



教学指南

加拿大单板滑雪教练协会

姓名:





本指南由加拿大单板滑雪教练协会编写，为教练们提供一个有用的工具，将单板初学者转变成终身爱好者。

记住，作为一名单板教练，你的目标是要将单板滑雪这项运动以积极及有趣的方式介绍给你的学生，从而让他们不断想回到这项运动中来。

更多信息请访问:

www.casi-acms.com

	5
滑雪守则	6
装备	9
滑行能力	10
技能概念	12
快速入门滑行系统概览	13
S.A.F.E概念	14
1.基础	15
2.滑动	16
3.控制	17
4.转弯	18
5.流畅滑行	19
利用地形教学	22
搭乘缆车	23
儿童教学	26
新手水平技能发展	26
中级水平滑雪者教学	26
训练循环	26
实用的教学技巧	



www.quickride.ca

高山责任准则

1. 始终保持控制，你必须能够停止或避开他人或物体。
2. 你前面的人有先行权。避开他们是你的责任。
3. 不要停在雪到中央或别人看不见的盲点。
4. 在开始下坡或合并到一条雪道之前，先看向上坡，并礼让他人先行。
5. 如果你被卷入或目击碰撞/事故，你必须留在现场，向雪山巡逻队表明你的身份与发生情况。
6. 始终使用合适的装备来帮助防止装备失控。
7. 遵守所有张贴的标志和警告。
8. 远离封闭的雪道和封闭区域。
9. 如果你的行动能力因使用酒精或药物而受损，则不得使用缆车或上雪道。
10. 你必须有足够的身体灵活性、能力和知识，以安全的方式方法上下缆车和滑行。如有疑问，可询问缆车服务人员。



理智滑行 自由式地形公园标识



- **三思而行:** 先观察跳台周边情况，而不是直接就跳。确认落点区域没人，并且你也要尽快离开落点区域。
- **循序渐进:** 从简单动作开始逐渐增加难度。
- **尊重别人等于尊重自己:** 从排队上缆车到地形公园。

<http://www.nsa.org/safety-programs/smart-style/>

装备

正确的装备可以成就或毁掉你的学生的一天!以下建议适用于初次学习单板滑雪的新手。随着他们的进步，他们对装备的选择也会随着他们的能力而变化。

滑雪板:通过使用租赁雪板中最常见的板头板尾对称板（头尾对称），往往可以在课程中不用花更多时间去调节固定器。固定器一经设置好，左脚在前或右脚在前的学生皆可使用。

硬度较小,板底微凸,板刃角度小:初学者使用硬度较小，板底微凸，板刃角度偏小的雪板更容易上手。这样的雪板更容易开始和完成转弯，不会抓雪过多，甚至刃卡雪里。

虽然很多雪板厂家针对租赁板进行一些“初学者友好”预先调试（例如：Burton LTR系列），任何雪板可以调试成让初学者更容易使用的雪板。锉刀，一些胶布就能在一条直角边刃上做出3度的角度。

任何雪板都应该定期打蜡。让雪板性能时刻处于最佳状态，同时不容易卡刃，从而减小摔倒风险。



头尾对称滑雪板



微凸板底

*试试给自己的板子调试角度.雪板会更容易转弯，刻滑时更容易用到锋利的边刃，滑过平箱和铁杆时用到更少的刃。

固定器设置: 正9度/负9度 (仅对初学者)

在初学阶段，通过将前脚角度和后脚角度大致设定为正9度和负9度，会给初学者滑雪时最大舒适度，平衡性和稳定性。如果在课程中，一个学生需要从左脚在前的姿势转变为右脚在前的姿势，或者反过来，只需要换脚和把保险绳换到另一个固定器上就可以了。一旦滑雪者可以换刃转弯了，我们会建议滑雪者将后脚固定器角度设定“外八字”（负角度）一些，前脚角度也更多一些，（例如：后脚负6度/前脚正18度，或后脚负12度/前脚正15度）前后脚打开角度总和不建议超过30度。

双头安全保险绳:

当固定器角度设定为正9度/负9度时，使用两端各带卡扣的保险绳在换脚时更加简便，尤其是寒冷的日子里。

板面防滑区域:

