

谈游戏在体育课教学中的作用

付明忠

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

【摘要】在总结体育课教学实践的基础上,提出体育游戏在体育教学活动中的重要性和可能性。在大力提倡和推行素质教育的今天,应大胆尝试“健康第一、快乐体育、终生体育”的教学模式,把游戏充分地运用于体育教学中。

【关键词】学校; 体育课教学; 游戏

【中图分类号】G807.04 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)04-0099-03

体育课是学校体育工作重要的一环。如何把体育课上得生动活泼、富有情趣,使学生较好的掌握“三基”,除提高学生对体育课的认识外,课程结构及内容的合理调整与选择,教学方法手段的优化等,都是非常重要与必要的。其中,体育游戏作为学校体育课的重要组成部分,也面临巨大挑战。众所周知,体育游戏贯穿于体育教学的始终,在活跃课堂气氛,调动学生学习积极性和主动性,促进知识技能形成等方面有特殊作用。它能使学生在欢快的气氛中锻炼身体,增进学生间的友谊和团结协作精神。对那些激烈的难度较大的体育活动表现出望而生畏的学生,可采用一定的游戏内容进行练习,并起到启发和引导学生自觉培养勇敢精神和顽强意志的作用。

1 体育游戏的作用

1.1 体育游戏的健身性

体育游戏以运动为内容,以游戏为形式进行的一种娱乐活动,具有很强的健身性。它能使学生在精神上得到欢娱,能激发学生的进取心、好胜心和竞争意识,培养良好的精神状态。从生物学的角度讲,体育游戏对人的中枢神经系统、运动器官和内脏器官的生理起着提高和调整的良好作用,在游戏过程中能达到良好的锻炼效果。体育游戏有时在室外的运动场上进行,学生直接接触阳光和新鲜空气,是一种有氧健身运动,因此,体育游戏是一种很

好的健身运动手段。

1.2 体育游戏的娱乐性

由于体育游戏是一种参加者主动选择的活动,没有任何外来的压力,参加者能在轻松、平等和自由的气氛中参加活动,心理功能得到充分发挥,注意力高度集中到活动过程的乐趣上。同时,体育游戏作为游戏的一种,有很强的趣味性和娱乐性,学生们在笑声中愉快的完成游戏,精神上得到欢娱。而且作为一种集体活动,集体荣誉感激发起学生的积极性,他们愿意竭尽全力展示自己的才华,在赢得集体荣誉的同时得到别人赞誉,亲身体验与别人友好相处,增进友谊,形成良好的人际关系,而且还能培养分享别人的成功的乐趣,在分享成功中将体育课上得生动活泼,富有情趣,使学生从生理和心理上都得以健康的成长。

1.3 体育游戏的教育意义

体育游戏是在一定的规则约束下进行的。通过竞赛游戏可以培养学生自觉遵守规则和纪律的习惯,发挥学生机智敏捷的判断力,培养学生的竞争意识、吃苦耐劳精神。体育游戏的约束性教育了学生克制个人的欲望和行为,培养了学生遵纪守法及规范自己行为的自觉性。通过游戏规则的执行,游戏条件的限制、游戏结果的奖惩等等,能使他们的注意力及时而迅速的转移到要进行活动的重要方面,逐步培养学生注意力的稳定性。

2 体育游戏在体育教学中运用

收稿日期 2007-09-04

作者简介:付明忠(1963-)男,副教授,主要从事教育教学与研究。

现代体育教学注重使学生获得自主、愉快的情绪,发展学生的个性,培养学生的健康体魄。体育游戏的上述特点和作用决定了它在体育教学各个环节中的运用具有巨大的潜力,值得我们充分挖掘和运用。

2.1 体育游戏在准备活动中的运用

根据体育课教学主要任务内容,有选择的将体育游戏穿插在准备活动中,有利于调动学生的积极性,使学生在生理和心理上做好准备,逐步进入人体的最佳工作状态,使课堂气氛生动活泼,培养学生爱学乐学的情绪。为了使学学生明确学习任务要求,集中注意力,进入良好的教学准备状态,可以选择趣味性较强的和集中注意力的游戏。

2.2 体育游戏在技术教学中运用

运动生理学告诉我们,人的大脑处于良性兴奋状态时,最易学会各种技能。体育游戏可振奋人的精神,舒展关节和韧带,促进骨骼和肌肉的生长,有利于增强中枢神经系统和内脏器官的机能,并有利于机体新陈代谢的平衡,防病健身。它不仅具有增强体质,提高健康水平的作用,而且有利于开发智力、改善心态、增长知识和陶冶情操。它是培养学生遵守纪律、战胜困难、团结互助、热爱集体、积极进取等优良品德和美好心灵的良好手段。体育游戏在技术教学中的运用,可以改善教学气氛,使单调、枯燥的技术练习变得生动、活泼,提高学生学习的积极性,促进运动技能的形成。因此,我们应很好地利用体育游戏向学生进行教育,将体育游戏配合基本教材进行教学,完成体育教学的任务,提高体育教学效果。值得注意的是,体育游戏运用于技术教学,要注意运用时机,一般来说在动作掌握的开始阶段尽量避免使用体育游戏形式,动作技能基本形成后的巩固与运用阶段可大量采用体育游戏形式。

