

冰上滑 战严寒



一、开学啦



张老师：长刀脚下蹬，来去无影踪，冰上滑的欢，快似一阵风。同学们猜猜，这是一项什么体育运动？



1 晶晶：刀还能蹬在脚下？好神奇啊！

2 容容：“冰上滑的欢……”那一定是冰上运动啦！



3. 敦敦：北京冬奥会的滑冰比赛中，运动员穿的鞋就是有刀的。老师，是速滑运动吗？

4 张老师：敦敦真棒，不但看了冬奥会，而且观察的很仔细。穿上“冰刀鞋”在冰上滑的运动叫做“速度冰滑”，它可是地表无外力下速度最快的一项体育运动！



二、开讲啦

奥运故事

2022年第二十四届冬季奥林匹克运动会在北京举行。开幕式上吉祥物冰敦敦，身着富有超能量的冰晶外壳，脚踩冰刀，从冰丝带的上空一跃而下，在冰面上飞速滑行，热情欢迎各国来宾，引来了现场欢声雷动...



1 张老师：大家想不想成为冰墩墩一样的“滑冰小飞人”？



2 敦敦：当然想啦！但我在冰面上走都不敢，更别说穿上“冰刀鞋”啦。

3 容容：冰上滑的感觉一定很棒，我想试试。



4 张老师：同学们别担心！只要我们学会**正确的滑冰动作**，**控制好身体重心**，**掌握好身体平衡**，就能像冰墩墩一样来去自如。



三、开练啦

张老师：要想成为速滑小飞人，那可不是一日之功，我们要从最基本的动作学起哦。注意：冰面寒冷、光滑，容易摔跤、碰撞，练习时一定要带好手套、耳套、护膝，集中注意力！



挑战一：站起来 立得稳

穿上冰刀鞋，尝试着站起来并站稳。比一比谁独自站立的时间长。说一说站得稳的方法。



1 敦敦：那还不简单，只是站着有啥难得...哎呀，我摔的屁股好疼呀



4 敦敦：谢谢晶晶！容容的方法真好，我也能站稳啦！54321...你们看，我能双手松开啦！

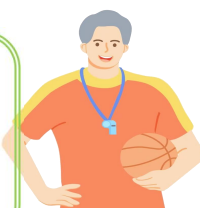


2 晶晶：敦敦要紧吗？不要怕，我扶你起来。来，你扶着我的肩站试试看。

3. 容容：敦敦，我眼看前方，找到身体的平衡，脚在鞋里踩平，不乱晃，就站稳啦。



张老师：同学们学习中互帮互助，值得点赞！**如果站不稳可以找同伴或固定位置辅助**，站稳后再松开双手。大家试试“**双腿岔开与肩宽，双脚平行脚踝正，重心落在刀后部，双手张开持平横**”胆大心细，克服恐惧，是成为速滑小飞人的第一步。



挑战二：走起来 停得稳

1. 原地走起来：双手扶膝，跟着节奏挑战由慢到稍快的原地踏步；在音乐下有节奏的踏步。
2. 向前走起来：两人面对面相距5米，听到信号后踏步向前走，迎面交会时轻轻与同伴击掌，互相鼓励，看谁先到达对方位置。



1 容容：敦敦，我腿都不敢抬，怎么办？



2 敦敦：容容你蹲下一点，抬腿更容易一些。来，我们一起121...



