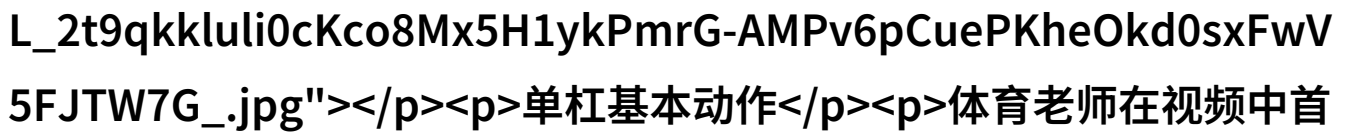
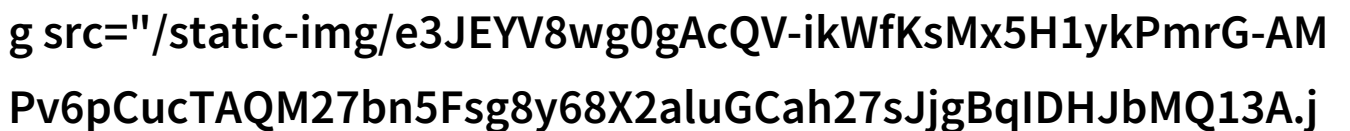


体育老师的单杠教学视频精讲总结

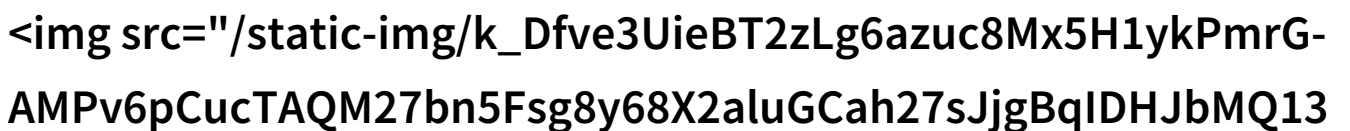
在体育老师的一节课视频中，单杠训练不仅展现了其卓越的技术与教书能力，也为我们提供了深入理解这项运动技能的机会。以下是对该视频内容的六个关键点分析：

单杠基本动作

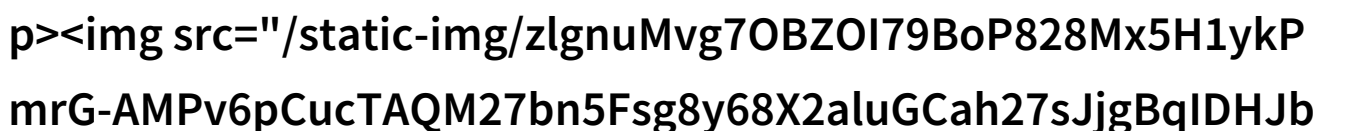
体育老师在视频中首先介绍了单杠上的基本动作，如上升、下降、平衡等，这些基础动作对于初学者来说至关重要，它们构成了高难度动作的基石。

动态平衡训练

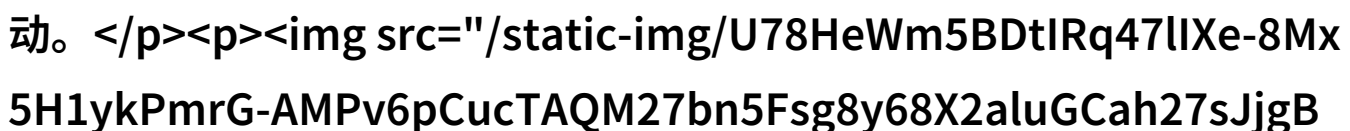
教师通过一系列复杂而有趣的训练项目，如侧面上升和旋转等，强调了身体各部分协同作用下的平衡能力提升。这不仅锻炼了肌肉力量，还提高了灵活性和协调性。

技巧修炼

在每次尝试之前，体育老师都会详细解释正确姿势，并通过慢速重复来加深观众对技巧的理解。这种方法有效地帮助学习者掌握并内化这些技巧，使其成为第二天常态。

安全意识教育

老师始终强调安全第一原则，不仅在演示时采用专业保护装备，而且还提醒学生在实操时注意保护自己免受伤害。这一点尤为重要，因为单杠是一项极具风险性的运动。

心理准备与集中力培养

视频中的每一个环节都伴随着心理指导，无论是在挑战困难的时候还是在准备发挥的时候，都能看到老师如何鼓舞士气，让学生保持积极的心态。此

外，他也展示了一种专注于目标并将注意力聚焦于即将执行任务的手法，这对于任何高级别运动员都是必不可少的心理素质之一。

持续进步之道

最后，体育老师向大家展示了如何根据自己的水平进行适当调整，以确保无论是初学者还是资深选手，都能够从中学到新知识或是巩固已有的技能。他强调，每一次失败都是成长的一部分，而持之以恒才是通往成功最直接途径。

[下载本文pdf文件](/pdf/1443572-体育老师的单杠教学视频精讲总结.pdf)