

2023年高山滑雪的演讲 滑雪滑雪场滑雪(大全10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

高山滑雪的演讲篇一

滑雪运动是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度、跳跃和滑降的竞赛运动。滑雪板用木材、金属材料和塑料混合制成。请看下文。

我和妈妈跟随旅游团去哈尔滨旅游。第三天，我们总算可以去亚布力滑雪场滑雪了，我真高兴，听导游说，那可是全亚洲最专业的滑雪场，国家训练基地！

坐了3个小时的车，终于到了滑雪场，我迫不及待地下了车，远远望去，真是雄伟，那雪白的一大片真是雪吗？白色为底，镶嵌上五颜六色的羽绒服，组成了一幅五彩缤纷的画卷。

在一名女教练的带领下，我马上换好鞋子，这鞋子可真重，穿上它，我都感觉不会走路了。教练一边让我走路脚跟先落地，防止摔倒，一边带着我走下三级阶梯，我跟着教练侧着身子，侧着脚一步一步小心地下了阶梯，终于接触到了洁白的、厚厚的雪了，踩下去，发出“咯吱咯吱”的声响，我使劲地踩着。

接着，教练帮我穿好滑雪板，我想：那滑雪板的长度跟我个子的高度差不了多少吧！穿着它，我连站都站不稳。在教练的帮助下我站直了身子，还做了一系列的准备活动，以防待会

儿运动时受伤。做完运动，教练在平地上教我滑雪的技巧，比如怎样刹车，怎样加速，怎样正确使用雪仗等。

我很快就学会了。于是教练带着我坐缆车上了斜坡，去滑长达1500米的初级滑道。我往下一看，好高呀！“这可怎么滑呀？肯定会摔跤的。”教练安慰我说没事的，她教我扶住雪杖，拉着我小心翼翼地往下走，告诉我不要紧张，如果感觉太快，就把滑板分开点，成“八”字，分得越开，速度越慢，反之，滑板成平行时，速度为最快，听着教练的指导，我放大胆子，跟着教练滑了下来，教练说我表现不错，叫我自己试一下。滑到一半，教练在前面保护我，我自个儿从半山腰滑了下来，教练表扬我接受能力强，我心里美滋滋的，终于一趟下来了。

有了第一次的尝试，后来的几次就越来越好了，速度快了，动作也漂亮了，心里的高兴劲儿甭提了。看看许多大人都还在叫教练帮忙，我自豪极了！

时间过得真快，一会儿，2个小时就过去了，我真想再多滑一会儿，因为它带给我刺激和快乐，这种感觉是前所未有的。有机会的话，我还想再来感受一番！

就到此为大家介绍完毕了，希望能够对你的写作有所收获。

描写雪的150字作文范文：第一场雪

描绘飞舞的雪花作文例文—450字

高山滑雪的演讲篇二

今天晚上，是我们来绍兴的小孩子们最兴奋的时候了，因为晚上有一个项目：乔波冰雪世界滑雪！

我们在客车上就早早地吃好饭，一到冰雪世界，我们一个个

猛地跳出客车的大门，奔向等候厅。

在等候厅里，我们一个个趴在可以看到滑雪场的窗口上看着别人滑雪。

领到卡后，我们一个个兴致勃勃地跟着大人去换装备。不久后，我们全部都穿上了滑雪衣、滑雪鞋、滑雪裤，往鞋上装了滑雪板，开开心心地进了滑雪场。

一进滑雪场，冷气扑鼻而来，冻得我们大多数人直打哆嗦，我觉得要是我现在是一只老鼠的话，胡子上肯定会挂冰柱！

爸爸可不怕冷，他带着我和妈妈踩进了雪地。

妈妈见装备没有固定的棒棒，有些害怕，所以让我们先去滑，自己拿出手机随时准备拍照。

我和爸爸去乘电梯上雪坡，可是电梯管理员说：“乘电梯必须滑雪滑得很熟练才能乘。”于是，我和爸爸只好走路上雪坡滑雪。

老爸扛着滑雪板走到雪坡的一半高度时，老爸停了下来，对我说：“我们就在这滑吧！”说完，放下滑雪板，帮我装上。

准备开滑了，我犹豫不决地看着陡峭的雪坡，问老爸：“我怕，会不会摔跤呀？”老爸说：“没事，只要保持滑雪板内八字的形状，身体稍蹲下，微微向前倾就不会摔跤了。”听了老爸的话，我鼓起勇气，努力向前滑。我怕会摔倒，眼睛紧闭，只听身旁风“呼呼”的声音。过了一会儿，我睁开眼睛，发现我正在雪坡的最陡峭处滑行，发出一阵尖叫，然后紧握拳头，到坡下了。

