

初中体育篮球教学中游戏教学法的应用探究

吴沅璋

(四川省成都市彭州市濛阳镇濛阳中学 四川 成都 611934)

[摘要]体育课程有利于学生身体健康,锻炼身体素质,有了良好的体魄,学生才能更好的学习。初中体育课堂,最常见的活动就是篮球,学生们极其喜爱篮球,篮球既能增强学生的身体素质,又能增强学生的团队协作精神,篮球场上队友始终是一个整体,要共同对抗对手。在教学中,教师要创新教学方法,采用游戏教学法提高学生的篮球水平,激发还未接触篮球学生的学习兴趣,掌握篮球技能。

[关键词]初中; 篮球教学; 游戏教学法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.066

引言

游戏教学法能够很好的激发学生学习篮球的兴趣和热爱,在篮球教学中运用游戏的方式,能够提高学生的团结合作意识和互动意识。将篮球的技能运用游戏的方式进行教学,把难以理解的文字用游戏的方式展现出来,促进学生更好的理解,使课堂变得更加生动形象,激发学生的学习积极性,提高学生学习篮球的质量,以游戏的方式对学生进行讲授,更促进学生对于篮球技能的记忆。

1. 篮球教学中游戏教学法的应用

1.1 利用游戏教学,进行热身活动

教师在进行篮球教学之前,要让学生进行热身活动,让身体快速适应运动的状态,为高强度的运动做好准备。避免在之后的篮球运动中缺少热身而发生肌肉拉伤。在课前的热身活动能吸引学生的注意力,增强学生加大锻炼身体的意识,学习到一定的运动技巧。教师可以在热身活动中运用游戏的方式进行教学,改变了枯燥的热身模式,激发学生的热身兴趣,是课堂变得更加趣味、生动,喜欢体育课,爱上篮球。例如,在进行热身活动时,传统的热身活动用跑步、伸展运动作为活动的主要方式,教师创新教学方法用游戏的方式进行教学活动,创新了教学方法,进行热身运动时可以采用接力比赛、抓鱼比赛、击掌训练等游戏。这样的方式激发学生的兴趣,会有更多的精力投入到热身活动中,帮助学生提高身体素质,使自身快速融入运动中来,在之后的篮球学习中,有很强的适应能力,身体舒展,防止肌肉损伤。

1.2 利用游戏教学,传授学生篮球技能

篮球教学的目的是让学生学会篮球技能,提高打篮球的质量。教师如果运用传统的方式进行教学,不能增强学生的学习效果,学生会认为篮球课比较枯燥乏味,提升不了兴趣。教师用语言讲解知识技能,不利于学生的理解。教师让学生反复练习一个动作,学生也会感到枯燥乏味,消耗体能,逐渐缺少对篮球的学习兴趣。因此,教师要创新教学方法,运用游戏的方式,提高学生的学习积极性,根据教学目标制定出有效的游戏教学内容,使学生掌握篮球技能,掌握篮球方法。例如,在学习双手胸前传球的时候,要让学生学习到双手胸前传接球的技术要点,掌握方法,体会篮球技术有哪些。通过游戏让学生体验到传球的方向性和时机方向的特点,这样的集体活动,让学生感受到团结协作的重要性。

运用游戏的方式教学,帮助学生更好的理解篮球技术。

1.3 利用游戏教学,进行放松身心训练

当学生完成篮球训练后,肌肉紧张,需要进行放松活动来缓解肌肉紧张,这就需要教师采取合适、高效的教学方式,帮助学生调整好身体,放松肌肉,防止第二天发生肌肉疼痛。教师在教学中可以采用游戏的方式进行放松活动,游戏是一种学生喜欢的方式,迎合学生的想法,也可以较好的实现教学目的。教师让学生做捶背揉肩的游戏,帮助学生放松肌肉,同时让学生坐在草地上,播放轻松的音乐,自主呼吸,一呼一吸,使心情放松,舒缓紧张的情绪。教师也可以

让学生跟着音乐做舒展运动,学生做舒展腿、抖肩膀、拉伸胳膊的游戏。教师让学生排好队,当教师抽签抽到某个学生的名字,这位学生就出来做相应的动作,当抽到另外一个学生时,学生在做另外一个动作。游戏舒展运动数不胜数,教师要根据学生的自身需要,为学生打造一个良好的游戏放松活动,这样的游戏活动不仅能使学生的身体得到舒缓,心情也得到了放松,游戏是一种很好的教学模式。

2. 篮球教学中游戏教学法的优势

2.1 增强学生的体力

篮球作为体育课程中重要的运动项目,在教学中教师要注意创新教学方式,运用游戏的方式,激发学生的学习兴趣,提高学生的身体素质。篮球运动身体运动量很大,需要速度和脑力相配合,在运动过程中,会体现出快速奔跑、精准投篮、较高的跳跃能力,帮助学生训练整个身体的机能,增强学生的灵敏度,训练思维方式,篮球可以增强学生的体力,提高学生的身体素质。

2.2 减轻心理压力

初中阶段正处于青春期,学生的身心在不断发展,身体、心理逐渐走向成熟。同时,面对学业压力和生活的烦恼,导致学生内心压力过大,不能很好的减轻压力,逐渐在心里堆积会产生心理疾病,影响学生的发展。篮球就是一项很好释放内心压力的运动,在运动中会释放荷尔蒙,使人感到精神愉悦。在运动过程中,同学之间相互沟通交流,增进了同学间的情感,还有利于学生的内心压力得到缓解,感受运动的乐趣。

2.3 提高学生学习篮球的热情

学生身心发展的关键时期就是初中阶段,运用游戏性教学能够很好的激发学生学习篮球的兴趣,增强对篮球的热情,有了兴趣才会对篮球投入自己的精力,提高篮球运动水平。游戏教学法,适应学生的需要,把传统、单一、枯燥的篮球教学,变得生动,形象。教师把篮球知识和游戏结合起来,创新了教学方法,不知不觉中增强了学生对篮球技能的学习,更加积极主动的学习篮球。

结语

运用游戏的篮球教学方式,能够有效的帮助学生学好篮球技能,增强身体素质。以学生喜欢的上课方式,不知不觉中就让学生学习到了篮球知识和技能,激发学生学习篮球的兴趣,在有趣、生动的教学环境下,实现篮球教学高效发展。

参考文献

- [1] 郭梁红. 游戏教学法在初中体育篮球教学中的应用分析[J]. 才智, 2020(10): 175-176.
- [2] 邓品粮. 初中篮球教学中体育游戏法的应用研究[J]. 科学咨询, 2020(12): 138.
- [3] 李永涛. 初中篮球教学中体育游戏法的应用与设计研究[J]. 灌篮, 2019(16): 7-9.