

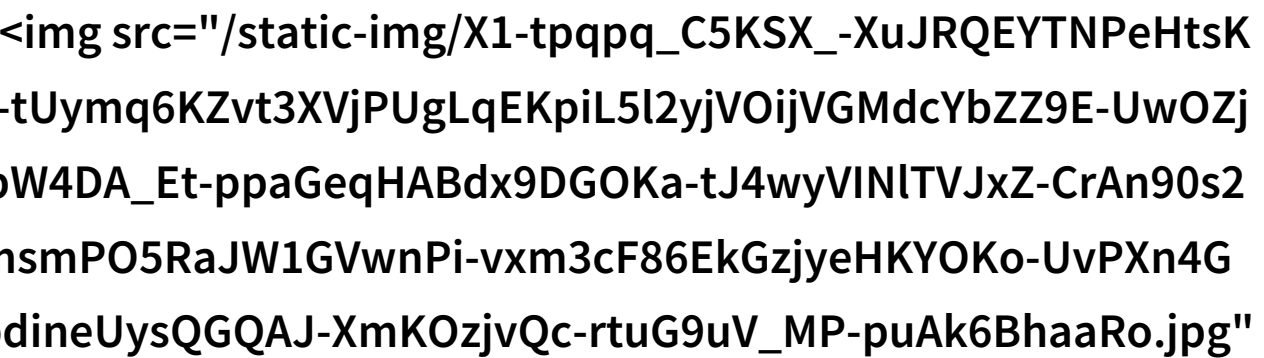
体育老师单杠教学视频总结

在体育课上，老师使用单杠作为一节课的主题进行教学，这是一种非常有效的训练方法。以下是对这一教学内容的六个关键点总结：



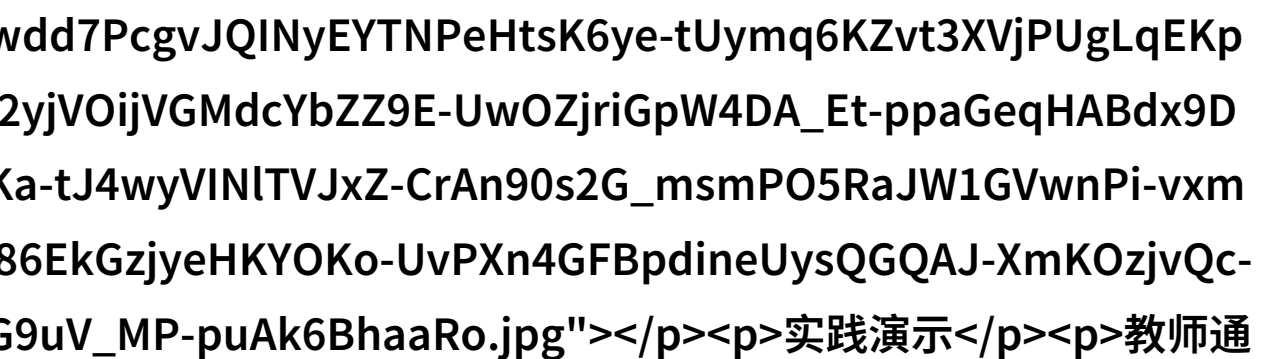
技巧展示

教学视频中，体育老师首先展示了正确的单杠攀登技巧。这包括如何安全地接近单杠、如何稳固地站立以及如何平衡地向上攀爬。



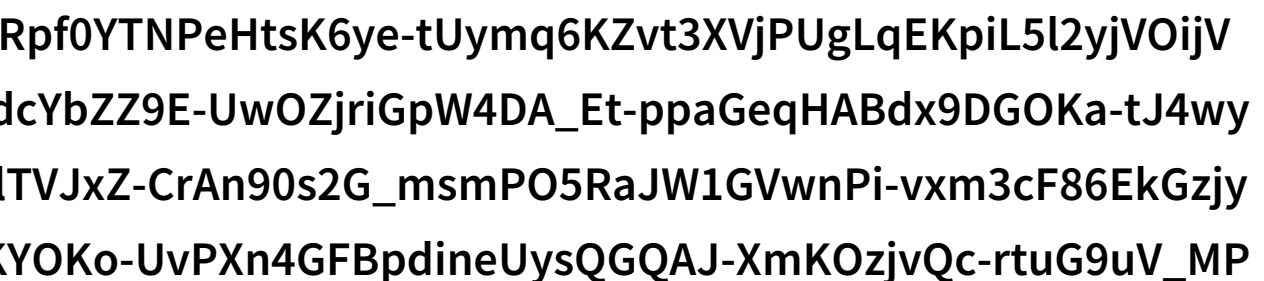
安全教育

在展示技巧之前，老师强调了安全教育，这对于新手来说尤为重要。他们提醒学生注意力要集中，不要随意扭动身体，以免发生跌倒或受伤。



实践演示

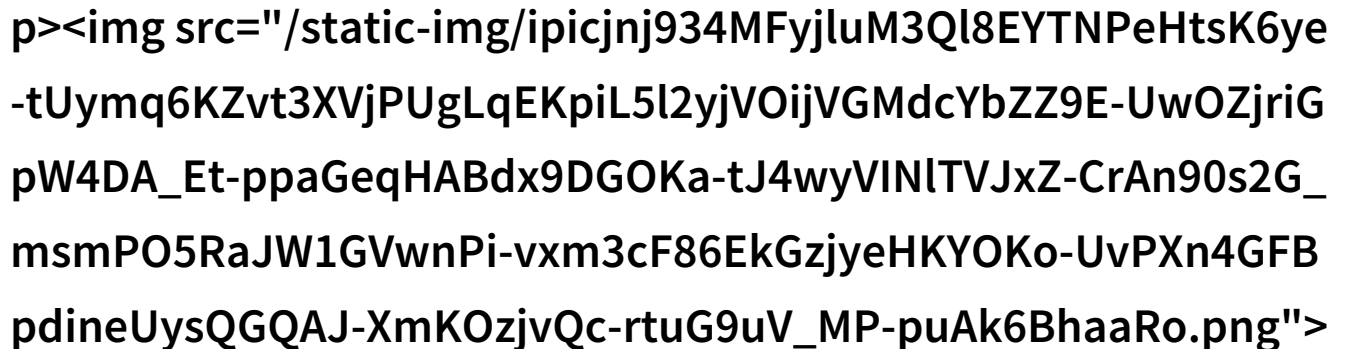
教师通过实时演示来帮助学生理解理论知识，并将其转化为实际操作。在视频中，我们可以看到教师一步步详细解释每一个动作，使得观众能够清晰了解每个步骤。



角色分配

为了确保所有学生都

能参与到活动中去，教室内通常会有多组同学轮流尝试不同的技术和姿势。这样做不仅增进了同学间的合作，也锻炼了团队协作能力。



运动适应性

单杠项目要求体能较高，但这并不意味着任何人都无法完成。教师鼓励所有学生根据自己的体能水平选择合适难度的技术，从而逐渐提升自己在运动上的表现。

持续学习

最后，体育老师强调了持续学习和不断挑战自我的重要性。他提倡每个人都应该找到自己的兴趣所在，无论是极限攀岩还是其他运动，都应保持好奇心和探索精神，不断追求更高层次的成就。

[下载本文pdf文件](/pdf/938206-体育老师单杠教学视频总结.pdf)