泄出来，进一步培养生活中的审美情操。

轮滑运动有助于让参与者通过自身的审美价值构造具有美感的运动，配合自然景观尽情展现自我的优美姿态。儿童少年经常进行轮滑运动可在无形中培养自己的想象力、感受力和创新力，也可在参与这一充满现代时尚文化气息的运动中形成正确的审美价值观。

（五）增强社会适应

青少年的社会适应性受家庭生活背景、学校教育、社会规范和周围环境等诸多因素的影响，人际交往能力、自我调节能力、合作竞争能力等是社会适应性的组成部分。

学校的轮滑课程、社会团体的轮滑活动、各项轮滑竞赛等体育环境能够为儿童和青少年提供合作、共享、赞扬、规范、成功、自控、竞争、冲突等诸多社会生活情境，促使其了解和体会自身的角色。轮滑运动过程中产生的一系列人际互动和交往能够帮助青少年认识自我，学会与他人合作，深化集体概念，对增强其社会适应性具有良好的效应。

二、轮滑运动的特点

（一）形式多样，易于普及

轮滑运动种类繁多，主流项目有速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑、轮滑球、极限轮滑、滑板等，每种项目都有不同的技术特点与竞赛方式，满足了轮滑爱好者的多种需求。休闲轮滑不同于竞技轮滑，作为休闲娱乐的体育运动项目，它对

场地、服装、器材设备的要求较低,在空旷、人流少的平坦水泥地上即可开展。另外,随着我国的轮滑市场逐渐发展成熟,轮滑鞋的产量与质量也有了一定的保证,加之国内标准轮滑场馆和场地数量不断增多,练习者可通过各种渠道购买装备进行轮滑运动,这也是此项目不断普及的一个原因。

轮滑运动参与形式多样,技术动作简单易学,掌握了基础滑行、直道滑行、弯道滑行与制动技术后便可长期从事此项运动。全国各省市都分布有不同规模的轮滑社会团体、轮滑协会与轮滑俱乐部,长期举办多种多样的轮滑项目比赛以及培训活动,日益增加的国际交流与合作,为众多轮滑运动参与者提供了丰富的活动资源。随着体育部门重视度增加,传媒继续扩大对轮滑运动的宣传,以及轮滑产业制度不断完善,未来会有越来越多的人参与到此项体育运动中来。

（二）休闲娱乐，具观赏性

轮滑运动具有较强的休闲娱乐性，不论是独自练习还是集体滑行，参与这项运动可使人放松身心，缓解日常学习、工作与生活中的诸多压力，宣泄不良情绪。速度轮滑、自由式轮滑和滑板在我国发展较快，各地的轮滑场所、文化广场和公园等可以进行轮滑运动的场地吸引了大批青少年轮滑爱好者，人数相当可观，广大中小学生也能够在校接受轮滑课程教学并享受着这项运动带来的乐趣。

我国轮滑竞赛事业现已逐渐成熟，常年举办各级不同项目的系列竞赛，民众可借由电视、网络或现场观看等方式欣赏轮滑运动员的精彩展示。花样轮滑项目动作优美、技术难度高超，设计精美的服装搭配不同主题的音乐，尤为吸引人心。轮滑球项目比赛场面惊险刺激，具有很强的对抗性，各式阻挡、掩护与击球战术最为夺人眼球，极具观赏性。

（三）街头文化，健康环保

19 世纪末, 巴黎工人举行大罢工, 由于街道封锁、交通不便, 许多人开始使用轮滑代步, 由此掀起了大众化的轮滑运动浪潮。作为一种独特的休闲运动, 轮滑深受世界各地青少年喜爱, 其充满街头时尚气息的文化特性也已成为一种标志。在都市中, 轮滑爱好者大多以轮代步, 并将马路上的轮滑运动称之为“刷街”, 在街头酷炫的高难度动作、在户外远距离滑行已成为青少年彰显自我的一种特殊