

足球游戏训练法在初中体育教学中的运用

刘锡洋

南京外国语学校方山分校

摘要：为了解决足球训练中中学生训练积极性低、训练效果差的问题，本文主要以初中足球训练教学为例，对游戏训练法进行了深入研究，重点分析了足球游戏训练法在提高学生足球训练的兴趣、培养学生的团队合作意识、提高学生的足球技能水平、推动学生的身心健康发展等方面的意义，并提出了足球游戏训练法在热身环节、基本功训练、教学设计以及对抗赛等方面融入的策略，以为今后有关足球教学的研究提供参考和借鉴。

关键词：足球游戏训练法；初中体育；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.158

引言

在当前教育背景下，体育与健康教学得到了社会各界的广泛重视。人们对体育与健康教学的要求也越来越高。体育与健康教学应该以学生的身体练习为中心，以强健学生体魄、提升学生体育素养以及推动学生身心健康发展为目的。所以，初中体育与健康教师必须要明确自身体育教学的方向，组织高效的体育教学活动。足球训练是初中生体育锻炼的重要方式。在初中体育教学中，教师有效融入足球游戏训练法，不仅可以调节学生的情绪，培养学生的坚强意志品质，而且可以有效推动学生创新能力以及体育精神的发展。因此，初中体育教师要认识到足球游戏在体育教学中的价值，将其融入体育教学的各个环节，以为体育教学增添更多的活力。

一、初中体育教学中足球游戏训练法有效应用的现实意义

（一）有利于提高学生的足球训练的参与兴趣

无论是小学生，还是初高中生，游戏的吸引力都不可忽视。游戏不仅是一项娱乐性的活动，而且是一种竞技类的活动。初中生好奇心和好胜心较强，无论是娱乐类活动还是竞技类活动，都非常容易吸引他们，激发他们学习的动力以及兴趣^[1]。在开展足球教学时，教师有效融入游戏，让学生以游戏的方式进行足球训练，不仅可以让学生在愉悦的氛围中掌握足球技能，而且可以有效提升学生足球训练的参与度。例如，在开展足球传球训练时，教师可以开展抢球的游戏活动，让学生以标准的传球动作进行抢球。在这一游戏过程中，学生不仅可以更好的感知足球训练的乐趣，提升对足球训练的积极性，而且可以在游戏中获取传球技能。

（二）有利于培养学生的合作意识和团队精神

足球是一项以集体活动为主的体育项目。要想在足球竞技中取得成功，团队之间需要相互合作、密切配合。所以，在初中体育足球训练中，初中体育教师要重视学生合作意识以及团队精神的培育。但是，在以往的

足球训练中，许多体育教师只是注重足球运动技能的传输，很少组织团队类的实践活动，导致学生难以体会到团队合作的重要性。在足球训练中，教师有效的采取游戏训练的方式，可以让学生在游戏中感知和体会团队合作的重要性，有效助力学生合作意识以及团队精神的生成和发展^[2]。例如，“接力运球入框”游戏主要是将学生分为多个小组，让每个小组成员按照教师指定的动作，合作将足球从起点运送到框中。在整个游戏中，小组成员只有相互配合，才可以赢得游戏的胜利。通过这个游戏活动的开展，可以有效帮助学生树立起集体意识和团队意识，从而更好地提升学生的集体荣誉感和团队精神。

（三）有利于提升学生的足球技能水平

帮助学生掌握足球技能、提升学生的足球竞技能力是初中足球教学的一项重要目标。游戏训练法和足球教学的结合主要是让学生以游戏的方式，展开针对性的、高效的训练，有效提升学生足球训练的积极性，提高学生的足球技能水平。如，传球教学是足球教学的重点。学生只有掌握传球的技能，才可以更好的提升自身的足球竞技能力。为了更好的帮助学生掌握传球技能，许多体育教师经常会开展一些传球类的游戏活动。“接力传球比赛”主要是以团队合作的形式进行传球比赛。在比赛的过程中，学生需要按照标准的传球动作进行传球。通过这个游戏可以有效帮助学生牢固的掌握足球传球的技能，提升学生传球的准确性和力度。

（四）有利于推动学生身心健康发展

目前，初中生学习压力比较大，出现了严重的心理问题。同时，许多初中由于缺乏锻炼，身体也出现了一些问题。所以，提升学生的身体素养以及强化学生的心理健康教育成了初中教育的重点。足球训练游戏具有趣味性、竞技性的特点。在初中足球教学中，教师根据学生的兴趣以及足球教学的内容，开展多元化的游戏活动，不仅可以促使学生身体得到更好的锻炼，而且可以

舒缓学生的心理,有效改善学生的心理问题^[4]。例如,“带球赛跑”游戏是让学生按照标准的动作,用脚踢着球,将足球从起点运至到终点,最先到达终点的获得胜利。这个游戏活动不仅可以让学生们的身体得到更好的训练,有效的提升学生的身体素质,而且可以帮助学生建立起学习的自信心,促使他们形成良好的学习态度。

