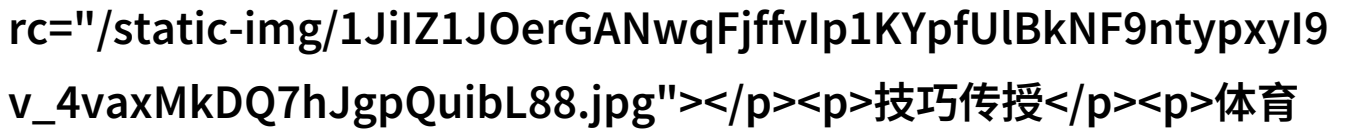


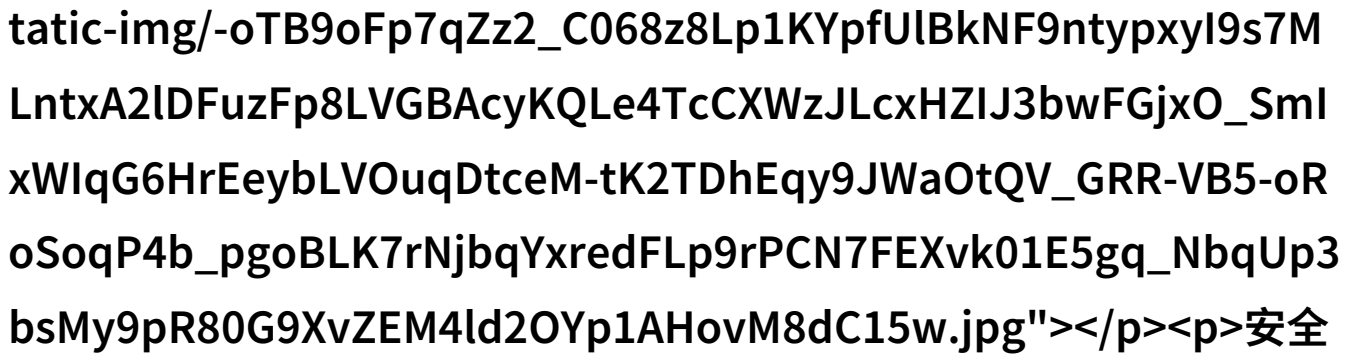
体育老师的单杠挑战一堂课的技巧与体验

在体育课上，老师用视频展示了单杠上的各种动作，这节课对我们来说是一次难忘的经历。以下是这节课中几个关键点：



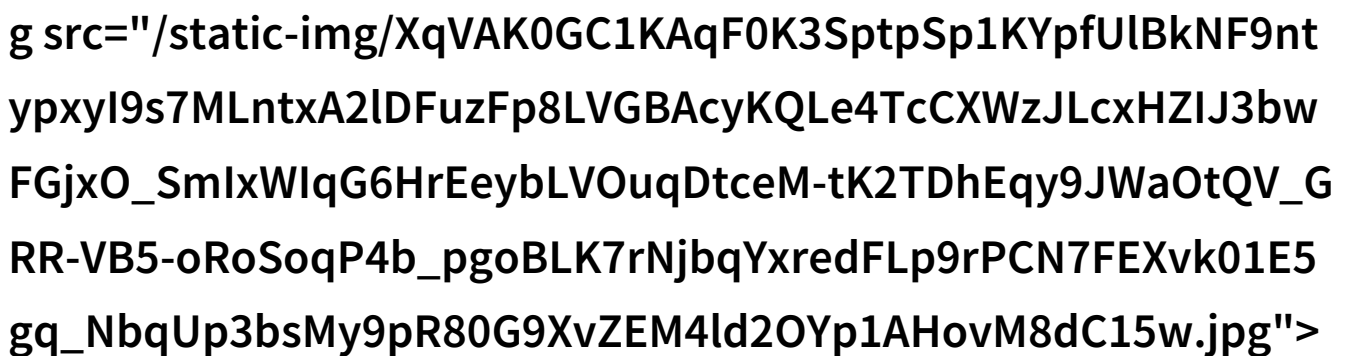
技巧传授

体育老师通过视频向学生们展示了正确的攀爬技巧，包括如何稳固地站立、如何安全地翻越和降落等。这些动作对于初学者而言至关重要，它们不仅能帮助学生掌握基本技能，还能增强自信心。



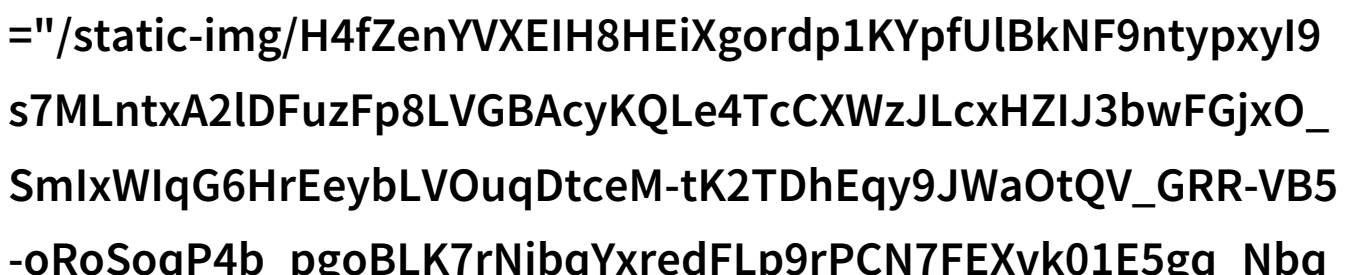
安全意识

教师重视安全教育，他解释了在使用单杠时必须遵守的一系列规则，如如何检查设备、如何预防坠落事故以及在遇到困难时应采取什么措施。这有助于学生理解危险性并采取适当行动。



练习分步骤

老师要求我们将每个动作分解成多个部分，然后逐步练习，从简单到复杂，不断提高我们的技术水平。他还鼓励我们互相监督，以确保每个人都能够正确执行动作。



Up3bsMy9pR80G9XvZEM4ld2OYp1AHovM8dC15w.jpg"></p><p>

适应能力训练</p><p>在模仿视频中的动作过程中，我们发现自己需要不断调整姿势以适应不同的高度和角度。这种适应能力的锻炼对于提升身体素质具有重要意义，也为日后的运动活动打下了坚实基础。</p><

p></p><p>团队合作精神培养</p><p>在进行一些更复杂的组合动作时，我们不得不彼此协调工作，以确保整个过程顺畅进行。这不仅锻炼了我们的团队合作精神，还增强了解决问题和克服困难的心理素质。</p><p>持续进步追求卓越</p><p>老师鼓励我们不要满足现状，而要不断追求完美。在这个过程中，我们学会了一种持续学习和进步的心态，对未来的运动生涯充满期待。</p><p>下载本文pdf文件</p>