**《体育知识：单板滑雪》学习指南**

**学习目标：**

1.了解冬奥会中“单板滑雪”这个项目的基本知识。

2.提高自主学习探究的能力；初步掌握单板滑雪的练习步骤。

**学习任务单：**

【课前活动】

1.准备好计算机、iPad、手机等电子设备，并确保居家环境下网络的通畅，以便进行线上体育理论课内容的学习。

2.注意用眼安全，理论学习过程中请学生与电子设备保持一定的距离。

【课上活动】

1.请你和老师一起观看小短片。

2.了解冬奥会单板滑雪的几个小项目。

3.请你说一说，滑雪前需要准备哪些单板装备。

【课后活动】

在理论课学习后我们一起进行眼睛保健操的练习，保护好我们的眼睛。