

专题 17-12-1：谈谈乐动会中的动

大家好！体育是操作性知识，通过运动掌握技能、增强体能、健全人格。上好体育课把握乐动会，重视有趣、准确、合理、安全、有效的运动。

体育课上学生既要动体，也要动脑。动体而不动脑，多数是被动、机械的单纯走流程的体育课。

体育课上的动要把握趣味性、准确性、合理性、安全性和实效性。有趣的动容易激发热情，准确的动保证科学锻炼，合理的动密度负荷适中，安全的动提前防范伤病，有效的动体现目标达成。

体育课上消除盲目的动，避免不科学的动，需要老师转变观念、精心设计；吃透教材，把握学情；减少浪费，分秒必争；科学指导，精准有效；不断学习，提高能力。

好了，就到这里，下周五再见。