

初中体育教学中的体育游戏的应用分析

章志华

(江西省新余市渝水区良山中学 江西 新余 338000)

[摘要] 想要提升教学效益,首先要让学生享受学习,爱上学习。应用体育游戏施教正是为了达到这一目的。伴随体育教学改革的深入推进,体育游戏在初中体育课堂中的应用已经趋于常态化,但是目前教学理论还并未完善,教师还需做出很多探索。本文将提出几点应用体育游戏展开初中体育教学的方法,希望能够促进这种教学模式的推广。

[关键词] 初中; 体育教学; 体育游戏; 应用

引言

过去,教师设计的单一训练模式以及较强的体育活动强度使学生对体育课望而生畏,很难抱着开始时的热情投入。面对学生消极的学习态度,我们发现体育游戏对打破这一尴尬的教学现状具有有力的作用,以体育游戏教学方法为核心的教学研究活动也就此展开。

1. 运用体育游戏进行课前热身

为了避免学生在体育运动中受伤,每堂课开始时的前5至10分钟都会雷打不动的进行热身活动。传统的热身活动主要是慢跑和做操,久而久之,学生早已对这样的课程开端产生了“免疫力”,参与的积极性很低,即便参与也总是一副不耐烦的样子,一堂课就在这样低沉、毫无生气的气氛中展开了,教学效果我们可想而知。作为课程改革时代下的教师,我们接触到了很多新的教学理论和思想,也借鉴了许多优秀的教学方法,我想我们有理由,也有能力改变一成不变的体育课,就从改变热身环节开始,为体育课赋予新的面貌。体育游戏多种多样,即使每堂课利用一种游戏来热身,一个学期下来也可以做到不重样。比如,在立定跳远的课程上,教师可以在热身环节设计一个“高空跳桥”的游戏,利用一些简易的工具搭建“断桥”,要求学生从一端跳到另一端,如果没有跳过或者在跳过后没有站稳则失败,需要接受惩罚^[1]。这样的热身活动有针对性的锻炼了学生的下肢力量,不仅起到了热身的作用,也为接下来的立定跳远训练打下了基础。我相信,这样的热身是学生们愿意接受的,一定会令他们对体育课的看法有所改观。

2. 运用体育游戏强化技能

体育训练的目标是让学生完成标准化的动作,掌握技能,要达到这一目标是需要经过大量训练的。在技能训练过程中,学生很容易达到体能的极限,身心俱疲,很难坚持到最后,唯有有趣的游戏才能重新将他们的动力调动起来,始终以高涨的热情参与训练。因此在正式的教学和训练环节,教师也要设计游戏,游戏要与体育项目有相同的特征,同时还要带有趣味性色彩。例如在“接力跑”的教学过程中,为了激发学生的参与兴趣,就可以引入“摸球接力”这样的体育游戏。教师先在操场的一片空地上画出一个边长10m的等边三角形,在中心点放置一个实心球,并在三个顶点放几个接力棒,将学生分成三个小组分别站在顶点位置上。当游戏开始的时候,每组学生需要轮流摸完球跑完一圈后回到队伍中,接力下一个队员完成,这样相信学生会充满兴趣的参与其中。再比如,当进行规模较小的接球比赛时,我们应该在训练学生肢体的和谐性与敏捷性的同时适当地对他们的合作能力进行考察。除此之外,在进行蛙跳接力方式的训练中,可以对学生的腿部力量和肌肉协调能力进行有效的锻炼^[2]。当然,即使是游戏也会令学生疲惫,只不过游戏的趣味性会将这种疲惫淡化,令学生难以感知,但是教师出于安全考虑,必须要控制好游戏的

强度和时,不要让学生玩过了头,最后体力透支。还要保证游戏的安全性,排除一些带有危险性的因素。

3. 运用体育游戏调整身心状态

在课程结束前的几分钟,与其让学生自由活动,不如将零散的时间利用起来集中参与到体育游戏中。课程结尾的体育游戏可以将本堂课练习的项目融入进去,起到巩固的作用,也可以设计一些舒缓身心的游戏,使学生能够一扫刚才的疲惫,以更好的状态投入下一堂中^[3]。

例如,在一次体育课上,在即将下课的时候,我让学生玩了一次“十人九足”的游戏,十个人排成一队,只能有九只脚在地上,在队员的共同配合下向前行走,最先到达目的地的队伍获胜。很多学生在刚开始的时候就陷入了困难,不知道应该如何安排。随着团员的共同协商,他们的默契越来越好,也出色的完成了任务。在训练的过程中,学生的身体素质、配合能力共同得到了提升。可惜的是,下课铃声很快响起,游戏被迫结束。很多学生相约在课后再一起共同进行游戏,进一步培养默契感,使游戏能够达到更好的效果。还有一次,我看到学生们在长跑训练中几乎达到了体能的极限,在临下课时各个都瘫坐在地上,无精打采。我意识到,这会严重影响学生参与下一堂课的状态,于是我将他们召集起来,玩起了“听数抱团”的游戏,这个游戏的强度不高,主要训练学生的反应速度和协作能力,需要他们集中精神。短短几分钟,学生就一扫刚才的疲惫,精神了很多。可见,体育游戏的作用是有限的,只要教师善于利用,完全可以达到理想化的教学状态。

4. 结语

总之,初中体育教学在我国体育教学改革的背景下出现了一些新的变化和发展,学校在选择体育教学内容和方法上也更加注重对学生学习兴趣的培养,这些有益的尝试虽然不一定立竿见影,但是仍然是值得鼓励的。在种类繁多的初中体育教学法中,游戏教学法是一个深受学生喜爱的教学法,从在初中体育教学中应用体育游戏的历史和现实来看,这一方法在增强学生体育学习兴趣、培养学生身体素质和心理素质方面都有着积极作用。教师应根据学生实际情况,合理选择体育游戏,将游戏渗透在课前、课中、课后等环节,使学生的综合能力在参与游戏的过程中进行提升。

参考文献

- [1]时二东. 游戏教学在初中体育课程中的有效实施策略[J]. 读与写(教育教学刊), 2016(07): 21-22.
- [2]潘翔. 探讨体育游戏在初中体育教学中的有效运用[J]. 福建教育研究, 2017(02): 28-29.
- [3]张磊. 浅谈体育游戏在初中体育教学中的应用[J]. 中国校外教育(中旬刊), 2015(12): 49.