

传统体育游戏对小学生健康的影响研究

任春霖

长春净月高新技术产业开发区第一实验学校 吉林 长春 130117

摘要:随着新课改工作的不断深化以及素质教育受到了越来越多的重视,当前小学教学面临着越来越多且越来越高的要求,需要小学生不仅能够对相应的运动技能进行掌握,还需要对小学生的传统情感态度价值观进行相应培养。由此,小学教师必须积极转变自身教学观念并对教学方法进行创新,例如将传统体育游戏应用于教学之中。而为了促使小学教学的质量和效率得到显著提升,对于小学传统体育游戏的作用,需要进行相应探究,且有必要提出科学合理的传统体育游戏选择策略。

关键词:小学;传统体育游戏;影响及策略

根据目前的情况来看,游戏教学法已经在小学阶段的教学当中得到了广泛应用,将传统体育游戏应用于小学教学过程中,同样能够对小学教学发展起到推动作用。由此,有必要对传统体育游戏的作用与选择策略进行深入探究,以实现教学整体水平的不断提升。下文针对传统体育游戏对小学生的影响以及如何对传统体育游戏进行合理选择进行简单分析。

一、传统体育游戏对小学生的影响

(一) 提升学生的学习能力

在开展民族传统体育游戏活动的过程中,教师可以选择比赛形式的传统游戏进行应用,以提升学生的竞争意识、激发学生的斗志。并且需要教师注意的是,教师应适时给予学生相应的指点,引导学生积极开展思考,使用智慧来提升自身的比赛成绩。由此,在学生参与传统体育游戏的过程中,能够了解本地区传统文化风俗知识,能更加培养了解、尊重、热爱本地区的情感。以此为基础,在学生开展其他科目的学习活动时,其学习热情也能够得到相应的提升,进而则有利于提升学生的整体学习能力以及学习信心,这样不仅能够实现学生体育学科学习效果、学习能力的提升,还能够提升其他学科的学习效果以及学习能力,从而实现学生综合能力和综合素质的有效提升。

(二) 对学生的压力起到缓解作用

当代社会竞争越来越大,学生的学习、生活等各方面压力也就越来越大,并且已经导致部分学生出现了不适感,可见帮助学生进行缓解具有重要意义。在通常情况下,引导学生对体育运动进行参与,即有利于帮助学生进行学习以及生活等多方面的压力进行缓解,但是从实际上来看,传统的体育运动因为在一定程度上具有枯燥、无味的特点,所以难以对学生进行有效吸引,也就需要教师对体育教学模式进行改进和创新,将民族传统体育游戏应用于其中,使学生在你追我赶、相互嬉闹的过程中缓解压力、释放自我,同时还能够提升学生的身体素质和心理素质,也就有利于提升学生的体育技能水平以及其他各个学科的学习效率和学习质量。

(三) 对学生的创新能力起到促进作用

小学生年龄尚小,其智力仍然处于进行发展的过程当中,在此阶段若教师能够给予学生科学合理的引导,其各方面能力必然能够得到大幅度的提升,由此,在开展体育教学活动的过程中,教师可以采用传统体育游戏的方式,对学生进行引导,主要原因在于,小学生通常十分喜爱游戏,此时教师引导学生参与传统游戏的改进和创新,学生定能够积极对传统常识、既往学习的知识以及各个方面的信息进行搜索、合成,以尽可能的促使传统体育游戏更加完善、更加有趣。在此过程中,学生的创新思维即能够得到有效的锻炼,也就能够对学生的创新能力起到有效的培养作用。

(四) 强化师生之间的交流

既往数年来,受到传统思想的影响,师生之间地位悬殊,教师是教学过程中的主体,学生仅能够被动接受教师所讲授的知识,且教师和家长均时常告知学生“要听话”,由此,不仅学生的体育学习兴趣难以得到提升,同时不易向教师提出疑问,导致师生之间持续存在距离感,不仅学生学习效果的提升受到限制,且教师难以对学生的情况进行充分了解。而在体育教学过程中对民族传统体育游戏进行应用,因为师生共同对游戏进行参与,并在游戏中扮演平等的角色,所以师生之间的交流和互动能够在一定程度上得到强化,使师生之间存在的距离和隔阂能够逐渐消除,从而有效拉近师生之间的关系,增加学生对教师的喜爱程度以及教师对学生的了解程度,也就更加有利于教师采用因材施教的方式促使体育教学效果得到提升。

