

初中体育教学中体育游戏的应用现状与发展前景

徐文杰

(广东省深圳市龙岗区南联学校 广东 深圳 518172)

【摘要】教育作为国家之根本,越来越受到重视。在发展教育的基础上,进一步强调了素质教育的重要性。为了更好地保证体育在教育中的地位,促进体育的发展,必须改进和创新传统的体育教学模式,防止枯燥的训练方法给学生带来负面的心理影响。为此,将体育游戏纳入初中体育教学中,增强课堂的趣味性和吸引力,抓住学生喜欢游戏的心理,进一步保证学生在体育课上能够得到有效训练。

【关键词】初中体育; 体育游戏; 应用现状与发展前景

在初中这个重要时期,教师应更加重视学生的体育锻炼,强健其体魄。然而,在目前初中体育教学中,一些教师完成教学目标后允许学生自由活动,因此很难调动学生锻炼的积极性,自然不能达到增强学生体质的效果。为了改善初中体育教学,对体育游戏在初中体育教学中的应用现状与发展前景进行了具体分析,以促进初中体育教学的顺利开展。

一、初中体育教学中体育游戏的应用现状

1. 在对教师体育游戏使用情况的调查中发现,只有一名教师在体育课上没有使用体育游戏,超过90%的教师使用体育游戏,他们认为体育游戏对学生身心健康的各个方面都有积极的影响,对培养学生良好的生活习惯和品德,提高教学质量和教学环境都有重要作用。通过对体育课学生的现状进行观察,发现体育课学生的游戏选择目标不明确,游戏的安排和组织相当混乱,部分学生松懈,导致不同的运动负荷,同时安全教育不够,由于学生的自我保护意识薄弱,增加了体育事故发生的可能性。

2. 从学生对体育运动的态度调查发现,25%的男生和18%的女生对体育游戏持中立态度,5%的男生和12%的女生不喜欢体育游戏。由此可以看出,男女参与游戏的程度有很大差异,男生比女生更喜欢参加体育游戏;在调查中,70%以上的学生喜欢体育游戏,同时,大多数学生表示,希望参加体育游戏的过程,完成体育教学任务。

3. 从学生喜欢的运动类型调查中发现。中学生正处于青少年发展阶段,学生的个性差异较大,主观判断力较强,对不同的游戏有不同的看法。调查数据表明,中学生对一些创新性游戏的兴趣要大于传统的跑、跳、投等游戏,而跑、跳、投是中小学体育教学的重点,因此,体育游戏应针对这种现象,对跑、跳、投游戏进行改革创新,使之能够满足学生的需要,达到体育课程的标准,体育游戏仍然需要体育教师的创新,使之越来越丰富。

4. 通过对学生使用体育游戏的情况调查了解到,50名学生经常在体育课上玩游戏,约70%的学生在课堂上玩游戏时间超过5分钟。从调查中可以看出,体育游戏在教学中起着重要作用,教师认为体育游戏本身具有强身健体的价值。通过游戏热身,学生“身心”进入运动状态,避免运动损伤,并且通过游戏调节课堂气氛,可以促进对体育训练的兴趣,以便更好掌握。

二、初中体育教学中体育游戏的应用措施和前景

1. 结合初中生特点,精心设计体育游戏

随着新课程改革的深入,不断强调“以生为本”,当前教学应摒弃过去忽略学生课堂体验的传统方式,采用更适合当代学生的新式教学模式,在初中体育教学中应用体育游戏,正是响应了新时代教育的号召。这种教学方式与传统的教学模式相比,更能深入学生内心,从学生的角度出发,考虑学生的个性与兴趣,制定一套有趣完善的教学方案,利用孩子们对玩游戏的积极性来精心设计教学内容。首先,作为初中体育教师,在进行设计的过程时,先充分认识不同孩子的个性与特点,了解

其兴趣,根据教学内容选择一种最适合大家共同参与的体育游戏;其次,在进行设计时要注意体育游戏不仅仅是一种娱乐性质的游戏,更是教育性质的体育训练,使孩子们在玩游戏过程中学习,得到身体上的锻炼。

例如:在进行学习篮球知识时,笔者采用了“摸膝盖”游戏,这个游戏可以快速让学生对篮球知识和技能得到直观认识。再如:在足球运动前,笔者带领孩子们进行了“围圈踢球”的游戏,不仅达到了热身效果,同时课堂气氛也热情了起来。

2. 明确游戏方案,制定游戏计划及规则

俗话说:无规矩不成方圆,在追求娱乐的过程中,教师不能忽视游戏规则。只有明确的规则才能保证游戏目标的实现。同时,明确的游戏规则,有利于初级中学学生形成对游戏规则的认识。例如:在进行一公里跑步比赛时,一百米内外圈的同学不可以进内圈跑步,不然则视为淘汰;在进行接力赛跑时,必须要跑到接力人所在的位置进行交接力棒才算接力成功,接力人提前接棒算是淘汰等这一系列的规则。制定好游戏规则不仅可以提高游戏体验,同时还能够培养学生规则意识,促进其健康成长。

