

中学有限的体育器材多样化利用的研究

王国军

贵州省岑巩县第四中学 贵州 岑巩 557800

摘要: 随着体育教学逐渐受到人们的广泛关注, 体育教学改革成为必然趋势, 无论是教学内容还是教学质量都有了更高的要求。鉴于此, 积极引入先进教学理念以及模式, 最大化地活化教学内容, 提高教学效果成为体育教师不断进行尝试与创新的重要方向。

关键词: 初中体育; 体育游戏; 训练方式; 心理素质

一、引言

随着素质教育的落实, 体育逐渐受到师生的重视, 体育教学更加注重教学效率和质量的提升。在传统体育教学中, 教师的教学方式往往比较死板、僵化, 致使学生对体育课不感兴趣。还有的教师把体育课当成自由活动课, 让学生随意活动, 没有发挥体育教学的真正作用。目前, 体育教学改革正在深入推进, 为了突出学生的学习主体性, 教师可以在教学中融入体育游戏, 从学生的角度设计游戏活动, 使体育教学更有趣味性。本文就体育教学中游戏的运用进行研究。

二、根据体育器材设置趣味性游戏

体育器材不仅能应用于普通的基础体育教学中, 还能有效地实现体育知识的扩展以及打造趣味化游戏活动。在实际教学中, 教师可以根据不同的教材, 分析它们的共同性, 合理地搭配, 提升教学质量, 且在此过程中, 教师要设置一个特定的活动主题, 以便所有教材都能融入教学中, 为学生服务。如在电视台《极限挑战》中, 里面设置的挑战都是比较难度的, 也是引导观众健身、突破自我的一种方式, 所以, 教师可以进行借鉴, 将学生分为几组使用多种类型的体育器材作为闯关的关卡, 如第一关可以设置乒乓球稳度测试, 在学生击打 20 个没有掉落下来就算为成功, 随后进行 50m 赛跑、投篮等, 如果失败就必须重新闯关, 最后, 对胜利的小组予以奖励, 失败的小组予以鼓励等, 提升学生对体育运动的积极性。

三、实心球夹抛比

为有效开发体育器材的多元化价值, 初中体育教师可引导学生进行实心球夹抛比多游戏。这种寓教于乐的教学模式, 不仅可以提升学生的身体协调能力、反应能力, 还可以提升学生的团队合作意识。夹抛比多的游戏需要深度的集体配合才能完成。

(1) 实心球夹抛比多游戏规则。需要准备 1.2 米长橡皮筋和实心球若干, 然后以班级为单位, 对学生进行分组, 将四名同学分成一个小组。其中, 甲生和乙生来扯橡皮筋, 橡皮筋的位置分别为脚踝、膝盖、腰部、腋下、肩头、头部、举臂七个阶段; 而丙生和丁生则面对面站立, 在比赛开始后依次用双脚夹住实心球, 朝橡皮筋的外侧抛去。每抛过去一次, 橡皮筋的高度就相应增高一个档位, 同时分数也呈阶梯的方式提升, 即从脚踝到举臂分别是 1~7 分。

(2) 实心球夹抛比多比赛过程。首先, 甲乙两名学生作为扯皮筋一方, 分别站立两端, 扯住皮筋, 中间间隔 1.2 米; 丙丁两生则分别站在皮筋前方, 中间相隔 0.5 米, 然后用双脚去夹实心球。注意: 整场比赛过程中不可以用手肘及手肘以下位置碰触实心球。夹住实心球后, 朝皮筋对面抛去, 每抛过一个位置, 皮筋就要相应提高一个档位, 并且要加上相对应的分数; 如果丙丁两名学生有一名学生在其中的某一个档位抛球失败, 则没有二次机会, 应直接下场, 余下的另一名同学继续比赛, 直到抛球失败为止。当丙丁两名学生都抛球失败后, 就应交换比赛学生, 丙丁去扯皮筋, 由甲乙两名学生重复上述动作。由裁判计算出最终得分, 得分高者即为获胜小组。每个获胜小组还要进行获胜组之间的比赛, 进而

产生一个冠军组。教师应让冠军组的学生与其他学生分享经验, 从而使每名学生的夹抛技能都得到提升。

四、科学合理地运用体育器材

在体育教学中, 教师往往会借助相关体育教材来辅助体育课程的顺利推进。在实际的运用过程中, 教师需要结合教学内容、学生特点等因素, 科学合理地选择器材, 发挥器材的最大辅助作用。从初中体育教学来看, 目前常见的体育教材有单杠、杠铃等。在开始愉快体育教学前, 教师需要充分发挥体育器材的最大价值。比如, 教师将单杠应用于教学过程中时, 可以先让学生体验一下, 看学生是否够得着单杠, 或者组织学生开展绕单杠比赛, 帮助学生对单杠有一个基础性认识。为了保证学生的安全性, 在比赛开始前, 教师需要将安全注意事项传达给学生。而在杠铃教学中, 教师可以引导学生运用日常材料制作简易的杠铃, 并为学生播放一些轻松愉悦的氛围, 帮助学生在反复举放杠铃的过程中体会到杠铃的价值。

五、分组投掷毽子提升合作能力

毽子作为一种经济适用的体育用品, 也可以用于小学体育投掷教学。毽子既可以购买, 也可以自行制作。教师应引导学生利用各种彩色丝线或者动物羽毛来制作毽子, 这种毽子在投掷过程中会更加美观, 因此也更符合小学生的身心发展特点, 激发其学习投掷的兴趣。毽子投掷活动受场地局限较小, 室内室外均可以进行, 因此被广大小学体育教师所重视。

毽子在小学体育投掷教学中既可以用来投掷, 也可以用于投掷前的热身。教师可采取分组的模式引导学生进行投掷, 可以以班级为单位, 将学生分成若干组, 每组以六名学生为宜; 让每组学生围成一个圈, 由一名学生开始朝一个方向投掷, 接到毽子的学生再朝另一个方向投掷, 这样循环往复, 直到毽子落地为止。

下面对毽子投掷方法进行分析总结, 并以自制纸条毽子、塑料毽子、羽毛毽子为例进行详细说明。由于这三种毽子的重量均较轻, 因此对小学生的投掷力量与角度有更高的要求。但三种毽子也有不同之处: 纸质毽子会受空气中湿度的影响, 使毽子的重量增加, 不适合在雨天使用; 塑料毽子和羽毛毽子则较少会受到空气中湿度的影响, 同时由于后两者材质更偏轻薄, 因此相比纸质毽子更具灵敏性, 对投掷者的要求也更高。学生在分组投掷这三种毽子时, 首先应了解手中毽子的材质、特点, 并在此基础上进行组内投掷练习。

六、结论

总而言之, 在新课程改革的大背景下, 中学体育活动的有效开展, 体育器材数量和种类的增加, 对体育器材管理者提出了新的要求。这就要求学校应根据自身的实际情况, 多措并举, 制定出更为科学的教学措施。

[1] 郭伟. 体育游戏在体育教学中的运用技巧研究 [D]. 华中师范大学, 2017.

[2] 苏晓明. 体育游戏在初中体育教学中的应用研究 [J]. 中国教育学刊, 2016 (S1).

[3] 王彩平, 侯晶晶. 体育游戏在中学体育教学中的应用 [J]. 教学与管理, 2015 (36).