爸爸和妈妈都过来夸奖我，我的自信心一下子充满了。就像刚才一样滑了无数次后，我和爸爸信心满满地去乘坐电梯到

雪坡最高处滑。

不一会儿我们就到达了雪坡最高处，爸爸先向坡下滑去，一下子，爸爸就到坡下了。教练说：“下一个！”说完，拍了我一下。我看着坡下，腿软了，心想：“好高啊，要是滚下去的话会不会变成雪球啊？”教练看我犹豫不决，只好拉着我，带我下去，我平安无事地到达了坡下。

没想到，当我滑到与刚才同样的位置时，我有摔倒了！为了防止背部进雪，我迅速用手抓住旁边的绳子，侥幸到达坡下，爸爸妈妈都夸我勇敢。

由于时间关系，我们要走了，我想：下次我滑雪的时候，一定不会在发生这样的事情了！

高山滑雪的演讲篇三

同学们，新年到了，你们干嘛去了？我和爸爸来到静之湖去滑雪。

到了滑雪场，我看见一条长长的雪道，像一条银河从山谷顶处流了下来，在阳光的照耀下闪闪发光。

我先来到初级道，从顶上滑了下来，在滑的时候，我觉得自己像蜻蜓一样在雪地上穿梭。滑完初级道的一轮后，我觉得自己已经可以滑中级道了。站在中级道的山顶，往下一看，我的心脏都要跳出来了，但是我很快就回过神来了，我沉住气滑了下去。在滑的过程中，我觉得自己都要飞起来了，我控制重心平安的滑了下来。

我想，爸爸说的真对，我要做一个坚强的人，永远不怕困难。

高山滑雪的演讲篇四

滑雪是冬天最合适不过的运动。这天，妈妈带着我和朋友去天水青鹃山滑雪场滑雪。

一路上，大家都特别激动，小汽车里充满了我们的欢声笑语，我想象着自己滑雪时的情景，心里乐开了花，在音乐声里，我们跟随着一路美景，我们很快就到了滑雪场。

买好装备，我们迫不及待地冲进滑雪场，这里的雪坡分为初级道、中级道和高级道。刚开始，我在初级道上慢慢试着往下滑，由于紧张，我几次又退了回来，在妈妈的再三鼓励下，我咬着牙决定一搏，滑雪板缓缓地动了，此刻，我的心提到了嗓子眼。风在我耳边呼啸，滑雪板突然加速，吓得我闭着眼睛，不敢目视前方。慢慢地又到了平坦地带，速度开始减慢了，哇！我心里的大石头总算落了地。

其实滑雪也不是很难吗！坐着魔毯上去后，我按教练教的动作，膝盖弯曲，目视前方，重心向前，两脚的滑雪板要平行，身体保持平衡，就这样来来回回，我的技术越来越好了。

是时候该尝试滑一下中级雪坡了，中级雪坡可真长、真陡，就是坐魔毯上去也要四五分钟，站在上面往下望，坡度差不多七八十度，那雪坡就像望不到边的雪毯，我顿时感觉天昏地转，这么长的雪坡，如果摔一跤那就……但我还是鼓起勇气滑了下去，在途中，我努力回忆教练教的滑雪技巧，慢慢调整，快到终点，我两腿叉开慢慢减速，居然安全地到达了目的地，真让我有点沾沾自喜！

