

专题 16-11-2：如何安排课课练

大家好！体育课上的课课练越来越受到大家的关注，有的安排恰到好处，有的并非十分理想？体育课上的课课练如何合理安排呢？

首先，确定练什么。既要考虑主教材本身搭配的需要，更要依据学情。不能茫无目的地随随便便地安排内容。

其次，明确怎么练。既可以是穿插在基本部分主教材学习过程中的嵌入式，也可以是放在基本部分后面的独立式。既可以分组依次轮换，也可以集体一起练习。

第三，把握练习量。量的把握要适中，课课练的主要目的是提高体能水平，所以，每人练习的时间最好不低于 5 分钟，强度保持中等以上。形式化走过场的课课练要不得。

好了，就到这里，下周五再见。