

专题 19-5-2：如何测练习密度

大家好！练习密度是衡量一节体育课效果的关键指标，不是越大越好，适宜学生发展的密度才是最好的。如何手动测练习密度呢？

一是对象选择。课前先选择一名测试对象，最好在任课老师推荐下确定。不选过于积极的学生，不选爱偷懒的学生，选择一个平时能按照老师的教学步骤正常完成学习任务的学生。

二是时间把握。课前准备一块秒表、笔和记录本或记录卡。先了解任课教师教案上各项练习时间安排，利于记时。记录测试对象在全课中所有练习时间，包括准备活动和放松活动。

三是结果计算。测试对象课上参与练习的时间之和，除课的总时间，乘 100%，即为练习密度。该密度是否是最适宜，要看课上有没有时间浪费，是否做到了精讲多练，少等多动。

好了，就到这里，下周五再见。