二、如何对传统体育游戏进行合理选择

(一) 以学生特征为基础对传统体育游戏进行设计改编

根据新课改的内容,在教学过程中,学生为主体,教师需要对学生的主体地位予以充分的尊重,所以在教师对传统游戏进行改编的过程中,也必须充分尊重学生的特征和需求,并将此作为开展游戏设计工作的重要基础,以学生的年龄特点、兴趣爱好等各个方面为依据,结合“健康第一,终身体育”的思想,设计出符合学生喜好以及发展需求的创新体育游戏项目。

(二) 根据教学目标对传统体育游戏方式进行选择

体育游戏的内容十分丰富,且游戏形式多种多样,根据开展体育游戏的目的,可以将游戏划分成为两个类型,分别是“一般传统游戏”和“特殊传统游戏”。对一般传统游戏进行组织,其过程并不复杂,且方法相对简单,主要应用于课前的准备活动之中,同时其也能够对教师的教学起到辅助作用,有利于对课堂教学的氛围进行调节;而对特殊传统游戏进行应用,因为其具有十分显著的专业性特征,所以主要应用于对特殊的体育技能进行培训的过程中,对其进行应用的目的,则主要在于避免学生在运动中由于感到枯燥无味而失去学习兴趣,有利于提升学生的学习积极性。

(三) 将教学对象作为选择传统游戏内容的参考

在对传统体育游戏进行实际应用的过程中,针对不同年龄段的学生,教师应该选择不同的游戏项目。例如高年级的学生对于“手狮舞”这一游戏十分感兴趣,但是低年级的学生年龄较小,手腕、上肢力量发育不足,活动具有一定的难度,其可能存在难以完成的情况,且游戏过程对于低年级学生来说具有一定的危险性,所以不可将该传统游戏应用于低年级学生的体育教学之中;而“跳皮筋”“跳格子”一类传统游戏虽然较为经典,且具有较高的趣味性,但是因为高年级

的学生已经参与过数次,所以对这一类型的游戏进行参与的积极性已经出现了显著的下降情况,教师也就应主要将这一类型的游戏应用于低年级的体育教学之中。

(四) 注重趣味性 & 教育性的结合

对于传统体育游戏来说,选材是其重要环节之一,其能够对传统游戏的活动内容进行充分反映,还能够起到锻炼身体的作用,所以不仅需要对其中的趣味性进行考虑,还需要强化其中的思想性,以实现游戏教育性的提升。所以在开展传统游戏题材选择工作时,应始终坚持将“育人”作为游戏准则,以促使学生在开展游戏的过程中,不仅能够对身体进行锻炼,还能够对自身意志品质进行锻炼,以能够在学生中树立起良好、正确的道德风尚,从而实现真正的教学目的。

(五) 传统游戏注重内容收集和整合

一般而言,小学体育仅仅是一些体育项目,并不具备趣味性,长此以往会影响到学生的活动参与性。在体育课上,将体育和教学课程有机融合,可以让学生在整个体育课上掌握到有关知识和技能。运用传统教学模式,让体育项目作为学生锻炼的重要形式,添加传统游戏后,让学生增加锻炼的时间和次数,如此在体育课娱乐性增加的同时也提升学生参与性,潜移默化中将学生的身体素质提升。比如进行小学体育教学的时候,可以利用内容提升学生的反应能力,如此可以利用丢沙包吸引学生,将他们分队,一队在中途躲避,另一队站在两端,让对面的沙包向中间学生丢,假若中间的学生被沙包丢到,就说明失败。整个体育过程里,学生要求展开跑、跳和加入许多躲避动作规避沙包丢在自己身上,便于学生提升反应能力。同时,体育讲究队伍间的协作,如此就能够提升学生团队协作能力。此外,传统体育运用,能够丰富学生想象力,让其能够全身心投入到体育中。适当选取传统游戏内容融入小学体育教学,既能够锻炼好学生的思维能力,推进智力发展,与此同时也让体育锻炼得以完成,整体提高学生身体综合素质。

(六) 加强游戏改编和创新

小学活动的进行全过程,预备活动能够激发学生求知欲和好奇心。在预备环节准备传统游戏,能够让学生的积极性在准备环节得以提升,充分调动学生对于体育活动学习的兴趣,整体提高学生参与进体育活动内容的学习积极性。在准备环节中,根据体育教学任务合理设计穿插传统游戏,如此就能够创设轻松氛围完成教学。比如,展开热身运动的时候,教师可以让滚铁环体育安排适当融入热身项目里,学生手拿着竹竿,推着铁环在地上滚动前行,学生要求确保整个铁环不倒,如此也需要跟着铁环滚动的频率跑动,进而让学生能够有效完成热身运动,充分吸引学生的兴趣到整个体育活动中。助力提升之后课程的学习成效。与此同时,小学一定要注重学生和教师的专业教育培养,定期展开研讨,进而鼓励教师进行传统游戏创新。提升对于传统游戏知识的培训,广泛应用到传统游戏在小学体育的应用,进而为学生提供良好成长环境,让学生能够更好地感受体育教学和传统文化的融合。只有注重传统游戏的创新和改编,让游戏和体育教学有机融合,才可以提升小学体育教学,整体提升教学质量。

