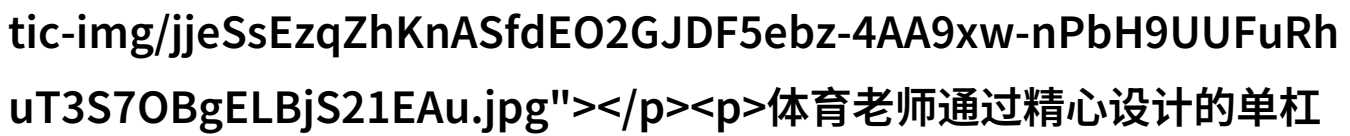
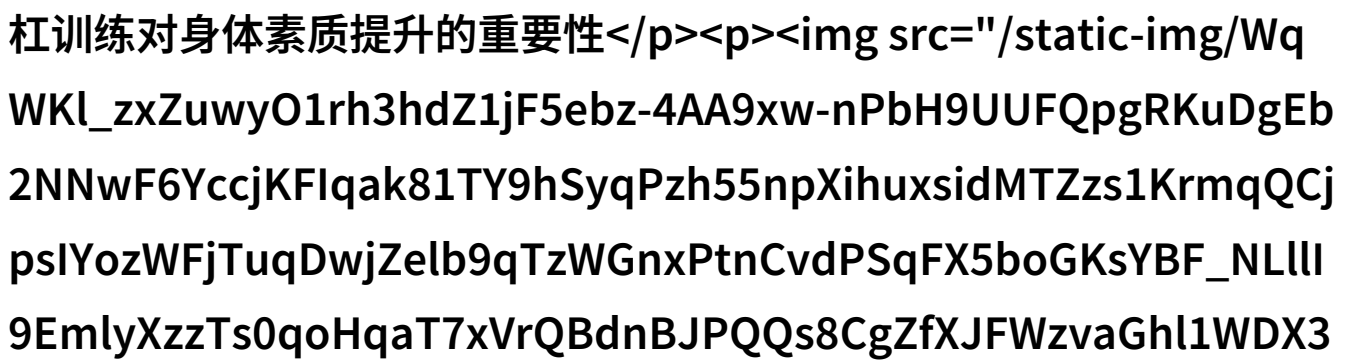


体育老师的单杠课堂激发活力锻炼身心

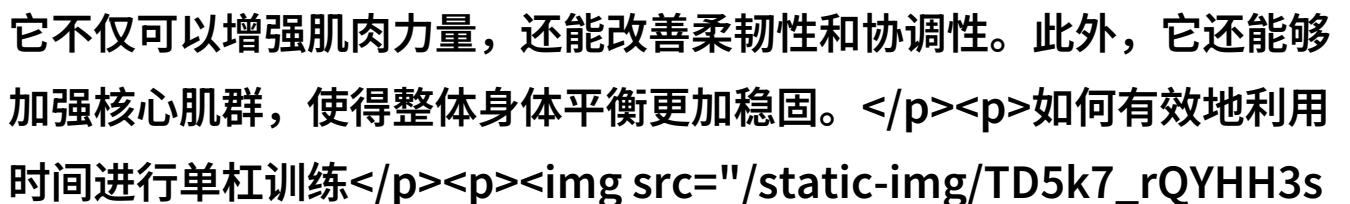
体育老师如何在单杠上激发学生们的潜能

体育老师通过精心设计的单杠训练计划，为学生们提供了一个全面的运动体验。每次训练都注重技术的传授和实践，从基础动作到高级技巧，都有详细的指导。这种方法不仅提高了学生们在单杠上的表现，还增强了他们的自信心。

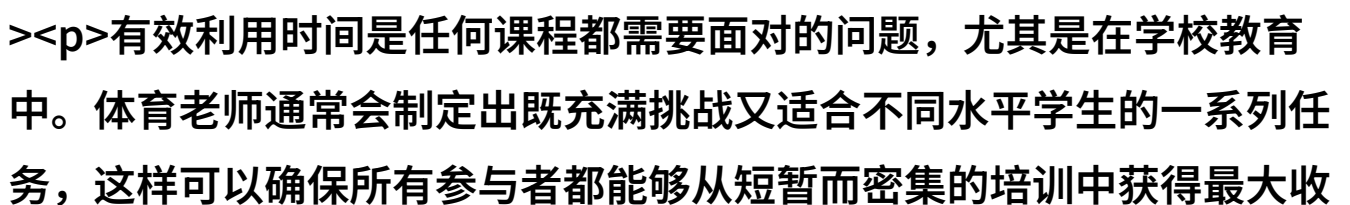
单杠训练对身体素质提升的重要性

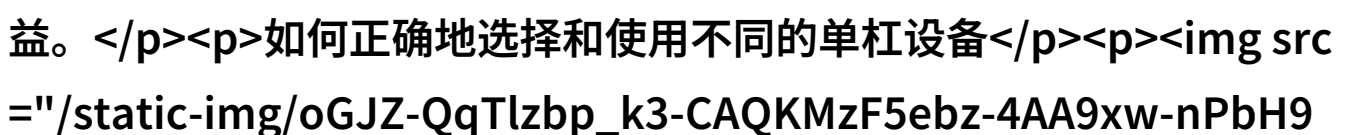
在单杠上进行训练对于提升身体素质尤为关键。它不仅能够增强肌肉力量，还能改善柔韧性和协调性。此外，它还能够加强核心肌群，使得整体身体平衡更加稳固。

如何有效地利用时间进行单杠训练

有效利用时间是任何课程都需要面对的问题，尤其是在学校教育中。体育老师通常会制定出既充满挑战又适合不同水平学生的一系列任务，这样可以确保所有参与者都能够从短暂而密集的培训中获得最大收益。

如何正确地选择和使用不同的单杠设备









FWzvaGhl1WDX3OCiA.jpg"></p><p>选择合适的地点、工具以及安全措施是成功完成每个项目所必需的一部分。在这个过程中，教师会指导学生如何安全地移动、固定和调整这些设备，以确保操作顺利并避免受伤。</p><p>学生如何通过团队合作来克服困难</p><p></p><p>团队合作对于克服在单杠上的困难至关重要。当一位同学遇到难题时，其余同伴可以提供帮助或建议。这不仅促进了沟通，也加深了彼此之间的情谊，同时也增加了一种共同目标实现的心理支持系统。</p><p>单杠课堂对于个人成长与社交技能发展作用</p><p>不仅在技术层面，多次参加这样的课堂活动也能极大促进个人的成长与社交能力发展。在这一过程中，每个参与者都会学习如何更好地表达自己，并理解他人，这些都是生活中的宝贵经验。</p><p>下载本文pdf文件</p>