

专题 18-9-1：谈谈有效练习密度

大家好！几乎每一份教案，老师们都会预计练习密度，有的还在课上做测量，但练习密度要达到有效，如何把握有效练习密度呢？

有效练习密度是用一个学生的练习时间除课的总时间再乘百分之百后的密度。从一个学生可反映全体学生的练习情况。

有效练习密度是每个学生都能得到充分锻炼的密度，课上学生要少等多动。锻炼充分与不充分要看课上时间是否有浪费。

有效练习密度是基于课的内容、类型、学生人数、场地器材，安排恰到好处的密度。要因课而异，因人而异，因校而异。

有效练习密度是符合学生终身体育、身心健康发展需求所安排的密度。凡是符合发展需求无论高低都是趋于有效的密度。

好了，就到这里，下周五再见。