3 晶晶：啊呀！我停不下来了，要撞到你了！

4 敦敦：看！我内八字走了几步一下子就停住啦。

5 晶晶、容容：敦敦，你真聪明。我们用了你的方法，果然有效。



张老师：敦敦真像一个小老师！同学们，要想“走起来”：膝盖弯曲降重心；要想“停得稳”：两膝微屈脚内八。做到这些，你们离速滑小飞人又近了一步。

挑战三：滑起来 收得稳

游戏“开火车”：两人一组，一人在前弓背屈膝做车头，一人在后双手扶腰用力蹬冰推车头，将火车开起来。



1 敦敦：晶晶你在我前面稳住了，我来蹬冰推你，我们一起来配合！



2 晶晶：好的，敦敦加油，我们的火车开起来啦，耶！



3 张老师：容容你们的火车开的不稳啊！车头试试把肚皮贴在腿上，手抓住脚踝，保持好平衡。

4 容容：张老师我找到平稳的感觉啦，力都集中在腿上，这样做车头更稳！



5 晶晶：敦敦换你做车头，让我来找找蹬冰的感觉....哎？我怎么腿发不上力呢？



6 敦敦：你腿再往侧蹬冰试试。我每一次都是一只脚用力蹬，另一只脚稳住。



7 张老师：同学们，左、右脚各侧蹬冰一次熟练后，可以增加左、右蹬冰次数，注意保持身体稳定。



为了提高滑行速度，需要蹬冰与身体重心的协调配合！随着滑行速度的增加，还要“收放自如”，停止时，上体稍前倾，两腿微屈，两膝向里并拢，用两刀内刃压冰。

四、开赛啦

张老师：同学们，考验你们的时候到了！让我们 Go to start 赛起来！

1 Go to start 尾巴飘起来

规则：在规定的范围内，每人裤腰里塞一条丝带，听口令（各就位，预备，跑）从起点出发滑行 10 米，看谁的尾巴飘的平飘的高。

2 Go to start 桥洞钻起来

规则：一组同学两两搭成高低错落的桥洞，另一组同学在规定的时间内看谁穿过的山洞多。



1 敦敦：：冰上滑了这么久，背心都出了汗，但我的手冰凉，耳朵都冻红了，好冷啊！

2 容容：我的脚也冻僵了，好疼啊，有点坚持不了啦！



3 晶晶：敦敦，容容，快像我一样哈一口气搓搓手，揉揉鼻子，暖暖耳朵，我们继续滑！



张老师：老师为你们不惧严寒、坚持锻炼的精神点赞！让我们身体棒棒，一起滑向未来！

TIPS

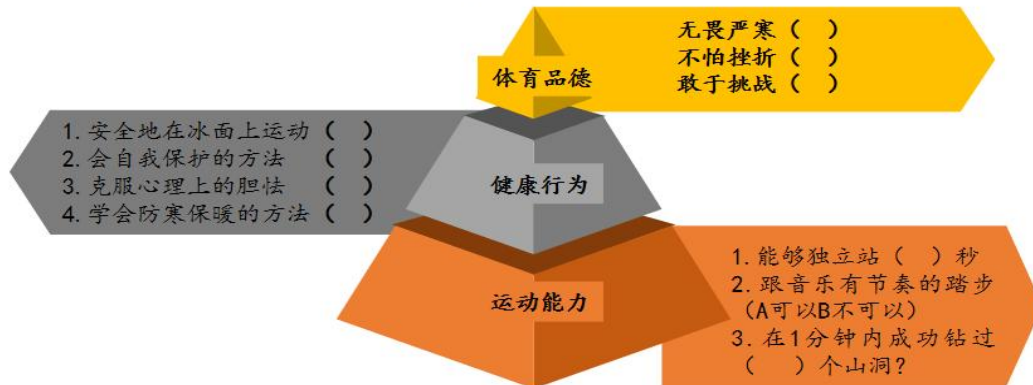
“防冻”小妙招

1. 注意保暖，贴身衣物透气排汗，出汗胸背部可以塞一块干毛巾以防感冒。
2. 在寒冷的室外，要适当运动或摩擦手部、耳部，加速肢体末端的血液循环，以防血液淤滞，供氧不足产生冻疮。一旦产生冻疮，在没有破皮时，用糠酸莫米松乳膏；破皮的话，用莫匹罗星软膏。

五、开评啦

勇攀高峰

通过挑战，你成为一名速滑小飞人了吗？在下面的图中打勾或填写。



六、开悟啦

张老师：滑冰小飞人挑战营接近尾声了，同学们有什么收获想与同伴们分享吗？



1 敦敦：我知道滑冰的时候弓背屈膝，是为了减小滑行中空气的阻力。

2 晶晶：我要去查一查为什么速度滑冰是地表无外力速度最快的体育运动。



3 容容：如果身边有人生了冻疮，我知道如何帮助他处理。

