



中华人民共和国国家标准

GB/T XXXXX—XXXX

大众冰壶运动培训规范

Specifications for popular curling training

(点击此处添加与国际标准一致性程度的标识)

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言 II

引言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 培训对象 1

5 培训内容 2

 5.1 冰壶理论 2

 5.2 冰壶技能 2

6 培训机构 2

 6.1 机构性质 2

 6.2 机构从业者 2

 6.3 管理制度 2

 6.4 场所条件 2

 6.5 设施设备和器材装备 4

 6.6 配套服务 4

7 培训师 5

 7.1 基本条件 5

 7.2 授课方式 5

 7.3 培训要求 5

8 培训组织 5

 8.1 培训计划 5

 8.2 课程设置 6

 8.3 师资管理 6

 8.4 成绩考核 6

9 培训管理 6

 9.1 安全管理 6

 9.2 设施设备和器材装备管理 6

 9.3 人员管理 7

 9.4 服务质量控制 7

 9.5 培训评估 7

 9.6 培训档案 7

参考文献 9

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由XXXX提出。

本文件由全国体育标准化技术委员会（SAC/TC 456）归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

本文件为首次发布。

引 言

冰壶运动被称为“冰上国际象棋”，是一项9—99岁都可以参与的没有肢体碰撞、集智力与技巧、团队合作为一体的运动项目，适合中国人（以及亚洲人）的身体条件和民族性格。近年，随着冰雪产业在全国范围内全面展开，冰壶运动正逐步由过去小众的运动向大众休闲体育等多元化方向发展。据统计，截至2021年年底，全国居民参与过冰雪运动的人数为3.46亿人，正式注册的各级冰雪运动社会组织近800个，全国已有标准冰场近700个。虽然我国在推广冰壶运动方面取得不小成绩，但是，由于大众冰壶运动培训体系不完善、不规范，导致大众冰壶教学方案质量参差不齐、国内冰壶爱好者没有衡量自身技术水平的标尺，一定程度上影响着大众冰壶运动产业的发展。因此，亟需制定大众冰壶运动培训规范相关标准，为大众冰壶运动教学、研究、评价提供依据，规范冰雪运动行业秩序，提高行业发展质量，促进冰壶产业健康发展。

本文件通过对大众冰壶运动培训的培训对象、培训内容、培训教材等方面的内容的规定，将利于对冰壶培训进行全面、准确、清晰的规范，有效促进及规范大众冰壶运动培训活动，促使冰壶冰爱好者掌握正确的方法技能，从而规范、引领和科学推动冰壶运动市场发展。

大众冰壶运动培训规范

1 范围

本文件规定了大众冰壶运动培训对象、培训内容、培训机构、培训师、培训组织、培训管理等方面的内容。

本文件适用于由培训机构组织开展的群众性（包含儿童、青少年、成年）冰壶运动和陆地冰壶运动的培训，其他相关培训参照使用。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 37487 公共场所卫生管理规范

GB 37488 公共场所卫生指标及限值要求

GB/T XXXX 大众冰壶运动水平等级评价规范

JGJ 153 体育场馆照明设计及检测标准

WS 394 公共场所集中空调通风系统卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

冰壶 curling

是以队为单位在冰上进行的一种投掷性竞争项目。又称为：“冰上溜石”。冰壶是一项包含男子、女子与混和双人项目的队制冬季奥林匹克运动会项目，冰壶所有的“壶”直接称为冰壶亦可称为“石壶”或“壶”。

冰壶比赛每队有四名上场队员和一名替补队员，运动员将冰面上的冰壶滑向目标区域，目标区域被分成四个同心圆，两队运动员分别把冰壶交替投出，每队有八只冰壶石，通过轮流交替投掷冰壶，在每一局结束时，最靠近营垒中心的冰壶得分，当两支球队都投掷了一次所有的冰壶石，单局比赛完成。一场比赛通常由八局或十局组成，最后通过单局比分累加算出整场比赛胜利方。

3.2

陆地冰壶 land curling

又称为仿真冰壶、旱地冰壶、地板冰壶，是冬季奥运会项目冰壶的普及版，装备和规则与冰壶相似，壶底加装滑轮，陆地冰壶由冰上冰壶的滑动摩擦变为滚动摩擦，突破了真冰场地限制，是一种通过团队协作集体力和智力于一身的比赛，是一项需要个人技术与团队战术配合的运动项目。

