

# 小学体育游戏的设计与合理运用探究

高显华

(本溪市东胜小学 辽宁 本溪 117000)

**[摘要]**游戏是体育教学活动开展的重要部分,能够给学生们营造出更加生动的体育教学氛围,可以让小学生处于愉悦的心理状态参与体育活动。在体育课堂上开展游戏,既可以帮助学生缓解自己在文化科目上的压力,同时还能够锻炼到小学生的身体素质。

**[关键词]**小学体育; 体育游戏; 设计

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.445

体育在教学中得到越来越高的重视,是因为体育也是学生全面发展的重要方向。体育游戏使学生共同参与其中,并严格遵守游戏规则,同学之间协作达成目标的集体性活动。并且体育游戏对学生们来讲,相对于坐在教室里学习是具有较强趣味性的,其中还蕴含着深刻的教育意义,本篇文章即将对此进行分析。

## 1 小学体育游戏在孩子成长中的影响

### 1.1 符合孩子们的身体状况

小学阶段的学生大多都是发育的重要时期,特别是骨骼以及心肺这两方面功能的发育。那么在这个重要阶段中,学生可以进行适当的体育活动,会对自身身体发展起到积极作用。但也正是由于小学生所处的身体发展阶段,自身的肌肉较为稚嫩,在挑选体育活动时,要选择一些比较简单的拉伸活动等等,合理的安排体育活动。而小学生的身体协调能力也不够强,教师可以运用一些运动量较小,同时又比较有趣的体育游戏,让学生们参与其中,可以推动小学生身体素质上升的同时,还能够锻炼到小学生身体的柔韧性。相对于严格的体育训练,带领学生参与到体育游戏中是更合适的。

### 1.2 有利于孩子的心理健康发展

小学阶段的学生具有活泼好动的特点,他们很难做到长时间的集中自己注意力做一件事情,大脑不能够对神经进行强有力的控制。体育游戏有着较强趣味性的特点,学生在游戏中能够进一步的学会控制自己的意志。在体育游戏开展过程中,还可以有效锻炼到学生的竞争意识,尤其是将学生当作集体为单位进行某项活动的比拼时。让学生体验到竞争感的同时,还可以锻炼到学生的合作能力,让同学之间通过协作来完成比赛。最终体育游戏取得成功之后,每一位同学会感受到成功给自己带来的喜悦感,从而增强学生对下一次体育游戏期盼性的上升,促进学生自信心的增强。

### 1.3 对于孩子具有教育意义

体育游戏与体育运动两者是不同的,体育运动更偏向于运动而体育游戏则偏向于其蕴含的趣味性以及体育思考。在体育游戏中,每个小组的学生都可能承担着不同的游戏责任,比如领导者以及执行者。小组内的学生自己对职能进行划分,这也相当于在挖掘学生的潜力,去发现学生身上具有的天赋。如果体育游戏开展过程中哪一项步骤或者是游戏任务没有完成,学生出现了负面不积极的情绪,教师就要起到引导性作用。帮助学生调理自身的情绪,促进学生心理承受能力的上升。

## 2 小学体育教学中设计体育游戏教学需要注意的问题

设计出合适的体育游戏,教室就要掌握体育游戏的尺度,清晰的认识到小学生所具有的生理特征,以及自身开展体育教学的教学目标。比如,体育课堂目标是增强学生的反应能力,那么教师就可以带领学生开展“老鹰捉小鸡儿”这一游戏。而如果课堂的教学目标是培养学生的耐力,那么就可以开展“拔河”游戏。选择出合适的体育游戏,是促进课堂教学效果上升的重要保障。

体育游戏的开展还要选择出合适的场地,需要足够的空间。因此教师要选择出合适的游戏场地,这会影响到体育游戏能否顺利进行。教师要根据学校的教学设施做到因地制宜,根据游戏具有的特点选择出相应的场景,能够更好的呈现出游戏教学的教学效果。

小学生的体力是有限的,那么教师在设计体育游戏时,要时刻观察学生的身体状态,考虑到学生的体力是否能够完成整个游戏过程,避免学生产生过度劳累的现象。因为小学生的身体发育是不够成熟的,不能够进行十分激烈的运动。所以教师可以考虑一些短时间的游戏,就像接力短跑,让学生划分为小组来开展游戏,不仅能够锻炼到每一位学生,还可以保证学生不会出现过度锻炼的情况。

