

中学体育游戏在教学中的运用

◆程志军

(黑龙江鹤岗市第二十六中学 黑龙江省鹤岗市 154100)

一、中学体育游戏

中学生体育游戏是这些年来,体育教师在上体育课中运用的教学手段的一种。中学生体育课游戏以锻炼身体作为主要目的,在游戏的时候对学生的身心健康、提高学生身体素质又能激发学生的学习积极性。经常开展体育游戏活动,即激发了学生的学习兴趣还有主动性,创造性,又提高了学生的身体素质,又增强了学生的集体主义精神。中学体育课堂中的游戏有着广泛的重要作用。以中学体育游戏中孩子的在游戏过程中的表现为例,有时也能看出学生在平时家庭生活的表现,也能看出还在游戏活动过程中性格取向。这对于老师对解学生心理动态个性发展起了很好的作用,也对体育教师在体育游戏的种类体育游戏的选择游戏练习的强度有个很好的了解。所以中学生体育课堂中游戏的运用对学生各个方面都有着促进作用。游戏在我们生活中处处纯在,体育游戏的种类也是很多,更适合中学体育的也就是竞赛性体育了。

二、体育游戏在中学体育课中如何运用

1.开始部分

在上体育课的开始部分,我们体育教师首先得任务是让学生的注意力集中起来。活跃起来,把学生们的注意力都集中在体育教师这里。这样更能提高课的质量和自信,有利于体育教师组织活动,从而顺利的进入体育课的活动之中。教师要对学提出一定的要求,体育教师本身也要衣装得体,口令清晰,教态严中有爱。学生活动应使身体各部分关节都得到充分的活动,从而在体育课堂学习和锻炼的过程中保持高涨的学习兴趣、精神饱满的状态。体育课堂中教师也要选用正确的口令指导方式,运用正确的示范法,让学生进行练习与学习。

2.准备部分

中学生体育课堂在做游戏时候,“准备活动”做的充分不充分各个关节活动的好不好,都会影响整个课堂的教学的好和坏,我们体育教师一定让学生在热身活动中做的充分一些让学生身体热起来,身体各个机关活动开。说白了就是让学生血液循环快起来的同时学生精神状态也能好起来。在准备活动中体育教师也要根据实际情况天气来安排准备活动,比如今天体育课天气温度比较冷,我们体育教师就可以让学生多跑一会,时间长一点,天气比较热反之。教师也可以对不同的学生进行简单的徒手操练习,比如中学生第八套中学生广播体操,简而易行,动作简单还非常实用,1.伸展运动 2.扩胸运动 6.全身运动 7.跳跃运动,这些

运动更适合大多数学生的身体需求。让学生的身体热起来,血液循环快起来,更能激发学生的学习兴趣。为基本部分做好热身做好服务。

3.基本部分

所谓的基本部分就是这节课体育课的中心部分。基本部分也是根据中学生体育大纲制定,比如我们教案是由学院以及各个学校体育骨干体育高级教师撰写,这也是体现出本地地理位置,气候天气变化而制定,因为我们鹤岗地处黑龙江北方四季分明,春夏秋冬,要根据四季来选择体育课季节性的变化来制定体育课的内容,在制定选择课的内容的同时也要使课的内容要有合理性,科学性。在一个我们体育教师要有能力对课的基本部分内容的掌控性。我们在选择教材的同时也要根据中学生不同人群进行选择教材,因为没人学生的自身能力有大有小,我们要根据具体情况从简单到有难度的教材逐步推进,这样才能兼顾所有学生,让学生能更好的得到锻炼和学习,尤其在选择游戏类的项目中,要选择通俗易懂的,尤简单的游戏慢慢向有难度的游戏类过度的一个过程。比如我们今天是50米接力跑游戏,我们可以做一组,然后可以改成30米单腿交换接力跑游戏,虽然距离短了但是难度加大了,也能让学生得到很好的学习与锻炼又能活跃一下气氛。

三、中学体育游戏的选择及时机的把握

现代的体育课我本人认为不好上,要想上好一节体育课也是不容易的,不象有些人说体育课有什么难的,不就是领着孩子在操场上玩吗?其实不然,一节好的体育课要考虑的因素很多很多,所以一个体育课游戏在课堂中的把握显得也非常重要,比如我们北方的天气变化四季变化,学生自己身体素质参差不齐,游戏的选择与把握就考验体育教师的体育教学经验和思维能力了。比如我们上体育课准备活动有的都爱先是慢跑两圈,但是我们也可以根据实际情况利用一个游戏代替慢跑做准备活动,学生既热了身又激发的兴趣效果更好。我们现在的中学生体育课倡导的是快乐体育,我们既要学生在愉快的快乐的同时还要得到身体素质以及技能的锻炼。比如我们学校是属于郊区的一所中学,学校偏远,每个班级的班额人数不大,有的班级人数40多人,有的班级人数20人,这些都是我们要考虑的,不同的班级人数选用什么样的游戏更能适合这个班级。所以我们体育教学过程中,如何把体育游戏穿插到体育课中,是我们体育工作者从实践中去总结经验,思考问题专研大纲,多请教多提问题,这样才能把游戏合理的运用到中学体育课堂中打下良好的基础。

