

谈游戏法在中学体育教学中的运用

刘彬娥

(江西省上饶市广信区第七中学 江西 上饶 334100)

[摘要]随着新教改的大力推行,国家越来越重视学生的全面发展,学生的德智体美劳都能得到全面的发展,因此很多的初中学校开始从各个方面来锻炼学生,让学生的身体素质得到锻炼,只有一个好的身体条件才可以让学生的学习有保证,良好的身体素质是学习学习好的前提,因此各大初中学校对于体育学科的重视程度大大提升,但是很多地方学校对于学生的体育锻炼还是停留在原始状态,利用游戏的方法进行教学就是一个很不错的选择,通过多个体育活动让学生的身体得到锻炼。

[关键词]中学体育;游戏法;体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1673

生命在于运动,身体能否保持健康,坚持锻炼是非常关键的,特别是对于中学生来说,由于应试压力,他们的学习任务非常繁重,面临着巨大的学习压力,他们大多把时间花在自己文化课的学习上,体育运动的时间占比很少,却不懂得体育运动可以让学生得到健康和放松自己的好机会。在体育课堂中,体育教学结合体育游戏,不但可以让学生达到更好的锻炼身体目的,还能够让学生在紧张的学习之余,身心得到放松,而且学生的团队意识和集体荣誉感还能够从集体运动中培养出来。笔者根据自己的一线教学实践,对体育教学中运用体育游戏的重要性进行分析,提醒体育教师在开展体育游戏活动时的注意事项,并对体育游戏在课堂教学中的如何应用开展谈谈自己的一些见解。

一、创新游戏方式,丰富教学内容

体育游戏包含着很多活动技能,其形式内容丰富多彩,种类繁多,且非常容易普及,一种有效的教学方法。在高中体育教学中运用体育游戏辅助教学,一方面可以激发学生的参与兴趣,满足学生的对体育运动的需求;另一方面可以丰富体育课堂的教学内容,为教师不断创新教学方法提供资源。因此,在高中体育教学中,教师要不断挖掘体育运动中的游戏特点,为学生提供实现锻炼的机会,让学生在体育游戏中充分展现自己。

例如,在体育课堂上组织学生进行“接力跑”训练,跑步对于不感兴趣的学生来说本身就非常枯燥乏味,更别提让学生主动训练了。为此,笔者在课堂上先带领学生进行热身运动,然后将学生分成小组,让学生以小组的形式进行练习,小组与小组之间进行接力跑比赛,以增加体育运动的趣味性,让学生体会到接力跑的乐趣。另外组织学生进行课堂小游戏,让学生两两一组将相邻的双脚绑在一起进行“两人三足”的游戏,这样不仅能调动学生的参与积极性,还能够让学生在比赛中感受快乐,从而提高学生的身体素质。不过,需要注意的是,尽管游戏非常有趣,若一直采用固定的几种游戏,时间长了学生会厌倦,因此,教师要充分结合教材内容和学生需求,不断创新体育游戏的方式,丰富体育课堂内容,从而提高学生的锻炼积极性。

二、把准备活动和游戏教学法相结合,让学生上好体育课

每节课的体育活动之前都要让同学们进行适当的身体活动,通过课前的准备活动让同学们的身体的各个部位进行拉伸,以防在上课的时候过多的活动让身体某个部位受伤,这时候老师就可以不用简单的重复一些准备活动,可以把游戏法和准备活动相结合,如可以组织同学们进行体育活动幅度较小的跳绳活动,老师把全班的同学的分成两个小组,每个小组人数相同进行慢速跳绳,由老师和不方便进行跳绳的同学计数,每个小组派出一个同学来进行跳绳,然后这个同学结束以后记下

这名同学跳的个数,最后哪个小组跳的个数最多,这个小组获胜。通过这样的体育准备活动,不仅让学生的课前锻炼更加充分,还不会让学生觉得这样的游戏准备活动比进行简单重复的甩手,扭脚这样的准备活动更有趣,让学生能够上好这节课。

三、教学实践中体育游戏的运用

体育技能的教学比较简单统一,一般的体育课上过程是:教师讲解课堂内容、教师演示动作要领、学生进行活动、教师课堂总结。学生对这种传统的教学方式已不感兴趣,以致不能真正的掌握体育技能。如果教师能够在体育教学中融入体育游戏活动,让枯燥的体育训练活动富有趣味性,就能够调动他们的积极性,学生才会有兴趣参与到运动技能的训练中。我们要让学生在体育技能得到提高时又可以感受到体育活动的乐趣。例如,学生在中长跑的训练中,我们可以变通为分组多人接力长跑,全部学生根据实力水平高低,平均分成几个小组,以小组合作的形式来训练学生的中长跑,学生在高强度的训练之余又可以得到休息,休息放松的学生又能够给各自的同组队员助威呐喊。参与这种轻松的体育比赛,学生不但能够得到相应的体育锻炼,又能够从中体会到运动的乐趣,也能提高运动技能,我们本节课的教学目标就可以实现了。

四、利用游戏手段,增强身体训练

体育游戏是以身体练习为基本手段的一种方法,旨在提高学生的身体素质,促进学生身心健康发展。体育游戏对学生身体素质、心理健康的全面发展有重要作用。因此,在体育教学中教师要充分认识到体育游戏运用的重要性,合理地运用体育游戏来组织学生进行体育训练,有利于调动学生的参与兴趣,提高学生的体育技能,同时还能够增强学生的身体素质。

例如,在“上肢力量发展”这一节课中,在确保学生安全的前提下,笔者组织学生以“推人出圈”的游戏进行训练,游戏中学生非常开心,在游戏过程中教师要恰当地控制学生的运动量和身体负荷,并充分发挥游戏对增强学生身体素质的主要作用,让学生在参与游戏的过程中,不仅能体会到游戏带来的乐趣,还能够在游戏中掌握训练技巧,从而实现体育教学的最终目标。

总之,体育老师要抓住初中生的性格特点,利用他们的好奇心里将游戏教学和体育课堂结合,通过基本活动,准备活动,结束活动与体育教学的相结合,让学生从开始体育课到结束体育课的活动都被安排的井井有条,学生的身体得到积极的锻炼,身心也得到了放松。促进初中生的健康成长。

参考文献

[1]张承沛.体育游戏在中学体育教学中的应用[J].科教导刊(下旬刊),2020(12):178-179.