## 3 在小学体育教学中运用体育游戏的具体措施

### 3.1 创造体育游戏的情感氛围

小学体育教师在开展体育游戏时,为了更好的让学生融入游戏活动中,就要考虑学生的现状以及教学的目标,构建出浓厚趣味性的游戏情感氛围。在这种氛围的影响之下,会让学生进一步融入活动中。体育教师要完善游戏内容,推动游戏趣味性的上涨。在实际的游戏过程中,要严格的去要求学生,要求每一位学生遵守游戏规则,不仅能够帮助学生增强其合作意识之外,还可以让学生理解到规则意识的重要性。通过体育游戏的运用,能够摆脱以往传统体育教学模式的限制,特别是构建情感氛围可以让学生更加自然的开展游戏,解放学生天性。

### 3.2 改变体育游戏模式,进行突破创新

即使小学生会对体育游戏产生较强的兴趣,但是他们的兴趣却具有一定的保质期并不会持续很久,所以体育教师要根据学生的心理状态变化,创新体育游戏模式。定期的去改变游戏,给学生们呈现出更加新颖的游戏体验,从而促进小学生对体育游戏产生长久的热情。小学体育教师要重视创新游戏形式,推动游戏鲜明性特点的突出。比如,当教师带领学生去开展“贴药膏”这个游戏时,教师可以去创新游戏的规则和形式。以往的玩法是将男生和女生分开组队,创新之后的玩法可以将男女生混合组队,或者是只有女生可以贴男生,运用规则上的改变,就可以推动游戏新颖程度的上升。

### 3.3 根据教学对象选取合适的游戏内容

在体育游戏的实际开展过程中,教师可以根据年级不同的小学生,开展不同的游戏。就像“十字接力跑”这个游戏就不适合在年纪较小的低年级学生中进行,因为学生年龄比较小,他们在弯道跑以及传棒时容易出现事故,很难完成。再比如“推小车”这一游戏,也不能带领低年级小学生开展,因为其臂力支撑力度不够强,如果两个学生之间玩这个游戏很容易就会产生安全问题。所以在具体的体育教学过程中,教师要根据教学对象具有的差异性,选择合适的体育游戏内容。

## 4 结束语

小学体育教师要重视在体育教学中融入体育游戏,可以让学生在体育活动中体会到快乐,同时又完成了体育教学的目标。

## 参考文献

- [1]李聪.新课标背景下小学体育与健康课运用游戏化体育教学模式的可行性研究[D].苏州大学,2015(9):23.
- [2]郑艳红.多视角分析小学体育教学中的体育游戏设置[J].当代体育科技,2016(04):11.
- [3]赵小董.苏州市姑苏区小学体育教学中运用体育游戏的调查与推广研究[D].苏州大学,2015(10):12.

# 浅论体育游戏对小学体育教学的影响

刘艳玲

(石家庄市长安东路小学 河北 石家庄 050000)

**[摘要]**随着教育的发展以及新课改的提出,人们逐渐意识到体育对于学生身心发展的重要性以及巨大作用,体育也因此而进入到人们的视野中,并受到了越来越多的关注。同时人们对于体育的教学要求也愈发严格,而作为基础阶段的小学生更是如此。传统的授课形式已然无法满足现阶段的需求。如何改善授课形式,激发学生兴趣,促进学生健康发展成为相关的教育工作者所需解决的重要问题。而游戏环节的融入对于学生兴趣培养有着极为深远的影响,为改善小学体育授课形式提供了良好的解决思路。基于此,本文对体育游戏对小学体育教学的影响展开研究。

**[关键词]**体育游戏; 小学体育教学; 影响

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.446

对于体育这门重在实践的学科来说,仅仅只有理论知识是远远不够的,体育游戏教学这种新型模式对于小学生来说是最好的教学方式。这种方式不仅能够调动他们的学习兴趣,而且还能培养他们团队合作能力、与人交流沟通能力、团队管理能力等等,不仅有利于提升教学水平,而且也能促进学生的全面发展。

