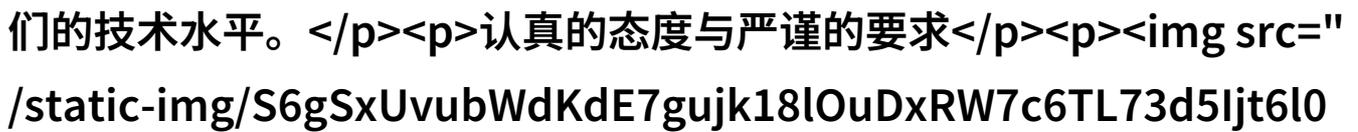


体育老师的严格训练单杠C让我汗流浹背

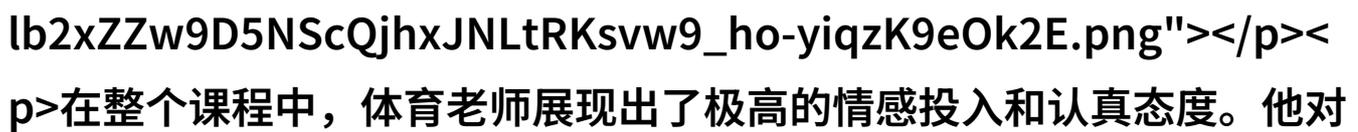
体育老师的专业知识与技能

教学过程中，体育老师展示了其扎实的专业知识和丰富的教学经验。通过对单杠项目的精细操作，他不仅展示了如何安全地使用器材，还教会我们正确姿势和动作，从而有效提高了我们的技术水平。

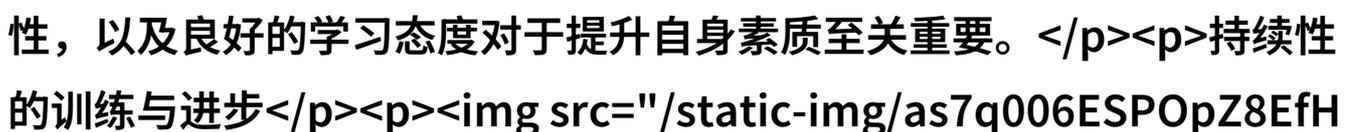
认真的态度与严谨的要求

在整个课程中，体育老师展现出了极高的情感投入和认真态度。他对每一个学生都进行了个性化指导，对我们的每一次动作都给予及时反馈，不容许任何松懈或错误。这让我们深刻体会到了在体育活动中的重要性，以及良好的学习态度对于提升自身素质至关重要。

持续性的训练与进步

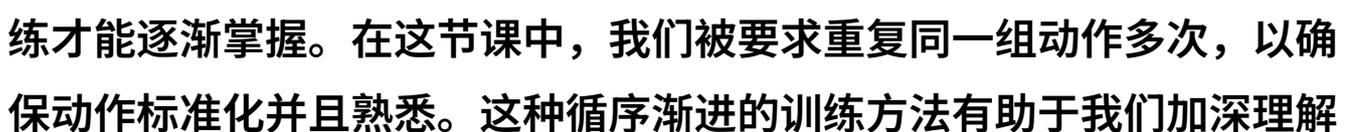
单杠C项目需要持续不断地进行训练才能逐渐掌握。在这节课中，我们被要求重复同一组动作多次，以确保动作标准化并且熟悉。这种循序渐进的训练方法有助于我们加深理解，并逐步提升自己的身体协调能力和耐力。

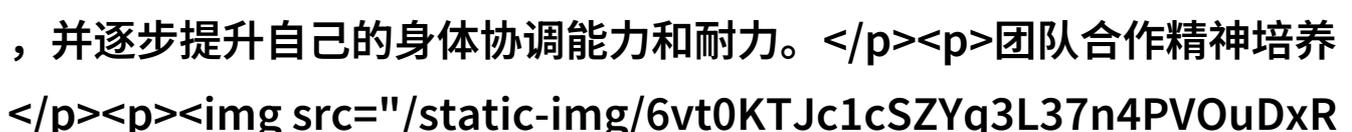
团队合作精神培养

在某些环节，体育老师鼓励同学们相互帮助，形

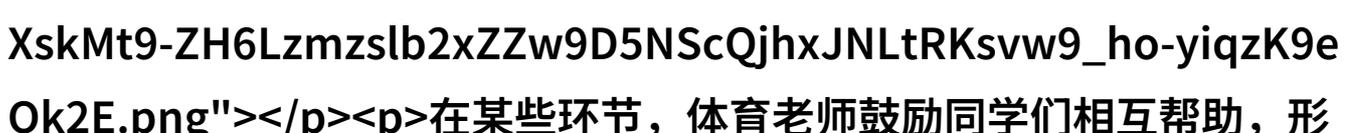












成小组完成任务。例如，在模拟比赛环节，我们需要彼此配合来克服障碍，这种团队合作不仅锻炼了我们的沟通能力，也增强了我们之间的情感联系，为未来的集体活动打下坚实基础。

安全意识教育



由于单杠项目具有一定的危险性，所以在教学过程中，体育老师特别强调安全意识。他详细解释了各类事故可能发生的情况，并教授了一系列预防措施，让我们了解到在运动时要始终保持警惕，以保护自己免受伤害。

遗传价值观与生活技能

这节课不仅仅是关于技巧和力量，更是一次对价值观念、责任感、自律等生活技能的一次检验。在完成各种挑战后，我们学会了面对困难勇敢前行，同时也明白到勤奋努力是成功不可或缺的一部分，这些都是长久以往宝贵的人生财富。

[下载本文pdf文件](/pdf/460711-体育老师的严格训练单杠C让我汗流浹背一整节课.pdf)