# 单板滑雪工作总结范文通用18篇

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-04-01

*单板滑雪工作总结范文 第一篇xx周周二我班在正副班主任和体育老师的带领下，来到美洲滑雪场滑雪。在老师及工作人员的指导下大家带好滑雪所需装备，由专业人员教大家基本的滑雪要领。在掌握了基本要领后大家开心地滑起雪来。通过这次活动，大家收获了贴近自...*

**单板滑雪工作总结范文 第一篇**

xx周周二我班在正副班主任和体育老师的带领下，来到美洲滑雪场滑雪。在老师及工作人员的指导下大家带好滑雪所需装备，由专业人员教大家基本的滑雪要领。在掌握了基本要领后大家开心地滑起雪来。

通过这次活动，大家收获了贴近自然、放松心情的快乐，孩子们非常兴奋，他们完全沉浸在了美丽的“雪景”中。有的尽情地拍照留下美丽的“北国雪景”；有的尽情地与雪亲密接触；有的虚心向工作人员请教滑雪的技巧准备大显身手。拥抱自然让来自不同家庭的孩子们更加亲密了。滑雪是有趣的`，但也是需要技能和勇气的。很多同学都是第一次站在苍茫的“雪海”中，大家手挽手地挑战着自我。相互鼓励、相互搀扶、相互帮助，这些感受应该是这次活动最动人的情境，也是这次活动的主要目的，让来到不同家庭的孩子们慢慢熟悉起彼此，也为接下来要一起度过的六年时光打下了基础。这时候的温暖不是微弱的阳光，而是摔倒时同伴的一双手、一个肩、一个拥抱。这次滑雪活动是成功的，它让我们彼此之间增加了了解，促进了同学之间的友谊和默契，更增加了整个班级体的凝聚力。更让大家惊喜的是，平时严肃的老师滑雪滑得非常好，原来他不只是会组织管理，还是个很会玩很有情趣的老师。通过这次活动同学和家长对老师除了敬畏更多了几分喜欢，这真是有效地增进感情的方式！

同学们从活动结束的那天起已经开始憧憬下一次的滑雪活动了。

**单板滑雪工作总结范文 第二篇**

人的生命是个美好的过程，人的成长犹如花开那样灿烂和美丽，犹如白云那样纯洁和柔软。一件事即使重复做了几次，但印象最深的还是第一次，第一次骑自行车，第一次包饺子，第一次养花，第一次上黑板……许许多多的第一次，使我们的生活丰富多彩。而对我来说，第一次滑雪，是我刻骨铭心的第一次……

一个星期六的早上，太阳，这个早睡早起的家伙，伸了个大大的懒腰，放射出无比强烈的光芒，而在那同时，我和妈妈已来到了五老峰的国际滑雪场。远远望去，在白雪皑皑的雪道上，有十几个小黑点在迅速移动，速度就像天边的流星，一闪而过。看着刺激的滑雪运动，我有点迫不及待了。

>一、不听妈妈的话，自己滑雪，摔了一跤

很快，我和妈妈就穿上了雪板，妈妈本想给我找个教练带我，但被我拒绝了。我想，这有什么难的？我自信满满的走到了雪道上面，但我的脚突然就不听使唤了，我还没准备好，就哧溜一声滑了下去，我想停下，但费了九牛二虎之力也停不下来，我脚下一滑，摔倒了。

>二、虚心向教练请教，成为初学者

我有气无力的坐在地上，心里后悔极了，后悔没听妈妈的话。正当我伤心后悔时，一个陌生的大叔叔走了过来，语重心长的对我说：“你妈妈知道你会摔跤，所以就请我来当你的教练。滑雪，要有信心、有耐心，还要记住动作要领。来，不要害怕，你一定能学会的！”教练的话让我重新拥有了信心，这次我虚心向教练请教。不一会，就能自己从上面往下滑了，虽然很慢很慢，但是不会摔跤了。