时间过得太快了，一眨眼工夫，雪场要下班清场了，我和朋友们都舍不得离开这里，但在妈妈再三催促下，我们只好恋恋不舍地回家了。

我爱滑雪，我希望长大成为一名优秀的滑雪运动员。滑雪，

我们下次再会。

高山滑雪的演讲篇五

独爱老舍的“冬天”。

雪在那书中描写的`如影。我想唯独亲眼所见，才能体会出其中的韵味儿来，可惜，身处上海，要想见到“积雪三尺”是不可能的。但在滑雪场却可以见到雪，并可体会在外国小说中才提到的滑雪。

身着滑雪服，捧着滑雪板步入滑雪区。迎面的阵阵凉气，使人打颤。鼓足气站在雪地里，愣了许久。雪，滑雪！不知是欣喜还是兴奋。周围是一片茫茫白雪，宛如在梦境，好友文示意我将要学习滑雪。我穿上滑雪板，撑着雪橇正要开始……文拉住了我，小声说：“有教练呢！”我点点头，作起准备，在教练的教导下我与文顺利“出师”。在平地滑了15分钟。竟一次也没摔，我不禁飘飘然。自信心十足地拉着文往第一坡度去。“那可危险呢！”文担心道。“不怕！”我们乘着电梯上第一坡。我们踏开双脚，双手撑杆，身子前倾，架着姿势朝坡度走了，我们还没准备，滑雪板不听话地溜了下去。弄得我们措手不及，耳边风“呼呼——”而过，眼前是一片白雪，身子不停摇晃，“扑——“我们撞成一团。教练见了急忙把我俩拉起来。这时，我才发现嘴里含着一团雪。还真与雪来了个亲密接触。

接着我与文打起了雪仗，而文笑着说要把班长堆成个雪人。

高山滑雪的演讲篇六

你们会滑雪吗在我看来，滑雪需要两点：勇气和技巧。

这不，就在这个寒假中，我和表哥也去尝试了一回。

“哇!这乔波滑雪场真大呀!这气势、这场面简直就是宏伟壮观嘛!”

来到了里面，我和表哥换上了滑雪服，穿上了滑雪板，来到了滑雪缓冲区。刚进门，一鼓寒气就直冲我的面颊而来，刮得我眼睛也睁不开。表哥说是因为外面的温度较高，而里面的温度较低，外来的气流和里面的气流发生了冲撞所产生的，过一会儿便好了。

可过了一会儿，仍是不适应。不管它了，我还是去滑雪吧!我想着。

一进门，眼前的一切真令我叹为观止，整个滑雪场晶莹剔透，白茫茫的雪场，就像一块白色的美玉，没有半点瑕疵。

因为没有雪橇的缘故，所以，我们只能步行到高处去。此时的走路十分困难，因为脚上有两个累赘——滑雪板，再加上雪滑，花费了我九牛二虎之力才走上了比平地略高的地方。

第一滑，还算顺利——没有摔个大跟斗。表哥看我对滑雪还挺在行的，便向我求教，因为我曾去上海滑过一次。

教完了表哥，我便提议到最上头去滑，表哥望了望最高处，摇了要头，可经过我的再三劝说，表哥也只好同意，否则在老弟面前也失风范。

我们乘坐着传送带一向到达“顶峰”，当我俯视陡峭的坡地时，刚才还神气十足的我，也不免有点担颤。对表哥说：“这地方这么高，又这么陡，我看就算了吧!”表哥不做声就已经滑下去了，我跟着，可又怕摔一跤。看着哥哥平平稳稳地到达了目的地，我还有些嫉妒他。

高山滑雪的演讲篇七

啊！终于放寒假了，我怀着喜悦的心情与弟弟、舅舅和姨姥姥开车来到了平谷的“渔阳滑雪场”。

已经进了平谷县城，我们看见了一条白皑皑的山坡，舅舅逗着弟弟惊奇地说：“你们看那！山上有雪了，因为今年没下雪，所以那里一定是滑雪场了！”弟弟一看，就对姨姥姥说：“姨姥姥快点，要不就没法玩了！”姨姥姥加快了速度，在山间“穿梭”。

一切准备就绪，我们穿好了雪板，手攥好了雪杖，于是，我们急匆匆地向雪场出发了，到了雪场。舅舅大胆地冲了下去；我又胆战心惊地滑了下去，可是“一切皆有可能”，我使得劲太大，一下撞到了舅舅；我大声喊道：“喂！你别滑到我身上，注意！”；弟弟为了避开我们，从旁边的小径被姨姥姥搀下来了。

