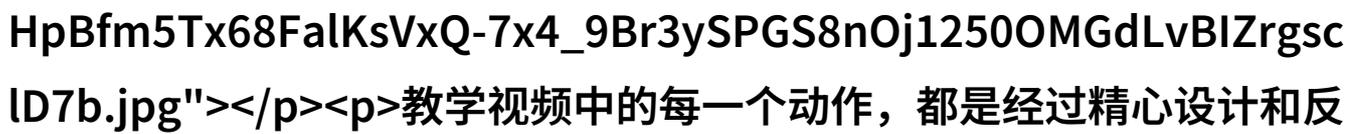


# 体育老师的单杠挑战一堂难忘的体验

体育老师的专注与严格



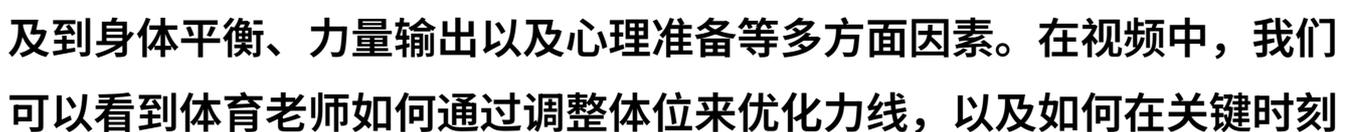
教学视频中的每一个动作，都是经过精心设计和反复练习的结果。体育老师对细节的要求极高，无论是单杠上的姿势、还是下落时的手臂控制，都能够完美展现出他的专业和经验。

学生们的情感变化



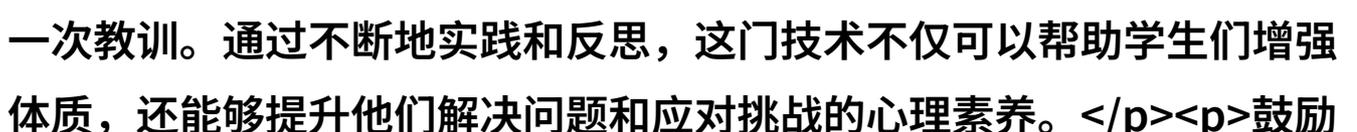
在观看这节课视频时，不同学生的的情绪波动各不相同，有些同学可能会因为看到自己曾经尝试过但未能掌握的动作而感到失望，但更多的人则会被激发起学习新的技能的热情。

技术与策略分析



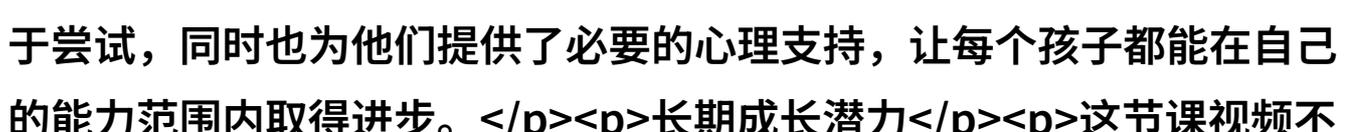
单杠C技巧涉及到身体平衡、力量输出以及心理准备等多方面因素。在视频中，我们可以看到体育老师如何通过调整体位来优化力线，以及如何在关键时刻迅速释放力气以确保成功完成技巧。

实践与应用价值



视频中的每一次尝试都是一次实践，每一次失败都是一次教训。通过不断地实践和反思，这门技术不仅可以帮助学生们增强体质，还能够提升他们解决问题和应对挑战的心理素养。

鼓励与支持机制



体育老师在教学过程中始终保持着积极向上的一种态度，即使面对困难也从未放弃过。他鼓励学生们勇于尝试，同时也为他们提供了必要的心理支持，让每个孩子都能在自己的能力范围内取得进步。

长期成长潜力

这节课视频不

仅仅是一次教学活动，它更是一个启动点，对于那些有志于深入探索单杠运动艺术的人来说，这只是通往更高层次技术训练的一个开端。随着时间的推移，他们将逐渐掌握更多复杂技巧，甚至有机会成为未来的一线运动员。