2.3 体育游戏在教学结束部分的运用

结束部分的主要任务是使学生逐渐恢复到相对安静的状态。体育游戏对于心理和机体的放松具有独特的功效。以健康有趣、协调放松、轻松愉快合为一体的游戏性放松活动,能转移大脑皮层运动神经的兴奋,使运动器官得到放松与恢复,使人恢复较好的身心状态。例如,学习篮球、排球之后进行“头上胯下传球拉力比赛”游戏既能提高学生传接球的手型,提高手对球的熟练程度,又能增强腰腹肌群力量。因此,在整理活动中,体育游戏要突出趣味性的特点,内容和形式上做到新颖、轻松和活泼,既有利于组织又进行了整理活动,并包含了育人的因素,做

到寓德育于体育之中,寓教育于娱乐之中,使学生在欢快的气氛中,具有一定的“兴趣保留”结束体育课,以较好的身心状态投入到其它课程的学习。

3 运用体育游戏进行教学应注意的问题

3.1 精选游戏内容

一般来说,应从体育课基本任务出发,选择适合学生生理特点及能力的游戏内容。游戏活动的安排应根据人数、场地及气候情况的不同来相应安排,还应根据课的任务有所侧重。如果体育课的内容是以跑、跳式为主的,可选择灵巧的反应型游戏。如果体育课的基本内容是以体操武术等静力性项目为主的,则可辅以奔跑、跳跃型的游戏内容。

3.2 作好游戏准备

游戏内容选定后,组织实施的老师要周密考虑,做到心中有数,布置好活动场地,安放好器材,作好标记,根据学生的情况要预先估计游戏中可能出现的情况,制定应变措施。

3.3 精心组织游戏

老师首先向学生讲清游戏的名称、目的和意义,然后讲清游戏的要求、规则以及奖惩办法。老师要随时观察场上的情况变化,用风趣和鼓励性的语言,激发学生的兴趣与热情,激发学生的好胜心和集体荣誉感等,鼓励顽强拼搏团结协作的精神。教师要根据完成游戏的情况,不断优化活动内容及比赛形式,充分使每个学生在展示自我的同时又能感受到集体的智慧与力量,体会共享与分享快乐。

3.4 体育游戏的裁判

游戏过程中,需要裁判严肃、认真、公平、准确和客观的评判,才能保证游戏的顺利进行,体现体育游戏的教育作用。裁判员可由教师担任,也可以由学生担任,视游戏内容的规则而定。教师要全面观察游戏的过程,及时纠正不正确的姿势,防止身体的畸形发展。

3.5 游戏的总结讲评

游戏结束教师应进行讲评,以表扬鼓励为主,表扬要多方面,要具有艺术性和幽默感,对不足之处应从今后注意改正的角度指出。

4 小结

4.1 在大力推进素质教育的今天,体育游戏作为“健
身体育、快乐体育、终身体育”的主要表现形式,其作
用不可低估,它又仅对提高学生自身素质起重要作
用,而且还是培养新世纪少年儿童健康活泼奋发向
上的一种重要手段。

4.2 游戏要根据课的任务和教学对象合理安排负

荷,准备部分中的游戏是以热身为主要目的,基本部
分的游戏是以调动学生学习兴趣,达到学习、掌握、
巩固提高技术动作为目的的;结束部分的游戏是以
调整,放松身体,消除疲劳为主要目的的,除此之外,
体育游戏的目的性还表现在它能针对体育课的不同
结构合理安排运动负荷。

参考文献:

- [1]刘福林. 体育游戏[M]. 大连出版社, 1993.
- [2]蔡锡元. 体育游戏[M]. 北京:人民体育出版社, 2000.
- [3]体育游戏教材编写组. 体育游戏[M]. 北京:高等教育出版社, 1996.
- [4]李龙. 浅谈体育游戏在学校体育教学中的价值定位[J]. 湖北体育科技, 2002, 21(1): 113 - 114.

Shallow Talk on the Function of Game in the Athletics Lesson Teaching

FU Ming - zhong

(Department of Physical Education, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: The importance and the possibility of game in the athletics teaching activity have been put forward under the foundation that the athletics lesson teaching practice is summed up. The teaching mode of “health first, happy athletics, the whole life athletics” should be tried intrepidly and game should be applied in the athletics teaching fully at the day of strongly advocating and promoting the education for all - round development.

Key words: School; The athletics lesson teaching; Game

(责任编辑 张荣萍)

(上接 92 页)

Abstract: Through contrasting and analysing college Aerobic exercise elective course class and corresponding group, we may find out proper Aerobic exercise training project for different college students, work out a prescription for college Aerobic exercise, make students heathy and develop their bodies properly. So we can conclude that suitable Aerobic exercise prescription can make college students attain the targets in physiology and psychology and provide theoretical and practical reference for popularizing Aerobic exercise.

Key words: College student; Prescription; Aerobic exercise

(责任编辑 张荣萍)