我们又从同一起点线出发，比赛前往“儿童乐园”。

我们先来到了“雪地迷宫”，我们一进去就遇到了麻烦，那有一个大大的滑坡，我说：“快，坐着滑下去。”舅舅和弟弟说“ok”我们又迈着轻快的步子往前奔跑，又过了一会儿，我们来到了被我们称为“穿越层峦叠翠的雪树山”，那里去往山顶的楼梯已经破烂不堪，于是舅舅说：“咱们一点一点往上爬，是像婴儿一样爬呀！”我们三人你追我赶，尽管我们气喘吁吁，可谁也不甘示弱。最终，我们爬到了山顶，从一个白雪皑皑的大雪坡滑了下去。弟弟边滑还边发出尖叫声。

还有“雪地摩托”、“雪上飞碟”、“雪上高尔夫”、“四人追逐赛”……

我们也玩的很刺激，下次有时间我还会再来的！

高山滑雪的演讲篇八

兔年初六一大早，爸爸的朋友和我们一家去安吉天荒坪玩。听说那里新建了个滑雪场，我的心早就痒痒了。

围着天荒坪水电站兜了一圈，在东北角看到了一个滑雪场，我高兴极了，飞奔而去，爸爸妈妈的呼喊声也不管用喽！

哇，滑雪场里真热闹！人声鼎沸，热气腾腾，与外面的寒冷形成了鲜明的对比，我的眼镜都起雾了。

正式滑雪之前，先要租赁器具，有滑雪鞋、滑雪板、滑雪杖，一双滑雪鞋估计有我体重的二分之一，穿上后，在水泥地上很难行走，爸爸说，这是为了在滑雪的时候保护好脚部。

穿着笨重的鞋子，我终于艰难地来到了雪地里，上上下下，呼啸而过的人，“哇哇哇”的叫喊声……我刚把鞋子套上滑雪板，“呼……”顺着坡道，我就下去了，只听见妈妈在身后大喊“小心！”哇，实在是太爽了，我用滑雪杖撑着划呀划，速度太快了，就像飞一样。

爸爸也跟着滑下来了，跟我一样的兴奋，妈妈呢？哈哈，倒在地上等救命呢！

我和爸爸滑到了谷底，也想上山再滑下来，可惜拖牵机坏了，我们只能把滑雪板拆下来，扛着又上了坡。

我这样滑了两个来回，觉得还是不过瘾，想到最高的地方冲下来，爸爸也同意了，恰好，拖牵机修好了，我和爸爸上了最高的山顶，我想都没想就冲了下来，半路上我又看到妈妈躺倒在地上喊救命，再想想自己……哇哈哈，自己实在是太厉害了。

一个小时很快就过去了，我玩得意犹未尽呢！爸爸答应我以

后再带我来，妈妈呢，哈哈，一身的水，喊得嗓子都哑了。

高山滑雪的演讲篇九

炎热的暑假，爸爸带着我坐车去咸宁通山滑雪玩。

坐在上山的车上，我的心里万分期待，毕竟在这之前我从没有过滑雪经历。一看到映入眼帘的一片白，我就立刻激动起来，紧贴着车窗玻璃往外看。山上很大一部分被雪覆盖着，一大片白上有着许许多多的小黑点——这里人山人海。

到站后我和爸爸立刻下车进了准备处，穿戴上了适合自己的帽子、手套和滑雪鞋，紧接着我们小心翼翼地进了滑雪场地。穿着滑雪专用的鞋子，开始我还很不习惯，慢慢地用力抬脚往前移动。后来，我学着旁边熟练的大人，将脚踩的滑雪板移至平行，再用滑雪杆插进雪地，往后用力一移，于是便往前滑出了一大段。这让我有了几分满足感与成就感。

我自己往这边滑，又往那边滑，心情畅快得不得了。突然，我发现自己滑到了一个陡坡，整个人快速向下滑去。我定睛一看，下面就是滑雪场的边缘了，那里可是草地啊！我的心一下提到了嗓子眼，学着场地里教练的做法，把滑雪板前段合在一起，后端岔开，滑雪杆深深插进身前的雪地里。我终于猛地停了下来，然后舒畅地呼出一口气，转过头往其他方向滑去了。

