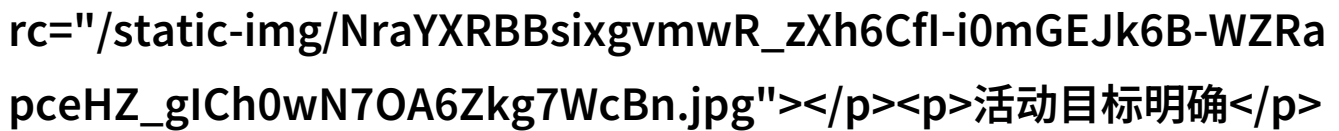


# 体育老师的精彩课堂单杠操练活动总结

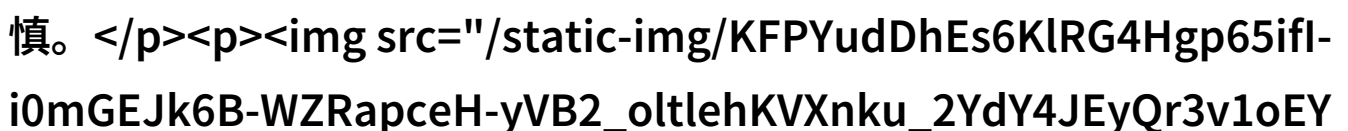
在这节课上，体育老师带领我们进行了单杠的操练，这次训练不仅锻炼了我们的身体，还提升了我们的协调性和平衡感。

活动目标明确

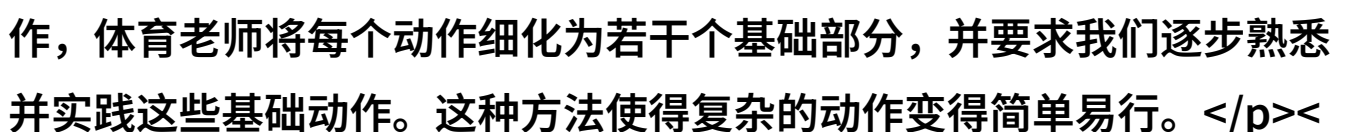
体育老师首先向我们介绍了这一节课的目标，即通过单杠操练提高我们的体能水平和运动技能。这个目标让我们明白今后的每一个动作都要有针对性地去完成。

安全操作重点

为了保证安全，体育老师强调了一系列基本的安全操作规则，如在上下单杠时要注意脚步稳定，不要突然移动等。这一点让我们明白，在高空中行动一定要小心谨慎。

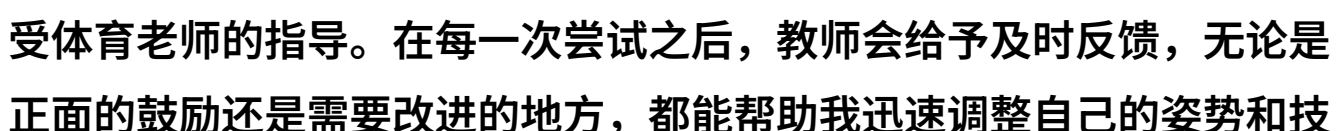
动作分解教学

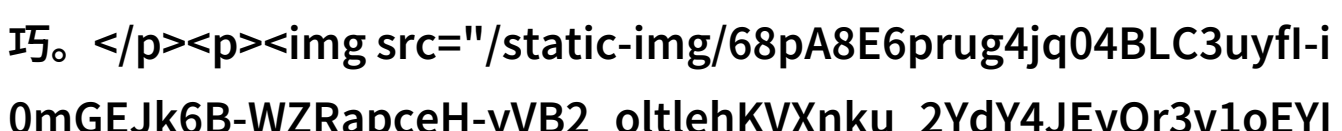
为了帮助我们更好地掌握各种复杂动作，体育老师将每个动作细化为若干个基础部分，并要求我们逐步熟悉并实践这些基础动作。这种方法使得复杂的动作变得简单易行。

练习与反馈循环

整个课程过程中，我们不断进行实际操作并接受体育老师的指导。在每一次尝试之后，教师会给予及时反馈，无论是正面的鼓励还是需要改进的地方，都能帮助我迅速调整自己的姿势和技巧。









></p><p>团队合作精神培养</p><p>在学习过程中，我们还被鼓励参与团队内的一些竞赛活动，比如速度攀登比赛，这种形式不仅增强了团队间的友谊，也促进了成员之间相互支持、共同努力的情绪交流。</p><p>结果展示与展望未来</p><p>最后，当所有学生都完成了规定的任务后，我们一起观察自己从开始到现在所取得的进步，并对未来的训练提出宝贵意见。这样的成果展示让我对自己的能力有更深刻认识，同时也激发起追求更高成绩的心情。</p><p><a href = "/pdf/633567-体育老师的精彩课堂单杠操练活动总结.pdf" rel="alternate" download="633567-体育老师的精彩课堂单杠操练活动总结.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>