**《体育知识：自由式滑雪》学 习 指 南**

**学习目标：**

1.学生知道自由式滑雪的基本历史发展过程和分类，了解自由式滑雪动作和场地的基本特点及要求。

2.提升学生对滑雪项目的学习兴趣，为实践练习课打下基础。

**学习任务单：**

**【课前活动】**

活动一：

1.准备好计算机、手机等电子设备，并确保学习环境下网络的畅通，以便进行线上体育理论课内容的学习。

**【课上活动】**

活动二：

1.自由式滑雪始于20世纪60年代。此项目最初只是将高山滑雪和杂技集于一身，经过最近几十年的发展，变成了今天的样子。1992年起被列为冬奥会比赛项目，项目有男、女雪上技巧(1992年列入)，男、女空中技巧(1994年列入)，男、女雪上芭蕾于1988、1992年被列为冬奥会表演项目。2010年温哥华冬奥会将首次增设男女趣味追逐赛。

目前冬奥会自由式滑雪共设有13个小项，分别为：男、女空中技巧、雪上技巧、U型场地技巧、障碍追逐、坡面障碍技巧、大跳台和空中技巧混合团体。

2.让我们通过视频一起了解一下自由式滑雪 <https://v.qq.com/x/page/b0873o1v8wa.html>

活动三：如果你要参与滑雪运动，你需要做哪些准备？

1.滑雪服、滑雪板、手杖、滑雪帽等。

2.滑雪前做好充分的热身，防止受伤。

3.作为初学者，一定要找专业滑雪教练指导，学习正确的滑雪动作。

活动四：滑雪过程中有哪些自我保护的方法？

1.滑雪前检查自己的装备完好无损。

2.滑雪时要找前方人少或无人的位置，以免失控撞到其他人。

3.滑雪过程中，如果遇到危险，你需要让自己的身体向左右任一方向倾倒，倒地后迅速离开，以免被后来者撞到。

**【课后活动】**

活动五：同学们利用假期，开始我们的滑雪体验吧(室内滑雪也可以哟)。

