**《花样滑冰》学 程 拓 展**

1.挑战自我

请你上网或者通过观看图书进行查找，试着和家人说一说，花样滑冰都有哪些基本技术组成?



2.书籍资源

同学们，推荐给大家一本阳光体育运动从书《花样滑冰》，这本书以简洁的文字、清晰的配图，更详细的讲述了花样滑冰的起源与发展、场地器材和装备以及技术动作和竞赛规则。

3.视频资源

想要了解更多的花样滑冰知识，推荐大家可以通过“哔哩哔哩”视频软件搜索观看“2010年温哥华奥运会双人自由滑全程”，或者点击网址https://b23.tv/E8Yaa1进行观看。