



SNOWBOARD INSTRUCTORS

Snowboard Manual Mandarin Translation

从初学到高级的教学与滑行指南



新西兰单板滑雪指导员协会 (新西兰雪上指导员联合会分支)
PO Box 2283, Wakatipu, Queenstown, New Zealand.
www.nzsia.org

编辑

作者 Paul Phillip, Leo Carey and Keith Stubbs.

合作作者 Sam Smith, Tony Macri, Claire Dooney, Rhys Jones and Elaine Tseng.

编辑 Keith Stubbs and Alex Kerr.

图像

封面 Nick Hyne and Stef Zeestraten taken by Vaughan Brookfield.

内页跨版 Nick Hyne taken by Vaughan Brookfield.

教学摄影 Kahli Hindmarsh.

序列影像及滑行 Rhys Jones, Richie Johnston, Tony Macri, Paul Phillip and Freddie Bacon.

摄影及编辑 Keith Stubbs.

其他影像 Ricky Otaki, Richie Johnston and Cardrona Alpine Resort.

设计 Loz Ferguson from Pop Creative. Printing by Print Central.

翻译 Beth Liu, Weiyan Li。

特别感谢SBINZ过往的所有考官。您们的贡献成就了SBINZ的今天。

© 2017 SBINZ / NZSIA. All Rights Reserved.



前言

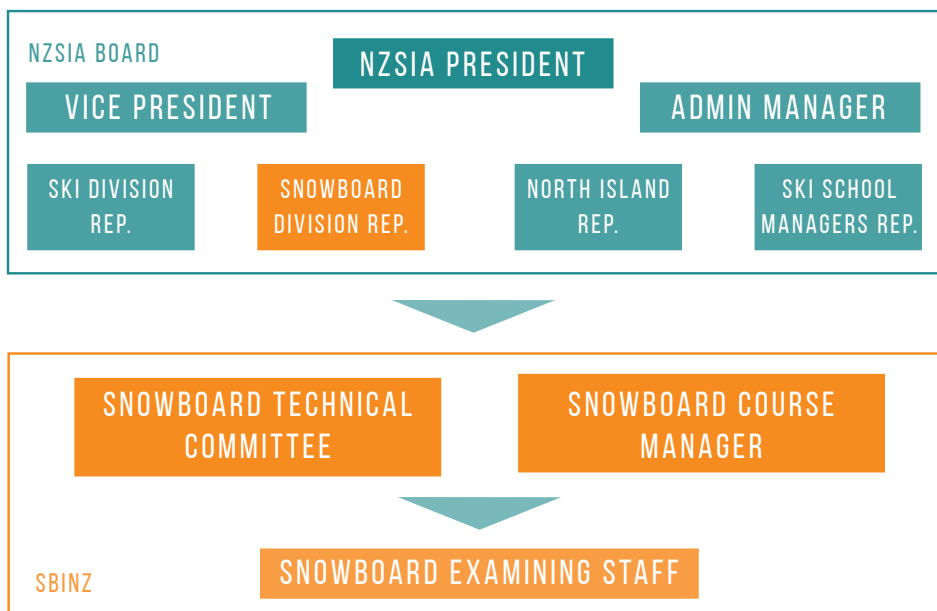
新西兰单板滑雪指导员协会负责整个新西兰的单板滑雪教育及认证工作。

SBINZ于1992年以另一个名字成立，很快便加入新西兰双板滑雪指导员协会共同成立了新西兰雪上运动指导员联盟(NZSIA)。SBINZ为NZSIA中的四大部门之一，并已成为国际认可的教育机构，一直以培养专业、知识性并具备杰出滑行及教学水平的指导员而闻名。

于课程主管及技术委员会的推动下，单板滑雪部门现负责整个新西兰的单板滑雪课程的内容与交付，并负责领导单板滑雪的教学及教学指导的方向。

通过卓越的国际联系，SBINZ已确立了一套资格体系，体系不只与新西兰独特的环境契合，更可以培养我们的指导员在世界各地多种文化和条件下进行教学。

组织架构



单板滑雪指导员资格

新西兰单板滑雪指导资格包含以下证书:

- ▶ 一级证书: 专注于初学者教学上, 并为指导员提供扎实的指导基础。
- ▶ 二级证书: 专注于初学者至中级水平的教学, 针对希望在各国工作的滑雪指导员。
- ▶ 三级证书: 对指导员的滑行及教学水平具备极高的要求。要求指导员能够在任何环境和时间中作不同程度的表现。
- ▶ 儿童教学证书: 深入探讨针对儿童的理论及教学方法。
- ▶ 自由式证书: 提供指导员指导滑雪公园及U型场地的资格。
- ▶ 教官证书: 针对希望训练其他指导员的现职指导员。

本手册为上述所有证书的指南。



教学手册电子版本:

www.nzsia.org/downloads

更多学习资源:

www.nzsia.org/snowboard

会员专用网上学习资源:

www.nzsia.org/members

成就卓越，国际认证雪上运动资格及专业发展。

本手册的使用方法

本手册是SBINZ证书系统的指南及参考书，提供通用的单板教学。我们在手册中提供了不同教学例子，但它们并不是单板教学的唯一方法。手册内的概念与教学步骤都是经过尝试及验证，并经过多年的发展，它们一直被数以千计的新西兰及各国的指导员使用。

手册中使用了标示符及图标去分辨内容种类，或在首次引进新概念的地方作出标示。

证书标示符

LEVEL ONE CERTIFICATION CONTENT

LEVEL TWO CERTIFICATION CONTENT

LEVEL THREE CERTIFICATION CONTENT

FREESTYLE CERTIFICATION CONTENT

CHILDREN'S TEACHING CERT. CONTENT

以上标示符出现在滑雪指导步骤中，特定概念首次出现的地方上。这些概念会出现在相对的证书等级上，并有机会在手册中作详细探讨。

使用右方的步骤图标作快速搜参工具，可以让我们更快速地找到相关内容。

请注意，一级以上的所有内容都是与培训员证书相关。本册中没有包含到的进一步概念将会在该发展阶段内进行探讨。

步骤图标

内容、目的、操作方法
提供如何利用言语描述来说明任务的例子。



技巧说明
让指导员对技巧有更深入了解。



地点及课堂管理
在管理学员方面提供方法及提示。



反思
作为指导员需要反思的问题。



发现及改正
常见的错误及简易的改正方法。



经验例子
配合你的课堂到学员过往的经验上。



环境教学
配合你的课堂到周边的环境上。



目录

章节A - 教学与学习

第1课 - 单板滑雪的热情	A/01
第2课 - 课堂形式	A/09
第3课 - 学习模式	A/22
第4课 - 有效的沟通方法	A/32
第5课 - 儿童教学	A/49

章节B - 单板滑雪技巧

第6课 - 单板滑雪转弯	B/01
第7课 - 单板滑雪的运动	B/09
第8课 - 雪板表现	B/31
第9课 - 基本生物力学	B/39
第10课 - 滑雪者分析	B/45

章节C - 路径与教学步骤

第11课 - 教学步骤的运用,配合和建立方法	C/01
------------------------	------

章节D - 初学者教学

第12课 - 初次接触	D/01
第13课 - 学习转弯	D/21

章节E - 中阶者教学

第14课 - 探索转弯	E/01
第15课 - 探索自由滑行	E/11
第16课 - 探索刻滑技巧	E/19
第17课 - 探索自由式滑雪	E/29

章节F - 进阶者教学

第18课 - 进阶转弯技巧	F/01
第19课 - 进阶自由滑行技巧	F/11
第20课 - 进阶刻滑技巧	F/31
第21课 - 进阶自由式滑雪技巧	F/43

章节G - 装备及词汇表

第22课 - 滑雪装备	G/01
第23课 - 词汇表及附录	G/10

1

滑雪的热情

我们会在本节课探讨...

人们为何会滑雪的根本原因及如何保障你的学员的安全，让他们感受到最大的乐趣，产生对滑雪的热情。

安全



乐趣



成就



爽！



单板滑雪会令人上瘾！如果你读到这里，很大机会你已经知道及已亲身体验过，滑雪能够如何令人沉迷，而你也可能是位「瘾君子」。

对于很多人来说，这股滑雪瘾就在他们第一次站在雪板上从小雪丘上滑下，连结第一个转弯开始产生。这个过程可以从他们拿起滑雪板起数小时内发生，或者会在较长时间后发生。

滑雪之所以能够这么容易令人上瘾有几个原因。最简单的，是在雪上滑行的感觉；当地心吸力把你从雪坡上拉下时那种加速的感觉；以不自然的动作，身体横向站在雪板上的感觉；这些都是令人沉迷单板滑雪的因素。

作为指导员，我们每年负责引导数以百计人迷上滑雪，我们亦为这项运动的未来及发展扮演着重要的角色，我们应该询问自己：

“我们可以怎样帮助学员，培养和扩大他们对滑雪的兴趣呢？”

安全



“安全第一！” ... 对吗？

滑雪可以造成危险这个事实可能会令部份人感到兴奋，但对其他人来说，它可以阻碍滑雪的乐趣。肾上腺素是令人沉迷滑雪的一大因素，但对于一些人，则代表他们需要离开自身的舒适区。

人们对于安全有不同的观感。一些已经有足够板类运动经验的人会预料跌倒，并会乐意尝试任何东西，而对于较少运动的人士，他们可能在仅走向学习区时都会特别小心。

滑雪场可以是一个危险地带或一个游乐场，这全取决于个人的观感。作为指导员，你的职责是协助所有人安全地投入这个迷人的环境中。

因此，你必须先透彻了解当中的危险，才可以在适当的时间提醒学员。这不只可以令你的学员感到安全，也可以激励一些学员安全地挑战自我界限。

除了滑行，环境也可以造成威胁。寒冷受风的雪道，或三千米以上的高海拔，或在炎热的春天在学习区上来回走动，都有可能产生危险。

你必须特别注意...

气温

在寒冷的天气时，需要穿着适当的衣物以防低温症，指导员需留意是否有人正在颤抖或异常安静；在炎热的天气时要避免过热，并留意正在摇晃及经常需要坐下休息的人。

阳光

紫外线会随海拔而上升，即使在阴天，配戴雪镜及涂抹防晒霜也是很重要。

水份

寒冷的日子很容易使人忘记补充水份，学员在穿着很多装备的情况下，可能不断在流汗；但人们必须饮用足够清水，而非吃雪！

受伤可以是因为跌倒，与对象或他人碰撞，错误使用缆车吊椅或由他人引致。一些罕见的意外，例如落石，也可引致受伤。头盔可以减少头部受伤，防护垫和护腕也可以减少受伤。但是，防止受伤的最有效方法，是减少暴露在不必要的风险上。

其他雪上使用者亦是危险之一，特别是对于较谨慎的学员，这会是他们其中一个很大的忧虑。作为指导员，我们很容易忽略这点，因为我们有足够能力控制雪板及能够安全地与他人分享雪道。注意并让你的学员知道，单板滑雪者会存在盲点(特别在后刃上)。

每个国家均有不同的滑雪场守则，普遍称作雪上行为规范。所有指导员必须了解及遵守该国的守则，更重要地，为其他雪道使用者提供榜样。此外，每所滑雪学校均有其安全政策，涵盖了诸如缆车载客到走失儿童等题目。指导员工作时，必须彻底了解及坚守其政策。

良好的课堂管理，地点选择及运用适当的练习，是让学员成功的主要方式，并能够减少学员受伤的机会，让他们继续成为客人。以上内容会在手册内再作详细探讨。

如果能够保障学员的安全，
他们第二天就可以继续滑雪了！

乐趣



“你刚才上课怎样? 觉得有趣吗?”

这是当课堂结束后，学员回到家人或伴侣等身边时，指导员最常听到的问题。我们很难为有趣下定义，它对每个人的意义都不同。同一个便当，一个人会觉得很美味，而其他人可能会觉得太咸或太淡。同样地，同一种乐趣，一位学员会觉得很刺激，但其他人可能会觉得沉闷。一个优秀的滑雪指导员会了解这一点，并让不同人拥有各自的乐趣。

简单的乐趣

仅仅通过滑雪，运动身体及尝试新的事物，人们就会感受到乐趣。激励学员尝试新事物，让他们把注意力从生活中的烦恼转移出来，并享受这种容易及简单的乐趣。

困难的乐趣

在这里，仅仅滑雪未必足够。人们希望受到挑战。他们会渴望进步，希望鞭策自己或得到新的成就。避免限制学员的发展，可以帮助他们达成这种乐趣。

认真的乐趣

安排一个滑雪旅程需要很多事前计划。当一切顺利，期望得到满足时，人们便会放松下来并感到解脱，而这可能会在课程完结时才会出现。发掘他们的动机及目标可以帮助指导员去确保学员达到他们的期望。

社交的乐趣

人类是社交动物，因此他们会从与他人互动和友好往来中得到良好的感觉。对一些人来说，这是一种自然发生的过程，但对另一些人来说，他们可能需要指导员的帮助来达到此乐趣。多与学员交谈和多鼓励学员之间的交流，便可以促进这种乐趣。

分辨学员在甚么时候感到乐趣，以理解他们是哪种类型。微笑或笑声是最明显的提示。一些人或许会倾向隐藏他们的情感，因此指导员要多留意，避免强迫他们。很多时候，当你感受到很大的乐趣时，你的学员都会感受得到。所以，请确保你和学员一同享受他们的学习过程。

如果你的学员在课堂中感到乐趣，
他们有很大机会再回来上课！

成就



“我终于尝试了!”
“我做到了!”
“我完成到了!”

“我现在终于明白了!”
“我知道我在做什么了!”
“我感受到了!”

当大人和儿童从你的课堂中获得成就感，以下是一些你会听到的句字。

“我们正努力转弯!”
“我们正努力练习那个刻滑的东西!”
“我只是跟随着他!”

“我可以自己起来!”
“我们坐过那台缆车!”
“我可以滑下整条雪道而没有跌倒!”
“我们滑到黑线了!”
“我试过在杆型道具滑行!”

