**《体育知识：北欧两项》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解北欧两项的起源、项目特点以及著名运动员等相关知识，明确北欧两项比赛项目的竞赛方法与锻炼价值。

2.养成良好的学习习惯，培养学生勤奋乐学、锐意进取的优良品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**通过教师的讲解，了解北欧两项的起源与北欧两项的项目特点。

**活动2：**通过教师的讲解，知晓北欧两项的相关知识。

**活动3：**通过教师的讲解与视频浏览，知道北欧两项---跳台滑雪的相关知识，明确比赛方法和成绩判定方式。

**活动4：**通过教师的讲解与视频浏览，知道北欧两项---越野滑雪的相关知识，以及比赛出发的方法，明确比赛方法和成绩获得方式。

**活动5：**了解北欧两项著名运动员---埃里克·弗伦泽尔

**活动6：**引导学生参与冬奥智慧星小竞赛

（1）1.北欧两项运动中包括哪两项比赛内容。

A.冰球和高山滑雪

B.雪橇和跳台滑雪

C.跳台滑雪和越野滑雪

D.越野滑雪和花样滑冰

（2）北欧两项个人越野滑雪比赛时，运动员要完成（ ）越野滑雪。

A.5公里

B.10公里

C.15公里

D.20公里

**三、学习建议：**

1.能够进一步学习冬奥的相关知识。

2.参与冬季运动提高运动技能，感受冬季运动带来的快乐。