

体育老师的单杠挑战一节课的成长记录

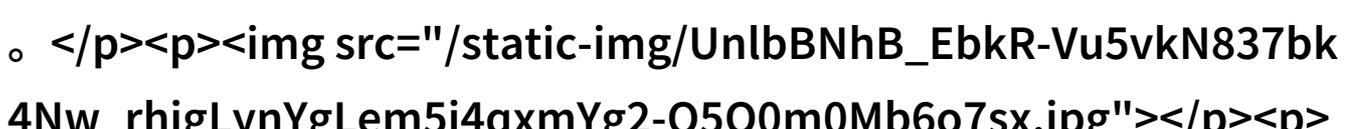
在体育课上，老师带领我们进行了一堂关于单杠训练的课程。这个课程不仅锻炼了我们的体力，还提高了我们的灵活性和协调性。以下是这节课的一些关键点：

基础动作熟练掌握

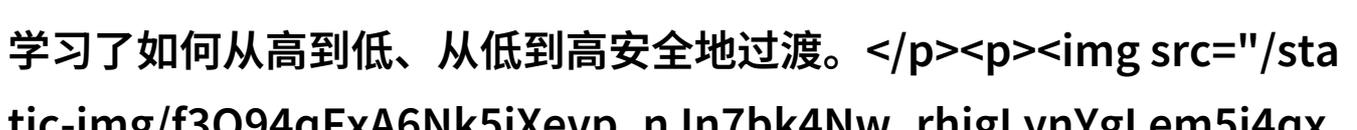
在开始之前，体育老师首先强调了基础动作的重要性。他指出，我们必须确保每个基本动作都能准确无误地完成，这样才能在高难度动作中保持稳定。

动态平衡训练

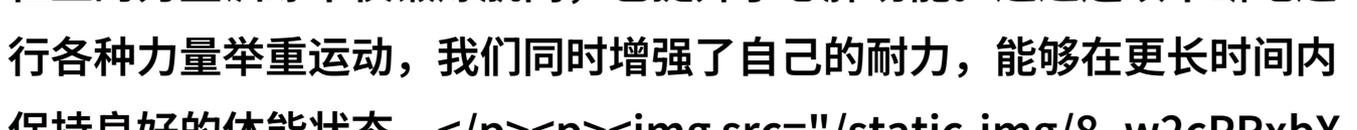
通过一系列的单杠上下移动、旋转等动态平衡训练，我们学会了如何在空中控制身体重量，从而增强了我们的空间感知能力和反应速度。

高低变化适应

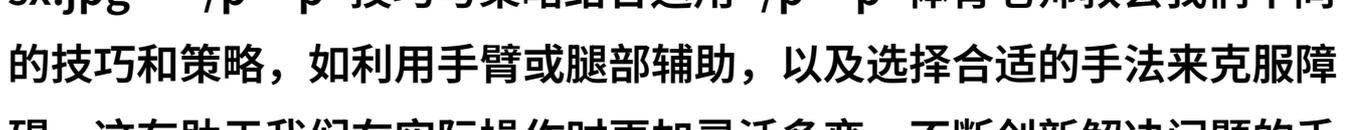
单杠上的高度变化对身体是一个巨大的挑战，但正是这种变化锻炼出了我们快速适应新环境的能力。在这一部分，我们学习了如何从高到低、从低到高安全地过渡。

力量与耐力并重

单杠上的力量训练不仅锻炼肌肉，也提升了心肺功能。通过连续不断地进行各种力量举重运动，我们同时增强了自己的耐力，能够在更长时间内保持良好的体能状态。

技巧与策略结合运用

体育老师教会我们不同的技巧和策略，如利用手臂或腿部辅助，以及选择合适的手法来克服障碍。这有助于我们在实际操作时更加灵活多变，不断创新解决问题的手段。

自我反思与调整

课程结束后，体育老师鼓励我们进行自我反思，对自己完成任务的情况进行评估，并根据反馈调整自己

的表现，以便今后可以做得更好。这对于培养独立思考和持续改进的心态非常有帮助。