

浅析体育游戏在初中田径课堂中的应用

黄典花

江西省赣州市赣县区韩坊中学

摘要: 在学校, 学生参加体育活动积极性不高, 不喜欢体育课, 对参加体育活动没有很高的热情, 更谈不上养成体育锻炼的好习惯。对于初中阶段的学生而言, 合理设置体育课对培养学生体育兴趣、提高体育能力、养成运动习惯有着巨大的影响。初中阶段体育课程设置和教学实践的好与坏, 都会对初中学生的心理、身体健康发展产生或多或少的影响。本文以攀枝花市米易中学为例, 就体育游戏在初中田径课堂中的应用课题进行具体探讨, 希望对提升初中生体育锻炼兴趣, 促进初中生全面发展贡献自己的力量。

关键词: 体育游戏; 初中; 田径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.093

一、绪论

我国十分重视体育教育, 不断提高对学校开展体育课程的要求, 体育具有十分重要的意义。随着我国国民收入的不断增加, 人们逐渐对身体、心理健康的发展制定了新的目标和追求, 特别是在青少年的学习、教育中, 提高了对儿童身体成长和健康教育水平的重视程度。目前, 我国初中生由于学业任务重, 每天进行锻炼的时间偏短, 锻炼的频率和强度都不高, 这直接导致了初中生对体育锻炼的认识不清, 学生参与体育锻炼的意愿不高。

我国当前初中阶段体育课程开展情况并不理想, 仍有部分学校采用放羊式的方法教学, 或只重视语文、数学、英语等主要课程的设置, 有时候甚至占用体育课程的时间对这些主课进行复习, 都忽视了音乐、美术、体育等一些辅课的课程设置, 导致学科课程配置不均衡。在设置教学主要内容时, 初中阶段的体育课程教学内容存在教学方法单一的现象, 过于追求职业化教育过程, 学校组织教学活动的频次低、纪律性不高, 如此的教学过程会严重影响学生参加体育活动的积极性, 十分不利于初中学生心理、身体方面健康的发展。针对初中学生目前体育的实际情况, 许多学者进行了新的探索、实践, 创新体育教学方法, 促使初中阶段体育课程教学得到全面发展。从我国现阶段的体育教学情况来看, 还有很大的增长空间。所以, 本文将以前新的体育教学模式为基础, 研究类似的体育教学, 从而提升教学效果, 为更好、更优地确保初中学生心理、身体健康发展打下夯实的基础。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文主要对某中学体育游戏在田径课程中准备部分的运用进行研究。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

我在互联网和校园图书馆上面查阅过很多有关体育比赛和田径课的相关论文和资料, 并对此这些材料开展

深入研究、分析和归纳总结。了解目前初中阶段体育游戏在田径课程教学中的推广情况。在开展研究的同时, 也对比了体育游戏在我国各地内初中田径课堂引入情况的现状和其他相关研究。所有的研究结果都为撰写本文提供了十分有价值的文献资料与理论支持。

2. 逻辑分析法

将研究结果和研究内容相结合, 开展分析研究和归纳总结。

3. 访谈法

通过对初中阶段田径课堂运动游戏应用技能的研究, 笔者采用实地走访、电话访谈等多种形式, 对运动心理学、教育学、体育训练学科等领域的权威专家、学者进行访谈。从12位专家那里得知了在体育教学中融入体育游戏的实际情况, 接受他们的指点, 以此次访谈了解的情况为基础, 设计出在初中体育课中融入体育游戏的教学方案。

三、结果与分析

(一) 某中学各年级体育课周课时及课时计划

表1 各年级体育课周课时及课时计划

授课内容	初一上	初一下	初二上	初二下
田径	20 课时	18 课时	16 课时	12 课时
足球	10 课时	10 课时	8 课时	无
篮球	10 课时	10 课时	8 课时	8 课时
排球	10 课时	10 课时	8 课时	无
体操	11 课时	6 课时	8 课时	4 课时
体适能	6 课时	11 课时	6 课时	12 课时
武术	无	无	无	8 课时
理论课	2 课时	5 课时	5 课时	5 课时
考试课	10 课时	10 课时	8 课时	8 课时
体育竞赛	3 课时	3 课时	2 课时	4 课时
周课时	5 课时	5 课时	4 课时	4 课时

