

## 专题 20-8-4：优化“学、练、赛”的方法

大家好!“学、练、赛”是学习技术、掌握技能、形成能力的重要方式，优化“学、练、赛”效果更理想，如何优化?

先行体验，常规学习多按“学-练-赛”流程容易被动。有的内容可先练或赛而后学，建立“练(赛)-学-练-赛”流程，先尝试练或赛了解学的是什么，能够更有针对性的主动学习。

随机点评，“学、练、赛”各环节都可点评，“学-评-学”“练-评-练”“赛-评-赛”，发挥以评促学、练、赛的作用，但要巧抓时机、正向激励、精准指导、提高实效，不能为评而评。

注重应用，体育学习，还要注重实用性，学时懂得有啥用，练时学会如何用，赛时体现能否用。避免为学而学、为练而练、为赛而赛，注重学以致用，形成运动能力，便能灵活运用。

好了，就到这里，下期再见。