通过快速入门方法学习单板，后脚的防滑区对于单脚滑行的动作，和左脚在前换右脚在前（反之同理）都非常重要。幸运的是，大部分的租赁厂家把防滑区域“建造”在板面上；不过，两块防滑贴贴到没有自带防滑区域的板子上也会起到防滑效果。



正9度/负9度 固定器设定图（包括防滑贴）

装备



这些能力构成了一种“过滤器”，我们可以通过能力的展现来分析学生的滑行情况，并制定改进计划。

核心能力: 新手&中级滑雪者

居中&灵活的站姿: 滑雪者保持一个放松的、可随时调整的的站姿，重心居中并平均分配在双脚。

用下半身带动转弯: 我们通过使用髋关节、膝盖和双脚(或这些的组合)在我们转动滑雪板时更有效率。

在使用的板刃上保持平衡: 使用倾斜(倒向)和折叠(弯曲)运动的组合，将有助于滑雪者实现板刃抓地力和圆形转弯。

高级能力: 高级&专家级滑雪者

力量&流畅: 采用更有力的站姿且同时保持灵活；（可持续调整动作）对于以流畅的方式引导身体转弯是至关重要的。

弧到弧: 通过滑雪板自身的设计特点在转弯过程中发挥作用。圆形的转弯有助于引导上一个弯的力量进入下一个弯，从而创造高效和高表现力的滑行。

蓄能&传导: 在转弯过程中通过建立板刃抓地力和抵抗反作用力，可以使滑雪板弯曲并产生压力，这样就可以使滑雪者横向滑过雪坡，增加速度。

驱转多功能性: 高级滑雪者能够融合动作，让滑雪板搓雪或刻滑，或在两者之间。基于滑雪者的具体目标，有效的驱转运动将创造不同的转弯形状和尺寸。

技能概念

站姿&平衡

良好的站姿有助于提高滑雪者的稳定性和平衡性，通过以下几点体现：

- 准备站姿需要踝关节，膝关节和髋关节均匀的微弯。通过这个站姿可以优化关键肌肉群的可利用度和强度，因此滑雪者可以在需要时保持最大的稳定性和灵活性。
- 肩部和髋部与前脚成直角。
- 双臂放松，自然下垂在身体两侧。
- 头与视线面向行进方向。
- 身体的重量均匀分布于双脚。



居中站姿

轴转

通过身体朝脚尖刃或脚跟刃旋转，让雪板与动量线（行进方向）相交，从而出现了有效的转向角度。这个有效角度会让滑雪者行进路线发生转变从而滑向新的方向。



反向旋转

同向旋转: 上下半身同时同向旋转是产生转向角度的有效方法，也是改变方向的有力手段。

反向旋转: 在反向旋转时，上半身和下半身转向相反的方向。反向旋转是一种在有限的距离内快速轴转滑雪板的方法。

用刀

只要方向发生变化，就会涉及到用刀。

倾斜:对于每一次方向的改变，滑雪者需要倾斜，或倾斜他们的重心朝转弯的圆心保持平衡——就像我们在骑自行车时，既要进行转向，同时又要抵抗因角向运动产生的力量。

折叠:刀的使用通过踝关节，膝关节和髋关节的折叠角度来增加板刃角度，同时在一个相对较小的板底支撑面上保持平衡。质心更接近滑雪板的中心线，因此增加了稳定性。



压力

压力是一种感知技能，滑雪者利用下半身关节来调节作用在滑雪板上的力，以应对由于地形、速度和滑雪板的自身形变而引起的滑雪板的变化。



反应式压力管理(“控制”):反应式压力管理是指滑雪者对由于地形，坡度，雪况或速度变化而产生的压力做出的反应。

主动式压力管理(“创造和释放”):主动式的压力管理包括滑雪者主动的创造压力的变化，以控制，创造或释放滑雪板上的压力。

时机&协调性

时机和协调性是指融合技术和动作的技能，以便它们在适当的时间和适当的时长(时机)内被执行，并将多个动作融合达成统一(协调性)。

时机:时机是指在恰当的时间，合适的时长与次数，选择一种运动和/或做出动作，来完成某种招式的过程。

协调性:协调性是指以正确的顺序融合和同步多种运动，达到更有效果和效率。

初学者教学

快速入门滑行系统

快速上手体系的目标是尽可能快的让学员在单板上有移动力和控制能力，并享受学习单板。渐进教学过程是在以下五个目标或里程碑中表达。



www.quickride.ca

步骤	学生的目标
1. 基础	了解如何使用装备，可单脚带板自如移动。
2. 滑动	可在单板滑动时自如的站在板上。
3. 控制	可双脚穿板，控制单板的速度和方向(横贯滚落线)。
4. 转弯	学习转弯（在滚落线换刃）。
5. 流畅滑行	学习如何安全的探索雪山。

