# 单板滑雪工作总结范文(实用3篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-06-05

*单板滑雪工作总结范文1>一、全面认识滑雪项目滑雪有高山滑雪、越野滑雪两大类，现在又派生出其他变种，如花样滑雪、跳台、登山滑雪等。从比赛角度又分大回转、小回转和超级大迥转。现在单板又开始风行起来。本文讲的是高山滑雪，或称高山速降，又叫阿尔卑斯...*

**单板滑雪工作总结范文1**

>一、全面认识滑雪项目

滑雪有高山滑雪、越野滑雪两大类，现在又派生出其他变种，如花样滑雪、跳台、登山滑雪等。从比赛角度又分大回转、小回转和超级大迥转。现在单板又开始风行起来。本文讲的是高山滑雪，或称高山速降，又叫阿尔卑斯滑雪（相对于北欧的斯堪地那维亚越野滑雪），这是滑雪的基础，学好它再学别的会很快。

高山滑雪的特点是速度快、坡度陡。滑行时必须把滑雪靴箍住脚踝，不让你脚脖子活动。通过身体重心的移动、靠腰肢和膝关节的摆动完成动作。所以如果雪靴扣不紧，在高速滑行中就会站不住，脚脖子会累得像断了一样，也不可能持久，还容易受伤。

高山滑雪和滑冰、越野滑雪不同，它不靠蹬冰、蹬雪来产生推力。恰恰相反，它是从雪道的高处沿雪道下滑，它本身不需使用动力，而是靠你自己的重力下滑。在这个意义上，它与滑冰正相反，这时的本事不是加速，而是如何减速，如何控制下滑的速度，这是个减速买卖。可以说，滑雪就是减速技术。在相同长度、相同坡度的雪道上，谁先滑完这段路程谁的

技术就好。你不减速当然肯定会快，但能不能不趴下只有你自己知道，你既要尽快滑到头，又要保持不跌到，你寻找的就是这个结合点。在十几度的坡上能自如地滑下来以后，换个二十几度、三十几度的坡，你的技术又面临着新的考验了。滑的坡度越陡，速度越快，技术要求也就越高，技术无止境。滑雪玩得越好就越想玩玄的，高手就是这么产生的。

>二、滑雪前的准备

（一）着装

1、不一定非要穿很正式的滑雪服。着装的原则是宽松、舒适、保暖、防水。

宽松，就是不要太紧，因为要做动作，不要把全身箍得紧紧的，重要的是不要穿牛仔服。我们的冲锋衣就行。

舒适，和上句重复不多说了，我个人不太喜欢在滑雪时背个小包，虽方便，还是有点累赘，有点分散精力，再说滑雪时并不需要背很多东西。

保暖，北京不冷，很多时候滑雪服都穿不住，不少人热得满头大汗，如上东北可得好好说说。

防水，主要是劝大家不要穿牛仔服，牛仔服的面料太易吸水，摔过后雪附在上面很难掸掉，体温会不知不觉化掉附雪，很容易湿衣服，造成难受。

2、手套很重要

手套除了保暖，这里主要是保护手指。所以手套尽量选面质硬一点的，反正手指也不用活动，能握住雪杖就行。

3、还有帽子和雪镜，就不罗嗦了。但如果你速度太快，还是有个雪镜好些，防风和保护眼睛。

（二）装备

滑雪装备主要是雪靴、雪板和雪杖三大件。

雪靴最好穿稍小一号，当然以不顶为准；雪杖略高于自己的肚脐眼；雪板初学可与自己身高相仿，水平高后应比身高加十到十五公分。

（三）穿鞋

就是穿雪靴。雪靴一定要扣紧。高山滑雪就是要把脚脖子勒得动不了，否则你没有力量应付高速滑行中产生的巨大力量。

当前有两种雪靴，一种是竞技靴，就是脚背和脚侧各有两根扣带；另一种是旅游靴，从靴后部开启，脚侧只有一根扣带，脚背上有一圆型压钮，顺时针拧转可以压住脚背，有的是一个可以打开的方型盖，打开可以拧转。