## 1 体育游戏教学在小学体育教学中的作用分析

首先,在准备活动中的应用。体育是一门户外教学的学科,在每一堂课课前都会有一个热身活动,这主要是为课堂教学做准备,提前预热身体以便能够更好地进行后续教学活动,防止长久不锻炼身体,一下就接受高强度动作而对身体造成伤害。在传统的教育模式中,体育课的课前热身活动都是学生排队慢跑或做一些热身动作。但在体育游戏教学方式中,课前热身活动,我们可以采用一个小游戏的方式,比如,将学生分为两对,进行队列组字的活动,更能调动学生的参与性和积极性。这种比赛的方式能够充分引起学生的兴趣,不仅能够实现热身的目的,而且也能实现学生集中于课堂,真正地参与课堂的目的,为后续课堂教学奠定了坚实的基础。

其次,在课堂教学中的应用。对于活泼好动的小学生来说,相比跟随老师做一些机械性的课堂活动,他们更愿意自由活动,选择自己喜欢的运动方式去运动。如果一味地按照老师的意愿,要求学生排队集体去踢球或者跳高等,不仅会消耗掉学生的学习耐心,而且也会使学生对体育老师产生一种抵触心理。因此我们可以采用玩体育游戏的方式来改善这种情况,将学生分组,每一组设置一个小裁判,进行游戏比赛,游戏内容就是课堂教学内容的改编。采用这种小学生熟悉并且喜欢的教学方式,很容易就能够让他们充分吸收课堂知识,而且还能激发他们的创新能力,培养他们的团队合作能力。实现全体学生都能参与的课堂教学。

## 2 体育游戏对小学体育教学的影响

### 2.1 有利于激发学生兴趣,提高授课质量

小学生由于其有效的年纪、尚未发育完善的心智以及贪玩的性格等诸多因素的影响,导致其对于学习有着一份天然的抗拒心理,在增加授课难度的同时,更是导致其积极性的缺失,严重影响了学生兴趣的培养。同时由于受到以往应试教育的

影响,校方以及相关教师往往会对小学体育缺乏足够的重视,在实际授课时往往也是按照教学要求进行生硬的授课,课程安排枯燥乏味,导致体育课程缺乏其应有的活力,学生的兴趣也很难被激发,极大地影响了授课质量,阻碍学生的健康发展。而将游戏环节融入授课过程中则能够有效地改善这一问题,对于小学生来说,游戏是极具吸引力的,在丰富授课形式的同时,也能够有效地吸引学生的注意力,充分调动其积极性。多样性的游戏环节不但能够激发出学生的兴趣,同时也能够令学生的智力以及身体素质得到有效地锻炼与提升,例如:教师在指导学生跑步的过程中,为了丰富授课形式,激发学生的兴趣,可以将游戏环节融入跑步的过程中,如在400米跑中,教师可以每隔50米或是100米便设置一处任务障碍,学生唯有通过任务后才能继续奔跑。任务处可以设置诸如:脑筋急转弯、原地转圈或是俯卧撑等项目,这些游戏环节的融入不但丰富了跑步的内容,激发出学生的动力与参与积极性,同时不同游戏项目也可起到不同的锻炼作用,促进学生更好的成长。

2.2 有利于保持兴趣的长久性,促进学生全面发展

长期体育习惯的形成对于学生的发展有着极为重要的作用,最为突出的便是对学生身体素质的提升,现阶段许多学生由于诸多因素的影响都是处于一种亚健康状态,而在培养出长期的体育兴趣后,学生会自觉地进行体育锻炼或是邀请朋友一起完体育游戏,而在玩耍的过程中其身体便会得到有效地锻炼与提升,有助于学生良好身体素质的养成。其次,长期的体育兴趣养成也有助于学生智力发育。许多游戏诸如:脑筋急转弯、你画我猜等都需要脑力参与,学生在玩耍中能够有效地锻炼自身思维能力,促进智力发展。除此之外,体育游戏能够有效地调动学生的积极

