

专题 16-3-1：如何看放松活动

大家好！放松活动是一节课必不可少的内容，形式也多种多样，我们看课的时候，应从哪些方面观察放松活动呢？

一要看体育课上是否安排有放松活动，无放松活动的课是不完整的课，也是有硬伤的课。如果没有放松活动，要能看出原因，是时间分配或把握不合理，还是教案上缺少该内容，前者是能力问题，后者则是认识问题。

二要看有放松活动的课，内容是否与主教材匹配，即放松的形式与放松部位是否合理，有无蜻蜓点水或过于追求形式化的放松。

看放松活动既要重视，还要把握关键点，否则难以学到好经验、看出真问题。

好了，就到这里，下期将在 3 月 11 日解析如何看课堂常规。