正确的方法是：只把衬裤或毛裤随脚放在靴内，扣紧后，把滑雪裤或冲锋裤罩在雪靴的外部。这样，勒得紧些不至于因裤子进入雪靴过多部分使你皮肉难受，又可防止摔倒或别人扬起的雪随意进入你的雪靴，避免脚部受湿。现在不少人把全部裤腿装进雪靴，既臃肿，又妨碍扣紧，还易被浮雪进入裤管。

最重要的，是一定要勒紧你的雪靴扣，要勒到你勒不动为止。滑得时间长了感觉太紧可以放松休息一下，但必须勒紧。有些人站不住或卡不住雪板刃，多数是雪靴没扣紧。

>三、在进入滑雪动作前的几件实用的事

1、学会摔倒

别误会，我不是主张要摔跤。常听新手豪迈地称：“只要敢摔就能学会”。我坚决反对这种说法，这是一种错误的片面的认识，十分有害。滑雪肯定会摔，特别是高速在雪上行驰，尤其技术高了以后免不了“犯狂”，摔是不可避免的，滑得再好的人也难保不摔。但是，我们可以力争少摔，尽量不摔。不少人，滑了许多年，滑得很好，并没有摔多少。所以不是非要摔不可。

这里先批评一种现象。有的新手，刚能在雪上站稳，能在练习道上以较快的速度滑起来，就放任自己，不顾动作，肆意享受速度的“快感”。但因没有掌握任何减速技术，或还控制不了自己，于是就靠向两侧故意摔倒，借以制动自己。这是相当多新手开始时的做法，有的还把它当作经验介绍给朋友。但这是极其危险和有害的。对他们初学滑雪的兴奋、急于体会超速行驰的心情表示理解，但这既不利于学习技术，又对场上其他人造成安全上的威胁。其实，耐心一点，有几个小时就能过这一关。

滑雪不同于滑冰，一般摔不坏。滑冰时人体站在一定高度上，摔倒时是摔在光亮坚硬的冰面上。滑雪是平踩在宽大的雪板上，直接接触地面，一旦摔倒，雪板上的脱离器会自动使人和雪板分开，即使是高速，也就是打几个滚而已。人在雪地上打滚能走多远？所以不必紧张。

有这样几个原则：

感到要摔倒时，要顺其自然，不要刻意挣扎，因为挣扎着不倒时，人体比较僵，摔倒时更易受伤；

如果摔倒，尽量向两侧摔，不要向后坐，也不要向前趴。

在姿式正确的前提下，不会向前摔（长长的雪板让你根本做不到向前趴）；也不会向后坐着摔。但为什么常见有人向后摔呢？

原因有二：姿式不正确，重心太靠后；信心不足，总想坐下（玩笑）。向后坐摔是最危险的，容易不由自主地、无意识地把手垫在后边，极易手臂受伤。

2、学会站起来

摔倒后，要会站起来。因为雪靴使你的脚脖子动不了，加上长长的雪板，无法像正常情况站起来。

有人用卸掉雪板办法站起来，初学可以，但太麻烦，也不是长久之计。

正确的方法是，以背部或臀部为轴心，把两个雪板平行地踩在雪道下山面一侧（使你的身体略高于双脚），全身缩成一团，直到身体重心悠到前面（人躺着怎么也使不上劲），双脚用力蹬，相反的手撑地使劲，一下就起来了。如果在平地上摔倒，也用这个方法，只是缩起来时，要悠重心到恰如其分才能站起来。这不是什么了不起的基本功，一般用不上，用时不会也不行，建议先练练，快的二分种就过关了。

3、学会原地静止地调转方向

在初学时，特别是在有一定坡度的雪道上、还没学会转弯时，需要先练习斜滑降，就是向雪道的一方以很缓的下降角度下滑，滑到头时停下，再向另一边滑过去。这就要求能够原地180度调头。可以先在平地练，快的五分种就能学会，但不可不学，至少应该知道是怎么回事。

