

专题 19-8-3：什么是运动能力

大家好！运动技术、运动技能、运动能力等体育的核心概念，经常被运用，三者有啥区别，什么是运动能力呢？

运动技术、技能和能力有层次性。不是同一层面的概念，运动技术是技能的基础，运动技能是能力的保障，运动能力是最终的结果。也就是说，先学运动技术，再会运动技能，后有运动能力。

运动技术、技能和能力有差异性。不是同一内涵的概念，运动技术是按照要领完成动作的方式方法；运动技能是技术准确熟练的自动化程度；运动能力是日常或特定环境中运动技能的准确运用。

运动能力包括基本运动能力和专项运动能力，一体化倡导注重对学生运动能力的培养。

好了，就到这里，下周五再见。