

专题 17-6-4：何为运动实践

大家好！学生体育学科核心素养除体育精神，还有运动实践和健康促进两个维度，那么，何为运动实践呢？

运动实践是构成学生体育素养的关键维度，指人们在一定的时间和空间范围内从事体育活动，有运动能力和运动习惯两大要素组成，运动能力既包括如走、跑、跳、爬、翻等基本运动能力，也包括篮球、足球、游泳等用于比赛或日常锻炼的专项运动技能。运动习惯是运动的惯常行为，是通过不断参与体育活动，逐渐养成而不易改变的行为，如每天下午打球等，如果学生拥有运动能力，而未养成锻炼习惯，所掌握的运动技能就难以发挥促进学生健康和全面发展的作用，就素养的培育而言，掌握运动技能与养成锻炼习惯同等重要。

好了，就到这里，下周五再见。