

中学体育课堂游戏教学的有效性

刘红红

(江西省乐安县第二中学 江西 乐安 344300)

[摘要] 著名军事学家张绍忠在一次电视访谈中说“中国是世界上基础教育最好的国家，没有之一”，这是对我国教育事业的高度肯定。事物的发展都具有两面性，在我们把文化课成绩摆在第一位的同时，孩子们的体育活动时间被剥夺了，孩子们的身体素质在下降。现在有关部门已经意识到这一问题的严重性，如何合理利用中学体育课堂游戏教学，让体育运动在初中学习中占有一席之地，已是备受关注的问题。作者希望通过本文让大家意识到有效体育运动的重要性，对现有体育教学提出改变措施。

[关键词] 基础教育；身体素质；体育教学；游戏教学

从踏入校门的那一天起，学校就在教导我们做一名德、智、体、美、劳全面发展的好学生。然而在成长的过程中我们却发现为了应对中、高考，为了一个跨进高等学府的机会，我们丢失最基本的东西，健康。体育课堂教学是初中生为数不多的锻炼身体的机会，体育教学在初中学习中必须占有主导地位。科学合理的教学设计是体育课堂有效教学的前提，是增强学生体质、塑造学生健康体魄的基础。

一、体育运动的好处

体育运动是在人类发展过程中逐步开展起来的有意识地对自己身体素质的培养的各种活动。采取了各种走、跑、跳、投以及舞蹈等多种形式，其内容包括田径、球类、游泳，武术、健美操、登山，滑冰，举重，摔跤，自行车等多种项目。在初中体育课堂教学中要采用多种运动方式，激发初中生运动兴趣，提高体育课堂教学的质量。

1、转变厌学情绪。对于学习压力较大的学生来说，采用游戏的方式进行体育教学，能使学生的心情变得愉悦，经常锻炼，可以降低人的焦虑反应，培养健康心态。

2、增强大脑活力，提升自信。适当的运动可以让学生的思维能力逐步提高，对于一些记忆、反应、想象，都有着明显的改善。这足以证明，运动游戏对学生的智力水平有着促进的良好作用。

3、自我肯定、增强自信。对于自己的身体有一个良好的评价，身体是学习的本钱，强壮的体魄有助于学生增强自信心、自我认可度。

4、有利于培养学生坚强的品质。一个人的优秀品质，都是从锻炼中表现出来的，又或者是在克服困难的时候，所突表现出来的一面，锻炼的人，能够克服困难，养成自我坚强的品质，这都是锻炼出来的。

5、消除疲劳、保护视力。对于学生来说，眼睛得不到有效的休息，会导致视力减弱，不管是心理上，还是生理上，都会显得疲劳不堪，这时候不妨参加一些体育锻炼，放空眼睛和大脑，让身心得到休息。

6、消除心理焦虑。体育锻炼是治疗并消除学生焦虑症的一个比较有效的方法，对于初中学生来说，心智发育还不成熟，中考压力过大，常常会引起一些焦虑和抑郁情绪，这就需要适当的体育锻炼来解决这些心理疾病。

二、中学体育课堂游戏教学的必要性

随着人们对体育运动的认可，体育教学也在不断进步。体育训练不再是传统意义上的跑、跳、累。越来越多的学校都采取了游戏教学，寓教于乐，甚至有的学校将传统的课间操改成当下流行的鬼步、广场舞。加强体育游戏教学的有效性应当注意几点原则：1、学生主体原则2、趣味性原则3、差别性原则4、多样性原则。牢记学生是体育教学的灵魂，一切为了学生的健康。

三、如何运用中学体育课堂游戏教学

1、实施有效性课堂游戏教学

有效教学是近年来提出的教育理念，以遵循教学规律为基础。以教学目标为出发点，实现教与学有机结合。初中体育课堂游戏教学的有效性，是指在实现教学任务的同时达成教学目标。有效教学是建立在对教学活动和教学内容充分的认知之上的，科学合理的教学设计是体育课堂有效教学的前提。能否实施有效课堂教学，是对教师教学能力评判标准之一。

2、灵活运用教学方法，激发学生兴趣

单一死板的教學理念早已不符合现在的教育环境，各科教师都在积极探索新的教学方法，枯燥乏味的教学模式只会让学生从心理上远离学习，趣味教学才是正确的教学方式。如何提升学生参与体育活动的主动性，选择教学方法是关键。初中生无论在年龄还是心理上都处于人生转折点，针对初中生的年龄特征，体育教师应当选择多种教学方式，如合作教学法、比赛竞争教学法、游戏教学法、差别教学法等。在跑步训练时可以安排障碍跑、团队合作接力跑、追逐跑、赛跑等方式。

3、变换教学场地和运动器材

变换教学场地、运用多种运动器材，不同的环境可以设计出不同的游戏内容，使体育课堂教学内容变得丰富多彩。有条件的学校在挑选场地时可以有多种选择，像足球场、篮球场、游泳馆等。条件有限的学校可以选择操场、楼梯、附近的斜坡公园等。多种多样的运动器材，可以吸引不同学生的注意力，简单的说就是“总有一款适合你”。

4、差别教学

性别差异是中学生生理和心理上最明显的区别，初中阶段的男生是生理发育的高峰期，精力充沛、渴望发泄力量，在体力和速度上优势明显。女生受生理影响，身体柔弱，但身体柔韧性、协调性占优势，可选择技术性的体育活动。现在初中生中肥胖同学明显增多，肥胖学生通常体力差、灵活性弱，针对胖方学生可选择简单的基础性运动，逐渐加大训练强度，让身体有合理的适应过程。对于身材矮小和体型偏瘦的同学，可选择灵活性大、能增加力量的体育活动。差异性体育训练，将游戏元素融入体育课堂，让体育课变成游戏课，不再把体育课当成负担。学生是运动的主体，要转变观念，让学生喜爱上体育运动，把体育课当成繁重学习的放松。

结束语

体育课堂游戏教学是体育教学的发展方向。采用游戏教学对教师和学生都有着难以替代的作用。游戏教学能最大限度的启发学生的兴趣，活跃学生的心情，增强自主参加体育活动的观念。游戏教学也是连接教师和学生情感的纽带。游戏教学将成为中学生体育课堂最完美的教学模式，没有之一。

参考文献

[1]融入游戏教学，提高初中体育课堂有效性[J].周萍.情感读本.2018(06)

[2]游戏教学对初中体育教学的有效性策略分析[J].付波.新课程(中学).2015(01)