**单板滑雪工作总结范文2**

20xx年12月31日，我们一年级举行了”庆元旦、迎新年”的联欢活动。为了让孩子们过一个难忘的节日，给孩子们一片翱翔的天地、\*\*的舞台，让孩子体验成功，感受快乐，我班举行以展示学生才艺结合智力大闯关等游戏为主的活动。通过活动也让学生了解新年的意义、新年的习俗，并体会到新年的气氛。本次活动的顺利举行，我有如下总结

1、活动设计思路与教室环境布置相得益彰。

2、各项准备工作做的积极、充分。

3、整个活动动静交替，各个环节衔接紧凑、合理。

4、孩子与老师配合默契。

下午2点整活动正式开始，首先是正副班\*\*给班级学生的祝福。然后才艺表演，其中穿插着各种各样的游戏活动，还有唱歌跳舞，形式多样，充分展示了孩子的自信和才能。孩子们在活动中体验了成功的喜悦。我们的节目也因此得到了大家的好评。最后师生齐唱《新年好》的歌曲，老师做最后的总结，结束庆祝活动。

——公司消防日活动总结（通用6篇）

公司消防日活动总结（通用6篇）

**单板滑雪工作总结范文3**

我们xx级政治学与行政学这个班集体时时充满着活力与激情，班级的凝聚力让我们36个人紧紧地团结在一起。不管是学校的活动，还是班级自己组织的活动，每一位同学都会主动积极的参加，真正的把班级放在首位，把xx政行班作为自己的家。

20xx年冬天，我班与xx级政行班的学弟学妹们开展了一场联谊会。作为政治学与行政学的第一届学生，我们这些学长学姐为了能让学弟学妹们更加了解我们这个专业，更加热爱这个专业，于是在组织委员的和各个学生干部的组织的下，与大一的同学沟通配合，开展了一次完美的联谊会。此次活动的目的就是为了增进两届学生的友谊，帮助大一新生更好的融入大学生活。会上每一位同学都很尽情，此次的联谊会真正做到了新老生的沟通与交流，深厚了两届同学之间的感情，同时，也为很多学弟学妹解决了一些生活、学习上的难题，使大家互相了解，增进友谊。

20xx年冬天，系里的大二同学一起参加了冬日滑雪活动，这次是第一次同学们参加这样的活动。本次活动的目的是增进同学间的友谊与互帮互助。滑雪中，有的同学摔倒了，立马就会有别人将他扶起；不会滑雪的同学会有会滑雪的同学教会他…总之是一片和谐的景象。这次的滑雪让我们明白了一个很简单的道理，同学情谊是非常单纯、纯洁的，它并不凌驾于金钱、权力之上，而是像一张白纸一样，让每一位同学的热情在上面尽力涂抹，成就了我们一去不复返的青春。用一句流行语来总结：滑雪虽易，情谊不易，且滑且珍惜。

大二的时候，我们班的团日活动也取得了不小的成绩。在每一位同学的帮助与合作下，我们顺利的完成了本次的团日活动。本次活动目的明确，意义非凡。同学们集思广益，多次讨论后决定，这次团日活动的主题定为分享书籍。活动的开始，每一位同学都会获得一张精美的卡片，然后将自己觉得最有意义的一些书籍写在上面，并附上祝福语，当他们走在教学楼，走在操场的时候，将卡片传递给其他的非本班学生，同时合影留念。这次的活动，不仅仅是传递了书香，使好书在同学中流传，更拉近了我们不熟悉的同学的距离，仅仅一张小的卡片，让整个学院充满了青春的气息，伴随着书香，让我们懂了分享的意义。将自己的好书好心情随手分享给他人，真是一件送人玫瑰，手有余香的事情。

大二这一年间，还有我们班参加的很多活动并没有一一列举。比如20xx年的秋季运动会，我们班取得了全校第八的好成绩。当然，这离不开每一位运动员为班级做出的贡献与每一位志愿者在身后的支持与鼓励。你们挥洒下的每一滴汗水，每一滴眼泪，让我们这个大家庭更加温暖，更加团结。

每一次活动都具有它的意义与目的，但是所有的活动都只有一个初衷：为班级，为学校，为青春，为了我们的大学情！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！