S.A.F.E 概念

当讲解新的招式或动作时，S.A.F.E.方法将为讲解提供一个有效的渐进学习过程。

S.A.F.E代表：

静态

当介绍一个新的运动时，让学生想象/感受在平地上的一些列动作。

动态

学生在实践中学习 - 让学生尝试新的策略或招式。在刚开始尝试阶段，密切关注地形和雪道状况以确保教学的成功。

自由练习

着重增加滑行里程和练习次数。在这个阶段，里程多少是关键。多给学生机会练习，保证他们在犯错时给予积极的反馈/纠正。记住：“多给正面/积极反馈”。

实验

通过改变地形和动作 - 加强学生变换情况下的适应能力。

1. 基础

目标:

了解如何使用装备，可单脚带板自如移动。

关键概念内容:

装备

移动性

练习内容:

- 介绍
- 装备：雪板上的部件。
- 只固定前脚穿板。
- 装备熟悉度和移动性。
- “居中站姿”
- 单脚滑板式移动
- 穿板上坡和下坡。



2. 滑动

目标:

可在单板滑动时自如的站在板上。

关键概念内容:

直线滑行

练习内容:

- 单脚助力滑动
- 直线滑行
- 直线滑行时尝试不同身体站姿
- 脚趾/脚跟拖雪减速
- J字型减速停止



3. 控制

目标:

学习双脚穿板情况下速度和方向的控制。

关键概念内容:

推坡滑行

左右钟摆式滑行

练习内容:

- 介绍板刃（踩油门练习）
 - 单脚推坡滑行及左/右飘动练习
 - 单脚穿板横贯雪道滑行
-
- 在斜坡上穿板
 - 推坡滑行（双脚穿板）
 - 左右钟摆式滑行（双脚穿板）
 - 加强型左右钟摆式滑行



4. 转弯

目标:

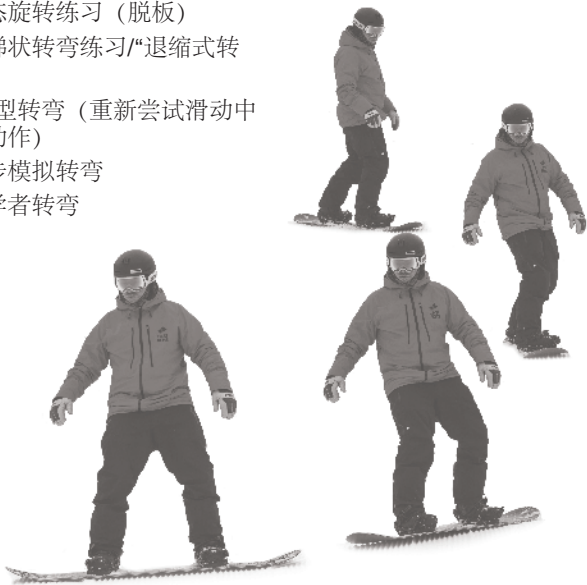
学习转弯（在滚落线换刃）。

关键概念内容:

初学者转弯

练习内容:

- 静态旋转练习（脱板）
- 阶梯状转弯练习/“退缩式转弯”
- J字型转弯（重新尝试滑动中的动作）
- 走步模拟转弯
- 初学者转弯



5. 流畅滑行

目标:

学习如何安全的探索雪山。

关键概念内容:

新手转弯

练习内容:

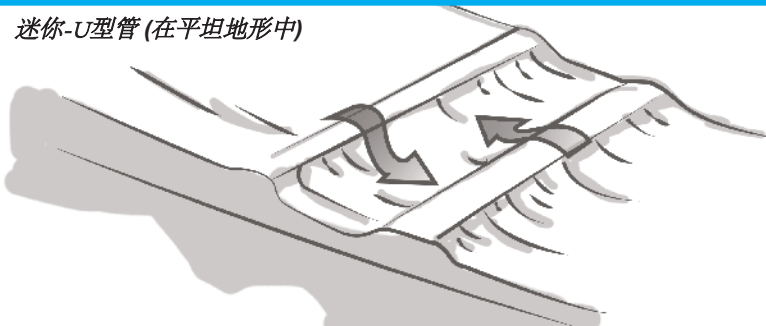
- 在转弯中增加横贯雪道滑行
- 横贯雪道滑行时加入身体的屈曲/伸展
- 新手转弯（过滚落线后屈曲）
- 速度控制：4S要素（速度=弯的形状，大小，坡度）
- 推雪式360度转
- 横贯雪道时跳跃



利用地形教学

为初学者修建或塑造的专用地形能够帮助你为单板初学者营造积极的体验。重点是将快速入门系统中的技巧运用到这些专用地形中从而创造新的感觉和挑战来提高学习效果。

迷你-U型管 (在平坦地形中)



迷你-U型管是用来介绍和改进平衡技巧的有力地形，同时也是让学生尝试滑动的有力工具。两侧管壁可确保滑雪者停在U型管的中底部。

利用地形教学

波浪地形(双向)



垂直起伏（上/下）的波浪道可以挑战学生的平衡能力，同时也可以加强发展下半身运动（吸收运动）。末端的反向坡确保了学生最后可以减速。

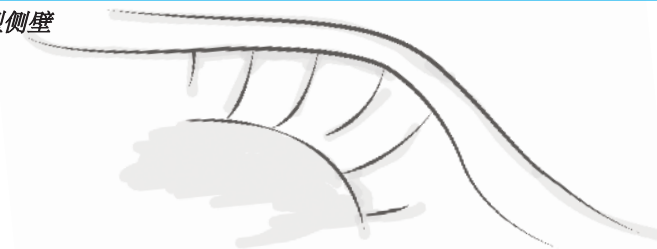
双侧倾斜坡



双侧倾斜坡能够帮助学生做左右钟摆式滑行或在转弯不同阶段改变方向，使滑雪者更容易回到滚落线上。

利用地形教学

护堤型侧壁



转弯时，护堤型侧壁可以帮助学生重新引导他们的行进路线来创建方向改变和速度控制。连贯的护堤型侧壁可以创造出连贯的转弯。

笔记：

搭乘缆车

地毯传送带是教学初学者的理想方案，因为它可使学生以最少的精力和顾虑就能爬上山坡。

如果地毯传送带无法使用，请带学生搭乘缆车，但前提是他已经掌握了步骤2：滑动。

地毯/输送型传送带使用守则

地毯传送带对于新手来说最简便，因为上下和乘坐简单。滑雪者需要单脚穿板：

观察：观察上地毯的区域和移动的地毯。

等待：等到上地毯的等候区域没有其他使用者了，再滑动进入。

上地毯：向前滑行，直到让地毯传送带把你带到地毯上。

站立：站在地毯上，每个人之间至少5米。

下地毯：让地毯把你送出传送带，然后滑进下地毯区域。

离开：尽快离开下地毯区域。

缆车使用守则

滑雪者需要单脚穿板：

观察：观察缆车轮转频率。

上缆车：向前滑动至上缆车区域。转头看向接近中的椅子，等椅子转到跟前时坐到上面。

放下：放下安全杆。

搭乘：乘坐到缆车顶端。

抬起：当缆车接近离开区之前抬起安全杆。

站起：板头朝向山下，等缆车到达下缆车区域的踏板时站起。

离开：尽快离开下缆车区域。

3-6岁儿童教学

由于孩子们装备的进步提升，3到6岁的孩子们很快开始喜欢滑雪板。以下是教这些孩子时要记住一些事情...

可做...

- ❑ 确保装备适合他们，并且适合其尺寸的人使用-这不只是一个迷你成人板!
- ❑ 调整你的期望度!教在这个级别的孩子进展将采取多种形式，并将通过许多小步骤完成。
- ❑ 融入乐趣，游戏和大量的鼓励尝试和错误机会。

不可做...