注：陆地冰壶是为推广和发展冰壶项目、发扬冰壶精神而研发，不受季节、场地、设备制约，便于在大众和校园开展的一种运动项目。

4 培训对象

培训对象主要为大众冰壶学习者。

5 培训内容

5.1 冰壶理论

冰壶理论包括但不限于冰壶和陆地冰壶运动的概述、竞赛知识、冰壶运动场地及设施设备、冰壶技术动作、冰壶运动中的技战术、心理学在冰壶运动中的运用、冰壶智能、冰壶体能训练分析、运动损伤与防护方法等。

5.2 冰壶技能

包括但不限于GB/T XXXX中规定的技能要求。

6 培训机构

6.1 机构性质

承担企业经营管理培训、咨询和顾问服务等相关业务的法人，或具有独立法人资格的办学实体。

6.2 机构从业者

6.2.1 机构管理者应具备以下条件：

- a) 具有大学本科以上学历，3年以上的培训经历或丰富的培训经验；
- b) 具有较高职业意识和理论素养；
- c) 具备较强组织领导与管理能力。

6.2.2 培训团队应具备以下条件：

- a) 具有5名以上熟悉培训业务并有组织实施能力的核心员工；
- b) 配备4名以上专职或兼职培训师；
- c) 具备良好的规范服务意识和执行能力。

6.3 管理制度

应包括以下内容：

- a) 具有规范的培训大纲、培训计划、培训教程、师资管理、培训对象管理、培训场地设施设备、培训器材装备以及安全等管理制度；
- b) 具有严格的培训组织评估考核制度；
- c) 具有健全的财务管理等方面的管理制度。

6.4 场所条件

6.4.1 冰壶场地要求

6.4.1.1 应具备满足冰壶教学培训需要的教学场地，教学场地可包括冰上赛道和陆地教学赛道。

6.4.1.2 冰上赛道分为通用标准版和大众普及版。

通用标准版冰上赛道两条场外线内沿之间长度应在44.50m~45.72m之间，赛道两条边线内沿之间的宽度应在4.40m~5.00m之间，整个区域被线划分开或用海绵隔档分开。赛道两端冰面内的平行线，从一端至另一端依次为：

- a) 起踏线：长 0.45m，与 T 线平行，位于中线的两端；
- b) 底线：距 T 线外沿 1.83m；
- c) T 线：距赛道中心点 17.35m；
- d) 前掷线：宽 0.10m，距 T 线内沿 6.40m；
- e) 中线：与 T 线交于中点，并沿 T 线正中向外延伸 3.66m；
- f) 限制线：长 0.10m，与前掷线平行并距前掷线外延 1.50m，在赛道两端。

注1：除前掷线外，其余线用粗毛线代替，毛线股线密度应在300特~400特之间，一般成3股~4股，每股线密度约为100特左右。

大众普及版冰上赛道长度应在27.00m~45.00m之间，宽度应在4.25m~5.00m之间。赛道两端冰面内的平行线，从一端至另一端依次为：

- a) 起踏线：长 0.45m，与 T 线平行，位于中线的两端；
- b) 底线：距 T 线外沿 1.83m；
- c) T 线：距赛道中心点 17.35m；
- d) 前掷线：宽 0.01m，距 T 线内沿 6.40m；
- e) 中线：与 T 线交于中点，并沿 T 线正中向外延伸 3.66m；
- f) 限制线：长 0.10m，与前掷线平行并距前掷线外延 1.50m，在赛道两端。

注2：除前掷线外，其余线用粗毛线代替，毛线股线密度应在300特~400特之间，一般成3股~4股，每股线密度约为100特左右。

6.4.1.3 陆地教学赛道分为通用标准版和大众普及版。

通用标准版陆地教学赛道两条端线内沿之间的长度应在22.00m~28.00m之间，赛道两条边线内沿之间的宽度应在3.2m~3.80m之间，整个区域被线划分开，或用分隔板隔开。赛道两端场地上的平行线，从一端至另一端依次为：

