

专题 19-11-3：上好体育要“三变”

大家好！上体育课需要认真的态度，专业的技能、场地和器材，但要上好体育课，还需三个变化，哪“三变”呢？

一是“变观念”。体育是生命教育，不只是身体教育。只认为身体教育，容易片面强调体育健身功能，单纯追求大密度、大强度的不良现象。体育能使人的生命更有意义，重在育人。

二是“变方案”。体育课以人为本，不能脱离学生实际设计方案。忽略学生的发展规律、特点和个体差异，容易走向一刀切、大统一的误区，体育教学就难以真正满足学生的发展需求。

三是“变系统”。体育课要更完整，不要忽略前后系统连贯性。脱离基本部分实际的准备活动、放松活动要不得。各项练习要考虑它的目的性，是否安全有效，练习活动不能随意定。

好了，就到这里，下周五再见。