

### 专题 19-4-3：避免无效练习

大家好！体育课上的练习，多数是有效的，但也有少数无效。哪些是无效的，如何避免？要练习目的明、设计思路清、观察早调整、效果准把控。

以前在观摩体育课时，看到一节课上，任课老师安排一项“助跑，单脚起跳，双手触悬挂物体”的练习。提出了双手触摸物体的要求，学生本来可能跳起触摸更高，却未能如此。因为，双手触碰物体限制了学生空中做出充分伸展的动作。这节课是想用跳起摸高练习，提高学生的弹跳能力，而跳起双手触碰物体难以达到目的。因此，避免无效练习要减少体育课堂自相矛盾现象，明确练习目的，精心设计与合理组织，观察课堂并及时调整，练习的效果才能准确把控。

好了，就到这里，下周五再见。