- ❑ 不要试图让他们绑定一只脚去滑板式滑动或移动。把两只脚绑上，用缆绳、滑雪杖或呼啦圈拉他们。
- ❑ 不要急着让他们学会转弯。首先要注意在不同的情况和速度下保持平衡。
- ❑ 不要期望他们能一次坚持滑很长时间。每15分钟休息一次，然后继续下一步。



儿童教学

快速入门滑行系统预备教学课程

快速入门滑行系统预备步骤	快速入门步骤
A:非雪上勘探(装备与平衡) 在地毯上,学习使用装备(安装雪靴和装订固定器),并练习在“摇晃板”或滑雪板上平衡。	基础
B:雪上探险(平衡和滑动) 通过使用辅助工具,比如板上可伸缩的系绳,一个可以支撑的滑雪杖,或者呼啦圈拽着孩子在雪板上滑行,寻找平衡的感觉。	滑动
C:直线滑行,“J”字型减速刹车 让孩子在一个缓和的坡度上直线滑行,并通过眼睛视线方向来尝试让滑板转动和停止。两只脚都要系好固定器。	
D:里程数和练习次数 不要着急!花点时间来练习和尝试这些技巧。让学生尝试新的斜坡和不同速度。如果可以的话,试试波浪形起伏地形和宽大的平箱道具。一旦滑行自如了,就可以进行快速入门滑行系统的控制阶段了。	控制
	转弯
	流畅滑行

儿童快速入门滑行策略

目标	关键概念	适合儿童的策略
基础	装备 移动性	握手,命名游戏。 雪靴游戏/“定格”标签 找到你的装备 障碍赛(滑板式练习) 接力赛
滑动	直线滑行	高站姿/低站姿 扮演动物游戏 自由是抓板突出平衡 想象滑铁杆或平箱时需要平衡
控制	推坡滑行 左右钟摆式 滑行	红灯停/绿灯行 压扁虫子 标记物/目标物 设置障碍(跳过去,钻过去,绕过去) 想象滞空然后反脚回到U管中来改变方向
转弯	初学者转弯	“退缩式转弯”(阶梯状) 激光枪 跳舞练习 磁铁手 呼啦圈
流畅滑行	新手转弯	弯曲&伸展 矮门框 跟随领导者 运球转弯

新手水平技能发展

使用这些策略来帮助提高那些已经可以转弯的学生的三个核心能力...

技能	练习内容	教学要点
站姿&平衡	重心靠前、中、后滑行 双脚跳 反脚滑行（绿道）	完善居中站姿和灵活性。 通过站姿提高稳定性。
轴转	滚落线轴转(阶梯状) 迷你摩托艇(发动机在膝部&髋部) 拧盖子（下半身）	完善下半身带转动动作。 （上半身保持放松）
用刃	静态立刃练习(模拟“无后挡板”) “停后立即跳” 有效刃转弯	在有效刃上保持平衡。
压力	滑不同地形 板尾起跳 滚落线刹停	通过屈曲和伸展增加下半身灵活性。
时机&协调性	跟随领导者 数数练习 龙卷风转弯	对称，有节奏，目视前方。

中级水平滑雪者教学

完善技能:

整体, 局部, 整体的教学模式

这种教学模式首先观察滑雪者的整体技能(整体), 并决定哪些技能需要进一步完善(局部)。经过提升局部, 把练习或策略融入到他们整体的滑行里面。

(最后的整体)

优点:

- 适合私人或半私人课程。
- 适合有滑雪基础的学生-学生已经具有一定的经验并且可以整座山滑行。
- 不需要事先了解学生的滑行水平或风格。
- 帮助学生进一步完善滑行或让学生了解新的滑行方式方法。

其他注意事项:

W.P.W的初始阶段“整体”要求教练分析学生目前的能力水平并为其“局部”制定计划。在一个“整体”“局部”“整体”循环中, 有可能需要更小的子循环, 例如: 当你选择了一些策略, 让你的学生在“局部”中尝试时, 你可能不得不以一种让他们获得最大成功的方式来推进它们, 类似于积木式模式的过程。另外, 你可以通交替或类比的方式来展示这些策略并让他们感受这些策略所传达的意义, 类似于引导与探索。

介绍新技能:

积木式教学方法

积木式教学方法包括一系列的小步骤, 每个步骤都在前面的基础上进行。

优点:

- 循序渐进的方法可以安抚有顾虑的学生和提高学生自信心。
- 有利于教授全新的知识或学生以前没有尝试过的东西。
- 有助于减少教授新动作或技巧的负面潜在后果。确保学生安全。