>三、学习老手用帅气侧刹，结果撞到人

后悔，真后悔，坐在地上的我在心里感叹到。聪明的读者，读到这，是应该问你们一个问题了：我这次为什么又摔跤了呢？好吧，你们猜不出来，还是我来告诉你们吧。我的滑雪技术，节节高升，差不多已经到了中级手的境界。但我还不满意，看着老手用帅气侧刹，我也跃跃欲试。终于，趁着教练不注意，我飞快地从雪坡上滑了下去，很快就超过了许多人，我像一个老练的滑雪手在人群中穿行。突然，我看到一个初学者在慢慢地滑行，我想，何不用侧刹来展现自己的滑雪技艺呢！于是我学着老手的样子，使用了侧刹，但让我没想到的是，侧刹竟然这么难，我心一急，一头撞在初学者身上，坐在地上的我心里在想，还是要好好练习滑雪技术啊。

>四、通过滑雪，懂得道理

通过了这次滑雪，我懂得了一个道理：“滑雪不仅要有信心，还要虚心请教别人的教导，滑雪只是我人生中的一件小事，我相信，以后还会有许许多多的第一次，像一个个脚印，印在我成长的道路上。”

**单板滑雪工作总结范文 第三篇**

20\_年“世界雪日”国际儿童暨亚太地质旅

游系列活动举行

20\_年1月至3月，钟山区文体广电新闻出版局组织开展了一次大型全民健身活动。本次于1月15日，在钟山区梅花山国际滑雪场举行启动仪式，标志着钟山区冬季滑雪节系列活动的正式开始。

本次活动主要是以打造冬季体育旅游相结合模式，推动六盘水市体育产业全面发展，宣传推广六盘水冬季旅游产品；培育冰雪运动项目，增强广大人民群众特别是青少年学生冬季体育健身意识，形成健康文明的生活方式；展示六盘水乌蒙山国家地质公园地质文化旅游风采为目的。今年梅花山国际滑雪场被选为20\_“世雪日”系列活动中全国26个分会场之一，钟山区文体广电新闻出版局组织了1500余名青少年儿童全程参与了滑雪体验活动，增强了此次滑雪节的群众参与性。

1月18日，在梅花山国际滑雪场举行了全国高山滑雪青少年邀请赛，这次比赛是第一次在南方地区举办的高山滑雪竞技体育赛事，也是专业滑雪运动员第一次在南方地区进行比赛，将有来自哈尔滨、八一队等7支队伍的51名国家注册运动员参加比赛。

本次系列活动的开展即切合冰雪运动“南展西扩”战略，又与六盘水市转型升级、大力发展冰雪体育产业和冬季旅游的实际吻合，这是一个国家政策与地方发展高度结合的举措。六盘水举办滑雪系列活动，是以实际行动积极投身“引领带动、三区协同、多点扩充”的冰雪产业发展格局，使“冷冰雪”变为“热经济”的重要举措；是让冰雪体育产业在促进产业转型升级、完善和提高体育公共服务供给、拉动体育旅游与消费、推动基础设施建设等方面发挥作用，促进区域经济社会发展的实际行动。

**单板滑雪工作总结范文 第四篇**

第xx届“雪之恋”滑雪比赛于二零一四年元月十六日在那拉提滑雪场完美落下帷幕，我校的参赛选手取得了非常好的成绩，荣获高中组团体总分第二名，这离不开选手们的辛勤与努力！也得益于学校领导的大力支持。这次比赛虽取得了较好的成绩，但也能从成功的背后看到不足之处，总结为以下两点：

第一、队员的选拔。由于我们的参赛队员是高中的学生，课时紧，又面临期末考试，学生没有时间去滑雪场去进行练习，教师不能很好地队选手情况进行全面的了解，仅仅是通过学生的口头描述和个人推荐来选拔，导致未能在选拔上精益求精。

第二、参赛选手在比赛中不能很好地适应裁判。有队员反应有“抢跑”现象发生而没有制止，导致启动上造成的劣势，这与队员的心理素质与适应能力有关，需要在今后强化，也是作为领队今后注意的要点。

此次比赛所有的参赛学生能服从教练的安排听从指挥，面对强大的对手不急不躁，发挥出自己应有的水平，在女子400与600米速降比赛中，田文融和于佳分别荣获各级的第三名。为比赛的名次奠定了基础。通过此次比赛，也增进了学生的团结互助，积极向上的精神风貌，我们应多参与类似的比赛，不断的提高自己的水平，弘扬体育精神，强化身体素质，在今后的比赛中发挥更好的水平，取得更加优异的成绩。

