

专题 20-11-3：如何把握教会、勤练、常赛

大家好！为全面提高教学质量，实施更加有效的教学，要把握好“教会、勤练、常赛”，如何把握呢？

教会：遵循体育教育规律，采用循序渐进、因材施教、分层教学，教会学生健康与安全知识、基本运动技能、专项运动技能，体能锻炼方法，为健康人生奠基，为运动竞赛护航。

勤练：把握运动技能形成规律，体育课将一半以上时间用于学生练习，合理安排练习密度，科学定位运动强度。开展好大课间、课外活动和家庭体育锻炼，弥补课上练习之不足。

常赛：依据青少年学生争强好胜、乐于表现等心理特点，充分满足学生运动需求。经常开展比赛活动，做到教学比赛课课有，运动竞赛常常在，周周、月月、季季、年年有比赛。

好了，就到这里，下期再见！