当学员觉得他们在你的课堂中未能获得某些成就，以下是一些普遍你会听到的句字。

“指导员尝试让我使用前刃。”
“这个小组的速度很慢，所以我只能跟着他们。”
“我们在这个斜坡上滑得很慢。”

以上句子的区别通常归结于学员的个人目标。优秀的指导员会花时间去帮助学员建立这些目标，并关注每一位学员。

很重要的一点是，让学员感到指导员可以帮助他们达成个人目标，而不仅仅是提供同一套、非针对性的课给学员。

尽可能让你的学员了解，你在教学中做的每件事，都会令他们在学习单板滑雪的进程中获益。这可以让他们成为一位单板滑雪者，留住他们这个滑雪产业中，而不仅仅是个一次性的学员。

成果没有得到认同的时候，它的回响就会很小。我们可以通过以下形成去认同学员的成果：

- ▶ 互相击掌，握手，发出惊喜的声音，把双手举到空中；这些都是令你的学员知道他们达到了一些成果的方式。
- ▶ 当你的学员做得很好时，让他们注意自己内心的感觉；这可以让他们的成就得到内在的认同。
- ▶ 有些人喜欢和他人比较，以了解自己的进度，并希望成为团队中最好的。
- ▶ 安排时间让你的学员拍照留念，或互相拍照，都是其中一种方法。
- ▶ 对一些人来说，仅仅在一圈结束时不觉得筋疲力尽，可能就已经是一大成就了。
- ▶ 安排时间让你的学员拍照留念，或互相拍照，都是其中一种方法。
- ▶ 让他们的朋友，伴侣或家人观看他们在最后一圈滑下来，也是一种很好的方法让他们的成就得到外在认同。
- ▶ 让他们知道能够在团体课程中达到下一阶段，也是认同学员成果的一个方法。
- ▶ 证书及报告可以让孩子们知道获得了什么成果及技巧。
- ▶ 让孩子们告诉家长课堂最有趣的部分，这可以给你机会去讨论他们的成果。
- ▶ 社交网络是一个很强大的工具去让他们的成果得到认同。

如果你的学员可以在你的课堂中达到目标，
他们就会更有动力跟你再上课。

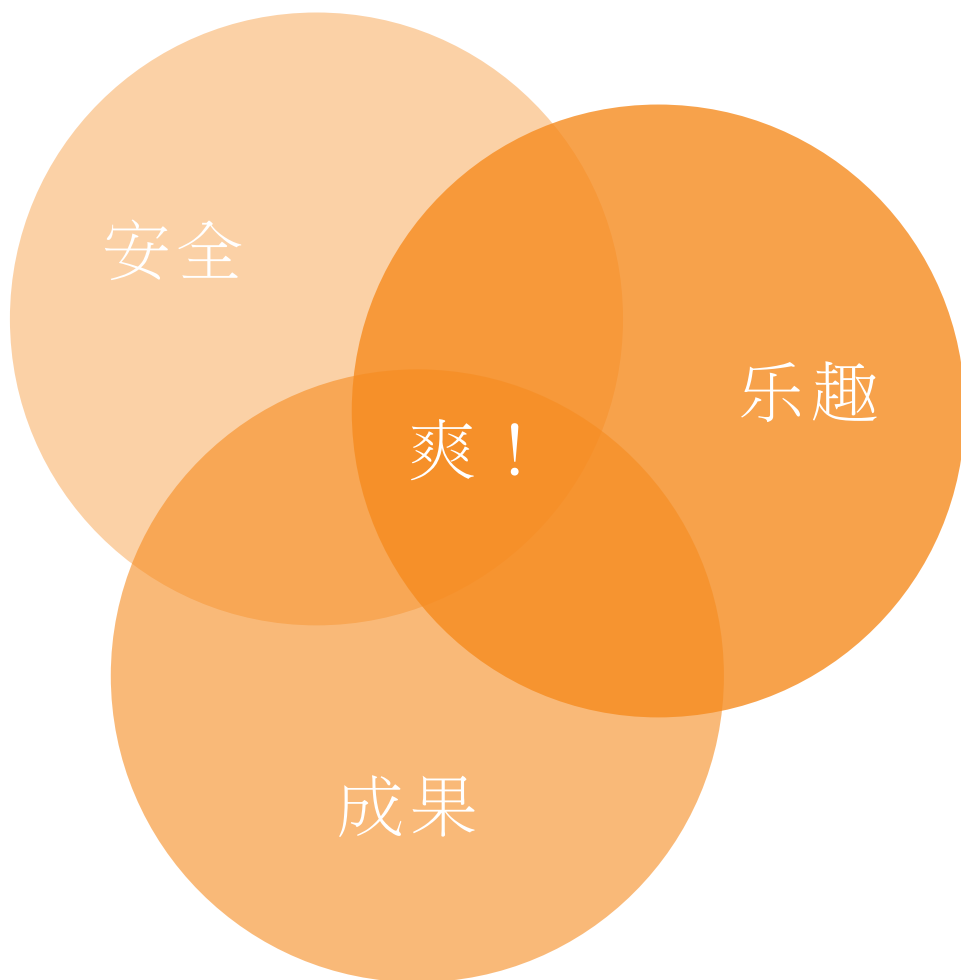
爽！



“呀，刚才真的很好。我现在真的很爽！”

这就是魔法发生，令人上瘾的瞬间！

你的目的就是要根据个别的学员的情况，在安全、乐趣、和成果这三个元素之间找出最适合他们的平衡点。最后的结果就是「爽！」。



要完全解释「爽！」这个字十分巧妙。兴奋、沸腾、鼓舞、激动、热血，这些都是可以描述相似的感受的喜悦状态。

但是，「爽！」就可以包含以上的意思。这就是人们对为何单板滑雪上瘾的精髓所在。

你的学员可能曾经在其他的运动或情况下感受到这种感觉，而且渴望在滑雪中也可以得到同样感觉。

甚至乎这是他们第一次体会到「爽！」这个感觉。这样的话，他们将会体验到人生中其中一段最美妙的时光，而你将会参与其中。

要记住，迎合一个人是很简单的，但要确保你在课程结束时，每一位学员都能够感受到同等的爽快感，往往是一种挑战。通过经验的累积，会变得较容易，并让你成为一名真正优秀的指导员。

在课堂上，人们愈感到爽快，他们就愈有机会对这项神奇的运动着迷。这就是滑雪指导员的工作！

例子

你的学员是一位自信的滑板和冲浪运动员。他已经习惯跌倒，并了解雪板运动的基础。如果你对这名学员过于谨慎，可能会让他觉得受到克制，最后宁愿一开始便自己尝试。在得到足够的指导下，让他自己尝试，让他们变得更加独立，同时在他可以选择的情况下，不断给予新挑战。在他做到第一个花式技巧后来个击掌，令他感到「爽！」。

例子

你的学员是一位母亲，她只是因为孩子才来到雪山。她虽然紧张，但也想尝试滑雪。对她来说，安全是一个很大的考虑。因此，提供更多的贴身援助和保持贴身的距离会增加她的安全感和减少她的恐惧。她的主要目的可能只是想看着她的孩子和与别人交流，但是，如果她可以独自在雪板上站起来，甚至可以没有跌倒的从小雪坡上滑下来，这将是她能告诉家人的一项成就，并让她觉得「爽！」。

2

人们的学习模式

马斯洛的需求层次

明白人们的恐惧 及
三个C视觉,听觉,动觉沟通模式
(V.A.K)

通过经验学习



透过环境学习



八种智能理论



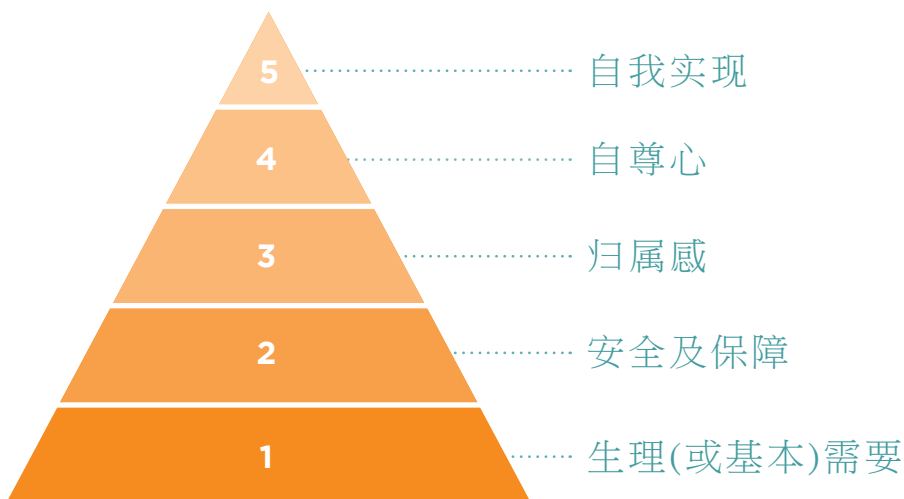
我们会在本节课探讨...

人们如何学习，以及一些可能会影响技能学习和信息吸收的因素。关于学习，我们有无穷无尽的文献。以下内容将帮助我们深入了解一些与学习有关的领域，让我们在教授滑雪时得以注意及加以利用。

要成为一名熟练的指导员需要时间、经验和实践。定期反思你的教学，可以助你理解和改善成为更好的指导员。

马斯洛的需求层次

亚伯拉罕·马斯洛在上世纪中叶创造了需求层次。他的理论帮助我们了解儿童和成人的情感需求和动机。它现在仍然被广泛用于教育及各种行业上，以帮助理解可能阻碍学习和表现的因素。这些需求可以变成其他动机去影响我们的集中力，令我们分心而忽略了原本的需求。我们可以利用这一理论来帮助我们理解为什么我们的学员会在特定任务上挣扎。



生理(或基本)需要

1 这是对于食物、食水及住所的需求，即是生存的需求。如果我们感到饥饿、寒冷、疲倦或不自在，我们会感到难以集中手头上的任务。原来的动机便会转移到解决问题之上。

如果感到饥饿，我们需要进食。如果感到寒冷，我们需要运动去保持血液运行或到室内取暖。一个学员可能不会告诉你他饿了、渴了或冷了。

安全及保障

- 2 当我们感到自己处于危险或威胁之中，我们就可能不想继续执行正在做的事情。当这种需求得不到满足的时候，我们便会想要摆脱危害我们的东西。如果我们不能改变正在做的事情，或不能离开当前的位置时，我们便会觉得紧张，并失去专注的能力。在极端的情况下，我们会变得动弹不得。在这种情况下，保持安全便可能成为我们的首要动机。

当感到害怕时，我们便会试图改变手头的事情和处境。学员信任我们为他们作出决定。

归属感

- 3 所有人都希望得到接纳和归属。这是一种基本的情感需求—需要被喜爱或被爱，而这需求在童年时期尤为强烈。当我们不能感到归属的时候，便可能出现许多不同的反应，这些反应通常是为了协助我们获到接纳，或保护我们的情感。

当我们感到不被喜爱和接受时，我们的动机就会从手头上的任务转移到这里。很多时候，我们的学员未必互相认识，帮助他们获得归属感便是我们的任务了。对年幼的孩子来说，建立信任和强大的团队关系来满足他们的归属感尤为重要。

自尊心

- 4 每个人都希望感到良好及受到尊重。当我们感觉良好和受到尊重时，我们便会更有自信，准备好尝试新的任务及挑战。相反的话，渴望尊重的需求和自尊心将会影响我们的表现。

给予学员正面的评价，可以让他们对所做的事情感觉良好，这对于建立他们的自信心尤为重要。

自我实现

- 5 这是你能够把某件做到最好的一种需求或渴求。人们普遍认为，只有当你成功满足了其他所有需求时，才能达到自我实现。有些人可能永远不会达到这个阶段。但对于能够达到这个阶段的人，他们对所需要的东西会有深入了解，他们会知道如何使用最大的能力来执行各种任务。

考虑到这是表现和成就的绝对巅峰，要助你的学员达到这项需求是非常困难的。

例子

一名指导员决定把一名五岁的孩子带到山顶。这名小孩可以在山腰上做出不错的转弯，而山顶的坡度亦不比山腰陡峭，所以他们就往山顶出发。这名孩子在开始时对于可以往山顶探险感到十分兴奋，但是，当他们开始滑雪，做了几个转弯后，小孩便忽然坐下来，开始哭起来。指导员问：

“发生甚么事了？你是否受伤了？”小孩说：“没有，我害怕我会从这个悬崖上掉下去。”

因为小孩觉得不安全，所以他便从开始时的感觉良好变得不想动。由于小孩们没有能力去应付自己对安全的需求，他的动机由原来对自尊心的需求降低至安全感的需要。在这里，指导员便需要找出解决方案。指导员说：

“发生什么事了？你是否受伤了？”小孩说：“没有，我害怕我会从这个悬崖上掉下去。”

只要我们知道马斯洛的需求层次可以影响学员的表现，我们便有能力去改变或调整我们的做法去帮助他们满足需求。留意学员的能量水平及身体语言—这是两种最基本的指标。如果你觉得你的学员正在挣扎或感到不自在，你可以问问自己：“这是为什么？有没有什么我可以改变的，说的，或做的去帮助他们？”

明白人们的恐惧 及 三个C

恐惧是一种非常强大的情感，它是一种机制，用来保护我们，让我们远离伤害。所有人都会有恐惧，恐惧的东西每个人都不同。恐惧的事物很多时候是一种想法，往往未必是曾经经历过的东西，但是，这种想法有机会产生最强大的恐惧反应。每个人在不同环境下对恐惧的反应都各有不同。

你可能听过「战斗或逃跑反应」。身处危险时，你的反应会是逃离现场，还是会鼓起勇气对抗并战胜恐惧呢？

在尝试新任务前，理解及处理当中的危险是十分重要的。恐惧可以阻止你聆听别人的说话。勇气是一种非常强大的工具去助你克服恐惧。在这里，指导员在鼓励学员方面便发挥着关键的作用。

恐惧可以分为两种: 理性和不理性的。

理性恐惧是害怕一些真正危险的东西。

不理性恐惧是害怕一些未必存在的东西。这种恐惧常见于大多数人, 更常见于未成年人。

滑雪指导员往往更多处理学员的理性恐惧, 例如他们对未知的恐惧、对受伤和疼痛的恐惧, 和对失败的恐惧。指导员很容易忘记第一次在雪板上尝试新东西的感觉。对学员显示出同理心和耐心, 可以让他们知道你明白他们的感受并乐意帮助。

现在, 我们需要了解控制恐惧的方法。紧张可以被视为一种正面的情感, 它只是表示我们的身体正在为将要经历的事情作准备。下面介绍了一些策略来帮助我们自己和我们的学员控制恐惧。

例子

理性恐惧:

如果从这条雪道旁掉下去, 我会掉下50米悬崖并可能会死。

例子

不理性恐惧:

缆车停驶了。如果它坏了怎办? 它会从电缆上掉下来吗?