二、足球游戏训练法在初中体育教学中有效运用的策略

虽然足球游戏训练在初中体育教学的引入,具有非常好的教育价值,但是从当前足球教学的现状看,还存在着许多不足之处。要想足球游戏训练法在教学中发挥现实的作用和价值,教师要结合初中生体育教学的现状,制定科学的足球游戏训练策略。

(一) 足球游戏训练法在热身训练中的运用

在体育训练正式开始之前,体育教师通常会让学生展开热身训练,以为体育训练的高效开展做好充足的准备。热身训练的有效开展不仅可以提高学生的身体新陈代谢水平,促使学生的大脑中枢处于兴奋的状态,而且可以有效避免运动的损伤,保障学生安全、高效的开展体育训练^[5]。足球游戏训练法与热身训练的结合可以有效提升学生热身训练的效率,助力体育训练教学的高效开展。因此,初中体育教师要加强对热身训练的重视,并结合初中生体育训练的特点,科学的将足球游戏训练法引入到课堂中,有效激发学生参与足球学习的兴趣,促使学生高效的做好热身训练。

以足球持球这一技能的教学为例。在具体的教学中,教师需要帮助学生掌握持球的方法和策略,促使学生在比赛中更好的运用持球技能,有效提升学生的足球竞技能力。为了更好的开展这一教学活动,教师通常会让学生展开热身训练。在教学的开始环节,教师需要先讲解本节课热身的相关知识,让学生充分的掌握热身的方法,认识到热身运动的重要性。然后,教师将全班学生划分为两个小组,组织持球绕杆跑接力赛。比赛的主要规则以及内容如下:让每个小组学生排好队站在起跑线,教师将一个杆放置在离起跑线30米的位置,待教师吹响口号之后,每个小组的第一位学生开展按照教师指定的动作,带着球从起点出发,迅速绕过终点杆之后返回到起点,将球传给第二位学生,以此进行下去,最终最先完成任务的小组获得比赛的胜利。通过这样趣味性的游戏活动,不仅可以帮助学生做好充足的热身训练,有效强化学生的身体保护机能,而且可以提升学生的学习热情,从而为足球教学的高效开展提供保障。

(二) 足球游戏训练法在基本功训练中的应用

基本功训练是足球训练的基础。科学、合理的基本功训练是学生提高足球技能、提高足球运动能力的重要途径。在足球教学中,基本功训练主要包括传球训练、带球训练、射门训练以及接球训练等。在开展足球教学时,教师只有帮助学生务实基本功训练,才可以逐步的提升学生的足球运动能力

1. 传接球训练

在足球运动中,传接球是最基本的活动。学生只有牢固的掌握传接球技巧和策略,才可以务实足球训练的基础,从而逐步的提升足球学习的效率。游戏训练法与传接球训练的结合,可以有效提升学生传接球训练的积极性,帮助学生更容易的掌握传接球的技能,从而有效提升足球训练教学的效果^[6]。因此,在开展传接球教学时,初中体育教师可以融入足球游戏训练法。

例如,在开展脚内侧运球这一运球方法的教学时,教师可以开展抢球和传球游戏训练活动。首先,在具体的教学中,教师对脚内侧运球的方法进行讲解,让学生共有初步的认识。然后,教师组织抢球和运球游戏活动,以此展开趣味性的足球训练。在足球游戏训练开展之前,教师要对游戏的规则进行介绍:将学生划分为人数都为五人的四个小组,教师在操场上画一个正方形的区域,将30个足球放在正方形的中心位置。让每个小组分别站在正方形的四个角上。当教师吹响口号之后,每个小组迅速的跑向足球所在位置,进行抢球活动,将足球运送到每个小组所站的位置,哪个小组抢的足球多,即获得比赛的胜利。在学生对运球的方法有足够了解之后,教师也可以组织小组运球接力对抗赛,让学生运用脚内侧运球这一标准动作,将球接力运送到指定位置,最先将球运动到终点的小组,获得比赛的胜利。通过这样的教学形式,不仅可以提升学生训练的效果,而且可以更好的发展学生的体育素养。

2. 踢射训练

踢射训练也是足球训练的重点。初中体育教师通过组织高效的踢射训练,不仅可以提高学生射门的能力,而且可以有效提高学生的足球运动水平。游戏教学法与踢射训练的结合,可以有效提升学生踢射训练的效果,有效帮助学生掌握踢射技巧,提高学生射门的准确度^[7]。

例如,在开展足球脚内侧射门这一知识点时,教师可以运用游戏教学法开展射门训练,有效提升学生射门训练的积极性,提高足球射门教学的效果。如,教师可以开展“打靶射门”游戏活动。游戏场地设置:用一条直线作为学生足球的发球线。在距离起点3米的位置平