性,让其全身心地参与其中,有利于学生兴趣的激发以及身体素质的提升,同时在对学生长时间保持体育兴趣方面也有着极为显著的效果。小学生的思维跳转极快,想法与认知也很容易发生转变,在这种情况下,学生对于一件事情很难保持长时间的兴趣,其往往在对某一件事情感兴趣之后不久,便会因为事件的重复或是其他更加新奇有趣的事物吸引等因素而导致其兴趣的逐渐丧失。但体育游戏教学却能够有效地避免这一问题。首先便是是否进行体育课程并非是学生能够自由选择的,体育是一门长期的课程,学生需要按照课程安排定期参加,而这也为学生保持体育兴趣提供了良好的前提条件,在学生长期的体育学习过程中,能够不断强化学生对体育的兴趣,并在潜移默化之中逐渐将之固化,深深地烙印在学生的脑海中。而体育课程中丰富多彩的游戏选择也能够丰富课程内容,极大地保持学生的新鲜感,极大地避免了学生厌烦情绪的产生,为学生长期的体育兴趣培养提供了强有力的推动作用。

综上所述,在小学体育教学中加入游戏教学方式,能够对体育教学产生促进作用。这种新型的教学方式不仅能够激发学生的兴趣,引导他们主动参与课堂,而且还能提升教师的教学能力,实现高质量教学。

参考文献

- [1] 陈正猛. 体育游戏对小学体育课堂教学的影响研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(22): 171-173.
- [2] 苏胜利. 解读体育游戏对小学体育教学的影响[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(09): 183.

## 小学体育教学中有效发展学生体能的策略研究

吕大伟

(唐山市滦南县马城镇中心小学 河北 唐山 063500)

**【摘要】**随着素质教育的深入发展与新课改改革的实施,人们逐渐意识到体育对学生体育素养、身体素质和心理健康发展的重要价值,体育教学改革与优化也进行的如火如荼。小学作为体育教学基础阶段,不仅要让学生掌握各项体育活动技能,还要增强体质,发展体能,为今后体育锻炼奠定基础。为此,本文结合小学体育具体教学内容,分析如何实施教学策略,有效发展学生体能。

**【关键词】**小学体育; 体能; 策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.447

青少年是国家的未来、民族的希望。近几年,随着物质水平的提升,享乐主义、互联网正在逐渐侵蚀青少年的思想,影响行为习惯,导致视力居高不下、超重、肥胖等问题的出现,耐力、力量、速度等体能指标迅速下降,影响未来国民综合素质发展。小学阶段是个体长远发展的基础阶段,有效发展小学生体能是必要且重要的,只有拥有良好的体能,才能更好地参加不同的体育活动,掌握更多的技术技能,不断加强体育学习兴趣,为今后身体柔韧性、协调性、灵敏性发展奠定基础。体育课程是开展体能训练的有效载体,探究小学体育教学的具体策略具有很实际的意义。

### 一、学生体能分析

在体育教学中,体能属于基础概念,对此概念的理解关系到小学体育教学的具体方向。据参考相关文献发现,学生体能一般包括人体活动的基本能力和身体素质两方面,每一方面都涉及不同的影响因素,比如基本体能包括走、投、跳、爬等,身体素质包括力量、耐力、灵敏等。

儿童少年时期特别关注学生体能方面的发展,从身体形态、身体机能和身体素质三方面入手,结合小学生生理和心理特点,运用一些科学、有效的练习方法,安排一定负荷量的运动,有效发展学生体能。

### 二、小学体育教学中体能训练的原则

#### (一) 科学性原则

该原则主要针对小学生心理和生理的发展规律,在具体教学中要遵循这一规律,体能训练内容的设计要满足学生实际需求,合理设计负荷量。六年级学生骨骼已经得到一定发展,柔韧性和心肺功能比较成熟,此时可以适当安排力量和耐力练习,但要注意所承受的负荷和时间,以循序渐进的方式提升学生体能。

#### (二) 安全性原则

该原则要放在体能训练中所需遵循原则的首位,注重场地安全、器材选择安全以及安全意识教育。任何阶段的体育教学都应该符合人体运动规律,小学生身体发展正处于敏感期,当规范学生动作技术时,应充分考虑身体结构,以此为基础优化教学内容的设计。在场地器材选择上,根据具体训练项目,选择具有一定保护性的场地和器材,最大限度保障学生安全。

#### (三) 趣味性原则

小学生具有好奇心强、容易受外界环境影响的心理特点。再加上体能训练本就比较枯燥,因此,在训练中应尽可能地融入一些趣味游戏,创新相关动作、情景和器材等,丰富学生体能训练体验,实现寓教于乐。