三个C - 舒心, 信心和决心

舒心, 舒适或感到舒服与身体及心灵放松的状态有关。如果我们感觉到不舒服, 很明显是有原因造成的。如果能够把它识别出来, 我们或者可以改变一些事情, 让我们感到更舒服。过份舒适也可以是一个问题, 因为它会使我们不愿意离开舒适区, 限制我们的进步。因此要在两者之中作平衡, 而技巧就是了解你或你的学员可以离开舒适区有多远。

信心, 通常被描述为一种肯定的状态。如果我们对某结果感到确定, 任务便更可能成功。当缺乏信心时, 我们便会对事情产生不肯定的感觉, 阻碍我们集中精力在我们所做的事上。再一次, 我们需要尝试寻找学员感到没有信心的原因。过度自信可以导致我们作出糟糕的决定, 承担未经过计算的风险, 在单板滑雪中往往会引致安全问题。

决心, 令你必要投入, 做出某些事情。在决心做一件任务前, 我们需要考虑到一些事情—我们有足够的技巧应付任务吗? 我们对状况有足够了解吗? 有什么因素可以影响我们全程投入? 如果学员对承诺投入一项任务时表现出恐惧, 原因往往是缺乏信心和舒适感。如果我们不管怎样都要投入任务, 便会更容易引致失败和受伤。

视觉,听觉,动觉沟通模式(V.A.K)



每个人学习的方式都不同，关于人们的学习模式亦有很多不同的理论。V.A.K是一个基于感觉传递的简易理论，它帮助我们利用三种方式排列和呈现出来，并涵盖了一般的学习模式。

视觉

这些学员透过观察来学习。他们会对身体语言、示范和画在雪上的图表特别留心。对于视觉学习者，精准的示范，并从不同的角度显示尤为重要。你可以指示出他们需要特别留意的身体部位，帮助他们专注在正确的位置上。指示他们观察其他滑雪者的动作，以及提供地形的参考点，亦可以帮助这类学习者。

听觉

这些学员透过聆听来学习。清楚和精简的言语解释对他们尤为重要。这些信息应该根据学员年龄，以一种合适和易于他们理解的方法去表达。这类学习者可能会询问很多问题。因为他们需要先在脑海中处理信息，他们通常是最后尝试练习的人。

动觉

这类学习者一般对身体的机制有更好的了解，并且透过实验来学习。他们能够意识到雪鞋中的压力分布及延伸的肌肉等。利用日常生活和其他运动中类近的动作作比喻可以帮助他们学习。在静止的时候，操纵身体部位来作出想要的姿势也会有帮助。这类学员有时会站在原地练习动作，在脑海记录他们自己的感觉。他们往往是团体中首先尝试练习的人。

有些人可能只有一种主要的学习模式，其他人可能对两种，甚至全部三种的学习模式都有反应。当你表达信息时，试着把内容涵盖到每种学习模式上。除非你不说话，你表达信息时自然会包含到听觉输入，否则将会令教学变得很困难。你通常也会伴随视觉的演示和示范，除非你选择用其他方法表达。而动觉这种学习模式最容易被遗忘。你可以按照以下这个简单的秘诀，涵盖全部三种学习模式：

例子

讲解-演示-感觉:

在静止状态下，讲解接下来要尝试的任务，让他们了解之后要做的动作。然后，让学员做出该动作，并解释他们可能会感受到的感觉，或者更好的是，询问他们感觉到什么。最后，利用动作示范向他们展示整个任务(注意示范期间要停止说话)。

通过经验学习

我们一生有数以百计的体验，当中许多塑造了我们。当我们对某事物有更多经验，我们就会对它更熟悉。接触新事物时的初次印象将会令我们对该事物产生意见，并产生情感联系。这些情感可以是正面或负面的，全取决于该体验的结果。

通过经验学习主要是围绕着两件事一做和反思你所做的。在教学中使用这一个概念将有助你的学员了解他们的成果，及达到成果的方法。

首先，你需要制订合适的练习或体验让你的学员尝试。尝试过后，你需要通过询问后续问题，以协助他们了解刚才做了什么。提供适合学员的水平和能力的练习或体验相当重要。我们应该特别考虑到学员可能在体验中所联系到的情感。如果有机会联系到负面的情感，我们便需要更小心处理或对该体验进行调整。

简单地说，学习单板滑雪只是一系列的体验。当你的学员经历越多具反思的体验，他们就会越进步。

利用你的学员在单板滑雪上获得的经验上，添加新的东西并作反思，这就是构成经验学习的基本方法。

更高级的经验学习方法是，可将学员在滑雪外的日常生活中的经验联系到你的任务。作为指导员，你的工作是将他们已有的经验或技巧，转移或联系到滑雪上。更仔细来说，利用比喻，把它们联系到你们正在进行的任务上。例如，大多数的孩子都曾经试过踩到一些东西，而大多数的成人都曾经试过驾驶。但是，要记得检查他们是否有足够经历来明白你的比喻。

第二个类似的有效方法，是找出你学员喜爱做的事情。我们通常都会定期做喜爱的事，因此我们对这些事物会有较好的了解，并会把正面的情感投射到该事物上。利用学员从生活上其他层面得到的这些正面经验，和你们在滑雪时进行的任务连结起来，便可以大大加快学员的学习进度。

重要的是跟你的学员一起反思刚才的体验。我们可以从反思中学习，并且可以帮助你建立有效的目的性提问（参考第4章 - 问题学习模式。）

例子

让学员从推坡进展到落叶飘：

“你已经知道，如果我们降低雪板与雪面的角度，它就会开始往下滑。现在，看看我们能否只是降低雪板左边的角度，让它滑向左方，然后，降低右边的角度，让它滑到右方。然后，我们把双脚提起，就像推坡一样令雪板减速。”

例子

向儿童教授落叶飘：

想象你轻轻踩下右脚下的虫子，把牠困在脚板下，雪板就会往那边移动。然后停下来，把你的双脚慢慢抬起，让被困的虫子离开。当你这样做的时候，雪板发生了甚么事呢？”

例子

向滑板手教授OLLIES（板尾起跳）

“你知道怎样在滑板上做出Ollie（板尾起跳），现在你先试试做吧，尝试过后我们会讨论一下如何改善它。”

通过环境学习

单板滑雪是一项在多样化的环境下进行的运动，随着雪的积累、风速、温度和人为影响，环境会不断变化。由于我们需要在这多变的环境中工作及滑雪，我们需要调整我们的行为作出适应，使我们在雪山上移动得更有效率和更安全。环境中也有不变的方面，例如建筑物，缆索，悬崖，树木和斜坡的坡度。

多样化的环境为我们在教授单板滑雪时提供了更多和更广泛的机会。要使用这些机会的第一步，就是提高你对周遭环境的意识。如果你只是看到坡道被白雪覆盖，那你就需要更仔细观察了。

要训练这种意识，你可以尝试在你的实时环境上分辨五种特征。你可以从下图和对页的图片中看到甚么？



例子

初学者道：

“我现在将把我的手套放到地上，看看你能否利用阶梯式滑行(garland)从它们之中穿过？”



例子

蓝道:

“我们在6个转弯后停下来，观察雪板留在雪上的印记，看看他们有多宽。你可以运用足够的速度滑到这个侧壁上并绕过那根杆吗？”

环境中的潜在危险也可以提供我们学习的机会。利用这个机会的时候，我们必须清楚知道正在学习什么，并确保学习的过程不会对我们的学员或自己造成威胁。下面列出了一些在环境中常见的对象，我们可以利用这些东西来帮助学习。

地形

斜坡坡度，波浪地形，侧壁，弯墙，连络道，石头，干草堆，树林，雪包，陡坎，地形公园。

雪

粉雪，风积雪，冰面，雪渣，雪泥，新压的雪，滑乱的雪，人造雪等。

设备

缆车，建筑物，路牌，绳杆，造雪机，压雪车，雪撬，箱形和铁杆道具，甚至你自己的装备。它们的本质都是人造的。

天气

阳光(阴影)，云，雾，风，雪和雨。

贯穿于本册之中，你可以找到更多通过环境教学和学习的例子。

八种智能理论



1983年，哈佛大学教育系教授爱德华·加德纳出版了开创性的著作《心灵架构：多元智能理论》。这一理论提供了一个积极有益，涵盖广泛的智能理论模型，用于识别我们的学习、理解及创造能力。并不仅仅是本学术专著哦！

到了大约6岁的时候，儿童开始会对某种智能产生偏爱。他们会利用这些智能来帮助解决问题和学习新事物，并一直延续到成年；但是，随着年龄的增长，这些智能通常会变得较平衡。

重要的是，要理解如何识别各种智能来促进我们的学习。当你对你的小组进行了解时，尝试找出每个学员偏爱的某一种智能。你将会观察到下列的多元智能特征...

语言(文字聪颖)

这类人喜欢听故事，并享受读书或写作。他们通常有较好的词汇。当碰到这类学员时，尝试用创意的方法去表达你的内容，而且，他们通常对比喻法有更强的反应。

逻辑数学(数字或逻辑聪颖)

这类人具备推理的能力，并喜欢逻辑性和规律性的事物。他们也可能喜欢数数字，例如搭缆车的次数。当碰到这类学员时，尝试利用数数练习或丈量单位来解释内容。

空间(图片聪颖)

这类人倾向利用图片或图像去处理这息，并通常伴随对某种艺术的喜爱。当碰到这类学员时，尝试在雪地上画图，让他们观察雪上的路线痕迹或者从雪板旁喷洒出来的雪。一个准确的示范对他们尤为重要，而他们通常对观看自己的滑行影片有很好的反应。

肢体动觉(肢体或运动聪颖)

这类人具备良好的肢体意识。他们能通过在自己身体上的感受来获得对事物的理解。鼓励这类学员在静止的时候尝试不同动作，让他们探索自己的感受。在动作中找出与其他运动相似的地方将会是有用的。

音乐(音乐聪颖)

这类人喜欢不同的声音，并能够理解节奏。他们通常对音乐有兴趣，亦可能会演奏乐器。当碰到这类学员时，可以尝试在进行不同大小的转弯时，哼唱不同的节奏曲调。

自然观察(自然聪颖)

这类人喜欢待在户外，对环境表达真正的兴趣，并能够留意到细节或细微的变化。他们会运用这种意识来帮助作决定。他们通常对不同的动物的移动方式有良好的理解。当碰到这类学员时，你可以将滑雪的动作和其他动物的动作联系起来。

人际(人际聪颖)

这类人喜爱在其他人身上获得支持和想法。他们喜欢与团体和别人一起解决问题，并会经常问问题及积极回答问题。当碰到这类学员时，你可以建立一个相互的学习环境来促进学习。团体活动对他们亦十分有效。

内省(自我聪颖)

这类人喜爱在自己的脑海中处理事情，并得出自己的结论。当碰到这类学员时，提供足够时间让他们理解事情。尝试提供大量的个人任务和练习时间，让他们有更多机会发展对事情的理解。

所有人都会具备几种智能去帮助处理信息。我们也有不如其他人发达的智能。学员利用不发达的智能去学习时，未必能够有很好的反应，也未必对学习有帮助。而且，人们使用的智能亦可能因任务不同而改变。

你是否曾经试过，希望教导别人但他们却一直也教不懂？这很可能是因为你运用了该名学员较弱的智能，所以他们不能有效地处理这些信息。这就好像跟他们说一种不同的语言一样，他们根本不明白你在说甚么。

例子

识别及运用多元智能:

你的学员在一天前上了一堂课，但她并不明白指导员要她做什么来防止她在前刃转弯时跌倒。这是由于该名指导员的解释虽然准确但非常复杂的，尤其是因为指导员自己本身的逻辑智能特别强。新的指导员问她做什么工作，她说她是一个音乐家并负责在乐团中演奏单簧管。指导员因此调整了表达内容的方法，他说:

“要做出一个转弯就好像演奏一段音乐，你现在就情况就好像有一个音符走调了。我们现在只需要找出正确的音符(或动作)，令我们的旋律(转弯)变得流畅。

在我们沟通，或更重要的，在我们教学时，我们会倾向利用自己擅长的智能表达信息。如果你觉得你的学员对课堂的反应不是很好，便应该花点时间找出他们擅长的智能。你可以询问一些问题，例如：“你最喜欢的科目是什么？”、“你的工作是什么？”、“你闲时喜欢做什么？”。这些问题会给你指引，让你了解到他们的智能倾向。参考下表以理解不同的智能。