滑雪01-26

滑雪了05-23

**单板滑雪工作总结范文 第五篇**

在北京的第三天，我和爸爸妈妈一起来到北京密云县千佛山滑雪场滑雪。

我从来没有滑过雪，所以一路上心情特别兴奋，心随着飞转的车轮早已飞进了滑雪场。车子驶到了滑雪场，我就迫不及待地下了车，哇，我第一眼就望到滑雪场的最高点，它的斜度将近70度呀。我们首先来到服务台，对个人的资料进行了登记，电脑马上帮我们测算了所需服装和滑雪用具的大小。我们领取了滑雪用具，需要领取全套的滑雪服装，它包括滑雪帽、滑雪外套、专用的滑雪裤和滑雪手套，然后，我们又到专门柜台领取了雪靴、雪撬和雪杖。我们在大厅里折腾了好长时间才穿戴好，但是下地后，雪靴又重又硬，脚穿在里面一点也不可以弯曲，我抱着雪撬、拿着雪杖好不容易才挪到滑雪场地。

这里白雪皑皑，一片白茫茫，好一座大雪山。我犹豫了一下，不知道怎么滑，滑雪时如何才能停得住身子，摔倒会很痛吧，看到别人在雪地上滑雪自在的身影，我让爸爸扶着我慢慢地滑起来了，万事开头难，我终于体会到了这句话的含义。慢慢地，我会了，最后干脆坐着缆车来到初级道的最高坡，自己给自己鼓劲，终于从高坡滑了下来，心里那个美呀，手里的雪仗没怎么用，就在这时我一抬头，马上要撞上人啦，忽然想起导游给我们说的要点：把脚向内收拢就能减速，我照这样说的去做，不一会儿停了下来，就停在别人面前，真有点冒失，赶紧对人家说：“对不起”就马上离开了，划到了爸妈身边。经过近2个小时的练习，我基本掌握了滑雪的技巧。

最后，我们依依不舍地离开了滑雪场。这次滑雪不但让我锻炼了身体，感受到了滑雪的快乐，而且也让我明白，只要战胜自我就一定能成功。

**单板滑雪工作总结范文 第六篇**

13周周二我班在正副班主任和体育老师的带领下，来到美洲滑雪场滑雪。在老师及工作人员的指导下大家带好滑雪所需装备，由专业人员教大家基本的滑雪要领。在掌握了基本要领后大家开心地滑起雪来。

通过这次活动，大家收获了贴近自然、放松心情的快乐，孩子们非常兴奋，他们完全沉浸在了美丽的“雪景”中。有的尽情地拍照留下美丽的“北国雪景”；有的尽情地与雪亲密接触；有的虚心向工作人员请教滑雪的技巧准备大显身手。拥抱自然让来自不同家庭的孩子们更加亲密了。滑雪是有趣的，但也是需要技能和勇气的。很多同学都是第一次站在苍茫的“雪海”中，大家手挽手地挑战着自我。相互鼓励、相互搀扶、相互帮助，这些感受应该是这次活动最动人的情境，也是这次活动的主要目的，让来到不同家庭的孩子们慢慢熟悉起彼此，也为接下来要一起度过的六年时光打下了基础。这时候的温暖不是微弱的阳光，而是摔倒时同伴的一双手、一个肩、一个拥抱。这次滑雪活动是成功的，它让我们彼此之间增加了了解，促进了同学之间的`友谊和默契，更增加了整个班级体的凝聚力。更让大家惊喜的是，平时严肃的老师滑雪滑得非常好，原来他不只是会组织管理，还是个很会玩很有情趣的老师。通过这次活动同学和家长对老师除了敬畏更多了几分喜欢，这真是有效地增进感情的方式！

同学们从活动结束的那天起已经开始憧憬下一次的滑雪活动了。

**单板滑雪工作总结范文 第七篇**

第十一届“雪之恋”滑雪比赛于二零一四年元月十六日在那拉提滑雪场完美落下帷幕，我校的参赛选手取得了非常好的成绩，荣获高中组团体总分第二名，这离不开选手们的辛勤与努力！也得益于学校领导的大力支持。这次比赛虽取得了较好的成绩，但也能从成功的背后看到不足之处，总结为以下两点：

