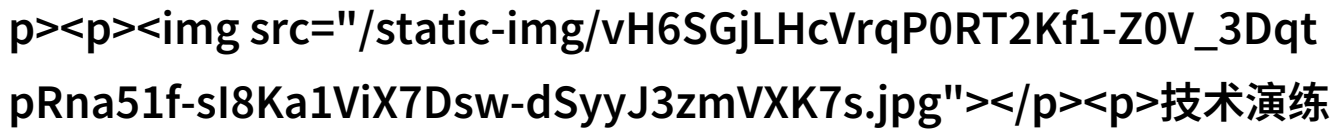
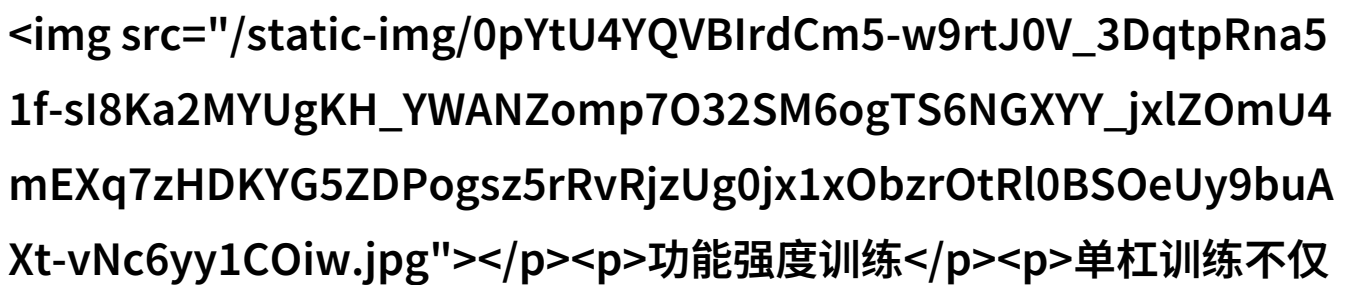


体育老师的单杠教学实录提升体能享受运动

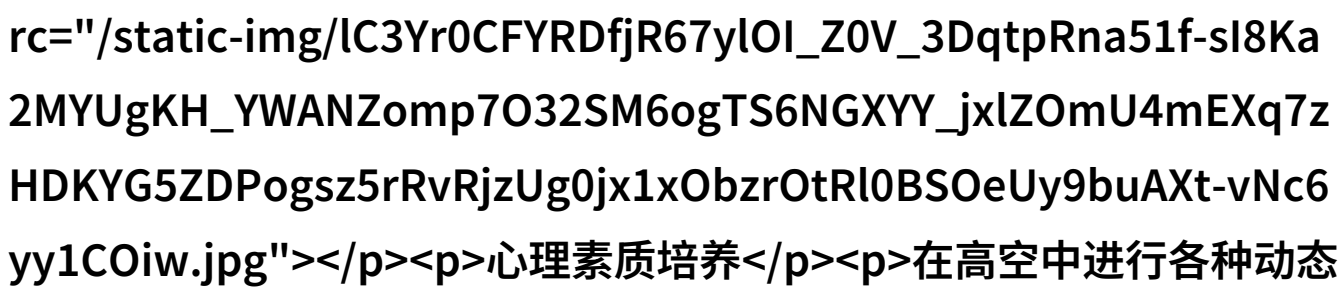
体育老师在单杠上的C技巧展示了他对这项运动的深厚理解和精湛技艺。通过观察这一节课视频，我们可以总结出以下几个核心要点：

技术演练

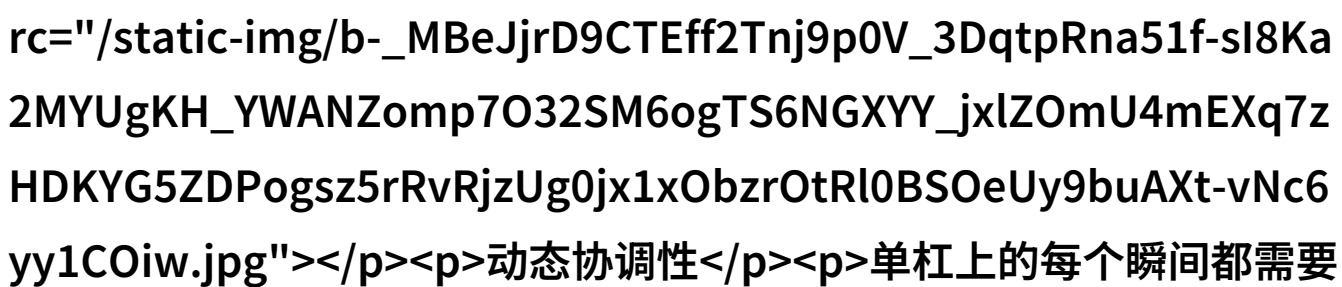
体育老师在单杠上展现了一系列复杂动作，从平衡姿势到翻转技巧，每一个动作都经过精心挑选，以确保安全性和有效性。

功能强度训练

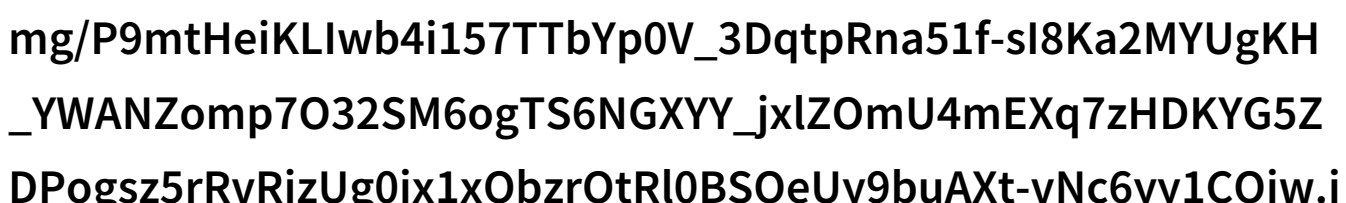
单杠训练不仅仅是技术层面的锻炼，它还能够为身体带来全方位的力量提升。通过不断重复不同的动作，肌肉群得到了充分的拉伸和加强。

心理素质培养

在高空中进行各种动态变化，不仅考验身体素质，更重要的是心理素质。体育老师如何保持冷静、专注地完成每一次挑战，是值得我们学习的地方。

动态协调性

单杠上的每个瞬间都需要完美的协调，包括手臂、腿部甚至头部之间的配合。这一节课视频展示了如何在极限状态下保持良好的稳定感。



适应性 & 创造力

教授给学生们展示了多种不同的支撑姿势，这些都是为了适应不同情况下的需求，并激发学生们自主创新，在单杠上找到属于自己的风格。

安全意识教育

无论是初学者还是经验丰富者，对于安全意识都是不可或缺的一部分。在观看这节课视频时，可以看到教员对各类风险点提出了明确建议，为参与者的健康安全提供了保障。

[下载本文pdf文件](/pdf/837571-体育老师的单杠教学实录提升体能享受运动.pdf)