思考智能	喜欢...	擅长...	最有效的学习方法是透过...
空间智能	画图，建造，设计，创造，发白日梦，看电影(等等)。	视觉艺术，拼图，地图，想象和感受变化。	阅读，图像，绘画，想象。
数理逻辑智能	做实验，运用数字，发问问题，寻找规律。	数学，科学，推理，逻辑，解决问题。	配合数字/规律，分级，分类。
肢体动觉智能	四处走动，触碰东西，说话，使用身体语言。	体育活动，运动，实践任务。	配合身体感觉，戏剧，跳舞。
音乐智能	唱歌，哼唱，用手指打拍子，听音乐，演奏乐器。	收集声音，计算时间，记住旋律和留意音调。	节奏，旋律，歌曲，跳舞，背景音乐，声音规律。
语言智能	说话，阅读，写作，讲故事。	文字和口语交流。	阅读，写作，说话，聆听，背诵名字和地方。
自然智能	身处户外，学习周遭环境和生物品种，户外运动。	感受自然规律，观察及记住环境中的变化。	与环境互动，运用感官。
人际智能	有很多朋友，参与团体，跟别人谈话。	了解他人，领导他人，沟通，操纵和组织。	分享，比较，关联，合作，访问。
内省智能	独自工作，追求自己的兴趣，反思自我感受。	了解自己，自我感受，追随直觉。	独自工作，凭直觉工作，个人任务。

章节A - 教学与学习

3

课堂形式

玩耍



练习



探险



总结



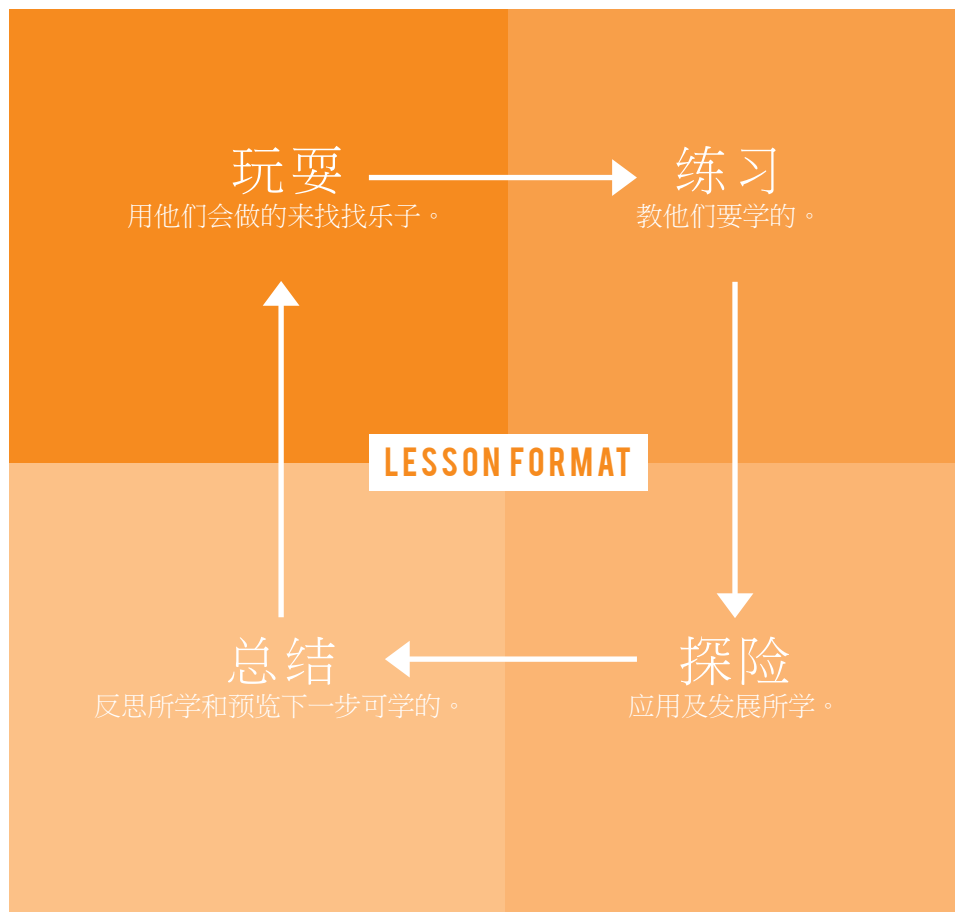
我们会在本节课探讨...

如何组织你的课堂，利用甚么任务来帮助学员建立技能，如何组织内容陈述，如何检查学习情况及提供实时反馈，如何继续探索发展技能，最后，如何总结你的课堂。



组织课堂是你作为指导员第一件要学习的东西。根据当日的因素，例如雪况和天气，组别的大小，学员的水平和目标，雪道和缆车的人流等等，你的每一个课堂都会有所分别。

每个课堂都应该跟着下面简单的形式进行...



玩耍



在很多方面，我们可以像看待一个故事一样看待我们的教学。一个好的故事会在开头营造出气氛，中间会变得引人入胜，最后会有个总结去结束故事。

将这个架构应用到滑雪教学上，在课堂开始时，我们可以认识学员，了解他们的目标和动力，让学员知道你的背景，建立良好的关系和团队精神。最后，慢慢了解他们的在单板滑雪和其他运动上的体能素质。

介绍

课堂开始时，我们都会用言语的方法作介绍—包括介绍学员名字，背景，喜爱的运动或兴趣，其他休闲活动或工作，(如有)单板滑雪的经验，及上课的原因。

有个正面的第一印象十分重要。作为一位指导员，你应该努力建立专业的形象，在适当的时候展示你的面孔，笑容，并做眼神交流。真诚的笑容能帮助人们放松，让他们知道你是乐于帮助的。一个开放的姿态，例如手不要放在嘴上，不要交叉胳膊或腿，身体微微前倾，都可以描绘出一种让人容易接近和开放的形象。

良好的眼神交流表明你对你的学员感到兴趣；但是，不时将眼神从对方移开，让你们之间保持自然，令学员感到舒服。注意，眼神交流具有文化差异，意识到这一点有助于避免误会。护目镜、面罩和头发通常是妨碍你开启沟通桥梁的主要障碍。

在这个过程中，经常使用你的学员名字会帮助你记住他们，让学员更能感受你对他们的包容。询问学员关于他们日常生活的问题，不仅可以为你提供一些有用的背景资料，而且可以令他们在你这个指导员的身边感到更自在。

确保你在适当时机把对话内容转移至单板滑雪上。利用问题去了解他们滑雪所处的阶段，例如：“你滑过甚么雪道？”、“你现在可以用前后刃作S型转弯吗？”和“你之前上过单板课吗？”等等。这些问题可以帮助你学员的滑行水平建立起印象。这亦可以引导学员显示出他们希望在这课堂上达到的目标；但是，你需要在看过他们的能力后，重新审视他们的目标。

热身及分析能力

课堂的下一个步骤完全取决于你的学员的能力。通过之前的提问过程，你现在应该已经有一个实在的想法。

对于第一次滑雪的人来说，下一个步骤通常是不穿板的热身运动。通过一些简单的游戏可以让他们血液流通，运动关节和拉松筋骨。记得要保持热身和拉伸动作简单容易，如果学员喜欢，提供时间让他们自行热身和拉伸。记得留意学员是否过热。在炎热的天气下，他们或许已经从停车场或租赁装备的地方，穿着未必习惯的雪鞋，拿着装备走了一段路了。

你可以从学员走动时观察他们的力量，协调和平衡，这可以帮助你了解他们潜在的进步速度。

对于一些曾经尝试过单板滑雪的学员，你可以要求他们在能力范围内和你一起滑行，除了让他们感受到乐趣之余，也能展示他们的滑行。如果组织得有效，他们可以从滑行中得到热身，并让你了解他们的滑雪水平。使用这个方法时，仅记所使用的地形及坡度为学员所熟知。要求他们展示已经熟悉的动作，即使只是落叶飘，也可以在进行时向他们提供一些小提示。

如果你的学员已经可以自如地作出连续转弯，确保你提供时间给他们在合适的地形中找回滑行的节奏。这是一个很好的机会让你能够观察及分析学员的滑行水平，并分析他们滑行中是否有任何主要问题发生(更多内容在第10章—滑雪者分析上)。

确立动机和目标

了解学员为何想上课的原因很关键。在你的课程中，每个学员的动机都会稍微不同，因此，我们与他们对课堂的目标可能会不同。

在「玩耍」阶段时，我们已经可以开始探究学员的动机。准确地说，这个时机取决于具体情况、学员的能力水平和上课的人数。

对于第一次滑雪的人来说，你可能只需要在互相介绍名字时，询问一条简单的问题，例如：“你为何想尝试单板滑雪?”。

他们的答案可能会是：“我的妻子很喜欢单板滑雪”、“我爸爸想我滑雪”或者“我下年将会到日本滑雪，并希望可以跟得上我的朋友”，这些答案都可以帮助你了解他们希望上课的原因。

当我们已经知道了学员最基本的学习动机，我们便可以配合对滑行水平或体能的分析，来帮他们订立可以实现的目标。我们除了可以为学员订立个人目标，也可以为团体订立共同目标，这取决于团体是否有相近的滑行水平，和你是否有足够的时间。

学员的目标和指导员的目标往往难以得到平衡，例如学员想学习起跳(学员的目标)，但他们还未学懂转弯(我们的目标)。学员的目标未符合现实，但是我们的工作是在保持到学员的兴趣下，一步一步地实现他们的目标。

一个看似不可能的目标可以被分成一系列可以实现的小目标，并适用在课程中，例如你的学员想学习转弯，首先他们必须能够舒服地以一只脚移动雪板，用两边刃令雪板停下和在雪坡滑动，才可以令他们的目标变得可以实现。



评估地形和计划课程

「玩耍阶段」提供了指导员一个机会去思考你将要教授他们甚么，和你将会在甚么地方在进行授课。

结合你对学员的目标和动力的了解，与你对地形的知识，可以帮助你计划课程。

不论是一个学生还是六个学生，我们必须全都照顾到。先试着制定一个线性步骤的教学计划，但保留一定的灵活度。课程简洁并根据团队需要而不是你自己的需要来调整进度。根据团队中的个人需要足够灵活的调整你的课程计划。

如果你给学员的进度要求过于严格，他们可能在达不到进度的时候感到失望。跟你的学员讨论在课程中什么是能够实现的，而不是什么时候能够实现。

在任何课堂中，地形选择都是非常重要的。错误的选择可以阻碍学员学习，增加他们的恐惧并影响他们的信心，或者选择的地形仅仅不适合你的课堂。配合学员的能力和你想要教授的技巧来选择合适的地形十分重要。

地形考虑因素包括:

- ▶ 人流的多少
- ▶ 坡度和宽度
- ▶ 雪况
- ▶ 障碍物如缆车塔、造雪机或自然的障碍如草堆和石头

学生做过热身运动，与作为指导员的你和团队中其他成员放松下来，然后你做出下一步要去哪儿的计划，课程中的这一阶段才结束。在开始下一个「练习阶段」前，思考一下学员在马斯洛的需求层次中所属的位置。(第2课)

例子

一个正在学习转弯的学员:

你的学员是一名来自悉尼的会计员，她有一次单板滑雪的经验，并对使用后刃有信心。你在初学者道利用后刃落叶飘来作热身，并鼓励了她做多一点上下移动的动作和放松双腿。她看起来很自如，因此你为她建立的目标是利用连续转弯滑下一条长的绿色道。你下一步要做甚么? 你会用甚么练习和甚么地形来达到这个目的?

练习



在这个阶段，你会向学员介绍新技能和新动作。你可以将这个阶段看作为学员们之后的单板滑雪冒险旅程打好基础。你需要帮助他们建立强而稳重的基础，但是，你并不需要利用整个课堂的时间去做这件事。

静态-简单-复杂

你已经知道他们的技术水平，动力和目标，并对将要教授的东西有大致的计划。你现在所需要的是一个公式去助你组织教授新技巧。最简单的公式是...

静态

- 1 这是在没有前进动能(Forward momentum)的情况下介绍新动作。这可以完全脱下雪板进行，并且/或者用一只或两只脚穿板进行。要确保选择的地点在平坦和人流最少的雪道上。

简单

- 2 现在，尝试利用一至两个非常简单的练习，双腿穿板移动，一边做出相同的动作。要确保选择的地点在人流少的雪道上，并保持缓慢的速度，让学员有更多时间去思考他们要做的动作。

复杂

- 3 现在是时候要把新动作融合到转弯内，或融合到你正在进行的整个任务内。集中在融合新动作的时机上，这将会是让他们在转弯中做到动作的关键因素。

例子

教授落叶飘:

你的学员已经可以用前后刃推坡。你现在想向他重新介绍板面拧转(Torsional teist)这个概念—透过降低雪板其中一边的立刃角度，可把雪板拉向滚落线。你先让他们在平地尝试用两只脚穿板做出这个动作(静态)。

然后，你带学员回到推坡的练习，同时指示他们尝试非常轻柔地做出拧板动作，把雪板慢慢移向两边(简单)。

你现在可以挑战他们，让他们作出四个流畅的锯齿型曲线，在保持速度的同时保持控制(复杂)。

内容、目的、操作方法

你无疑曾经听过这句话：“这不是关乎你所说的内容，而是你表达的方式。”教授新技能时不仅仅只是通过步骤就可以。

如果你不能很好地传递你的信息，那个信息将不能有效地帮助你的学员进步。表达信息的时候，必须要清楚、简洁及有条理。学员们必须明白他们在尝试什么，为什么要尝试，以及怎样去做。类比可以是一个有效的方法助你解释一个特定的动作和概念。(参考第3课-通过经验学习)

然而，信息不只是用言语表达。我们要尽量把信息配合到三种主要的学习模式上(见第3课)。口头表达通常伴随着亲身示范，而示范的水平亦同样重要。确保学员所处的位置可以容易看到你的示范和看到你主要运用的身体部份，或你想他们留意的特定动作。

当你变得越有经验，便可以尝试在课堂上混合不同的教学风格(见第4课)。但是，记得信息表达的越简单，人们会越容易吸收。



检查理解情况

当你向学员表达完新信息后，谨记要检查他们的理解情况。比较好的是，通过一些开放性问题来澄清他们是否理解内容，例如：“在开始前，你可以跟我展示刚才的动作吗？”或“你可以跟我阐述一下，你做新动作时感受到压力分布的位置吗？”。

