

专题 16-11-4：如何把握练习密度

大家好！体育课练习密度大小，既是教学效果优劣的体现，也是能否达到增强学生体质、增进健康的关键，练习密度如何计算，体育课上如何把握？

练习密度是一个学生一节课上各项练习时间的总和，除以这节课的总时间，乘以百分之百。例如，一节 40 分钟的课，某学生总共练习 15 分钟，其练习密度，15 除以 40，乘以 100%，等于 37.5%。练习密度多大合适，我们不能一概而论，因为，不同的课型、不同的内容、不同的季节、不同的学段，甚至是不同的场地器材等，练习密度都不尽相同，但练习密度不能太小，学生要能够热起来，课堂上除了把握精讲多练，更要让学生少等多动，或少站多练。

好了，就到这里，下周五再见。