

专题 18-7-1：谈谈体育课堂时间

大家好！体育课堂每分每秒都是学生的时间，教师浪费不得。但长期观察发现，课上浪费时间现象时有发生。如何充分利用时间呢？

分配要合理。一节课的时间要合理分配到各部分之中，开始部分 1 到 2 分钟，准备部分 5 到 6 分钟，结束部分 3 到 5 分钟，剩余的都作为基本部分时间。

设计要精细。课上每个环节都要精心设计，布置场地考虑器材便于取放，最好不要堆在一起。分组练习考虑组别不可过大，尽量减少学生练习等待时间。

衔接要紧密。课的各环节要做到无缝衔接，准备活动需要音乐时，音响最好抬手可开启；组织游戏时，讲完规则最好直接就游戏，而不临时摆放游戏器具。

好了，就到这里，下周五再见。