

基于游戏的初中体育与健康教学探究

郭滨

江西省全南县第二中学

[摘要]随着新课程的改革,初中体育与健康教学有了新要求,需要教师在体育教学活动中通过学生的实际需求设计出科学合理的教学内容,有效锻炼与提升学生的身体素质,使学生的精神和情感上获得一定的满足感。基于游戏的初中体育与健康的教学方式能够让学生在良好的教学情境中健康成长,因此本文结合多年初中体育与健康的教学经验,从课前游戏、课中游戏、课后游戏三个方面入手进行研究。

[关键词]游戏;初中;体育与健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1664

如今我国的经济快速发展,社会需要大量的综合性高素质人才。目前受应试教育影响,学生处于初中阶段的学生面对中考压力,平时的学习任务比较繁重。所以,作为一名初中教师需要有一个正确的思想观念,敢于优化和创新教学,能够根据学生的实际需求,有效提高他们的身体素质。

一、课前游戏,做好运动准备

体育课堂正式开始前需要学生进行热身活动,活动学生的身体,避免学生在做体育锻炼过程中因为身体过于僵硬使身体受伤。在准备活动中设计体育游戏,为集中学生注意力或者热身活动服务,并调动学生的学习兴趣 and 参与热情^[1]。常规体育与健康课中,体育老师大多千篇一律的采用跑步与徒手操相结合的热身活动,学生的学习情绪比较低落甚至抵触。若选用体育游戏的方式进行热身,学生的兴趣能很快地被调动起来,学生参与的主动性大大增加,热身效果较好。一般的体育热身活动都用热身操的方式展开,但是许多学生会有“偷懒”,如此不能真正做到热身,还有许多学生会在热身中与别的学生玩闹,破坏体育课堂的纪律。因此,教师能够通过热身小游戏,使学生能够在游戏中进行热身活动。

例如,刚开始上体育课堂时,教师让学生一同跳热身操,有简单动作能够让学生的身体舒展开来,让身体更加协调。如果提高学生对热身操的热情,教师能够给学生放一些很有节奏感的音乐,如此能够有效调动学生的情绪,可以更加积极地做热身操。开始的时候学生会不熟悉热身操的动作,教师提出学生只要随着音乐随机大胆动起来就可以,如此学生不久就会学会了热身操的基本动作,也能够自然完成热身。

二、课中游戏,传授运动理论

许多的学生都喜爱体育运动,但是对体育理论知识并不太感兴趣,教师进行理论知识时,学生的注意力不太集中,经常走神以及不仔细学习体育理论知识,让体育理论教学难以有效完成,因此没有办法把体育知识内容更好地给学生讲解。教师一定要设计出科学合理的课堂游戏,注重课堂游戏的作用,避免因错误运用课堂游戏而导致课堂教学效率下降的现象^[2]。

例如,教师教学体育篮球技巧时会选择进行示范,学生的注意力并不能集中,对篮球学习并不感兴趣。因此,教师把班级学生分成几个组别,进行篮球运球比赛。在篮球比赛时,学生可以轻松知道通过技巧能够让速度更加得快,从

而取得比赛的胜利。因此,竞赛中阶段的休息时应该对学生仔细讲解,学生会投入一定的专注力,能够更好地学会篮球运球技巧,能够为之后的比赛做好准备。学会了运球的基础技巧后,学生能够在竞赛中更加熟悉动作,从而提高自身的运球能力。在如此的训练环境下,学生感受到了学习体育技巧的必要性,以后的教学中,能够踊跃地展开技巧学习与练习。在体育课堂中采用体育游戏的教学模式能够提高学生对于体育学习的兴趣,还能够更好地学习到体育理论知识。

三、课后游戏,巩固教学内容

在临近体育课堂的结尾很多教师都会组织进行一些体育游戏活动,如此放松学生的身体,还能够消化教师这节课传授的体育知识。学生课下进行体育游戏,能够让学生在更好地巩固体育教学内容,从而提高体育课堂的有效性。体育游戏不只能作为体育课的结尾,也能够让学生在课下依照自己的实际情况进行适合的体育活动,如此能够让学生有一种意犹未尽的感觉。

例如,在一节体育课快要下课时,教师使学生进行十人九足的体育活动,十人九足为十个人排成一排,只能有九只脚站在地上,十个人一起配合共同往前走,率先走到终点的组别为胜利。许多的学生活动进行前就已经在苦恼中,不知道该如何做,随后和小组成员共同商量对策,找寻最佳配合方案,最终完美完成任务。如此的游戏教学模式下,能够锻炼学生的配合能力还能够提升他们的身体健康素质。下课之时也是游戏结束之时,许多学生都在体育游戏中意犹未尽,还想着下课后再继续玩这一游戏,如此不仅让学生在体育课堂中提升了自身的身体素质,也增强了同学之间的配合默契度。

总而言之,随着对教育事业的逐渐重视,根据新课改的要求需要实现基于游戏的初中体育与健康教学。根据游戏展开初中体育与健康教学,如此能够使体育教学更加高质高效,也能够调动学生体育锻炼的积极性,激发他们对体育学习的热情,久而久之提升学生的身体综合素质。

参考文献

[1]柳玉琴,吴岳.新课改背景下初中体育与健康课堂教学中实行游戏教学的探讨[J].考试周刊,2020(06):9-10.

[2]肖宏.浅谈初中体育与健康与健康的课堂教学改革[J].情感读本,2019(32):31-32.