

专题 20-4-6：技术、技能与能力判断

大家好！运动技术、运动技能和运动能力有时会被混淆，理清三者关系，有利于更好地组织课堂教学，便于学生在不同阶段达成对应目标。如何判断运动技术、技能和能力呢？

准确程度，是判断技术学会与否的关键，假如学生的动作准确到完全符合动作规格，即等于学会了技术。学会技术是技能掌握的前提。

熟练程度，是判断运动技能是否掌握的关键，如果学生某项技术熟练到自动化程度，即等于掌握了技能。掌握技能是能力形成的条件。

灵活程度，是判断运动能力是否形成的关键，当学生的运动技能在生活或比赛等场景中能灵活自如地运用时，说明运动能力已形成。

准确程度、熟练程度、灵活程度是区分技术、技能和能力的关键。

好了，就到这里，下周五再见。