行设置5个简易球门，每个球门上放置3个标志桶。游戏的规则：将学生划分为人数相同的五个小组，每个小组安排一位同学在球门后接球。在教师发出口令之后，让学生按照脚内侧射门的方法，将足球踢入球门，哪个小组踢入的足球多则获得游戏比赛的胜利。在学生游戏的过程中，教师可以播放世界杯音乐，有效激发学生的激情，促使学生积极地投入到游戏中。通过这样的方式不仅可以促使学生得到高效的训练，有效提升学生的射门能力，而且可以提高学生射门训练教学的成效。

（三）足球游戏训练法在教学设计中的应用

教学设计的科学与否直接影响着教学的质效以及学生训练的效果。足球游戏训练法与初中体育教学设计的有效融合不仅可以给学生打造多元化的体育课堂，调动学生体育训练的积极性和主动性，而且可以推动初中体育教学的高质量发展。因此，在进行初中体育教学设计时，体育教师要结合教学的内容、教学的目标以及初中生的学习实情，设计丰富多彩的游戏活动，有效引领学生展开高效的体育训练，提升学生的体育素养^[8]。

例如，在开展足球运球技术的教学设计时，初中体育教师首先需要对本节课体育教学的内容进行梳理，提炼出传球技术教学的重难点，并对学生的学习兴趣和学习需求进行分析，以此为教学的有效设计做准备。然后，教师结合学生的兴趣以及教学的内容，设计运球追捕游戏。游戏的主要目的是帮助学生掌握运球的技巧，提升他们的运球能力。游戏场地以及器材：规划一个50*50米的游戏场地，放置足球20个。游戏的方法：将全班学生划分为两个小组，一组为追捕方，一组为逃跑方，游戏开始之后，追捕方的学生运用标准动作运球，并设法用手捉捕逃跑方，被捉到的学生要离开场地，到逃跑方的学生全部被捉到之后，双方互换角色。通过这样一个游戏不仅可以提升学生传球学习和训练的积极性，而且可以提高足球教学设计的有效性，提高学生学习和效率。

（四）开展对抗赛，提高学生的竞技精神

体育竞技精神的培育是初中足球教学的重要目标。在开展足球训练时，初中体育不仅要强化学生的体育运动训练，帮助学生牢固的掌握体育训练的方法和技能，而且要发展学生的体育竞技能力以及精神。对抗赛的高效开展可以有效助力学生体育竞技能力和精神的提升，有效提高足球教学的育人效果^[9]。因此，在开展足球训练时，初中体育教师要适当的开展对抗游戏训练。

例如，在足球教学结束之后，教师可以开展足球对抗赛活动。在比赛之后，教师将学生划分为7人的足球

小组，展开分组对抗赛活动，并讲解足球对抗赛的规则。在小组划分之后，教师引导每个小组自行讨论战术。在学生战术讨论完毕之后，切实地开展比赛活动。在比赛的过程中，教师要对学生的运球、传球、射门等的技能进行观察和分析，根据学生的比赛情况，给每个小组鼓励，有效激励他们积极地投入到比赛中，并且教师也要根据具体的比赛情况，找到教学的不足之处，以为教学的优化提供依据。在比赛结束之后，教师要给予取得比赛胜利的小组物质或者精神方面的奖励，以更好的激励他们积极地投入到足球学习中。

结语

总而言之，对于身心快速发展的初中生而言，体育课堂教学的高效开展非常重要。足球游戏训练法与初中体育教学的结合可以有效的拓展和丰富足球教学的形式，助力学生足球技能水平的提升、良好体育锻炼习惯的生成以及体育品德的发展。因此，初中体育教师要结合足球教学的内容以及学生足球学习的兴趣，创新和优化足球训练游戏组织的方式，促使学生主动的参与到足球训练中，感知足球训练的趣味性，有效提升足球教学的质效，推动学生身体素质以及心理素养的增强。

参考文献

- [1] 陈娟. 足球游戏在中学“校园足球”教学中运用现状的调查与分析[J]. 当代体育科技, 2013(35): 30-31, 46.
- [2] 张良成, 王咏梅. 初中学校推广校园足球的探究[J]. 当代体育科技, 2018(27): 167-168.
- [3] 沈灵君. 初中特色足球游戏的设计与实践[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2013(03): 125-127.
- [4] 刘建华. 探究大学体育足球教学与足球游戏的结合[J]. 当代体育科技, 2014(35): 193-194.
- [5] 顾念慈. 足球游戏在足球教学中的作用及运用[J]. 河北体育学院学报, 2002(03): 41-42, 59.
- [6] 肖臻. 初中足球选项课中实施分层教学的策略与反思: 以辅仁高级中学为例[J]. 青少年体育, 2018(12): 66-67.
- [7] 李广义. 初中体育教学中游戏代入的应用探讨: 以足球课程为例[J]. 当代体育科技, 2017(9): 76-77.
- [8] 樊菲. 足球游戏训练法在小学体育课中教学效果分析[J]. 当代家庭教育, 2021(5): 122-123.
- [9] 戚树祥. 足球游戏训练法在小学体育课中的作用探讨[J]. 新体育, 2022(16): 67-69.