

专题 17-10-2：谈谈练习密度

大家好！最近很多老师在谈练习密度，并对密度达 75%以上的提法产生质疑。为什么？面对大密度观点老师该怎么办？

老师要有自我，不迷信专家。真专家是具有长期实践经验和理论功底者。多数应该是水平较高的教研员、特级教师等。单纯理论研究者属于学者。老师们结合经验，要判断学者的观点是否切合实际。

老师要能坚信，密度适中好。练习密度不是越大越好，更不能一味地追求大密度。课的类型、内容、单元课次、班级人数、教学环境不同都会影响练习密度。

老师要能把握，体育课的真义。体育课不是健身者的体能训练课，也不是运动员的专项技能课。它是一门学科课程，要从育人的角度看体育，从学生发展的角度定目标，从体育与健康素养培育的角度把握体育课的真义。

好了，就到这里，下周五再见。