(七) 做好游戏应用和落实

运用海量的集体体育积极为学生提供队伍相互间的构建和协作机会,如此在活动全过程里能够提升学生的参与度,同时也能够让让其具备一定的团队意识。此外,传统游戏的运用在小学体育课堂上,能够有效丰富学生的想象力,同时让其能够更为投入到体育运动里,让整个体育教学和学生素质提升获得双保障。比如进行活动教学之前,融入踩高跷到体育课上,对学生分组,分发高跷,各组运用踩高跷的模式进

行巨人走路体育活动。这时,可以让学生充分运用自己的想象力,试图想象巨人走路的样子。让学生多方尝试,如此就会在想象和尝试中生成对活动的兴趣。在此之下,教师也可以适当提出问题,如为什么大部分学生会站不稳?有没有比较好的策略解决这个问题?利用问题引导,将学生的积极性调动起来,使得学生可以充分思考。最终利用学生两人一组实现协作尝试,让学生进一步思考怎样可以带着高跷疾速前进,以简单跨越障碍和接力跑形式展开等。除此之外,待到体育活动结束的时候,也能够选择传统游戏运用和学生展开一些轻松愉悦的活动,进而让学生可以锻炼运动器官,恢复如常。整个过程的实施可以确保学生在体育课内容学习上始终轻松愉悦。做好游戏应用和落实可以促进整个体育教学,让学生在轻松愉悦的环境和心态下展开学习,锻炼身体。

(八) 传统游戏应用在课堂结束阶段

在结束体育课堂活动之前,教师需要引导学生放松身体关节及肌肉,重新调整学生的身体状态,同时对该节课的训练内容进行巩固,这可以让学生保持最佳的身体状态迎接后续的课程学习任务。对此,在课堂结束阶段,教师需要引入一些运动量相对较小、具有舒缓作用的运动项目,这可以让学生更快地恢复身体机能,缓解学生的心肺压力。比如,教师可以在课程结束时,选择“123木头人”游戏,在唱完歌之后,学生需要立马恢复到木头人的状态,不能动也不能笑。这类游戏十分简单,且趣味性极强,可以培养学生的专注力,同时还可以起到放松学生身心的作用。

(九) 利用传统游戏考验学生的协作能力,丰富学生的课间活动

在小学阶段,教师要培养学生的综合素质,不仅要提高学生的学习成绩,还要培养学生的团队精神。在体育课后,教师可以利用传统游戏“丢沙包”考验学生的协作能力,丰富学生的课间活动。教师可以让学生组团制作沙包,然后一起丢沙包,教师也应主动参与,从而带动全体学生一起参与进来,带动课堂氛围。例如,教师可以在课上先给学生讲解游戏规则,让学生自己动手制作沙包。课后,教师可以让学生自行组队制作沙包并进行小组积分,对制作沙包又快又多的小组进行表扬。这样可以激发学生的好胜心,也有利于培养学生的团队协作能力。

三、结语

总而言之,将传统体育游戏应用于小学教学之中,有利于促使当代小学体育教学更加有效地满足新课改工作的要求以及学生的发展需求,所以有必要采用科学合理的方式对体育教学中的传统游戏进行选择,以促使小学体育教学得到不断的改善,并实现教学效果的提升以及学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 庄德馨.小学体育教学中传统民间游戏的引入与实践探究[J].新课程导学,2020(13):87.
- [2] 田鹏飞.改编与挖掘:小学传统体育游戏的创新——基于儿童心理发展的视角[J].考试周刊,2020(91):114-115.
- [3] 刘悦欣,刘会倾.小学会大作用——留营小学朝阳中队“中华传统体育游戏学会”[J].少先队活动,2020(1):48-49.
- [4] 俞曼.传统体育游戏在小学大课间教学中的应用研究[J].课程教育研究,2020(36):199-200.
- [5] 朱军,袁静.小学体育与健康《传统游戏》优质课例开发研究[J].小学教学研究,2020(14):23-25.