#### (四) 多样性原则

在素质教育背景下,体能训练始终以学生身体素质的提升为根本目标,身体素质包含多方面内容,因此教学手段也要体现多样性,根据学生不同身体素质的发展,实施针对性体能练习,体现动作节奏的多样性、动作路线的多样性和动作组合的多样性,进一步激发学生体育学习兴趣,提高训练活动参与积极性。

### 三、小学体育教学中有效发展学生体能的策略

#### (一) 转变教育理念,调动学生主动性

在教学新形势下,要想提高小学生体能,教师必须转变教学理念,首先了解学生当下的身体发展状况和对体育学习的态度,把握学生身心发展的实际需求,提高教学针对性。其次,设计合理的教学内容,遵循学生身体负荷规律,采取科学的教学方法调动学生参与体育学习的积极性。自始至终贯穿“以学生为本的教育理念,

发展学生体能。

比如在跑步教学中,对于六年级学生而言,已经掌握了多种形式的走、跑动作姿态和简单步伐,可以完成基本的跑动动作和一些较有难度的变速、变向跑动作。此时要在原有基础上增加训练难度,更有效地开发学生体能潜能。针对跑动技能的训练,可以开展小步跑、高抬腿跑、后踢腿跑等练习;针对变向跑动技能的训练,可以结合标志物变向,听口令进行变向练习。为了调动学生主动性,可以让学充当下达口令的人,增强其参与感。

#### (二) 关注学生兴趣,培养自主运动意识

小学体育教学中有效发展学生体能,必须以学生兴趣爱好为前提,所实施的教学活动要与学生体育运动兴趣相契合,提高教学价值。这样不仅能够有效发展学生体能,还可以更好地培养学生自主运动意识,养成良好的体育锻炼习惯。

比如在进行篮球、足球等项目的体能训练时,教师可以按照班级开展比赛,在比赛中一方面观察学生对运动技巧的掌握的运用情况,另一方面渗透对学生身体素质的锻炼,增强肺活量,塑造身体形态,缓解体能训练中产生的肌肉疲劳和懈怠,提高学生身体素质指标。除此之外,引入体育教材中没有涉及的体育活动,像跳长绳、踢毽子、羽毛球等,提高学生体育热情,逐渐增强其自主运动的意识。又或者根据学生不同体育爱好成立体育社团,以班级为单位,组织每日的社团活动,提高课余时间的利用效率,使每一位学生的体能都能够得到有效发展。

#### (三) 实施循环练习法,提高学生运动体能

在科学性原则的指导下,教师要采取循序渐进的教学方法,逐渐提高学生体能。因此,小学体育可以采取循环练习法,根据练习的具体任务,设置若干个练习站,组织学生按照一定的顺序和要求,依次完成练习,在有限的重复中,实现负荷量、练习间隔的有效安排。以跪腿俯卧撑、俄罗斯转体原地深蹲纵跳、坐位体前屈为一个系列,安排每一项活动锻炼的时间为60s、50s、45s、15s,在一个星期内重复三次,变化每一次每一项目的锻炼时间,实现对学生体能的提高。当然,为了避免重复性训练中学生产生厌倦情绪,教师要创新项目训练方法,此外,还要注重腿部拉伸,加强对小学生体能训练的安全保护,使小学体育教学能够顺利实施。

#### 结语

综上所述,体能是从事一切活动的基础,也是小学生生长发展的前提条件。在小学体育教学中,教师要以素质教育为导向,充分了解当下学生所具备的体能状况和对体育锻炼的态度与兴趣,积极转变教育理念,丰富教学活动,创新体能训练方法,增强学生自主运动意识,培养良好的体育锻炼习惯,以循序渐进的方式有效发展学生体能,发挥体育教学价值。

#### 参考文献

- [1] 冯琦虹, 张俭荣. 小学体育课堂体能训练的有效措施[J]. 田径, 2017(06): 37-40.
- [2] 陆静. 浅谈小学体育教学中有效发展体能的策略研究[A]. 重庆市鼎耘文化传播有限公司. 2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(重庆会场)论文集[C]. 重庆市鼎耘文化传播有限公司: , 2020: 4.
- [3] 孙宝兵. 小学体育课堂中综合体能训练的实践教学[J]. 当代体育科技, 2019, 9(17): 40-41.
- [4] 王呈隆. 体能训练导向下的小学体育课程设置与优化策略[J]. 田径, 2020(03): 34-35.