

# 游戏教学法融入小学体育短跑教学的思考

辛军<sup>1</sup> 龙维东<sup>2</sup>

(1. 宁夏回族自治区银川市西夏区奕龙希望小学 宁夏 银川 750021;

2. 宁夏回族自治区银川市西夏区第十六小学 宁夏 银川 750021)

**[摘要]**在小学体育短跑教学中,教师应用游戏教学法,不仅可以锻炼学生的体质,还可以促进学生智力得到发展,使学生感受到短跑的乐趣。本文主要对游戏教学法融入小学体育短跑教学进行了分析,希望可以使学生更加积极参与到短跑的教学活动中,并提升训练效果。

**[关键词]**游戏教学法;小学体育;短跑教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.359

## 前言

在小学体育课程中,短跑教学是十分重要的教学内容,不仅可以强化学生的身体素质,还可以使学生爆发力和反应能力不断提升。而传统教学方式过于乏味,致使学生的积极性较差,从而影响学生的训练效果。对此,小学体育教师可以将游戏贯穿于短跑教学,让学生在玩乐中更加积极参与教学活动,从而提高教学质量。

### 一、利用游戏热身激发学生积极性

课前热身环节是体育课的重要环节。但是,一些体育教育往往缺少对此环节的重视,导致学生对参与训练的积极性减弱。同时,也会影响学生的训练效果。所以,教师要想有效的提高小学体育短跑教学的效率,便要提高对课前热身环节的重视。并且,要以新鲜感强、有趣味的游戏来代替以往老套的慢跑热身等方式,让学生在娱乐热身过程中,体验到学习短跑知识的乐趣。

在短跑教学开始前,教师需要准备好游戏所需要的用品。如,教师导入“十人九足”的游戏,便要准备一些捆腿用的长条毛巾。开始游戏前,教师可以先与学生互动:“同学们,今天我们来玩一个有趣的游戏,来代替慢跑热身活动,好吗?”学生听到有趣游戏便会产生兴趣,并问教师:“是什么游戏呢?”。此时,教师再向学生讲解游戏的内容和玩法:“我们今天玩的这个游戏叫作‘十人九足’,同学们分为三组,每组同学将自己的左腿与相邻同学的右腿用毛巾捆在一起。捆好后,听教师的口令。当听到‘开始’后,三组同学便同时向终点行走,哪一组同学最先到达终点,并且毛巾没有松开,即为胜利。同学们,理解了吗?”。当学生理解后,教师便可以先对游戏场地进行设置。之后,再让学生自由选择同组的伙伴,这样有利于学生在游戏过程中更好发挥。之后,教师再让学生排列好,带领学生开始游戏。

学生通过游戏来进行热身,不仅使积极性不断提高,也会更加充分活动身体关节,从而达到更理想的热身效果。同时,也会为后续短跑教学奠定良好的基础。

### 二、通过游戏帮助学生恢复体力

在短跑教学体育课上,许多学生进行了一段时间短跑训练后,便会由于消耗较大体力出现懒惰、耐心不足等情况。一些体育教师通常会采用自由活动的方式来让学生调节体力。学生容易在自由活动期间降低对短跑的兴趣,进而影响了教学高效开展。并且,还会间接阻碍学生短跑能力的发展。基于此,体育教师可以导入恰当的体育游戏,来代替自由活动帮助学生恢复体力。不仅可以让学生们的体力得到恢复,还可以让学生们继续保持学习热情的和活力。

在游戏选择上,教师可以采用活动量小、趣味性强的游戏。如“踩影子”游戏。教师可以先在操场上画出一些半径为10米的圆圈,再向学生介绍游戏的玩法:“每两人一组,先由一名同学来踩另一人的影子,两人可以在圆圈范围内相互追逐。假如踩到对方的影子,两名同学便可以互相角色。而且,只有踩到头部的影子才算胜利。”。当学生理解后,教师便可以组织学生开始游戏。

另外,教师也可以选择智力游戏,来帮助学生缓解体力。如,“寻宝游戏”,教师可以先问学生:“同学们,你们喜欢寻宝吗?”。学生听后便会十分好奇,接着教师再说:“每名

同学写一张纸条,在上面写出自己所拥有的物品,并署上姓名。如一个苹果等,或者在在纸条上写出一些动作,如学生两猫叫。然后,在把纸条分别放在隐蔽的位置。当教师喊‘开始’后,同学们便开始去寻找不同的纸条,找到的同学不可以直接查看,要找教师来查看纸条上的内容。假如,是一些物品,便由设置纸条的同学来兑现奖励;假如,是一些动作,便要为全体同学表演相关的动作。”。

这样便可以使学生通过不同的游戏,有效恢复体力。同时,还可以使教学过程充满乐趣。教师再继续相关的教学,学生便会继续以饱满的热情投入到短跑学习和训练中。

### 三、采用游戏式教学提升训练效果

在以往的体育课堂上,教师通常是从起跑、加速跑、途中跑三方面对学生进行教学和训练。需要学生付出一定的耐心,才会有效提升速度,并掌握相关的技术动作。通常情况下,学生在训练途中便会失去许多耐心,形成乏味的感觉,进而较难达到理想的教学效果。而教师将游戏融入训练和学习中,便会使学生的热情不断增高,积极去参与训练。并且,还会在游戏的作用下,努力去完相应的训练。

首先,“起跑”这一环节,主要是锻炼学生的反应速度是否灵敏。教师便可以通过“半蹲抱球跑”的游戏来进行。先让学生分别站在起跑线上,然后每名学生抱一个篮球,当教师喊‘开始’后,学生便以半蹲式起跑。并且,对速度最快的学生加以奖励。这样便可以使学生通过游戏逐渐掌握起跑的技巧,还有效锻炼了学生的反应速度。

其次,对于在“加速跑”的训练中导入游戏,教师需要先对学生的耐力加以考查,当教师掌握学生的实际情况后,再科学导入游戏。如,“穿梭跑”这个游戏。先将学生分为两组,再让其中一组学生相隔两米距离站好。同时,教师带领这组学生做体操。而另一组学生,则在这些做体操的同学之前以S形穿梭跑步。做体操的同学会在教师的带领下变换站立位置,但距离不变。而进行跑步的同学在穿梭的同时,不允许碰到做体操的同学,假如碰到便要同做体操的同学互换位置。哪名同学跑的速度快,并且没有接触到做体操的同学即为胜利。同时,教师要将游戏的距离设置成200米左右,这样便会使学生在游戏娱乐的同时,有效提升跑步速度。而且,还不会产生乏味感。另外,教师还可以在“途中跑”环节,导入锻炼学生腿部肌肉的游戏。如“兔子跳”“摸石头过河”等游戏,均可以使学生受到有效的训练。这样便可以使游戏贯穿于短跑的每个环节,不仅可以使学生提升训练效果,还会使学生对短跑的兴趣越来越浓厚。

### 总结

总而言之,将游戏融入小学体育短跑教学中,教师要根据短跑特点和要求,有针对性结合不同类型的游戏,才会促使学生对课程充满兴趣,并积极参与到教学活动中,让学生在快乐游戏环境下进行运动锻炼,进而达到理想的教学效果。同时,也会令短跑充满乐趣,使学生喜欢上短跑。

### 参考文献

- [1]都娟.体育游戏在小学短跑教学中的运用[J].中外交流,2019,(10):170.
- [2]王句云.设计小游戏培养学生短跑能力刍探[J].成才之路,2019,(12):39.