- a) T 线，其中心点距赛道中心点 8.00m。
- b) 底线，其外沿距 T 线中心点 1.50m。
- c) 前掷线，宽 0.10m，其内沿距 T 线中心点 5.00m。
- d) 中线，交于 T 线中点，并沿 T 线正中向外延伸 3.30m。
- e) 起踏板，位于中线两端，距底线 1.80m。
- f) 投壶区，距底线位置 ≥ 1.5 m

大众普及版陆地教学赛道两条端线内沿之间的长度不少于15.00m，赛道两条边线内沿之间的宽度不少于2.80m，整个区域被线划分开，或用分隔板隔开。赛道两端场地上的平行线，从一端至另一端依次为：

- a) T 线：其中心点距赛道中心点 5m。
- b) 底线：其外沿距 T 线中心点 1.1m。
- c) 前掷线：宽 0.10m，其内沿距 T 线中心点 2.8m。
- d) 中线：交于 T 线中点，并沿 T 线正中向外延伸 1.1m。
- e) 投壶区：距底线位置 ≥ 1.5 m

6.4.2 其他场地

6.4.2.1 应具备必要的办公场所。

6.4.2.2 每班次培训的人均培训面积不小于 5.20 m²。人均培训面积按公式（1）进行计算。

$$\bar{S} = \frac{S}{N} \dots\dots\dots (1)$$

式中：

\bar{S} ——人均培训面积；

S ——培训场地总面积；

N ——同一时间场上培训对象人数。

注：培训场地总面积指用于培训的场地面积，不包括配套服务场所面积。

6.4.2.3 办公、培训教学、器材储存（租赁）室、更衣室、卫生间等配套场所及设施应符合安全、质检、消防、卫生、环保等有关规定。

6.4.2.4 提供室内培训的培训机构，应定期对场地进行通风换气，确保室内空气清新、无异味。

6.4.2.5 使用集中空调的场所卫生指标及卫生管理应符合 GB 37488 和 WS 394 要求。

6.4.2.6 场地内卫生情况应符合 GB 37487 要求。

6.4.2.7 场地内主要活动区域灯光照明应符合 JGJ 153 规定。

6.4.2.8 室内场地应具备消防安全疏散通道。

6.5 设施设备和器材装备

6.5.1 应根据培训需要配备足量的冰壶（陆地冰壶）、冰壶刷、记分牌、测距仪、撒点壶等，其中，每条冰壶场地 16 只冰壶，深浅颜色各 8 只。

6.5.2 冰壶形状应为圆形，周长不超过 91.44cm，高度不低于 11.43cm（不含手柄高度），包括手柄和螺钉的重量不超过 19.96kg，不低于 17.24kg。

6.5.3 陆地冰壶形状应为圆形，分为通用标准版和大众普及版。

——通用标准版陆地冰壶：周长在 69.00cm~88.00cm 之间，直径在 21.00cm~28.00cm 之间，壶体高度在 11.00cm~14.00cm 之间，重量在 10.00kg~18.00kg 之间。

——大众普及版陆地冰壶：周长在 62.00cm~70.00cm 之间，直径在 20.00cm~22.00cm 之间，壶体高度在 9.00cm~11.00cm 之间，重量在 5.00kg~13.00kg 之间。

6.5.4 冰壶场地应配备有不少于 1 台的修冰车和 1 套除湿系统。修冰车和除湿系统应有专人负责管理和维护，保证设备的正常运行。

6.5.5 应定期对设施设备进行检查维护。

6.5.6 培训场所提供的设施、器材和装备均应取得产品质量检验合格证明。

6.6 配套服务

6.6.1 餐饮区

应满足以下要求：

- a) 应具有相关主管部门核发的卫生许可证，从业人员应取得健康证明；
- b) 提供干净消毒的餐具；
- c) 提供充足、安全卫生的饮用水以及相关的设施，热水设施应设有安全措施或安全提示标识；
- d) 就餐环境整洁，地面应具有防水、防滑设施。