3. 教师参与游戏,活跃课堂游戏气氛

体育教师能够参与到体育游戏当中去,是有效拉近师生关系的机会,同时也能提高学生对体育游戏的参与积极性,氛围一下子就提高了。因此,在开展体育游戏活动时,教师适当的和学生们共同游戏、共同锻炼,对提高学生体育素质起到促进作用。

例如:设计了一个“花样跳绳”游戏,老师和学生共同参与跳大绳,老师先演示各种花样跳法,让学生们去尝试,然后进行快速跳绳接力,老师和学生们共同游戏的过程中欢笑声阵阵,不仅玩得开心,同时学生的身体素质也提高了,在游戏中孩子们也不再觉得老师是严肃的,反而认为老师是亲和的,与老师建立起身后的友谊,构建和谐的体育教学课堂。

三、结语

总之,在初中体育教学中加强体育游戏的设计,是教育部门为提高初中体育教学效率,改变学生懒散心理而提出的一种新的教学模式。这种教学模式改变了体育教学的现状,加强了师生之间的联系,为学生积极参加体育锻炼、提高体育锻炼的效率奠定了基础,推动了初中体育教学改革。教师在教学期间要不断丰富游戏的内容,将教学任务与游戏深度结合,帮助学生树立合作意识,深化体育教学,提高教学效率。

参考文献

- [1] 鲁辉. 探究初中体育教学中体育游戏的应用现状与发展前景[J]. 体育世界(学术版), 2018(02): 130+128.
- [2] 王开富. 初中体育教学中体育游戏应用策略探究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(08): 66-67.

武术套路教学中“表象训练法”的运用

尚晨

(河南省平顶山市中心体育学校 河南 平顶山 467000)

【摘要】随着时代的日新月异,现在各个高校对于自己的教学方式也在不断推新,高校也在积极地响应课改教育。教学者发现表象训练法在学生中具有一定的促进作用,在武术教学中也具有一定的作用。本文将进行分析,以供参考。

【关键词】武术教学; 表象训练法; 作用; 应用

一. 前言

现在学校也在不断地更新自己的教学方式,更加的注重学生们的综合素质,以及将个人的武术训练与学生的身心发展密切相关,并且更加促进学生的发展。将自己的教学的方式与当代时代发展相结合,更加促进学生对于现在教学的相适应,以及对于未来的发展都起到了至关重要的作用。

二. 表象训练概述

表象训练法在武术教学中起着至关重要的影响,有几个方面,对于其内容的叙述以及简单的概括。

(一) 表象训练法的意义

表象训练法起源于国外心理学家对于意念的培养探究,其实表象训练法有很多的叫法,但其本质还是千篇一律的,我通过自己的前期的训练,以及看了很多的关于表象训练法内容,认识到表象训练法具有一定作用,主要是在大脑中的不断的回忆来刺激自己的神经中枢神经从而达到训练的目的,从而不断地加固自己的印象,对于内容的深思以及训练的娴熟,这样的慢慢的自己不断地每天的训练自己的大脑已经形成了完整的机构。因此,在真正的训练的过程中,运动与大脑将会形成一个默契的配合,实现真正意义上的动作和大脑的意念的配合化,可以自动的自己心里面的默默而达到自己真正意义上的训练,推动自己技术上的一次飞跃的提高!

(二) 表象训练法其参考的根据

表象训练法,是实际与意念的相结合方法,发挥其本质上的意义。早在很久以前就有学家提出了这种方法,并使用了这种方法探究其作用,让学者在自己的大脑中形成一个完整的图片,并不断地加深其印象;其主要是表象训练法对于促进大脑

的中枢神经不断的训练,而不断地提高了自我的能力并且提升自己的自信心,也会大大的提高自己大脑中已经形成了完整的机构,而不断的去加深自己,也减轻了自己心里的压力,焦虑,恐惧,害怕,从而大大提高了自己的自信心,以及对与自己成功的一种信心增强。

(三) 表象训练法的作用

在自己的日常生活中,如果我们采用表现训练法的话,或许会极大程度地提高我们对于生活质量,以及我们会对于我们自己将来做的事情,也会有种全新的认识,也会有种明显自我的提升,因为我们在训练武术前,习惯先在自己的脑海形成了概念,我们再去行动的话,我们就会一个清楚的认识,因此我们会得到一个如指掌,从而做到了内在于心运筹帷幄之中,决胜于千里之外的策略,这对于我们大学生在高校之中也是有一定深刻意义的,因此我们也在我们的武术中常常采用这种方法。它会激发我们大学生对于武术的热爱,以及我们对于武术作更加的熟悉与对自己能力的不断深化,而且还会提高我们的武术的成绩,也会让我们自己遇到一个更加完善的自我。

三. 对比传统武术教学和表象训练法

传统武术教育模式与表象训练方法的比较相反,强调了表象训练方法在武术教育中的实际效果发现差异,基于现实生活特征的教育模式将更加相关原因是教师的教学效果大大提高。

(一) 方式的不同

传统武术教学方式的统一非常明显。老师将直接向学生解释指令的动作,演示动作,然后让学生反复练习动作。这样,形成了缓慢的过度过程。不规范的动作