

游戏教学法在初中体育田径教学中的应用

吴俊

(江西省赣州市定南县老城中学 江西 赣州 341903)

[摘要] 体育教学的改革也在其中,我们要改变传统的那种效率低下、教育效果不明显的教学方式,用更符合当代学生喜好、更能提高他们的身体素质的教学方式,以缓解他们的学习压力,增进同学间的情感,且能帮助他们树立良好的团队合作意识。在初中体育课上,基础的教学内容是田径教学,它能充分锻炼学生的肌肉力量,田径教学的好坏直接影响着初中体育教学的效率。

[关键词] 游戏教学法; 初中体育; 田径教学; 应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1309

引言

在初中体育教学中提高田径教学质量,不仅可以快速提升学生的速度、力量以及灵敏度,帮助学生掌握有效的运动技能,还可以激发学生的运动意识,增强学生的坚韧意志品质,为后续学生投入学习与发展打好基础。所以,如何开展初中体育田径教学,成为现阶段每一位初中体育教师需要深入思考的问题。

一、初中体育田径教学的重要性

在初中体育教学过程中,田径教学发挥着十分重要的作用。田径运动涉及的动作有跑、跳等,如果田径运动的功能得到充分发挥,那么学生的身体素质以及精神意志就可以在短时间内获得快速提升。

在新时代里,人们的温饱问题得到了解决,学生每天能够获取的营养也越来越丰富。但是学生的体育运动锻炼较少,身体素质没有通过运动得到提升。新时代的生活方式使学生倾向于居家活动,而不愿外出进行户外活动。在初中体育田径教学中,无论是热爱体育运动的学生,还是厌恶体育运动的学生,都会被要求参加到田径运动中。甚至,在教师的正确引导下,很多原本排斥田径运动的学生还会逐渐爱上田径运动。久而久之,学生的身体素质就会逐渐得到增强,健康状态也会越来越好。当学生的健康状态得到改善后,学生一些精神方面的懒惰问题也会越来越少。

二、游戏教学法在初中体育田径教学中的应用

(一) 做好前期准备

无论是哪项体育教学,前期准备工作是必不可少的,如果忽视了前期的准备工作,很容易在运动过程中出现运动损伤这种问题。在实际的教学过程中,老师要积极转变教学观念,明确实事求是的教学原则,让田径教学的前期准备活动以一种游戏化的方式呈现出来,这样学生对体育课程有更大的激情,学习目标也会更加明确。而且,做好前期准备工作,能让学生的肌肉活动增强,关节的拉伸能力和柔韧性也会有所提升,会给学生一个更好的活动体验,帮助他们更加充分地掌握运动技能。例如,在前期准备活动中,体育老师可以改变传统的热身方式,以往,学生的热身方式往往是慢跑,这种方式既无聊又缺乏新意。加入游戏化的理念之后,我们可以开展蛇形慢跑或其他沿着图形慢跑的方式来开展前期的热身活动。可以把一个班级的学生分成两组,让他们沿着轨迹线站成一排,在站队完成之后开始慢跑,两队首尾相接,相互联系,或者一边慢跑一边做高抬腿运动,这种趣味性的方式,能瞬间点燃课堂氛围,充分激发学生的学习主动性。

(二) 重视基础环节

众所周知,开展田径运动能有效增强学生的身体素质,增进身体健康。传统的田径教学模式,教学方法比较单一,基础环节得不到重视,所以在实际的教学环节中,教师们要具体分析工作中的问题,努力转变工作理念,在做好前期准

备的同时,不要落下基础环节,紧扣田径教学任务,提前掌握各个部位的训练方式,将游戏法和田径训练相结合,让他们达到积极开展局部锻炼的目的。例如,以立定跳远为例,老师可以组织学生们进行跨步跳的游戏,帮助他们体会方向感,同时在游戏中也能放松腿部肌肉,指导学生锻炼腿部和髋部的肌肉,这样可以给原本枯燥的教学过程增添乐趣,实现寓教于乐的教學目的,帮助学生感受跳远的乐趣。

(三) 对体育田径教学方式创新

随着新课程改革的不断推进,只有对初中体育田径教学方式创新,对田径教学目标进行优化,让学生本着增强身体素质为目的参与到田径运动中,才能充分发挥田径教学的作用,为学生综合素质的提升打好基础。例如,在对学生进行跑步训练时,教师就可以设置不同形式的跑步任务:第一种是先设置不同形式的障碍物,然后再与同伴一起选择一种安全而又快速的方法通过障碍;第二种是双人拉手跑或者多人拉手跑运动。这样特殊的跑步练习,既可以逐步提升学生的奔跑能力,使学生感受跑步速度与跑步节奏的变化,还可以提升学生身体的灵活性和协调性。合作式的跑步训练,可以让学生体会到团队合作的优势,耐久式的跑步训练还可以有效增强学生的心肺功能,改善学生的健康状态。语言合作式的项目,在激发学生竞争意识与填对意识的同时,还可以培养学生遵守规则的规范意识以及克服困难达成目标的拼搏精神。另外,教师可以设置一些大小规模不同的田径比赛,利用胜负欲来激发学生的竞争意识,引导学生积极主动地参与到田径运动中。需要注意的是,在实际的田径比赛过程中,教师要多使用鼓励、肯定、表扬的语言对学生进行激励。因为每个人的身体素质不一样,在田径比赛中的名次也会有明显的差异,当结束完比赛后,教师要结合学生的心理变化对学生进行正确的引导,让学生意识到名次高低不重要,重要的是通过每一次的比赛和运动,获得身体素质的提升。

结束语

体育运动是学生生涯中的重要组成部分,在素质教育得到更多认可大背景下,实现初中田径体育教学和游戏模式的结合,帮助学生掌握运动过程中的技巧和要领,能培养学生自主学习的能力,帮助他们认识团队合作的重要性,从而进一步提高田径教学质量。

参考文献

- [1] 赵益平. 浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 读与写(教育教学刊), 2018, 16(03): 92.
- [2] 施永林. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J]. 田径, 2017, 05: 54-55.
- [3] 冯雪杉. 浅析游戏教学法在初中体育田径教学中的应用[J]. 田径, 2018, 10: 8-9.
- [4] 黄恩洪. 探析初中体育田径教学策略[J]. 当代体育科技, 2020(14).