6.6.2 医疗保障

6.6.2.1 培训期间，应至少配备 1 名身体健康、经过专业培训的医疗救护人员。

6.6.2.2 应配备有急救设备，医疗救护人员应能熟练使用急救设备。

6.6.2.3 配备常用的急救药品和医疗器械，包括消毒包扎药物材料等。

6.6.2.4 应配备自动体外除颤仪（AED）。

6.6.2.5 培训机构应购买场馆责任险或为培训对象购买相关人身安全保险。

7 培训师

7.1 基本条件

- 7.1.1 遵守中华人民共和国宪法和法律，遵守职业道德，具有社会责任感。
- 7.1.2 应熟练掌握冰壶运动技能，具有体育教练员（冰壶项目）职称证书。
- 7.1.3 应持有国家二级运动员（冰壶）证书及以上或通过 GB/T XXX 的高级测评考核通过后，并持有以下至少一种证书：
 - a) 社会体育指导员资格证书；
 - b) 体育教师资格证书；
 - c) 冰壶教练员职称证书；
 - d) 经省级（含）以上体育行政部门认可的相关证书。
- 7.1.4 宜具备熟练的教学经验，能够判定培训对象技能水平，因材施教。

7.2 授课方式

- 7.2.1 宜采用理论与实践相结合的方式授课。
- 7.2.2 宜随时更新知识，调整授课方式，不断充实和完善培训内容。

7.3 培训要求

- 7.3.1 在指导培训对象学习理论知识和实践技能的过程中，宜注重培养自我裁判、团队意识、团队协作的精神。
- 7.3.2 在实践训练过程中，需对培训对象传授安全防护知识，关注培训对象整体情况，并及时给予正式指导。
- 7.3.3 应在开展培训前确定以下事项，并制定合理的教学计划（包括但不限于以下事项）。
 - a) 培训对象的年龄层；
 - b) 培训对象对冰壶运动的了解程度和技术水平；
 - c) 指导课程时间的长短、课时量和指导内容的安排；
 - d) 训练和比赛场馆条件和时间；
 - e) 指导和练习时所需器材和设施条件的使用情况；
 - f) 培训对象练习中受伤时的紧急处置。

8 培训组织

8.1 培训计划

培训计划的制定应以保证教学质量、教学效果和培训对象安全为前提，包括以下要素：

- a) 培训目标及要求；
- b) 培训对象；
- c) 教学及考核大纲，应与冰壶运动水平等级相关标准的要求相符合；
- d) 培训教材；
- e) 培训形式及主要内容；
- f) 资源要求，包括冰壶场地、培训师、器材装备、设施设备等；
- g) 培训过程的监督管理。

8.2 课程设置

8.2.1 培训机构应遵循因材施教、循序渐进的原则，自主研发课程，应确保：

- a) 根据不同年龄、不同阶段的培训对象的需求，合理确定培训内容，划分课程；
- b) 课程体系和内容应科学、完整，符合教学及考核大纲要求，且与教学目标、形式和一定的条件支持相匹配；
- c) 明确设定不同年龄、不同阶段课程的教学目的和培训对象需要具备的知识、技能基础；
- d) 编写或选用的教材应体现教学目的、课程特点；
- e) 课程实施后应根据实际教学效果和反馈意见进行修改、完善。

8.2.2 课程内容设计宜与 GB/T XXXX 的要求相适应。

8.3 师资管理

培训机构应加强师资管理：

- a) 聘用具有相应资质的师资队伍，并与之签订规范的聘用合同；
- b) 根据机构、培训场所的容量以及招生计划合理配置师资队伍；
- c) 通过聘请专业培训师培训，或者通过参加教研活动、专业院校学习及其他形式继续教育的方式定期组织师资培训；
- d) 制定相应的考核、激励措施。