其他注意事项:

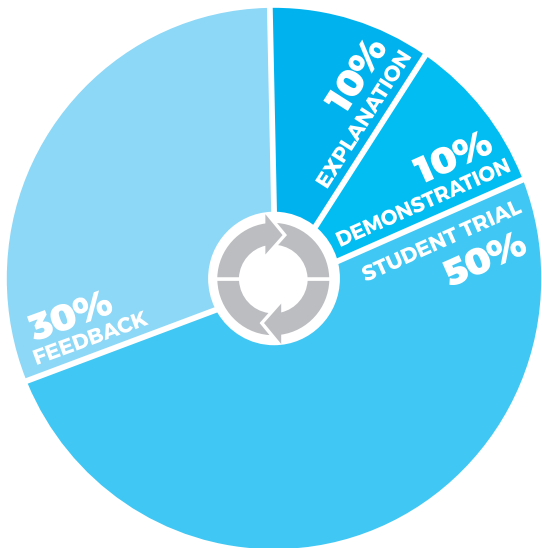
- 积木式教学方法不是一成不变的! 教练需要认识到学生进步的速度去改变下一步。如果学生对现在学习的步骤表现不好怎么办? 是不是退回到上一步再巩固一下上个步骤会让学生进步更快?
- 积木式教学方法不只是给初学者准备的-任何时候, 只要学生在学习一项新技巧, 或者涉及到危险后果时, 将技巧分解成更小、更容易掌握的步骤都将是不错的选择。

中级水平滑雪者教学

完善搓雪&刻滑转弯:

能力 / 成果	技巧 & 建议策略: 完善搓雪转弯	技巧 & 建议策略: 完善刻滑转弯
居中 & 灵活的站姿	站姿&平衡 “换手”练习 (身体各个部位对其并用核心) 推雪式360度转 (居中站姿和降质心保持稳定)	站姿&平衡/用刃 静态立刃练习 (倾斜 vs. 折叠) 横贯雪道时双脚跳
下半身带转	轴转/用刃 “膝盖上的大灯”练习 阶梯状转向练习 “朝树上扫雪”练习	用刃 限制手臂 (交叉, 放在髋部等) “测刃转弯” / “刃到刃”练习
有效刃上保持平衡	用刃/压力 静态立刃练习 (倾斜 vs. 折叠) “无后挡板”模拟 表盘模拟 朝树上扫雪 跳跃换刃 (转弯时适度屈曲) 横贯雪道时适度屈曲	站姿&平衡/用刃 停后立即跳 肩膀上的饮料模拟 牛仔膝盖 速度慢倾斜度少的刻滑 横贯雪道
技能: 时机& 协调性	通过数数来做出对称和迅速转弯 通过跟随领导者挑战转弯协调性	

训练循环



讲解 - 10%

内容，目的，方法，地形，
时机。

示范 - 10%

“画面感胜过千言万语”

学生尝试 - 50%

人们从实践中学习

反馈 - 30% (分析 & 提升)

鼓励式提供反馈 (P.T.T)

实用的教学技巧

以下的教学技巧将帮助你构建教学课程，提高教学效果。

客服&安全

请注意以下几点，选择安全且合适的教学地形：

- 学生的能力水平。
- 与技能/动作相关的学生学习阶段。
- 营造积极向上、以学生为中心的学习环境。

沟通&教学结构:

有效的沟通是确保理解的关键。通过脑海里的内容构建课程。(积木式模式, 整体-局部-整体模式, 或者引导探索模式)

示范

“画面感胜过千言万语”。记住学生的能力水平，按照你说的去做。

分析&改善

1. 建立理想的技术技能展现。(滑行能力)
2. 将学生技能表现与理想状态进行比较。
3. 判定原因/结果与容错度。(技术, 策略, 体能, 心理, 环境, 装备)
4. 带来改善(鼓励式反馈)

技术内容

高效的教练在讲解技术概念时要保持内容清晰, 连贯, 和内容正确。

备注

笔记

加拿大单板滑雪教练协会

186 Hurontario Street, Suite 201
Collingwood, ON L9Y 4T4

电话: (877) 976-2274

传真: (519) 624-6594

邮箱: info@casi-acms.com



www.casi-acms.com
www.quickride.ca