我看着最陡处上一个个向下滑的大人们，心动不已，也摩拳擦掌地想去试试。但这时爸爸阻止了我，他对我说：“这个坡太大太危险了，你看这么多大人都会滑倒，更何况你还是个小孩呢？其他地方也有很多坡，你去那边玩玩吧，等你长大一点了，我再带你到这边玩大坡如何？”我想了想就点头了。

我们又畅快自在地玩了许久，看天色不早了，就换回便装坐

车回酒店了。这次滑雪玩的真是意犹未尽！当然，我也很期待下一次滑雪的机会。

高山滑雪的演讲篇十

滑雪是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度、跳跃和滑降的竞赛运动。滑雪板用木材、金属材料和塑料混合制成。高山滑雪由滑降，小回转和大回转(障碍滑雪)组成。高山滑雪混合项目，由上述三个项目组成。人们成站立姿态，手持滑雪杖、脚踏滑雪板在雪面上滑行的运动。“立”、“板”、“雪”、“滑”是滑雪运动的关键要素。

滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。回转(slalom)也是一个挪威词，意思是在倾斜的路面上滑行。国际滑雪联合会成立于1924年。北欧滑雪项目列入了1924年在法国沙莫尼举行的第一届冬季奥运会。在世界滑雪运动中居领先地位的国家有斯堪的纳维亚各国，如挪威、瑞典、芬兰，还有西欧的阿尔卑斯山脉周围的国家：法国、意大利、奥地利、德国和瑞典，以及美国、俄罗斯等，一般说来，斯堪的纳维亚国家在北欧滑雪项目上占优势，阿尔卑斯山脉国家高山滑雪项目上占优势。

滑雪运动(特别是现代竞技滑雪)发展到当今，项目不断在增多，领域不断在扩展。世界比赛正规的大项目分为：高山滑雪、北欧滑雪(nordic skiing)越野滑雪、跳台滑雪)、自由式滑雪、冬季两项滑雪、雪上滑板滑雪等。每大项又分众多小项，全国比赛、冬奥会中几十枚耀眼的金牌激励人们去拼搏、去分享。纯竞技滑雪具有鲜明的竞争性、专项性，相关条件要求严格，非一般人所能具备和适应。

旅游滑雪是出于娱乐、健身的目的，受人为因素制约程度很轻，男女老幼均可在雪场上轻松、愉快地滑行，饱享滑雪运

动的无穷乐趣。由于高山滑雪具有惊险、优美、自如、动感强、魅力大、可参与面广的特点，故高山滑雪被人们视为滑雪运动的`精华和象征，更是旅游滑雪的首选和主体项目。通常情况下，评估人们滑雪技术水平的高低，多以高山滑雪为尺度。

高山滑雪10余种的具体转弯技术中，有其内在的共性与基本原则，学习提高转弯技术，时刻不要忘记抓住高山滑雪转弯技术五项基本原则。

重心前后的位置，一般应“稳定”在脚掌处或脚弓处，重心要跟住速度，适应坡度，不能落后。

滑行中，上体尽量面向滚落线，“迎风而进”，这既是技术的需要，也是为提高转弯频率及流畅性创造条件。

“纯”下肢用力的原则的含义是脚下要有“跟”，要踏实不发虚。转弯主要发挥下肢主动性，多数情况下，反弓型应在膝胯部形成。上体尽量少用力或不用力。

各种转弯技术中，初学者乃至初、中、高级应把山下的板(一般为外侧板)始终作为主动板，主要承担体重，并在转弯中起主导作用。

在滑雪各种转弯中，要把自己的整个身体想像成一个球体或者一个“质点”，干净利落对着转弯方向左、右冲滑;而不能像一只蜘蛛，身体各环节的重心各为一方，“散架的姿势”向下滑，这样会使转弯方向不精确，平衡会不稳，外形不规范，可能藏危险。转弯中甚至连目光也要盯住前进的方向，不可溜神。