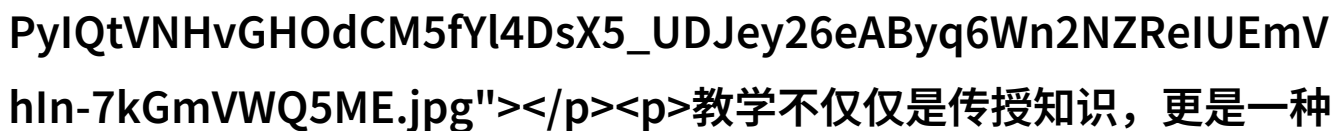


体育老师的单杠课堂激发活力塑造健康

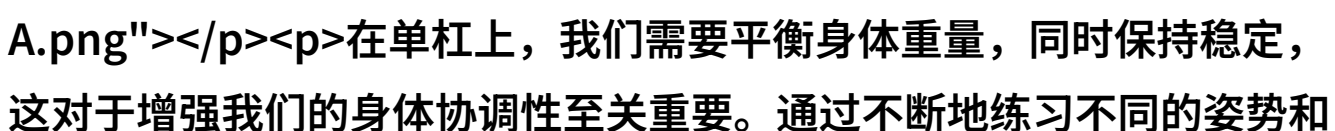
体育老师在单杠上的独特教学法



教学不仅仅是传授知识，更是一种艺术。体育老师通过在单杠上的精彩演绎，让我们感受到了运动的魅力。

他的每一个动作都充满了力量和节奏，每一次翻转都显得那么自然而然。

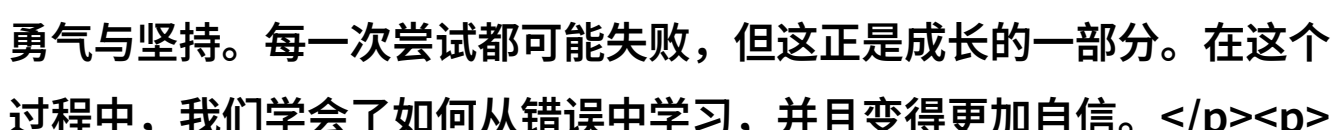
单杠训练中的身体协调性提升



在单杠上，我们需要平衡身体重量，同时保持稳定，这对于增强我们的身体协调性至关重要。

通过不断地练习不同的姿势和动作，我们的身体反应速度也随之提高，使我们在日常生活中更加灵活。

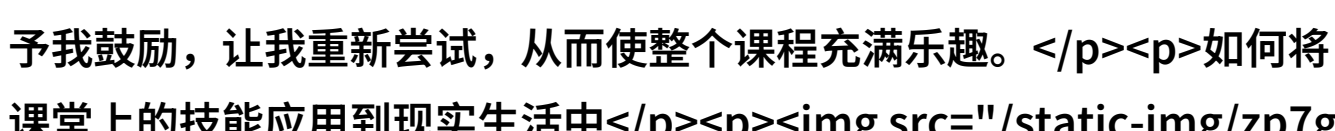
学生们如何从单杠课中学到了更多



除了体能锻炼之外，单杠还教会了我们面对挑战时的勇气与坚持。每一次尝试都可能失败，但这正是成长的一部分。

在这个过程中，我们学会了如何从错误中学习，并且变得更加自信。

体育老师如何激发学生们对运动的热情



教师通常都是最好的榜样，他不仅展示了正确的技巧，还用

0eTK1pKxYG-iHCqlMcX5_UDJey26eABYq6Wn2NYKhOartfBq2UJs
Lp3JX6BWxhvmdV6RJSE3STf8bJAB1B2Jrags8EzZ41xcwUDpENa
YJTgE5i0J6kSdCqPTra9tyUuefRulttdFvtk5GhPO8A.png"></p><p>

>在实际生活中，无论是在学校还是工作场所，都需要处理各种各样的挑战和压力。这些技能，如平衡、集中注意力以及适应变化，都可以帮助我们更好地应对各种情况，从而提高我们的整体表现能力。</p><p>

对未来进行规划与展望</p><p>这个课程不仅让我的身心得到锻炼，也让我认识到了自己未来的方向。我意识到，无论是成为一名优秀的运动员还是其他任何职业，我都需要具备良好的体质和健全的人格。而这份来自于体育老师的一节课，将是我人生旅途中的宝贵财富。</p><p>下载本文pdf文件</p>