你甚至可以向特定的学员发问问题，“珍尼，你可以跟我说一下，在平衡在前刃时，我们的髌部的位置会有何不同？”。

当只用言语查问并不足以检查学员理解情况的时候，你总可以利用观察来检查他们是否可以正确地做出你的指示。谨记预留一些时间作最初练习之用，以让你的学员可以有机会感受新动作。

即时反馈

当学员尝试过任务后，你提供即时反馈是十分重要的。这可以肯定学员理解你的指导内容和并做出了正确的动作。你可以很简单地说：“好，你在第一次就已经明白了！再做一次来肯定一下吧！”。

或者，你可以提醒他们错过或者可以做得更好的地方，例如：“记着用你的膝部带动动作。”



冒险



在课堂中，这个阶段的时间通常最长。最少要占用50%的课堂时间，有时可以占用多至80%的课堂时间。

这一阶段的目的是让学员在不同的领域应用和发展新技能，培养自信，和探索他们的舒适区。这个阶段的组织是完全灵活的，并应该会有不可预计的转折和变化，这往往取决于学员的需求。冒险阶段提供了不断的指导练习机会让学员以熟能生巧。

这里有数项要留意的地方：

- ▶ 在这段时间内，你应该给他们一些挑战，例如：“看看你从这里滑到底部可以做出多少个转弯。”。
- ▶ 简单的游戏可以用来分散学员在任务上的注意力，令他们的动作可以变得自然。
- ▶ 随着他们的技巧提高，你可以为他们的动作进行较精细的调整。你也可能会略略回到练习阶段，各学员介绍新的技巧。



在冒险阶段中，改变滑行的地方和调整技巧来配合新地形十分重要。“在旧地形上使用新技巧，在新地形上使用旧技巧”是一个非常有用的方法去分辨练习和冒险这两个阶段。你也可以利用地形来鼓励他们改变动作模式，例如：“试试看你是否可以使用整个雪道的宽度来作转弯。”。

在整个阶段中，不断提供反馈给学员是十分重要的。我们可以有不同形式的反馈(将会在第4课 - 有效地提供反馈中作探讨)，但仅记最重要是保持积极。

向学员的滑行作出描述时，请使用优先-简化-厘清这个方法...

优先

1 在给予学员反馈前，你需要思考学员需要优先解决的问题和改善的动作是甚么。当你向学员描述这些动作时，尝试不要把你所看到的一切都告诉他们，以防打击到他们。

简化

2 向学员解释动作时，仅记要把信息简化，利用学员能够明白的语言来解释。这与教学和说明练习时类似——这不关乎于你说甚么，而是关乎学员吸收到甚么。作为指导员，我们很容易对看到的东西作出批判，仅记你只需要描述你所看到的东西，而非对它们作出批判。

厘清

3 最重要的是，学员能够理解你的说话内容，因此，你一定要检查他们的理解情况。你可以向学员展示某些动作对表现的影响，让他们厘清动作。

最终，一个良好的冒险阶段可以助你的学员在学习的前期掌握新技巧，并把新动作转化成肌肉记忆。

总结

每个课堂都应该以总结来结束。总结时，你应该为课堂的内容作简单的概述，并重申课堂的重点，让学员记住。在一个小组中，你对每个学员的总结通常都会不同。

一个有效的总结不仅仅只是为了概括课堂。当你重申课堂的重点时，尝试把你在玩耍阶段时为他们所订立的目标连结起来，并回顾你如何帮助他们成功达到这些目标，而其中最好的方法就是运用提问的方法来进行，这甚至可以在你课堂的最后一圈，回去基地时进行。这个方法对儿童特别有效。

不论你是否能够帮助他们达到目标，也一定要承认他们的成果，不管他们的成果有多小。提供建议，让他们知道接下来的时间，其他日子或者下一次滑雪时可以在哪里继续练习。这是一个重新评估他们目标的好机会。

确保你向学员预览学习的下一步，并鼓励他们继续发展。邀请他们回来参加另一节课，并提出他们回来的时候将可能学到或改善的技巧。记住，留住他们成为一名滑雪者，比留住他们为你的学员更为重要！

4

有效的沟通方法

与客人建立关系及互动 ●

运用不同的教学风格 ■

有效地提供反馈 ■

问题导入式学习 ◆

我们会在本节课探讨...

如何与客人建立良好的关系和互动、不同的教学方法和反馈过程中的一些考虑。

我们将会探讨问题导入式学习方法中的进阶技巧。



与客人建立关系及互动



一段关系的本质是在于两个或以上的人之间所作出自然而且真挚的联系。这里没有一份蓝图或说明书可以为你建立出与客人之间的关系。这里，你可以利用自己的个性和风格，找寻出不同的方法和客人互动。

“一图能胜万语”这句格言可以用作我们第一次与客人会面时的一个很好的指引。挑战自己可否在客人到达时阅读他们，并决定一种方式来向他们打开话匣子。

究竟他们是否看似紧张？他们注意力有分散吗？他们是否在微笑？他们向你走过来的时候是否低着头？他们是否有发抖？他们是否急着走过来集合点？他们是否在你到达之前已经在？他们是否在看着其他人滑雪？他们是否向儿童学习区张望？他们是否对雪感到兴奋？他们是自己一个人还是与其他人一起？

当客人正在走向集合点时，找个机会去观察一下他们。上面提供的问题是一些例子，可以让你在未跟他们谈话之前，让你对客人有更多了解。如果客人们在微笑，四处张望并正在互相交谈，你就可以利用兴奋的气氛来作一个快速及生动的介绍。如果你的客人们在集合时迟到，很赶忙地一边走过来，一边把手套及头盔戴上，并且对新环境感到紧张，你就可能需要在询问他们问题和继续课堂之前，回想一下马斯洛的需求层次(见第3课)。

现在你已经和你的小组一起了，下一个自然的步骤就是介绍你的名字，及开始通过发问来认识你的客人。当你向客人提问的时候，谨记人们对于在不同社交情况下，对问题的接受程度都会不同。你要确保问题不会太具侵犯性，因为你的客人未必对于在你或整个小组面前回答这些问题感到舒服。你可以在开始时询问一些简单的问题来开启话匣子，例如：“你从哪里来？”或者“你有没有任何兴趣或嗜好？”。

当话匣子已经打开了，你接下来的做法可以加强和建立你与客人之间的关系，或者令它变差，而它就决定于你如何聆听和回应客人的回答。

当你能够良好地聆听客人，就能够打开通往有效沟通和关系建立的大门。这个意思很简单，但亦常常被忽略。照字义来说，聆听是：留意到一个声音、得悉并对某人所说面作出行动、回应建议或请求、专注地听一些东西、小心以及准备作出聆听。

考虑以上定义，聆听时必须投入。我们需要专注，留心和用力去聆听。在某些情况下，我们需要回应。我们可能会容易忘记学员们的答案，令我们需要再询问同一条问题，或者更糟的是，没有对他们的答案作出任何知悉。

简单地说，如果你不想聆听他们的答案，为何你会在开始时询问他们问题？

如果你够专注聆听，你就可以在交谈使用客人的名字，你就可以向来自同一个国家的或城市的学员们互相介绍，你亦可以在有共同兴趣和课堂期望的客人之间建立出连系，甚至跟他们讨论哪里可以找到最好吃的披萨和雪后吧都可以互相建立出连系。



在建立关系的早期，我们可以很容易通过简单的问题发现客人一些很有趣的特质，但是，这些只是他们的表面特质。你现在需要思考如何可以在整个课程中维持与客人的关系，并让它可以持续发展。对于一些客人来说，他们的生活不只是滑雪。在他们眼中，同只是滑雪相比，生命中其他的东西也有很大的意义。

试想一下你最好的朋友。你们的关系是否只是利用滑雪来连系，还是有其他的成份把你们连系起来的呢？

在很多时候，一段关系是透过分享来紧密连系的。在单板滑雪的课堂，你的客人进入你的世界来学习你所热爱的事情，当他们开始投入课堂，感觉较自然的时候，他们便很大机会向你打开心敞，分享更多关于他们的事。所以，你何不主动了解他们的世界，学习一下他们热爱的事情呢？

例子

发问好的问题：

“你的工作是甚么？”

“你如何会找到那份工作的？”

“你在工作之中最享受的是甚么？”

例子

更深入的问题：

“你曾经提及过他去过南美洲。如果我有机会去的话，甚么是我一定要做的？”

“那我应该甚么时间做才是最好的？”

当你深入地探索他们的世界，便能够显示出你对他们的生活感到真心有兴趣。就如上面的例子，你可能有机会教授滑雪给一位以设计过山车作为工作的机械工程师、一位专门拍摄南美部落生活的摄影师，一位在悉尼歌剧院演奏的专业演奏家。想想如果你只是单向地让你的客人进入你的世界，你就会错过了他们精彩的故事和经历，所以，你也应该给自己一个机会去向每一位客人学习。

要建立良好的社交技巧需要时间，所以你不用着急。好好享受你与客人交流的时间，并探索你们的共同话题。你很快就会找到方法去改善你的课堂，并且能够让你和客人建立起滑雪课堂外的长久友谊。

作为一名指导员，你表达信息的方式可以大大影响学员的体验。很重要的一点是，我们必须首先学习不同的教学风格，了解怎样运用它们和了解甚么时间运用它们对学员最有帮助。学员们的需求、组别的大小和他们的知识，都会大大影响你对不同教学风格的选择。

运用不同的教学风格

一个优秀的指导员可以根据不同的学员配合不同的教学风格，并且能够因应其他因素作出调整，例如组别的大小和课程的长度。以下是指导员能够参考的五个不同教学风格...

指令

这是一个以指导员为中心的教学风格。指导员可以掌握课堂中的所有因素和为课堂设定一个特定的范围。指导员会决定什么时候会让学员做一些任务，并会清楚说明任务是什么、做任务的地点、如何去做和最后达到的效果。对于学员来说，这个教学风格的参与度会比较少，也可能更难令人投入。这个教学风格可以运用在成人或儿童教学上，但是，最有效的用法是当指导员需要全面控制教学进程的时候，这是因为学员往往知识有限。

任务-练习

这与指令式教学风格相似，但它以指导员为中心的程度较少。指导员会掌握大部份的因素和设立出任务的大致界限。通常，这个教学风格会包含安全考虑、任务的简介、任务的操作方法和解释任务的原因。此教学风格与指令式不同的地方，就是指导员会提供时间给学员自己练习技术，而学员往往可以选择继续练习的地点和时间。这个教学风格能够在成人和儿童的私人团体(不论大小)课堂上使用。

它的优点就是能够使学员通过独立的练习过程中得到个人成就感，但它的缺点是学员可能会很快忘记任务或者利用了效率低的方法去达成任务。这个教学风格最好是在已经能够大致展示对新技术的控制，但仍需要练习的学员身上。运用这个教学方法，可以令学员自己建立出少量认知，以助他们在没有指导员的情况下也可以更加独立。

例子

帮助初学者做出第一个转弯：

经过一轮指导和亲身扶助下，你的学员现在对如何转弯有了认知。他们已经可以在你的指导下完成任务，现在就是时候让他们在没有你帮助的情况下继续完成任务，和让他们自己选择转弯的地点了。

引导探索

这是一个较以学员为中心的教学风格。指导员会有一个特定的最终目标，并且会利用线索和选择来引导学员完成目标。指导员清楚知道任务的内容及原因，但是，达成任务的方法、地点和时间将会是基于学员个人的选择。这个教学风格与指令式和任务-练习不同的地方，是它主要是以学员为中心。学员会作出不同的选择，经过他们在课堂中不断的试验和累积经验，便能够在最后达到最有效的滑行效果。

这个教学风格的优点是能够让学员对于课堂的成果感到更有责任感。他们仍会得到指导员提供的一些指示，但是，他们将有机会体验到效率高低的滑行方法。而它的缺点就是，如果学员没有足够的知识，他们可能会在不同的抉择中感到迷惘，并有可能发展出不理想的滑行方法。

这个教学风格可以用在成人和儿童教学上，但是，它通常对已经可以连续转弯，并且希望拥有进一步技巧的学员们最有效。运用这个教学风格时，你应该找寻有清楚和特定目标的学员，和/或者已经可以对滑雪展示足够知识的学员来进行教学。



例子

希望在更陡的雪道上滑行：

你认为这是一个可实现的目标；但当雪道越来越陡，你的学员因为僵硬和不灵活的膝部，难以控制后刃转弯结束时的压力，并导致雪板出现震颤。你知道学员能够通过渐进地屈曲膝部作改善，但是，你决定不告诉学员，反而让他们自己去发掘这个方法。你建议他们在第一圈滑行时，在完成转弯的时候把膝部锁起。然后，你建议在第二圈滑行时，在完成转弯的时候把双腿放松，并渐进地屈曲膝部往下沉。你之后就可以询问他们哪一个方法可以让滑雪变得更有效率，然后，你就可以让学员从他们的个人体验上选择其中一个有效的滑雪方法。

问题解决

这是另一个以学员为中心的教学风格，指导员会提出一条问题让学员解决。与引导探索的教学风格不同的是，问题解决中的问题往往有两个或以上的解决方法。作为指导员，你甚至也未必知道答案。运用这个教学风格时，指导员会讲解问题的内容或描述场景，向学员表明为什么他们现在要解决这个问题。指导员并不需要表明任务怎样做、要去哪里做或在什么时间做—这些细节将会交由学员自己决定。最后，你将会与大家互相分享问题的解决方法，让他们可以对不同的滑行方法产生更多想法。

这个教学风格的优点是能够鼓励学员探索、实验和促进他们的滑行多面性。而缺点就是，学员未必有足够的能力、技巧或知识去解决指导员所提供的问题。这也会有机会造成安全问题。

这个教学风格最好是在对指定环境中对滑行有信心的学员。你的学员应该能够展示出清晰的理解，并能够时刻遵守雪上安全守则。具备以上要点后，他们就可以全程投入去运用全新和创意的滑行方法去解决问题。

