

高校体育教学中的体育游戏融合应用策略研究

前言 ▶ 随着高校体育教学深入改革，培养具有综合素质的学生、促进学生德智体美劳全面发展、为社会输送复合型人才已成为当前教育的重点工作。体育游戏作为一种创新型的教学方式，能丰富体育课堂的教学氛围，激发学生的训练兴趣，从而提升教学效果。高校体育教学与体育游戏融合开展教学已成为当前体育教学的大热趋势。本文结合开展体育游戏的原则和重要作用，深入研究体育游戏在教学中的应用策略及保障其有序开展的措施，旨在促进体育教学质量进一步提升。

关键词 ▶ 高校体育教学；体育游戏；融合应用

我国对学生素质教育始终保持高度关注，体育教学已纳入高校必修课程中，不仅成为高校课程的重要组成部分，还能改善学生的身体素质，为学生的健康发展提供保障。随着高校课程改革的深入，传统的教学方式已不能满足新的需求。为从根本上提高体育教学的效果，势必要从创新教学方式入手，将传统的教学模式与体育游戏相融合，培养学生的学习兴趣，提高学生的身体素质，促进学生的全方位发展^[1]。

1 高校体育教学中体育游戏融合的原则

1.1 目的性原则

在高校体育教学过程中，每节课每个运动的教学都有其特定的教学目的。体育游戏的设计要充分考虑教学目标，与其保持高度一致，才能提升教学效果^[2]。首先，在编制教学方案时，要确保体育游戏与体育运动教学所锻炼的技能原理相统一，科学安排教学内容，规范体育游戏的流程；其次，要充分考虑学生的身体素质，体育游戏要在学生的体质承受范围内开展，要符合学生的心理发展规律，游戏内容要符合体育运动的教学目的。

1.2 锻炼性原则

在体育教学过程中设置体育游戏，要充分体现游戏的锻炼性^[3]，让学生在比赛中掌握体育运动的技能技巧。教

师要注重纠正学生在游戏中的动作细节，每个动作规格都要与教学标准相统一，在游戏中巩固复习动作要点，熟练掌握每个动作并能灵活运用，充分锻炼自身的各项机能，提升学生自身的身体素质。

2 在高校体育教学中融入体育游戏的重要作用

高校内竞争激烈，学生面临的压力相对较大，在体育教学中融入体育游戏，能让学生在身心快乐的基础上，达到身心全面发展的目的。体育游戏具有趣味性、竞争性、多样性、规则性、健身性、教育性等特点，对高校体育教学起着重要的作用^[4]。首先，体育游戏的趣味性能调动学生对体育运动的积极性，提高学生参与度，从而激发学生对体育课的兴趣。借助游戏的形式，将枯燥的体育理论知识和单一的动作训练融入体育游戏中，寓教于乐，学生全身心地投入到游戏中，在娱乐的同时掌握了体育运动的要领；其次是培养了团队之间的团结精神。游戏一般通过分组对抗的形式开展，这就形成了团队精神，培养了学生之间的协作能力。游戏的方法灵活多变，有利于营造活跃的课堂气氛，打破了传统的教师讲、学生记的教学模式，充分发挥了学生在学习中的主体地位；最后，体育游戏具有竞技性的特点。学生在参与的过程中会不断地思考创新，突破自我，寻求取胜的方法。体育游戏的竞争性特点，可

以让学生在比赛过程中实现自我价值,培养学生的创新能力和发散式思维,体育游戏要求学生克服身心困难,树立探索精神,促进了学生意志品质的养成。

3 高校体育教学中体育游戏设计的流程

3.1 教学设计阶段的体育游戏应用

将体育游戏融入高校体育教学中,教师在教学设计阶段,要制定和完善游戏的内容和规则。教学方案有序开展的前提是要适应学生的心理需求,符合学生的学习需求,学生才能最大程度地配合。高校学生的身体、心理素质较中小学生而言更加成熟,应适当提升游戏的难度,融入更多锻炼意志智商类的游戏。