第一，队员的选拔。由于我们的参赛队员是高中的学生，课时紧，又面临期末考试，学生没有时间去滑雪场去进行练习，教师不能很好地队选手情况进行全面的了解，仅仅是通过学生的口头描述和个人推荐来选拔，导致未能在选拔上精益求精。

第二，参赛选手在比赛中不能很好地适应裁判。有队员反应有“抢跑”现象发生而没有制止，导致启动上造成的劣势，这与队员的心理素质与适应能力有关，需要在今后强化，也是作为领队今后注意的要点。

此次比赛所有的参赛学生能服从教练的安排听从指挥，面对强大的对手不急不躁，发挥出自己应有的水平，在女子400与600米速降比赛中，田文融和于佳分别荣获各级的第三名。为比赛的名次奠定了基础。通过此次比赛，也增进了学生的团结互助，积极向上的精神风貌，我们应多参与类似的比赛，不断的提高自己的水平，弘扬体育精神，强化身体素质，在今后的比赛中发挥更好的水平，取得更加优异的成绩。

**单板滑雪工作总结范文 第八篇**

春节，我们全家到四川去过年，顺便去了成都附近的西岭雪山滑雪。唐朝大诗人杜甫的名句“窗寒西岭千秋雪，门泊东吴万里船”就是描写的西岭雪山。

车开到山中间，我们就发现对面开过来的车顶上都堆了个雪人，真有趣啊!我们还看见山上覆盖了一层厚厚的积雪。

买好了门票，我们排队坐上了缆车。到了山顶，我们直冲滑雪场。进了滑雪场，我发现滑雪还要穿滑雪的衣服吗?我们换好衣服，就去滑雪。我一走到雪地上，感觉好滑呀。滑雪场分低坡和高坡。我先上了低坡，因为感觉坡很低，冲击力也不大，一下就冲了下去。最有趣的时，前面他们没有告诉我会摔跤，我就没有摔跤。等我滑到底，他们告诉我滑雪会摔跤的，我第二次滑的时候就摔了一个大马趴。第三次，我和婶婶一起上了高坡。上高坡有专门的缆车，坐在缆车上我觉得很担心，因为没有安全带，那么高，万一掉下去滚下去怎么办啊。

上缆车时，我的脚被婶婶的脚蹩住了，我用手去解开他的时候，我的手杖掉到缆车下面去了。到了高坡，我请婶婶滑下去帮我拿下手杖，可是婶婶不敢滑下去，我还是要她滑下去帮我拿。结果，婶婶滑下去的时候摔了一跤，爬起来刚滑了一点，又摔了一跤，连着摔了五、六跤。这时，我听见广播里喊到：“来自上海的邹子尧、张奇小朋友，请到广播室来，您的家长在这里等你。”我觉得很奇怪，婶婶怎么变成小朋友了?难道还有一个叫“张奇”的小朋友吗?再一想，肯定是叫我和婶婶。我二话不说，就一步一步往高坡下面走，也顾不上找手杖了，比婶婶走的还快呢。结果，我和婶婶连滚带爬地走下了高坡。到了底下，发现帽子里有一大团冰块，衣服领子里也有一大团冰块。