例子

小组在多变地形中自由滑行：

他们都是有自信的滑雪者，并且在你们现在滑行的地形感到非常自如。到达雪道的顶端时，你们先观察雪坡上不同大小和形状的雪包。你转向学员，为他们提出了以下问题：“使用哪一条线可以让你最快及最流畅地滑下这条雪坡？”。之后你的学员就需要利用自己对单板滑雪和这种地形的知识，来选择一条最适合他们的滑行路线了。

要让这个教学风格发挥出良好的效果，你需要在学员滑行过后，立即把团队聚集在一起，回顾你提出的问题，并让你的学员解释他们的解决方法是什么（即在雪包地形上，哪条是最快和最流畅的滑行路线？）如果没有这一步，这个教学风格不会完整，你的学员便不能够在彼此的解决方法中学习。其中一个学员可能会用平稳的拉链型线路滑下，保持雪板接触雪面，而另外一个学员可能会使用较大的转弯，较快的速度并跳过雪包来增加流畅度。让学员互相分享解决方法，可以令这个教学风格变得完整，并且可以启发学员的思维，让他们的滑行变得更有创意。

协同作业

这也是一个以学员为中心的教学风格。指导员会把两个学员配对在一起，然后分派任务给他们，并解释任务的完成方法和进行这个任务的原因。学员们对任务进行的时间和地点会稍微有更多的控制。任务表现，观察和反馈都是在学员之间互相进行。这个风格可以在成人和儿童，私人和各种规模的团体课堂上使用。它最好是使用在较大的团体，而团体的人数是双数的，这样你就可以把自己空出来，让你可以有更多时间去留意每对学员。

这个教学风格的优点在于允许学员掌控自己的发展，让他们能够变得更独立。这也可以增加学员接收反馈的数量，因为他们不需完全依赖于指导员的反馈。但是，它的缺点是，学员未必足够信任彼此，以互相给以反馈。你也可能会发现，如果你指派的任务超出他们的能力范围，学员之间的反馈便可能不准确。

这个教学方法最好是用在已经可以展示出对当前的主题有很好的了解和知识的学员身上，才能使他们更有效地帮助对方。

例子

一组六名正在学习刻滑的学员

你的学员想要在早上刚刚压雪过后的面条雪上以更快的速度滑行。首先，你要介绍刻滑，解释如何利用雪板在雪地上划出一条较细的轨迹，并且把你的学员分为两个一组。在你示范之后，你提供时间和空间给小组们尝试，并且进行观察。你看到有两组人合作得很好，他们已经可以开始在任务中增加立刃角度。你看到有一组人对任务感到困难。在你可以同时照顾到其他小组的情况下，你滑去那一组学员旁，以检查他们的理解情况、提供反馈和再一次示范。然后，你再提供时间及空间给他们尝试，并留意是否所有组别都能够完成任务。再提供时间和空间，看所有三组人完成任务。再次重新集结，继续练习累积里程数，重新组合小组进行不同的任务，甚至继续学习新内容。

有效地提供反馈

反馈是指导员根据学员对特定任务所作出的表现提供信息的一种方法。反馈的最终目的是引导学员改善他们的滑雪技巧。

很多指导员都非常熟练于一套方式去作出反馈，以确保他们能够达到反馈的基本要求。就像学员以不同方式去学习一样，他们也会根据不同类型的反馈作出不同的反应，这个反应会影响他们之后的进步速度。为了能够最大地提高你的教学效率，你也应该考虑到这一点。

现在，让我们深入地看看在雪上运动指导这个行业中主要的几种反馈方法，其中一些你可能已经在不知道的情况下使用了。



内在和外在的反馈

要建立我们对反馈的认识，我们要明白，反馈的来源可以是外在的，例如由指导员提供的反馈；它的来源也可以是内在的，例如自己的本体感受和动觉意识。因此，反馈的类型被分为外在和内在的。

内在反馈

学员接收到的信息是通过动作所产生，例如通过肌肉、关节和平衡所直接产生的动觉感知。

外在反馈

这些信息未必是由自身的动作而所生的，但它的目的也是为了改善学员的内在反馈回路。

要更加容易理解这种反馈类型，你只需要简单地想，反馈的作用是为了改善动作。得到反馈之后，通过练习和成果(例如:在前刃转弯时能够保持平衡)，新动作便可以转化成肌肉记忆，再成为内在反馈(例如: 感受平衡在双脚的足部前方上)

有了这些知识后，我们现在就可以看看反馈是用言语还是非言语的方法来表达。很明显，言语的反馈通常是指导员用口头言语作出的反馈。非言语的反馈可以是外在和内在的。本质上，内在的反馈是非言语的。当非言语的反馈被传递到外面时，我们通常可以观察到一些肢体语言或动作。一个很好的例子，就是把大姆指竖起表示好。

正面和负面的反馈

当思考如何表达反馈时，仅记其中一个最重要关键是保持正面性。把你的反馈作为一个光谱或者一个尺度来考虑。一端是正的，另一端是负的。

我们可以把所有反馈表达成正面或负面的。拥有同理心是一个很好的方法，这样你便能够判断你的反馈应该放在光谱上的什么位置。

问问你自己：“如果是我的话，我会对这个反馈有甚么感受？”“我会感觉到良好和开心，还是它会令我觉得缺乏自信和令的感到低于他人平均水平？”



即时和延时反馈

时间就是一切！这与提供反馈，特别在运动的世界中，有特别密切的关系。这里有两种与时间有关的反馈：即时和延时反馈。

即时反馈是在学员完成滑行表现或完成任务的时候提供。这可能是当学员停止滑动的时候，或者在完成滑行上的某一个特定的动作的时候提供。通常，学员在得到即时反馈后，他们便可以把它套用在他们的感觉和反应上，令他们更快得到成功。

延时反馈出现在当技巧执行和反馈之间隔了一段时间之上。取决于延时的长度，你的学员未必可以记得与反馈有关的情境，这就有机会令你的学员与其他情境产生混乱，更差的情况是，你的反馈现在不再适用在学员现时的滑行进度上。

作为一名指导员，你大部份的时间会花在学习、练习和改善如何去建构你的反馈之上，以便给你的学员最好的效果。反馈这个艺术是需要时间来磨练的。探索和使用手册外的各种反馈方法，可以让你的反馈变得更有创意，从而让你在教授课堂中得到更多成就感。

练习提供反馈的其中一个最有效的方法，就是想象自己作为学员时会如何接收反馈信息。对于接收者，反馈可能会在很多方面上令他们感到挑战。它可能会把接收者的信心粉碎，或者可能会帮助到他们建立技巧和增加乐趣。作为反馈的接收者，虽然你不能控制别人给予你的反馈时，反馈的内容及手法，但是，你仍然可以想象怎样的反馈会对你较适合。

然而，请记住接受反馈的最终目的是为了取得积极正面的结果，让学员得以进步和发展。

问题导入式学习



问题导入式学习是一种教学与学习的风格，指导员会向学员询问问题，目的是为了学员对特定主题或概念上增强意识、增加知识和发展技巧。这是一个很强大的教学与学习工具，透过问题，学员可以在学习过程中变得更投入，并且可以刺激他们对知识的追求。然而，重要的是，当指导员询问一个问题时，他们必须有一个有既定的目的和学习目标。

这种教学方法适用于所有年龄和水平的学员上，但它要求指导员拥有较高的技巧和知识，才能使教学变得有效。指导员需要对不同年龄以及具备不同程度的沟通能力和技巧的学员，提出针对性的问题。了解你的学员，对这个方法十分重要。你需要考虑学员是否能够理解你的问题和表达手法。当使用这个方法在儿童身上时，你需要使用简单易懂的问题。考虑你的学员对你提出的问题是否有足够反应，还是他们会更喜欢以指导员为中心主导的教学风格。以上这些是你使用这个教学手法时，一些你需要考虑的例子。

在提出问题前，你需要确定你的学员是否对发言感到舒适，和他们是否乐于提出对于滑雪的意见和感受。例如一个急着想尝试前刃转弯的学员，若他摔倒了，就可能模仿他人的答案，以避开你对他的注意。你需要首先与学员建立起互信的关系，他们才会给你诚实的答案。作为指导员，你也要决定问什么类型的问题。一些最常见的问题类型包括开放式问题、封闭式问题、引导式问题、阐明式问题、探究式问题和评量式问题。



开放式问题

开放式问题可以让学员对一些未有肯定答案的问题提出不同的意见。这种类型的问题可以营造一个开放的环境，并引发讨论。

它的优点是，学员的答案将会透露出他们对处境的感知、他们实际的想法，甚至可以让你洞察出他们在言语沟通上的复杂性。

而它的缺点是，每个人的答案都可能有很大的差别，并有可能包含对最终目标无关和不可取的细节。

例子

开放式问题:

“哪个前刃转弯最流畅? 为什么?”

“在那个前刃转弯上，你会先用甚么身体部位在雪板上横向移动? 你如何去移动它?”

封闭式问题

封闭式问题是指拥有肯定答案的问题，它可以是问题的直接答案，或者在多个答案中选择其中一个肯定的答案。一旦问题得到回应后，便不再有讨论的空间，唯一的选择是继续发问其他问题，或者停止发问。

它的优点是你可以得到精要及肯定的答案。

它的缺点是，除非你进一步提问，你的学员将没有机会继续讨论和澄清答案。

例子

封闭式问题:

“那个前刃转弯是否比你最后的转弯好?”

“在进入前刃转弯时，你有没有移动你的前膝或肩部?”

引导式问题

引导式问题通常是有封闭性的架构，它鼓励学员回答，把他们的答案引导到你的思维上。提出引导式问题时，你应该已经在脑海中有了一定的答案，而询问的方法应该可以引导学员更容易回答“是”，而非其他答案。

它的优点是，你能够故意引导你的学员到你想要的结果上，并避免学员回答不可取的答案，同时让他们感到他们仍然对答案有选择权。

它的缺点是，你未必可以发现这条问题界线外，学员所经历的东西，而且，它往往被认为具操纵性。

例子

引导式问题:

“在最后的前刃转弯时，你做得比头两次的好。你同意吗?”

““看起来你首先用了前肩在雪板上移动，但是，先移动你的前膝可能会较好。你同意吗?”

阐明式问题

阐明式问题可以作为一个简单的步骤来确认事实信息。它可以有效地用来检查理解情况。

它的优点是，你能够确定你所接收到的信息与发放者发放的信息吻合，让你可以为下一条问题制订计划。

它的缺点先，你不能得到额外的信息，如果你过量使用这类型的问题的话，你的学员会觉得你没有仔细聆听他们说话。

例子

阐明式问题:

“你是否说你最后的前刃转弯是最好的?”

“为了确保我的理解正确，在进行前刃转弯时，你首先移动了哪个身体部份?”

探究式问题

探究式问题是用来鼓励学员从他们所给的答案上，进一步思考当中的细节。一个探究式问题并没有指定答案，它只是为答案提供一个主观性的洞察。

它的优点是，透过有效使用探究式问题，你可以了解学员对整体情况的看法。

它的缺点是，如果过量使用此类问题，或者应用在无关的事件上，会令人产生被侵犯和被拷问的感觉。

例子

探究式问题:

“你可以解释给我听，为何你最后的前刃转弯会比早前两个转弯好?”

“你可以更仔细地讲一下，你是怎样知道在进入前刃转弯时，首先是用哪个身体部份来移动?”

评量式问题

评量式问题是为了让答案裏面的主观信息得以量化。这类问题可以让你的学员为处境的想法、情感和观感提供度量。

它的优点是，它可以把想法和情感转化为具体的度量，让人可以将它与其他任务作比较，以凸显成果或者展示学习进度中会否有倒退和停滞不前的情况。

它的缺点是，如果答案中的度量最后没有被用来作比较，学员会质疑你的问题与他们的答案之间的关连是甚么。

例子

评量式问题:

“从1到10分，1分是最差，10分是最好，你会如何对你的第一个前刃转弯和刚才的前刃转弯评分?”

“从1到10分，1分是最不流畅，10分是最流畅的，你会如何对你先利用膝部移动作前刃转弯，与先利用肩部移动来作前刃进弯进行评分?”

在现实世界的对话中，我们往往在没有考虑使用哪种类型的问题的情况下，就使用了不同组合的问题类型。我们很自然会使用一种我们认为可以尽快得到所需的答案和信息的问题类型。因此，使用这个教学与学习风格时需要耐性。当我们慢慢了解不同的问题类型，便会发现它们各有优点和缺点。所以，在必需的情况下，我们需要快速并有效地配合或者改变问题类型。要完全掌握问题导入式学习这种教学手法需要时间，一个很好的练习是，在你进行课程时，看看你能否可以找出能够使用这种教学手法的时机。

此外，你可以挑战自己，想想你在课程中，能够对学员提出一种，或多种什么的问题类型来帮助他们增强意识、知识和滑行技巧。要能够做到这一点，你唯一的方法就是在整个课堂中专注并仔细地聆听你的学员。

无论你使用哪一类型的问题，你在课堂中作为引导者的角色都会不变。从定义上来说，一位引导者会在学习过程中保持中立，协助学员了解他们的目标，并带领他们去达到这些目标。考虑到这一点，我们必须了解在这个过程中，指导员的个人想法不应该成为影响因子。这种教学手法全是围绕学员的。你的提问都是与学员想做甚么，他们想怎样做，和他们为甚么想做有关的。

当你不再保持中立，你便使用了一个截然不同的教学手法。通常情况下，取决于不同学员所需的学习时间，指令式和任务-练习这两个教学手法通常是比较保险的方法。我们可以鉴别出这种方法，因为指导员会说：“我想你尝试…”。

下面的例子运用了问题导入式教学及学习方法，并使用了不同类型的问题。情境中，指导员的最终目标是让学员能够发现他们利用了前肩在雪板上作横向移动来带动前刃转弯。指导员希望学员认识到这一点，在动肩之前先移动前膝。



例子

问题导入式教学及学习方法例子:

指导员 - “从1到10分, 1分是最差, 10分是最好, 你会如何对你的第一个前刃转弯和刚才的前刃转弯评分?”