根据表1可知, 某中学各年级体育课程内容十分丰富, 涵盖有田径、三大球、健美操、武术等课程极大的丰富了中学生的体育运动学习需要。初一年级的周课时数可达5课时, 初二年级的周课时数可达4课时, 课时饱和度和运动时间大大满足了学生生长发育、运动技术学习的需要, 落实了国家倡导的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等政策精神。

(二) 以田径为例分析各学

表2 以田径为例分析各学期教学内容

学期	内容	目的
初一上	跑的技术练习,快速跑练习,蹲踞式起跑,完整短跑技术,立定跳远,50米接力跑,跳长绳,拔河,耐久跑基本技术,耐久跑(定时、定距)练习,正面掷实心球	帮助学生建立正确的跑步技术,锻炼柔韧、耐久、力量等身体素质,培养中考体育800米/1000米、引体向上、坐位体前屈、实心球考试项目基础
初一下	复习正面掷实心球,短距离跑,完整短跑技术分解练习,耐久跑,正面掷实心球,复习蹲踞式起跑,复习蹲踞式跳远,弯道跑,冲刺跑	进一步促进学生跑步技术动作的提 高,并继续巩固中考体育800米/1000米、引体向上、坐位体前屈、实心球考试项目的学习
初二上	立定跳远,正面掷实心球,拔河,接力,跳长绳,立定跳远,引体向上	加强相关项目技术练习,和相关的身体素质练习进一步加强相关项目技术练习,和相关的身体素质
初二下	正面双手掷实心球,耐久跑,立定跳远,引体向上	练习,为学生体育中考夯实基础

四、体育游戏的特点

(一) 娱乐性

休闲游戏最基本的特征也是其备受学生们喜欢的根本原因。与传统的游戏准备活动不同,体育游戏的形式多样,且游戏内容活泼、简单,能充分激发学生的游戏热情和积极性。

(二) 趣味性

由于游戏活动的种类繁多,很容易使学生们觉得游戏有趣。老师在田径教学过程中,假如只讲述田径技术的基本概念,不可能充分调动学生的学习兴趣和积极性,应与体育游戏相结合,凭借学生自身的想象力,通过开展各种运动形式,生动活泼的举办各种趣味活动,让学生在活动中掌握和提升田径技术本领。

(三) 竞争性

开展体育游戏不但可以使学生体验体育乐趣,还可以促进彼此之间的竞争。有些游戏是学生个体论赢或输,有些游戏是以团体合作论赢或输。任何游戏本身都有一定的游戏规则,所以在规则的具体实施范围内,学生应全面发挥个人的游戏水准和团队协作能力。

(四) 目的性

涉及田径课程的具体内容和运动项目均是为田径教学提供服务的,这也是将体育游戏融入田径运动项目中最核心的原因,学生适当的参加体育游戏不但可以锻炼身体,还可以使自己的心情变得更加舒畅,从而提升团队凝聚力及自身责任感。

五、体育游戏在田径课准备活动中的选择原则

(一) 兴趣性、教育性原则

好奇心强是大部分学生具有的心理特征,他们对新鲜事物特别感兴趣,开展体育教学应从学生的心理特征特出发,重点关注游戏教学的趣味性;与此同时,该阶段学生还没形成完整的价值观、人生观,因此,老师还应重点加强学生的政治教育。

(二) 针对性、目的性原则

将游戏教学融入体育教学中,也是创新体育教育的

方式之一,其首要目的是为体育教学服务,要使学生心情愉悦,积极、踊跃地进入田径课堂。体育老师教师应以学生为本,根据学生的不同身体状况制定游戏规则、合理开展游戏内容。

(三) 因材施教、因地制宜

世界上每一个人都是独特的,哪怕他们的身高或者是年龄相同,在个性、喜好、能力和心理和上都是不同的。因此,为了提升教学质量,教师应区别对待每一个学生,兼顾各个方面,有针对性地开展因材施教。另外,设计游戏的环节时应综合考虑各项因素,合理安排游戏时间,确保学生安全,促使学生更大限度地展现其参加体育游戏的聪明才智。