滑雪真好玩啊，下次我还要去滑雪。

**单板滑雪工作总结范文 第九篇**

>一、 家长非常重视孩子的教育。

1、家长重视亲子活动

在滑雪活动中，随处可见孩子们和爸爸、妈妈相互搀扶、相互鼓励；父母对孩子的鼓励和表扬之声；孩子们也不停地和爸爸、妈妈交流活动中流淌着亲情、洋溢着欢乐。

2、家长们重视学习和日常教育

家长们将日常安全教育，在玩耍同时学习和掌握；并都鼓励孩子们滑雪后，独立完成一篇“滑雪”内容的作文。

>二、 孩子在活动中得到了发展。

1、利用各种活动内容，让孩子学到知识。

孩子们都很认真完成了“滑雪”内容的作文，也锻炼了写作能力。本次活动做得了健身益智，互相学习，促进交流。

2、提高了孩子的社会交往能力和沟通能力。

活动中，都是孩子们熟悉的人参与，爸爸、妈妈、同学，大家一起沟通、玩耍、滑雪，主动交往，友好相处，学会分享和帮助。

>三、 促进了家长和家长之间的关系。

这次的活动，也为家长们提供了一个互相交流的平台和机会，让彼此更熟悉，三二班就像一个大家庭。

>四、 对本次滑雪亲子活动的一些反思。

1、家长对孩子的教育是体现在每时每刻的。

**单板滑雪工作总结范文 第十篇**

班级亲子活动——滑雪活动总结

成都芳草小学三年级二班

一、家长非常重视孩子的教育。

1、家长重视亲子活动

在滑雪活动中，随处可见孩子们和爸爸、妈妈相互搀扶、相互鼓励；父母对孩子的鼓励和表扬之声；孩子们也不停地和爸爸、妈妈交流„„活动中流淌着亲情、洋溢着欢乐。

2、家长们重视学习和日常教育

家长们将日常安全教育，在玩耍同时学习和掌握；并都鼓励孩子们滑雪后，独立完成一篇“滑雪”内容的作文，二、孩子在活动中得到了发展。

1、利用各种活动内容，让孩子学到知识。

孩子们都很认真完成了“滑雪”内容的作文，也锻炼了写作能力。

本次活动做得了健身益智，互相学习，促进交流。

2、提高了孩子的社会交往能力和沟通能力。

活动中，都是孩子们熟悉的人参与，爸爸、妈妈、同学，大家一起沟通、玩耍、滑雪，主动交往，友好相处，学会分享和帮助。

三、促进了家长和家长之间的关系。

这次的活动，也为家长们提供了一个互相交流的平台和机会，让彼此更熟悉，三二班就像一个大家庭。

四、对本次滑雪亲子活动的一些反思。

1、家长对孩子的教育是体现在每时每刻的。

**单板滑雪工作总结范文 第十一篇**

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！

**单板滑雪工作总结范文 第十二篇**

\*\*\*\*电视台宣传报道国际滑雪邀请赛总结

20\_\*\*\*\*冰雪旅游节暨第\*届国际滑雪邀请赛是今冬我市一项重大体育文化交流活动，自赛事活动确定后，\*\*\*\*电视台高度重视，电视台领导对此次赛事活动的赛前、赛中、赛后宣传报道工作作出周密细致安排，《\*\*\*\*新闻》提前十天播出赛事通知，制作了宣传口号和飞片，同时在赛前一周推出了系列报道《冰雪盛宴回眸》，全面回顾了前\*届冰雪赛事盛况和近年来我市冰雪旅游事业发展历程及取得的丰硕成果，《记者视线》栏目跟踪报道赛道赛事筹备情况，通过大量细致的工作，为本次赛事活动营造了浓厚的舆论氛围，除此之外，《聚焦\*\*\*\*》栏目还精心制作了专题片，开幕式当天在现场滚动播出。赛前电视台新闻部召开会议，对本届赛事活动宣传作出详细安排部署，派出12人的报道组对赛事盛况进行了多角度、全方位、全景式报道，开幕式当天《\*\*\*\*新闻》时政新闻和记者视线都对赛事活动做了详细报道，把赛事活动宣传工作推向高潮。20\_\*\*\*\*冰雪旅游节暨第\*届国际滑雪邀请赛赛事活动相关报道分别在中央电视台新闻频道、体育频道、中文国际频道、中央电视台财经频道经济信息联播、财经频道第一时间节目中播出，同时内蒙古新闻联播及晚间报道、\*\*\*\*新闻节目中播出，打造了\*\*\*\*的独特魅力，同时也扩大了我市在国际国内的知名度和名誉度。

**单板滑雪工作总结范文 第十三篇**

今天，我和爸爸妈妈一起去世界之窗的阿尔卑斯滑雪场里玩滑雪。这是我第一次滑雪，我的心情既兴奋又有些紧张。

来到滑雪场，哇，这是一片具有童话色彩的冰雪天地，简直让我兴奋到了极点!地上有厚厚的.、洁白的积雪，还有一座座用冰砌成的房屋。这些房屋在彩灯的照耀下五光十色，有一种温馨而神秘的感觉，我仿佛走进了童话中七个小矮人的屋子里，又好像来到了灰姑娘参加舞会的宫殿里。最吸引眼球的莫过于那迂回旋转的滑道了，滑道一会儿转弯、一会儿陡峭、一会儿平缓，一看就让人想象到滑雪的时候肯定会很刺激、很好玩。