学员 - “我会说我第一个转弯是4分, 而刚才的转弯是7分。”

指导员 - “在你4分的那一个转弯上, 你是先利用你的前肩来移动, 还是前膝来移动呢?”

学员 - “我想应该是前肩。”

指导员 - “那么, 结果雪板是如何转向呢?”

学员 - “它一开始亦没有怎样转动, 但一段时间后, 它转得颇快的。”

指导员 - “好, 那你会不会同意你比较喜欢那个7分的转弯呢?”

学员 - “当然!”

指导员 - “请帮我理解一下, 那个7分的转弯, 你是先利用你的前肩还是前膝作移动呢?”

学员 - “前膝。”

指导员 - “当你先利你的前膝作移动, 你感觉到雪板的反应有甚么改变?”

学员 - “它会变得容易转向, 转弯会更流畅。”

指导员 - “很好, 那如果你现在想将所有转弯都变成7分, 你会如何去作移动?”

学员 - “我会确保先在移动前肩时, 使用前膝作移动, 令转弯的感觉更好。”

反思上面的问题。你可以分辨出每条问题用是哪一种问题类型吗? (小提示: 每种类型都各有一个。)

章节A - 教学与学习

5

儿童教学

儿童教学的基础



侧写儿童



动机



负面行为



CAP模型



建立创意课堂



儿童滑雪者分析



儿童装备



我们会在本节课探讨...

儿童是单板教学中其中一个最主要的学员群，当教导儿童时，你会如何改变你的课程。我们曾经都是一名孩子，因此，我们对于与儿童交流的方法可能会有不同意见，本节课将会在儿童教学和互动这范畴上，提供教学工具、策略和考虑因素。



儿童教学的基础



当你首次接触孩子时，让他们很快对你感到舒服自在是十分关键的。用开放的态度，一边微笑地跟他们打招呼。对一些更年幼的孩子们，把身体降低，与他们的身体形成一样水平，可以让他们感到较轻松，让你在眼中不至于巨大。

询问一些基本问题可以帮助你了解他们的年龄、甚么人陪同他们到来以及他们对滑雪是否感到兴奋。聆听他们的回应，了解他们的语言发展情况。尝试展示出你对他们的兴趣，并释除他们对课堂的疑问。

在你开始之前，向他们列出基本的课堂架构—你们将会去的地方、课堂上会进行的有趣小任务和什么时间带他们回去家长身边。这样就可以让他们对课堂的内容有所预计，令他们得以放松，开放身心和你一起去玩乐。

玩耍-练习-探险-总结这个课堂模式能够用于所有儿童或成人课程。要注意的是，在儿童教学中使用这种教学模式时会有些细微的差别。



玩耍

「玩耍」这个字用于儿童教学更加适当。这个阶段仍是围绕学员所熟知的乐趣，但是，孩子们所熟知和喜爱的乐趣，成年人往往会很难理解。准备深入他们的奇幻世界，探讨他们喜爱的动画，甚至一些与飞龙和飞船有关的题目。

练习

在这个阶段，你使用的任务和信息表达的方法会略有不同。谨记孩子的理解能力和专注力都比成人更有限。使用简单和他们熟悉的语言，提供容易实现的动作练习和选择给他们。探索他们的兴趣，并尝试把动作与他们的兴趣联系起来。

探险

们编排的方式将会大不相同。准备进入想象中的世界。以一种创意的方式探索新地形，同时继续透过巧妙的方法发展他们的技能。

总结

在这里，你需要在孩子、他们的家长/教师和你自己之间建立三方面的沟通。一个很有效的方法是，让你的学员告诉家长/教师，他们今天学了甚么、玩得有多开心和为甚么他们会想再回来上课。

孩子们依赖你来保证他们的安全，所以明智的决策是非常重要的。记下他们的名字，穿着的装束和课堂中的学员总人数，可以助你注意他们的行踪。每次开始和停下来时都检查学员人数，建立伙伴系统，设立具体可见的集合地点和在走散情况下可以回到的会见地点，可以减少学员走失的风险。对6、7岁的孩子来说，另一个策略是鼓励他们进行参与。让你的学员轮流选择可以安全停下的地点，或者叫他们在开始滑行前检查安全等等。

通过这些方法，孩子们就可以在安全的决策之中有更大参与度，养成良好的习惯。作为他们的照顾者，你也需要照顾他们的其他需求，比如去上厕所，感到饥饿或疲倦的需求。年幼的孩子可能很快就会感到疲倦，所以准备好要提供一些休息点。教授儿童是一件非常有意义的事情，你投入得越多，收获到的将会越多。

侧写儿童



为你的孩子建立一个侧写可以帮助你理解他们是一些怎样的人。这可以通过有效和目的性的提问、聆听和进一步在交谈中提问(见第4课-问题引导式教学)来完成。你也可以通过观察他们活动的方式、身体语言和穿着的衣着式装备来助你了解他们。

侧写最主要是通过有效的提问来完成的。它是一个持续的过程，在课堂中或你与孩子相处的时间内不断进行。问题或主题可能包括，但不限于：年龄、兴趣及嗜好、运动、最喜爱的科目、家庭、来自的地方、课堂中想做的事和最喜欢的滑行地点。

仔细聆听他们的答案，可以让你得到一些重要信息，并且，聆听他们说出的字词和答案，可以让你知道如何更有效地与他们沟通。然后，你就可以透用使用类似的字词，将内容与他们熟悉和喜爱的内容联系起来，把信息以一种学员能够理解的方式来传递了。

例子

建立侧写的对话例子：

指导员 - “强尼，你有其他喜爱的运动吗？”

孩子 - “有。”

指导员 - “你最喜爱的运动是甚么呢？”

孩子 - “足球。”

指导员 - “那你最喜欢足球的甚么呢？”

孩子 - “跟我的朋友一起踢球和入球。”

指导员 - “我也很喜欢入球呢！你上一次入球时是怎样的呢？”

孩子 - “我跳起来把球顶了一下，球便飞过守门员了。”

指导员 - “很酷啊，那你有没有赢呢，强尼？”

孩子 - “有啊，我们赢了3-2。我真的十分高兴！”

我们问的问题越多，对孩子的了解就越多。如果我们在第一个或第二个问题上停下来，它就不会给我们很大的帮助。因为你对他们表现出了真正的兴趣，学员也应该会开始对你感到自在。

动机



找出学员的上课动机很重要，尤其在教孩子的时候特别有用。它可以让你了解他们希望在历程中想得到或不想得到的是甚么。儿童的课堂动机可大致分为两大基本领域：

内在动机

1 这些动机将会是多种多样的。他们可能想尝试新的花式、滑雪时不再跌倒或者只是纯粹想玩得开心。不管动机是什么，都可以包含正面或负面的情绪。这种动机通常都有外在的来源或受到外在影响。

外在的

2 很多动机最初都不是由内在引起的。它们是由媒体、朋友和家庭、教育、竞争、恐惧、兴奋等外部因素造成的。安排孩子上课时，父母亦可能有自己的一套动机。我们需要考虑到这些因素，因为它们往往与孩子的动机有很大的不同。

我们可以透过有效的提问来找出学员的动机。这个过程将会在你开始为孩子建立形象分析时开始，并在课堂中不断进行。从以下问题开始：“你今天想在单板滑雪上达成甚么呢？”；“你有没有甚么一些你看过的，或者其他令你想尝试的东西呢？”

当进行这个过程时，你必须专注和仔细聆听他们的回应。尝试找出他们回应时的情绪是怎样的，究竟他们是开心，紧张还是兴奋呢？一旦了解了他们的动机和他们对该动机的感受，你就可以将它们融入你的课程中，助你制订和管理课程。

例子

内在动机：

你的10岁学员想做得更好，令他在跌倒时屁股不至于那么痛。

例子

外在动机：

你的10岁学员想学会滑过箱形道具，因为他的哥哥也可以做到。

负面行为



首先，我们需要明白，负面行为总是有原因的。孩子们不只是为了好玩才做出这些行为。在和孩子打交道时，我们永远不能失去冷静。我们是成年人，他们是孩子，而不是反过来。保持冷静，你就有更好的机会处理这个问题。

一些负面行为包括欺负别人、发脾气、生闷气、哭和反抗等等。其中一些原因可能包括感到沉闷、恐惧、沮丧、不舒适、饥饿和疲倦。

如果我们能够明白负面行为的因果关系，我们就可以更有效去管理它。以下是一些策略助你处理表现出负面行为的儿童...

分散注意力

- 1 简单地说，这个策略就是透过改变课堂上的一些东西来分散孩子的注意力。你可以叫孩子领导小组、完全改变你们正在进行的任务或者专注去做一些他们觉得有趣的事情上。这个策略往往只是一个暂时的解决方法，并且未必能够完全解决问题。

找出原因

- 2 利用一些简单的提问去尝试找出令孩子做出负面行为的原因。运用这个策略时，注意不要把问题问得太深入，因为我们未必有能力去解决所有问题。如果你可以找出该问题，你便可以容易地帮他们解决问题。学习CAP模式(见下页)可助我们了解，在滑雪教学时有机会遇到的负面行为的各种潜在原因。

终极方法

- 3 这个策略只可以用在当孩子的行为同时为其他学员带来负面影响或者影响安全时，你可以做的最终方法。利用平静和非责备的语气，让孩子知道你希望他们可以继续上课，但是，除非他们可以停止负面行为，否则便不可以继续留在课堂上。如果他们需要离开课堂，他们便要向家长或监护人解释原因。给他们选择，如果他们希望留在课堂上便必须要乖。如果他们继续不听话，就必须离开课堂；这些都是他们自己的选择。

无论你选择了哪种策略去处理孩子的负面行为，谨记你必须在课堂总结时让家长或老师了解。

判断是很重要的，取决于孩子如何回应你所使用的策略。确保你对他们是富同理心的，并对行为的原因展示出理解而非批判。



CAP模型



要明白儿童的发展模式，我们可以将他们的发展领域分成三种：认知(思考)，情感(感受)和运动(移动和动作感知)。CAP模型可以大大帮助我们了解儿童各个的发展阶段。这可以帮助指导员对每位孩子拥有合理的期待。

对儿童进行教学的时候，要对其进行观察，并根据CAP模型建立对他们能力的认知。注意每个孩子的发展发育并不一致，因此孩子们的能力也有各方面的不同。关键是要根据孩子们的发展水平，规划教学活动。

认知发展

CAP模型的C，即孩子如何思考。指导员要根据孩子的智力水平，确保教学内容足够简单易懂。与成人教学一样，检查孩子的理解情况也很重要。这可以通过言语询问进行检查，也可以观察孩子完成既定任务的情况。

教学中需要考虑以下认知发展的具体方面：语言能力、视觉能力、特定概念与理解和遵从指令。

瑞士儿童心理学家让·皮亚杰将儿童的认知发展划分为以下四个阶段...

感知运算阶段(0-2岁)

- 1 儿童通过触觉、味觉、嗅觉、视觉和听觉学习和认识世界。仅仅是让孩子们躺下玩雪，就可以帮助他们评估周围环境。

前运算阶段(2-7岁)

- 2 在这个阶段，儿童认为世界以自己为中心，他们想做的事情是最紧要的。他们会慢慢开始懂得说话。到大约4岁时，他们会变得非常好奇，开始会问很多问题。这是推理能力发展的开始。他们从玩耍中学习，并喜爱幻想。年幼的孩子们也较缺乏空间意识，可能会不时互相碰撞。

具体运算阶段(7-11岁)

- 3 这一阶段的儿童已经可以利会逻辑来思考。他们透过学校和其他刺激来快速发展这种能力。这一阶段的儿童基本不再相信虚构人物，但他们已经发展出了假想思维能力，例如可以明白“打个比方，你现在坐在过山车上，必须沿轨道前进。”但这一阶段大一点的孩子可能不适用假想描述方式，他们可能更喜欢视觉化地想象自己滑行。

形式运算阶段(11岁开始持续发展)

- 4 在最后这一阶段，人们将展现出抽象思维能力和逻辑推理能力。在这阶段的孩子会具备更大的能力和技巧去解决问题。但据称，有些孩子永远也不会进入这个阶段，而会一直停留在具体运算阶段。

情感发展

CAP模型里的A，指儿童情绪情感的发展。为了教学效果，指导员需要了解孩子的情感需要，并据此在教学中提升他们的学习动力。

根据美国心理学家劳伦斯·科尔伯格的理论，我们将情感发展划分为四个阶段。这四个阶段展现了儿童是非判断的发展，如何影响着他们的行为表现和人际交往方式。这四个阶段分别是...

1 好坏分明(3-6岁)

在他们看来，父母喜欢的就是好的，要不断朝着这个方向发展。

2 古灵精怪(在7-11岁)

尽管他们尊重和理解权威的意义，但也倾向于挑战权威，这一阶段的孩子较难应付。孩子们相信自己有更好的办法，并会在聪明才智上试着比过你。

3 大家都说好(12-17岁)

同伴/同侪压力最为明显。被群体接纳变得重要。尽管这一阶段的孩子都希望合群，但注意不要让他们丧失了自我。

4 凭良心做事(18岁直至成年)

这一阶段的人会更多地参与规则的制定，他们能够充分理解公平公正的概念，懂得为团队的每位成员考虑。

指导员需要考虑的情感发展方面包括身份认知、自尊、幽默感、社会交往和道德价值观。

运动发展

这是CAP模型的P，即孩子随着身体发育和成长，呈现出来的不同运动模式。在单板滑雪运动中，我们主要关注儿童的重心，以及他们的运动技能从粗放到精细的发展过程。

如果给一个2岁孩子一支蜡笔，他们会把蜡笔用拳头攥住，然后用整个手臂移动作画。如果给7岁孩子，他们则会将笔握在拇指和食指和中指之间，活动手指绘画。

在儿童的运动发展方面，我们需要考虑以下几点...