六、体育游戏在初中田径教学中的应用和方法

(一) 田径教学的不同项目中体育游戏的运用

1. 跑步项目是在田径教学中的跑步项目中创造出来的,体育游戏可以运用徒手跑和借助运动器械的形式跑步,例如:听数字拿球、拉网钓鱼、像蛇一样跑、拿杆子绕圈接力跑、插棍子、冲刺+跨越障碍等方式。在进行田径短跑教学时,其主要目的是提高学生的反应速度和运动转化速度,为提高教学效果,老师在创设体育教学活动市可以设计“竞走冲刺”运动游戏。详细步骤如下:把学生分成四个垂直的组,有四个柱子,两柱之间的距离用两只胳膊隔开,听老师的命令,一起向前走,在往前移动的过程中,当学生们听到老师突然拍手的信号,就会快速反应,站在队伍后面学生们快速地从左边跑到前面,然后向前行进。此项项运动游戏的主要目的是培养学生的反应能力,能够提高学生的灵敏度。老师还可以组织短跑接力赛的游戏,激发学生集中注意力,特别是当学生处于精神疲劳时,老师可以借助此方法来激发学生的朝气,在同学们互相加油打气的声音中渐渐恢复精力和体力,满足田径活动的要求。还可在短跑项目中插入背靠背站着或者坐着喊数追的游戏,此类游戏能有效提高学生的反应速度和应变能力。

此外,学生在反复运动的情况下,更加容易犯困、懒惰,为了激发学生参加体育游戏的积极性,老师可以组织开展正面接力赛的游戏活动,特定的游戏方法如下:将学生分组,让学生两两相隔35米相向站立,进行正面接力赛跑,学生不但通过此项体育游戏增加了其活动量,还提高了其团队协作能力和集体荣誉感。长跑田径项目,目的是为了锻炼学生的毅力和韧性,以枯燥的形式围着四处打转,教学效果不好,容易使学生产生厌倦和害怕心理,为了减少这种不受欢迎的运动心理学,老师可以组织长距离接力赛跑的运动游戏,详细的方法如下:将学生分组,每组6-8个人,每小组完成8×200的轮流接力赛跑游戏,在这种游戏环境下培养学生积极参与、争取胜利的勇气和决心,从而增加其长跑运动量,使养学生毅力 and 的韧性得到大幅度提升。

在进行教学活动时,老师应根据具体情况选择越适合长跑的地点和方式,让学生们能够在开阔的场地上极速奔跑,在就行此项活动时,应加强学生的安全管理,让学生在舒适的游戏环境中锻炼身体素质。如:铅球比赛项目,体育老师应提前做好各项赛前工作,在地面2米,2.5米,3m的地点用不同的颜色做好标记,学生站在老师安排号的比赛位置,开始固体抛球,在开展此项游戏时,可以适当的建立竞争机制,对学生采取分组的模式,每组成员只有一次投掷机会,累计最多的一方赢得胜利。此次比赛中,老师要加强引导学生,协助学生掌握投掷角度,引导学生使用正确的站立和投掷姿势、合适的角度进行铅球投掷。除此之外,还应创新游戏方法,比如命中目标、扔沙袋等游戏。

(二) 田径教学的不同教学阶段中体育游戏的运用

1. 田径教学中准备阶段的体育游戏运用实践

老师在进行田径教学时,为了提高学生的运动本领,必须让学生先前做好拉伸工作,以免在参加游戏时关节受损或者受到别的损伤等等,所以,在游戏设计时应与体育比赛的实际相结合,让学生提前活动身体,消除比赛前的紧张气氛,在以往开展的田径教学课程中,一般采用的赛前准备活动包括动操、徒手跑等相对统一的模式,学生比较容易产生无聊、厌倦的心理,会对后面的体育教学产生不好的影响。因此,老师在设计体育游戏时,可以适当的创造一些有趣的体育游戏,调节学生的情绪,使其主动地投入到老师设计的游戏中。比如:简单、无趣的手无寸铁运行可以调换成一步企鹅的游戏以及唐老鸭走路的游戏,学生在一个充满想象力和趣味想强的游戏中,更加容易进入赛前准备活动,自由做伸展运动,运动脚踝、膝盖韧带等部位,让所有的关节在赛前得到充分的放松,使学生在赛前进行很好的热身。