开始滑雪了，我坐在轮胎上，抓紧扶手，工作人员轻轻推了我一把，我便顺利进入了滑道。一阵寒风吹来，真冷啊。风夹着雪打在我的脸上，有点儿疼。不过，这丝毫没有影响我的兴奋劲，反而觉得挺过瘾的。我开心极了!滑雪可真好玩啊!我正沉浸在寒风与速度带来的刺激当中，忽然，前面出现了一颗小冰球!轮胎卡了一下，颠簸了一下，又快速向前冲，刚才可真惊险啊!到了终点，爸爸已在终点处等着我了。爸爸问我：“滑雪的感觉怎样?”“太刺激了!”我把这句话重复了三四次，逗得爸爸哈哈直笑，滑雪太好玩了!

难忘这一次滑雪!我以后一定会常常想起的。我想，这就是大人们常说的快乐童年吧!

**单板滑雪工作总结范文 第十四篇**

>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 第十五篇**

滑雪学校承包合同滑雪学校承包合同

甲方：

乙方：

身份证号：

本着互利互惠的原则，甲乙双方经友好协商，就乙方承包滑雪学校相关事宜，签订如下承包合同：

一、甲方滑雪场滑雪学校由乙方承包，乙方承担滑雪场接待游客、教练和相关服务，并且遵守甲方滑雪场规章制度，自负盈亏。

二、1、乙方承包滑雪学校基本工作内容如下：

乙方教练在雪具厅内负责接待游客，并对客人进行优质服务，如：雪场现场管理，教练带客办理滑雪手续，领取雪具，搀扶客人等。

2、乙方现场教练及服务人员不少于25人。乙方负责承担教练及其他附属人员基本工资，出导提成，食宿费用，交通费用，保险费用及其他费用。

3、乙方应确保教练的服务质量。如出现游客投诉和现场纠纷由乙方负责解决。

4、教练费由甲乙双方共同定价执行，经营中甲方设立独

立收银窗口收取教练费，每半个月经双方核算后将收取的教练费支付给乙方。滑校应交的各种税费由乙方全额承担。（滑校可自行收教练费）

三、承包期限：承包期即\*\*\*\*年雪季至\*\*\*\*年雪季。合同期满，同等条件乙方有优先承包权，双方可协商另签新的承包合同。

四、承包费用及支付

1、承包费一个雪季为\*\*\*\*元。

2、支付方式:雪季前一次性支付承包费。

五、1、甲方责任：

**单板滑雪工作总结范文 第十六篇**

20\_年滑雪教练员培训总结

为贯彻落实中央提出的“实现3亿人参与冰雪运动”的宏伟目标，经市教育局领导研究同意，决定于11月初举办学校滑雪教练员培训班。

培训时间定与20\_年11月7 日-8日为期两天，培训地点为崇礼云顶滑雪场。这是我第一次接受专业的滑雪培训，在此感谢学校领导给予这次外出培训的机会，这也让我对滑雪运动产生了浓厚的兴趣和掌握了双板滑雪的一些基本的技术动作。就这次培训总结如下：

初学者首先学习的动作一般是犁式，但犁式的一个动作要点很难学，就是腿的使力方式，方式不对的话，腿会很累，效果不好，正确的方式是腿自然弯曲，内八字往外蹬，最后有一个别住的劲儿，在别住的状态下，腿部肌肉是不需要太费力的，完全靠体重压到雪板的刃上，起到制动的作用。一开始一定要把动作作对，如果开始就感到费力的话，是不对的，要调整动作，直到找到这个正确姿态为止。犁式结束之后就是犁式转弯，这一步就简单了，靠重心转移即可。接下来，总结一下滑雪过程中的几个要素，重心是头等大事，后来学习新动作时每次摔跤都是因为重心又不知不觉往后了，所以重心往前压是完成任何动作的前提。而重心是左脚还是右脚，如何把重心从左脚转移到右脚，从右脚转移到左脚，又是控制转弯的要点。然后是雪板的内刃和外刃。对于复杂多变的地形，比如坑和包，简单的动作要领已经无法总结了，一切靠瞬间的感觉和调整，这需要在多次训练中，不断感觉以上几个因素（重心，内外刃等等）对运动姿态和平衡的影响，并能够无意识地加以应用。这样就有可以一个复杂的训练方法，帮助你逐渐地将雪板看做自己的脚，并从雪板给予的反馈中获得正确的信息，并灵活及时地调整。