8.4 成绩考核

8.4.1 应严格按照教学计划规定的考核内容、考核时间和评分标准对学生进行考核、评定成绩。

8.4.2 应客观、公正、准确，不应随意降低标准和要求。

8.4.3 考核结束后，应及时完成培训对象成绩统计表、成绩分析表、工作总结。

9 培训管理

9.1 安全管理

9.1.1 应建立健全安全生产岗位责任、安全操作规程、安全保卫、突发事件应急预案、安全巡逻以及应急救护等制度。

9.1.2 应制定人员受伤、地震、火灾等突发事件应急预案，每年开展不少于 1 次安全演练。

9.1.3 应对工作人员进行专门的安全培训，培训内容应围绕对培训对象的保护和安全防范。

9.1.4 应对培训对象开展安全教育和应急救护教育。

9.1.5 应在培训场所设置视频图像采集装置。

9.1.6 应配备不少于 1 名专（兼）职安保人员，确保其掌握治安、消防等知识和相关法律法规，并熟练使用通信、治安和消防器材。

9.2 设施设备和器材装备管理

9.2.1 设施设备、器材装备应符合相关标准的要求，通过质量检验合格，保持可使用状态，随时启用。

9.2.2 制定设施设备的管理制度，定期对设施设备、器材装备进行巡检，故障维修、维护保养等，并形成记录。

9.2.3 对于损坏的设备应及时维修和更换，不能及时维修和更换的应在明显位置放置标识，不应启用存在问题的设备。

9.2.4 提供冰壶器材装备的，应定期对冰壶、冰壶刷等器材装备进行消毒。

9.3 人员管理

9.3.1 培训师及其他工作人员应使用普通话交流，仪表大方、整洁，举止文明、姿态端庄、主动服务、礼貌热情。

9.3.2 结合岗位的管理要求，定期或不定期组织人员进行培训，熟悉岗位的服务规范、环境和安全等相关要求，并对培训的结果进行分析评价、做好记录。每季度应至少组织 1 次培训师内部培训，培训时长年度累计不少于 90 个学时（45 分钟计 1 学时）。

9.4 服务质量控制

9.4.1 应建立信息管理制度，保护培训对象等个人信息安全。

9.4.2 制定培训机构服务评价管理制度，及时收集培训对象对服务过程中的意见，针对各类意见进行汇总处理，及时处理意见并进行反馈。

9.4.3 及时对培训对象进行回访，征求培训对象的意见，特别是针对培训师的服务及履行职责情况的评价意见。

9.4.4 建立投诉处理制度，针对各类不满意情况及投诉情况，制定相应的解决方案，及时解决并反馈。

9.4.5 建立实施服务质量巡检巡查制度，对整体服务过程进行督查、监控，对可能发生的服务不合格采取预防措施，或及时纠正不合格的服务行为。

9.4.6 建立质量服务保持和持续改进的机制，及时总结、分析服务过程中存在的问题，并及时改进。

9.5 培训评估

9.5.1 评估主体

9.5.1.1 培训机构自我评估，以完善自身培训内容和制度等。

9.5.1.2 培训机构应接受评估，履行发展和规范的义务、责任。

9.5.2 评估原则

评估应遵循以下原则：

- 客观性原则：公平、公开、公正，实事求是，杜绝人为因素；
- 实用性原则：突出行为评估，真实反映培训后素质提升效果；
- 系统性原则：针对培训对象进行素质全面评估；
- 连续性原则：对培训效果进行及时、长期和连续评估。

9.5.3 评估内容

9.5.3.1 培训过程评估

9.5.3.1.1 培训对象对课程内容、授课方式等方面的满意度。

9.5.3.1.2 培训对象对自身素质提高的感受度。

9.5.3.2 培训效果评估

9.5.3.2.1 培训对象培训后自身技能有所提升。

9.5.3.2.2 培训对象培训后的表现对组织绩效有帮助和支持。

9.5.3.2.3 培训对象的现实表现影响到其他经营管理者。

9.6 培训档案

- 9.6.1 建立培训对象学习档案，作为受训者单位、培训机构和有关部门查询、检查、评审的依据。
- 9.6.2 档案采用计算机和文字管理方式，存档期限不少于 3 年。

参 考 文 献

- [1] 《冰壶规则和竞赛规则》 世界壶联2021.10英文版本翻译稿
 - [2] 《陆地冰壶运动和竞赛规则》 中国冰壶协会2018.4版本
 - [3] 《课外体育培训行为规范》 国家体育总局办公厅2021.12.14
 - [4] 《青少年冬奥知识普及丛书—冰上象棋冰壶》（ISBN978-7-5105-6982-2）
 - [5] 《冰壶基础》（ISBN978-7-207-5916-2）
 - [6] 《中国青少年冰壶训练教学大纲》 国家体育总局青少年体育司 国家体育总局冬季运动管理中心
编制（ISBN 978-7-5644-2060-4）
-