肌肉骨骼发育

要了解孩子的动作局限，首先要了解他们的肌肉骨骼发育情况。同时要觉察孩子的重心在何处，随着身体发育又将发生怎样的位置变化。

重心

孩子的头部占身体比例较大（0-6岁），重心因此靠近躯干上端。儿童的平衡姿势可能与成人不同，这些较小的孩子有可能通过将臀部移至后腿上方（臀部后撤）来掌握平衡。到7、8岁时，他们的重心会逐渐下移接近腹部位置，这时候他们才能够做出更有效的身体姿势。

骨骼发育

幼儿的骨骼发育依照从躯干到四肢的发展顺序，即是说，他们通常运用大肌群和骨骼支撑来完成学习任务。3岁到6岁的孩子常常靠骨骼的支撑保持身体直立，并经常将身体支在靴子或固定器靠板上，也就是说通常他们的后刃掌握得比前刃好。

身体协调

身体协调的发展可以划分为三个阶段：初始、形成和成熟。在初始阶段(2-3岁)，孩子只会关心有没有动起来，而不会注意动作的质量如何。指导员会发现这一阶段的孩子常常会盯着自己脚看有没有在动。在形成阶段(3-8岁)，孩子会通过探索新地形，并在环境中随机应变，而增加了对自己身体的了解。成熟阶段(8岁至成年)的孩子肌肉骨骼都得到了一定地发育，身体动作逐渐变得协调、高效。

移动技能、平衡稳定技能和器具操控技能

身体动作有三种类型。第一种是移动技能，使身体移动的动作例如走、跑、跳属于这一类。第二种是非移动的平衡稳定技能，例如弯曲和拧转身体。最后是器具操控技能，例如涉及使用到球或球拍的运动。了解了这三种技能的区别，我们就可以分步骤的规划课程内容，首先以平衡稳定技能开始，练习身体的屈伸。然后加入移动技能，例如在横切的时候屈身弓身。最后再加入器具操控技能，例如在身体屈伸的时候加入旋转，从而围绕一个特定的点或物体转弯。

Rider: Cam Melville-Ives
Photo: Keith Stubbs



建立创意课堂



要成为一名富创意的儿童教师，对一些指导员可能是一件很自然的事，但对其他指导员就可能要透过努力发展才做到得。最富创意的课堂很多时都是随性和即兴建立的。这些课堂往往是充满乐趣，容易让孩子感到有趣和全程投入。一个优秀的创意课堂仍然需要依随玩耍-训练-冒险-总结这个模式来进行(见第2课)。

蜘蛛织网

蜘蛛织网是建立创意课堂的一种方法。你从学员滑雪以外的生活各个方面，获取灵感、语言和概念，然后把它们配合到你的教学上，助你得到想要的效果。重要的是，我们可以学习并利用到学员的语言，当我们表达内容时，学员便会更容易明白和对内容更感兴趣。这是在儿童和成人教学上都很有效的一种方法。

在蜘蛛织网法中，有四个主要角色：

探索者

1 这个角色可以为创意收集原材料。指导员应该不断提问，与学员交谈并得到愈多信息愈好。

信息后，你便可以进行大脑风暴来设计课程计划，同时增加对学员的了解。

如果有一个孩子喜欢画画，你可以问以下问题：“你最喜欢的画图种类是什么？”“可以讲给我知道你用的画笔是细笔还是粗笔吗？”“你是如何画出图片上的质感呢？”

作为指导员，透过享受找出事情细节的乐趣，你可以发展出探索者的一面。多读不同的书本和观赏不同的电影，并且多与别人交谈以得到不同的观点。

艺术家

- 2 这个角色可以将你在探索者阶段收集到的理解和想法，转化成行动或者套用到滑雪动作上。作为指导员，当你向学员传达内容时，你应该尽量使用学员能够明白或联系到的词汇。

当你向一名喜欢画画的孩子讲解内容时，你可以用这些词汇，例如：“现在我们来想象一下，整个雪山其实是一张大画布，而我们现在要在画布上画东西。想象你的雪板为画笔，我们现在用画笔在雪上画一些线条。我们可以尝试画出粗和幼的线条，让我们的转弯变成和水彩一样平滑，或者像用厚实油彩画画时快速停下。我们可以用板头来画出弧线。”

如果你对这个阶段感到困难，很有可能是还没有收集到足够信息，你可能需要回顾探索者阶段。作为指导员，你可以透过记下对学员的灵感来发展艺术家的一面。一个最有效的方法是，与学员一起享受乐趣和一起玩耍。开启你的幻像空间并想象出更多新的可能性。

大法官

- 3 这个角色会决定甚么的行动是最好和应该持续的。决定是基于学员的能力、缺点和目标。你可以运用前一个阶段的念头来创建一个教学步骤来发展学员的能力。

教导喜欢画画的初学者进行直滑降或勾式转弯时，你可以利用以下句子解释：“首先，我们可以用我们的雪板，像画笔一样画出一条直线。先准备在画笔上做好姿势去画一条流畅的直线。”“现在尝试轻轻倚靠画笔，就可以画出一条曲线。看着和指着你想画向的地方会有帮助。”“那条线非常幼。现在试试把身体倚靠少一点，看看你可不可以画出一条较粗的线。”

勇士

- 4 这个角色是将想法变成行动的。要成功担任这个角色，你需要能够把主题和概念融合到任务或者步骤中。最后，希望你的学员可以在课堂中得到很好的体验，再次回来上课，或者最少会继续滑雪。透过大胆和勇气，你便可以发展勇士的一面。你需要排除自我怀疑和害怕失败的态度，才可以成功。

蜘蛛织网是助你建立创意课堂的一个方程式，用以帮助学员理解和建立新技巧。不要害怕从错误中尝试，因为这个技巧是需要时间来发展的。多点练习可以使你的课堂更出色，令你的学员得到更多乐趣。仅记它不是关乎你所知道的，而是他们所知道的！



儿童滑雪者分析



作为指导员，我们需要不继分析学员的滑行，找寻方法来改善他们的技巧(见第10课 - 滑雪者分析)。儿童所做出的动作往往与成人的不同。这是由于儿童未必有成熟的肌肉强度、骨骼发展、协调和平衡。

我们最主要的目标能够实际地改善他们的滑行，助他们发展技巧和实现目标。我们亦希望可以令他们对滑行和周遭的环境感到更自在，令他们有更多能量作更长时间的滑行。这亦可以增加他们的信心，令他们对单板滑雪感到更有乐趣。

向儿童介绍新的和更有效率的滑行动作时，我们需要不继地评估他们的体能状态，去决定这些新动作对他们来说是否实际的。

以下是达到这个目的的三个步骤...

脱下雪板

- 1 观察学员是否可以在脱下雪板的情况下做出指定动作。这个步骤应该在平地进行。究竟学员是否有做够的力量、协调和动作幅度去完成动作呢？例如，学员能够穿着雪靴时屈曲他们的前踝关节和膝部呢？

穿着雪板

- 2 现在在穿着雪板时尝试同样动作。同样地，这个步骤应该地平地进行。他们能否做出相关的雪板表现？他们会利用哪些动作去成功做出这些表现？

滑动中

- 3 现在，让他们尝试在滑动中做出同样的动作。让学员在相关的地形上，透过简单的练习来做出这些技巧，例如落叶飘和阶梯式滑行。

这个过程会突显出学员做这些动作和雪板表现时，可能面临的局限。例如，若他们未能使用踝部来拧板，他们便可能需要利用其他身体部位来做出同样表现了。

现实VS理想

很重要的一点是，我们必须明白学员未必能够以最完美的姿势滑行，或者做出与你同样的动作幅度，或者利用正确的顺序做出动作。但是，如果他们能够以其他身体部位作出补偿，并且正在享受乐趣，指导员便应该继续进行课堂，并调整相应的课堂安排和期望。

谨记，如果你需要取走一个动作，你必须以另一个动作作取代。例如，如果孩子利用了上半身来启动转弯(它是有效的，虽然速度会较慢并且较费劲)，指导员便应该介绍另一个方法来启动转弯。不同的选择有: 踩下前脚掌下的按钮来作板面拧转、想象膝部为游戏控制杆来转动，或者把前手指向板头。你必须尝试这些选择，直到学员原本的问题得到解决，否则，学员可能会失去他们可以做出转弯的唯一方法了。



下表包含儿童在滑行的进展过程中会遇到的普遍问题。以下亦包含一些游戏例子和比喻，助你的教学变得更有效。

滑行问题	提示 / 游戏 / 比喻
重心放在后腿令发起转弯变得困难。	“想象你的前脚脚掌下有一颗橙，你需要把果汁压出来。” “想象你现在手上拿着一支魔法棒或激光剑，你要把它指向山下。” “你的前膝是一个会有灯的控制杆。将杆移至第一档去启动转弯，并把灯照向你想去的方向。”
双腿过度伸直引致滑行变得震颤。	实验一下“如房子一样高”和“如老鼠一样小”这两个游戏来感觉两种极端的高度。 把身体压低，就如一只正在通过隧道的鸭子一样。 “想象你的双腿是单车的减震器。你需要把它压低来令滑行平稳。”
转向不足引致无法闭合转弯。	在做闭合转弯时玩猫捉老鼠的游戏。 利用想象中的镭射笔指向雪坡旁的造雪机。 “想象你正在赛道上驾驶赛车，并在弯位转向。你把前手放在方向盘上，而方向盘连接着你的前膝或髌部 - 你转向得越多，转弯会越闭合。”
髌部过于屈曲。	前刃：“想象你刚吃完很丰富的晚餐，吃得肚子很大。感受你的小腿靠在雪靴的前方，并慢慢向前挤压。” 后刃：“想象你坐上椅子上。你看，我们需要屈曲膝部，对吧？”
利用了开放的站姿滑行。	鼓励学员做出如空手道或相扑手的准备姿势。 “想象有把汤匙连接在板头和板尾上，想象你把鸡蛋放在汤匙上，尝试不弄掉它。 “想象有个沙滩球在你的板头上，把手放在沙滩球上，当你要转弯时用手把球转动。”

儿童装备



教导儿童时，他们的装备是很重要的。以下我们会探讨一些必需的个人装备，如雪板和固定器，亦会探讨一些外部设备和操纵性设备。

雪板

指导员很容易在小孩脚下发现过大过沉的雪板，现在市面上有一些不错的反拱软板，比较灵活、易于弯曲形变，可供孩子使用。留心有没有太长太硬的板子，孩子们用起来会比较困难，尤其对于那些正猛长个子的孩子而言，他们四肢变长，但肌肉还没来得及跟上。同样，也要注意不要出现太宽或太窄的雪板。

雪靴

雪鞋太紧的话，孩子马上就会告诉你，但太大或者太松却不会说，因为穿着还算舒服。指导员需要检查孩子的鞋有没有贴合并穿紧，穿着标准应与成人一致。注意内胆的鞋带也要系紧。由于孩子们通常还会参加其他运动，所以能理解滑雪跟其他运动一样，鞋子需要紧实合脚。

固定器

幼儿使用的固定器应该易于穿着，他们的力量和协调性还不足以操作复杂的固定器。青少年则要注意绑带够长，能容纳他们较大的雪鞋。固定器应该在中间的位置，前后与板刃的距离一致。靠板稍稍前倾，使孩子们能够屈曲踝部和膝部，另外别忘了检查固定器角度和间距。



头盔

绝大部分的滑雪学校会要求孩子在课堂中穿戴头盔。指导员也应该鼓励他们穿戴头盔。单板滑雪被视为是一种极限运动，你可以留意到会很容易卡刃和撞到头。

护眼装备

在雪山的环境中，无论是配戴雪镜或太阳镜，保护眼睛是很重要的。紫外光会随着雪地的反射增强，有机会对未受保护的眼睛做成长期伤害。这是孩子上第一课时，家长特别容易忘记为孩子准备的东西。确保课堂上所有孩子都有某种形式的护眼装备，甚至你需要到失物箱找一些装备来保护他们的眼睛。

护腕

市面上有不同形式的护腕，包括穿在手外上或手套内的护腕，或者手套内含的护腕。无论是哪一种，你都需要检查它们是否合适的尺寸，并穿戴在正确的手上。必须留意一些护腕是非常大件的，这会令孩子难以穿着固定器。无论孩子是否有穿戴护腕，你都应该教导他们如何正确地跌倒。

衣着

孩子经常会穿着不适当的衣着出现在课堂上。这些衣着包括外穿的衣着，如夹克、手套和保暖衣。例如孩子可能会穿着牛仔裤出现、寒冷的天气下只穿一件T恤外搭雪衣，或忘记了穿戴手套。不用多说，在不同的环境中穿着适当衣着是十分重要的。你需要在整个课堂中数次询问他们是否感到热或寒冷。你可能需要帮他们移除一层衣服，或者进内取暖。你也可以在失物箱找来手套、颈巾或毛帽给孩子使用，或到租赁部租借。

外部设备

以下是一些我们可以在雪山上找到的外部设备，包括缆车塔、造雪机、指示牌、防护栏、绳索、杆、滑雪车、压雪车，地形公园的道具等。它们通常都是人造的，并且每个滑雪场都不同。很重要地，我们必须让儿童注意到这些设备，并讲解它们为何会出现在雪山上，并保障孩子在这些设备附近时的安全。外部设备可以协助课堂。例如，缆车塔和造雪机可以作为视点，让学员向视点滑过去，或者在能见度低的情况下作为安全停下的地方。

操纵性设备

你可以使用这些设备来创建一些有趣的游戏，挑战学员刚学到的新技巧。这些设备的例子有圆锥筒、发泡长条、呼拉圈、扫和可用在雪地上的颜料等。其实，所有安全的东西都可用作操纵。你的局限只是取决滑雪学校和你的想象力。例如，你可以把一支杆埋在雪下，挑战学员以平板滑过去，这可以帮助他们建立在箱形道具上50-50的技巧，让他们感受滑过人造道具时的感觉。

