

体育游戏在初中体育教学中的实践研究

王志群

(江西省南昌市南昌县洪州学校 江西 南昌 330200)

[摘要]社会的进步、课程的改革,都使得传统的教学模式无法对新时代下的教学要求进行满足,对于初中体育而言传统的教学模式更是无法促进学生能力素质的提升。此时的教师们理应与时俱进进化自己的教学理念和方式,应用新型的体育教学模式-体育游戏,来传授知识与技能,培养学生的团队合作意识和竞技精神,提高学生的身体素质。

[关键词]体育游戏;初中体育;教学实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.534

体育游戏是一种体育教学手段,其可以在传授体育知识的同时,对学生的勇敢坚毅、顽强拼搏、遵守纪律等优良品质进行培养。在思想上,初中体育教师要正确认知体育游戏的重要性;行为上需要以体育教学实况为基础,在知识技能的传授、意志精神的培养中应用体育游戏。利用具有强烈目的性、教育性和竞争性的体育游戏,补充课堂,训练学生的自觉性和积极性,保证体育课堂的生机和活力^[1]。

一、体育游戏在准备活动中的运用

体育游戏可以应用在准备部分的课堂常规教学中。课堂常规组织主要是迅速的组织起学生,在对学生的任务要求进行明确设计后,以体育游戏的方式集中学生的注意力,让学生们进入良好的教学准备状态。在此当中,教师可以选择的体育游戏有很多种,如报数游戏、反向动作游戏等,以游戏激发学生的兴趣,让学生们全身心进入准备状态。其次,体育游戏可以应用在一般性准备活动。所谓一般性的准备活动是全面活动肢体,克服机体惰性,使人体大脑皮层进入兴奋状态,人体进入工作状态,进行传统的准备活动。通常情况下,此准备活动的内容为慢跑和徒手操。在教学中,教师可以以一般性准备活动的要求为依据,对体育游戏进行选择和应用,以此代替传统的慢跑训练。体育游戏也可以应用在专项准备活动中。专项准备活动主要是使已经完成基本部分内容的肌肉群、关节、韧带、器官和各系统机能等做好充分的活动准备。教师们可以在专项准备活动中,对一些动作性质与结构、基本内容大体相同的体育游戏进行创编,以这样的体育游戏指导学生进行练习。利用此在赋予体育教学趣味性时,提升教学实效性。

二、体育游戏在基本技术技能教学中的运用

体育教学有着其独特的特点,而这特点就决定了体育教学需以学生为主体,在教学过程中,学生们需要对练习途中所产生的运动负荷进行自觉承担^[2]。事实上,体育教学的重要目标之一就是培养学生良好的体育动作技能。但动作技能的形成过程属于复杂的过程,其需要学习者具有良好的心理状况。在这样的情况下,初中体育教师理所应当的需要在技术技能的教学中应用体育游戏。如在中长跑的训练中,此运动项目是可以有效性发展学生心肺功能的项目,其能够对学生良好的意志品质进行培养。教师们所应用的方式都是传统方式,此方式中直接说明中长跑竞技比赛的要求后,让学生们枯燥的绕着田径场奔跑。这样的方式难免会让学生们愈发厌倦。此时的教师们可以在应用体育游戏时,采用追逐游戏、越野跑游戏,在游戏的应用中,创设一定的游戏情境,构建对应的游戏情节。这样可以活跃教学氛围,让单调枯燥的中长跑练习具有生动活泼性。

又如,在球类的教学中,教师们可以在了解学生的身体素质和技术水平后,适当的根据课程标准降低教学要求,缩小场地,在应用体育游戏的途中,适当改变教学规则。让学生们可以在体育游戏中,对体育练习的乐趣进行感受,从而达到训练任务,提升身体素质和技术水平。除此之外,在学生们技术技能的训练中,教师们需要以教学实况为基础,合理设计游戏方案,在游戏中遵守规则。也就是说,初中体育教师需要以教学

内容为结合点,对合理的游戏方案进行设计,根据游戏方案,对相应的游戏规则进行制定。这样才能有序实施体育游戏,让学生在遵守规则的途中,形成良好的规则意识和竞技精神。在此过程中,教师需要对体育游戏的规则进行详细讲述,学生们需要严格按照规则展开体育游戏活动^[3]。如在接力跑的教学,教师可以在跑道上放置一些障碍物,如沙包、篮球和排球等。在体育游戏活动的开展中,要对规则进行讲解:在接力跑途中,要对障碍物进行及时的躲避,一旦接触到障碍物就必须回到起点重跑。在衔接的时候,需要以击掌的方式作为接力的起跑标志。这样学生们才能在对接力跑的要点进行掌握后,在体育游戏中掌握规则,形成规则意识。

三、体育游戏在身体素质练习中的应用

在课程改革背景下,初中体育教师们可以选择在学生身体素质的练习中应用体育游戏,通过游戏营造和谐轻松愉快的教学氛围,提升学生的素质和体质。一般情况下,学生们身体素质的练习都有着较大的运动量,以体育游戏指导学生训练,可以让学生们更加兴奋。在练习中,教师们要应用体育游戏,采取对应的安全措施,要把握运动量,防止学生们的运动负荷过大。以此避免出现身体拉伤情况,增强学生的身体素质。另外,教师需要组织体育整理活动,并在此活动中应用体育游戏。结束部分的主要任务是让学生们逐渐的恢复到相对安静状态,体育游戏因为具有独特的功效,其能够放松学生的心理和肌体^[4]。而学生们可以在整理活动中,通过趣味化、协调化、健康化的体育游戏,逐渐放松自己的身心;可以在放松中,恢复自己的运动器官,转移大脑皮层运动神经的兴奋感,恢复到良好的身心状态。初中体育教师们需要在此阶段应用体育游戏,注意游戏内容的选择,要保证体育游戏的轻松活泼和精彩幽默。

结语

随着新课程改革的不断深化,初中体育教学越来越注重学生的身体素质和心理素质。在初中体育教学中应用体育游戏,既可以保证体育课堂的趣味性,又可以积极调动学生的学习积极性;可以在培养学生的体育技术技能时,锻炼学生的团结合作能力;在学生规则意识和竞技精神的培养中,提高学生的心理素质。为此,作为初中体育教师,需要在全面认知体育游戏的重要性后,以教学内容为基础,在体育活动准备阶段、技术技能培养阶段、身体素质练习阶段和结束整理阶段融入进体育游戏。

参考文献

- [1]石怡婷.浅谈体育游戏对初中体育教学的促进作用[J].科学大众(科学教育),2020(4):192.
- [2]赵鑫.体育游戏在初中体育教学中的巧用[J].中外交流,2019,26(40):98-99.
- [3]许国玲.浅谈初中体育教学中的体育游戏的应用[J].当代体育科技,2020,10(1):73-74.
- [4]沈振强.初中体育教学中的体育游戏的应用分析[J].考试周刊,2020(80):119-120.