



# 攀岩运动的教学

---



# 一、攀岩运动的教学原则

---

- ⑩ **(1) 安全原则**
- ⑩ **(2) 重体验原则**
- ⑩ **(3) 全面发展原则**
- ⑩ **(4) 主动性原则**
- ⑩ **(5) 合理安排负荷与休息原则**



## 二、攀岩运动的教学方法

### ⑩ (1) 教的方法

- ⑩ 常用方法包括：语言法、示范法、完整法、分解法、预防与纠正错误法、游戏法与竞赛法六种。

### ⑩ (2) 学练法

- ⑩ 具体包括自学法、自练法、自评法三种。



## 三、攀岩运动的教学组织

---

- ⑩ **(1)** 教学目标
- ⑩ **(2)** 计划和安排
- ⑩ **(3)** 考核内容
- ⑩ **(4)** 考核的方法