2. 田径教学中基本技术把握阶段的体育游戏运用

老师在开展田径体育项目教学时,应注重培养学生基本的体育技能,该项技能的获得比较复杂,它要求学生拥有更好的身心素质,然而体育比赛的有效集成和应用,更有助于学生提高其基本的运动技巧,把简单、单调的游戏打造为一种有趣体育的游戏。

如进行铅球投掷的田径项目,有的学生存在一定的思想恐惧,这种下行会队生产运动技能造成不利的影 响,老师可以根据情况,并适当降低投掷铅球的难度系数,采用模拟教学方式,可以达到良好的教学功效,如进行推球越过线的游戏时,可以选择橡胶材质的铅球,锻炼学生推球和伸展身体的躯体能力,降低项目难度后,学生能够生成相关的运动技巧。又比如在路上跑步,沿着一条直线放置几个装满了沙子的塑料瓶,旨在间距不一样的地方“运行”,学生要依照“运行”距离要求,调整自己的步伐,

3. 田径教学中身体素质训练阶段的体育游戏运用

应切实提高学生的身体素质,然而形成良好的身体

素质是一个漫长且艰巨而的过程,为消除学生这方面的心理顾虑,老师可以创设负荷接力的游戏来提高学生的力量;创设贴膏药的运动游戏提高学生的运动速度;创设打龙尾的运动游戏来提高学生的敏捷性。

总而言之,老师在进行田径教学时,可以将运动游戏与体育教育相结合,使田径教学更变得加有趣。引导学生积极、主动参与、充分融入体育教学课程中,避免简单、枯燥的传统体育教学模式,切实提高学生的身体素养和体育技能。

七、结论和建议

(一) 结论

1. 将体育游戏穿插到田径运动教学中,有助于提高学生的体育技能和身体素质,但专业性整体比较强,主要锻炼学生的下肢速度、力量和身体的灵活性,缺乏学生上体育课的兴趣,虽然可以提高学生的体育欣赏水平,但不能将学生的注意力聚集到课堂,对培育学生的心理素质和提升身体素质都没有很好的效果。

2. 将体育游戏融入体育教学,也可以强健学生体魄,增强其身体素质,但是专业实践性不强、可选性强,主要集中在动态实践,不利于灵活的发展,良好的课堂氛围,可以接近学生的心理年龄,但缺乏专业的运动训练,过于注重风趣,很难提高对学生的运动心理和素质的训练成果。

3. 将田径运动游戏融入体育教学的教育模式,可以强健学生体魄、有效提高其身体素质,体育教学课程内容丰富,氛围和谐,既专业又有趣,不但可以提高学生运动心理素质,还可以探索新运动模式,做到体育锻炼和运动心理训练最大化,效果非常明显,切实与初中阶段体育教学相匹配。

(二) 建议

1. 体育老师可以创新新的教学模式,将初中田径类与体育游戏与体育教育相结合,针对学生的实际情况,制定教学方案、合理分配时间,激发学生产生浓厚的体育课程兴趣,提高学生身体素质。

2. 根据学生的身体情况,对身体素质好的同学采用田径专业教学模式,加强专业锻炼;对身体素质不怎么好的同学采取体育游戏型教学模式,激发学生的体育兴趣,将两者有效结合,最大程度提升学生参加体育项目的积极性。

参考文献

- [1] 刘静静. 体育游戏在小学田径教学中的运用策略[J]. 田径, 2022, (08): 66-67.
- [2] 周睿. 我国初中体育教学研究热点与趋势[D]. 牡丹江师范学院, 2022
- [3] 杨帅. 游戏教学法应用于初二男生1000m跑教学的行动研究[D]. 首都体育学院, 2022.
- [4] 谢洪胜, 龙文蓉. 体育游戏在高校田径教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(10): 86-89.