通过两天培训基本掌握了双板滑雪的技巧，如在日后有机会情况下我会继续努力把动作和教学方法学到更加熟练，并在日后体育课中普及给学生，让更多的学生参于到冰雪运动中，同时也希望为我们张家口20\_年冬奥会增光添彩。

20\_年11月10日

**单板滑雪工作总结范文 第十七篇**

今天是赏雪三天游的第二天。我们坐大巴去大围山滑雪。汽车开呀开，来到了大围山。我坐了很久车决定在这里走走，这里空气清新，绿树成阴，还有那山溪在乱石中蹦蹦跳跳，翻出洁白的浪花，弹出动听的歌曲。时间到了，导游在叫我们去吃饭了。饭店门前有一堆柴，爸爸告诉我，这间饭店是靠柴生火煮饭菜的。我还在那照了相呢!吃完饭我们继续前往大围山滑雪场。

上了车，导游跟大家说：“在上山去滑雪场的路上肯定有一半人是要吐的，因为山路很崎岖。”结果车开到一半我就吐了，导游说的没错呀!而且山上很大雾，司机也是提心吊胆的开车。到了山顶，我还是头晕脑胀的很不舒服，妈妈说： “看，滑雪场到了。”话音刚落我顿时精神起来。首先是去租手套、鞋子、雪仗等等。然后换好衣服准备开始了!穿着硬梆梆的鞋子走起路来就像是一只企鹅。我好不容易才走到自动人行道上。可是在自动人行道很慢很慢。到了滑雪场的山顶，爸爸说：“妈妈先滑下去吧。”这时妈妈的心里肯定充满恐惧。下一个就是我了，我真的很怕，这时爸爸说：“不怕，爸爸保护你，滑下去吧!” 我想：我不能再拖延时间了，就当这是在滑轮吧!我一撑雪仗，滑了下去，顿时感觉很爽，担心的念头消失了。我一口气滑到山下，回头一望，爸爸和妈妈一滑下去就打了个滚，唯独只有我安全到达终点。妈妈爸爸下来了夸我：“真厉害!”我心里别提有多高兴了。我得到了表扬，然后我兴奋的玩了3次。在这三次里我学会了刹车、转弯，但是时间到了我们要走了。呜呜——真希望下次再来!

**单板滑雪工作总结范文 第十八篇**

第十一届”雪之恋”滑雪比赛总结

第十一届“雪之恋”滑雪比赛于二零一四年元月十六日在那拉提滑雪场完美落下帷幕，我校的参赛选手取得了非常好的成绩，荣获高中组团体总分第二名，这离不开选手们的辛勤与努力！也得益于学校领导的大力支持。这次比赛虽取得了较好的成绩，但也能从成功的背后看到不足之处，总结为以下两点：

第一，队员的选拔。由于我们的参赛队员是高中的学生，课时紧，又面临期末考试，学生没有时间去滑雪场去进行练习，教师不能很好地队选手情况进行全面的了解，仅仅是通过学生的口头描述和个人推荐来选拔，导致未能在选拔上精益求精。

第二，参赛选手在比赛中不能很好地适应裁判。有队员反应有“抢跑”现象发生而没有制止，导致启动上造成的劣势，这与队员的心理素质与适应能力有关，需要在今后强化，也是作为领队今后注意的要点。

此次比赛所有的参赛学生能服从教练的安排听从指挥，面对强大的对手不急不躁，发挥出自己应有的水平，在女子400与600米速降比赛中，田文融和于佳分别荣获各级的第三名。为比赛的名次奠定了基础。通过此次比赛，也增进了学生的团结互助，积极向上的精神风貌，我们应多参与类似的比赛，不断的提高自己的水平，弘扬体育精神，强化身体素质，在今后的比赛中发挥更好的水平，取得更加优异的成绩。

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！