教师要充分考虑游戏的分类。在平时的教学实践中,游戏分类的方法有以下五种。按基本活动分类,例如走、跑、跳等;按锻炼身体素质能力分类,例如力量、速度、耐力、灵敏等;按活动项目分类,例如体操类、球类等;按体育课程结构分类,例如准备部分、开展部分、结束部分等;按体育游戏表现形式分类,例如角力类、追拍类、接力类、变异类、综合类等^[5]。只有根据教学任务,结合各类游戏的锻炼目标,才能在教学中充分发挥游戏的作用。目前,高校常采用按体育课程机构分类的游戏,在准备阶段集中学生的注意力,在游戏进行阶段提高学生的兴奋度,在游戏结束阶段让学生整体放松,这一规律符合学生心理发展的基本规律。

例如,在高校篮球运动的体育游戏设计阶段,教师可以将投球游戏加入设计中。投球这个动作的运动强度相对较小,符合准备阶段的热身要求,而且投球可以集中学生的注意力,使其全身心地投入到运动中,调动全身的肌体反应能力。在投球的过程中,能够激发学生的大脑思维,提升学生训练的兴奋程度,为快速进入下一阶段的训练奠定基础。

3.2 准备阶段体育游戏教学的应用

在体育游戏的准备阶段,学生要充分做好准备活动,调整好身体和心理状态,做好准备以最佳的状态进入游戏,避免在体育游戏进行时身体受到损伤。在准备阶段有效提高学生的注意力有利于体育游戏的开展,目前,高校在准备阶段一般采用的是常规慢跑形式,可以引入体育游戏,提升学生对训练的参与兴趣。

例如,在这个阶段可以组织学生进行“投沙包”的游戏,以调动学生的运动能力,让学生的身体调整到运动的最佳

状态,为后续高强度的运动奠定基础。从动作技术上可以锻炼学生的投掷准确性,提升身体的灵敏性,培养团结协作的集体意识,具体实践如下。

(1) 体育游戏准备:沙包若干,在场地上划分出两个10米长、8米宽的长方形区域,把学生分成人数相等的两队,每队再分成甲乙两组,甲组学生在长方形区域内,乙组学生站在长方形区域外;

(2) 体育游戏方法:教师发令后,乙组学生用沙包投击甲组学生,甲组学生在场内躲闪,如果被击中,就退到界外,甲组学生如接住沙包,则可救回一个退出场的学生。最后,以被击中少的组为胜;

(3) 体育游戏规则:投掷学生不得进入长方形区域内投掷,区域内的学生不能出界,界内学生被击中,则退到界外,如接住沙包,可以救回一个被击中的同伴。

3.3 基础训练阶段体育游戏的应用

高校体育教学的重点内容之一就是基础训练课程,各项体育运动只有夯实基础动作才能进一步提高与发展。基础教学需要进行考试,在传统的教学中,教师一般是针对考试内容让学生强化训练。例如在球类运动的教学过程中,教师会带领学生重复训练一个动作,这样可以应对考试,但是学生对于学习体育项目的兴趣降低了。将体育游戏融入基础训练阶段,能提升学生对基础动作训练的积极性。

例如,为强化学生的基础动作训练,可以引入“集体跳起来”的游戏,旨在锻炼学生的弹跳能力,也可以发展团队的协同配合能力。通过游戏调动学生的训练兴趣,让枯燥的基础训练变得生动有趣,具体实践如下。

(1) 体育游戏准备:跳绳,将学生分成若干人数相等的队,各队站成一路纵队,各队间隔2~3米,每队学生前后距离1米,各队前两名学生手持绳与本队相向而站;

(2) 体育游戏方法:游戏开始后,前两名学生持绳跑向队尾,本队学生依次跳过绳。两名学生跑到排尾后,第一名学生留下站在队尾,第二学生与第三学生在队前组合重复动作,如此依次进行,最后以先跳完的队为胜;

(3) 体育游戏规则:学生必须按标准的动作跳起过绳,持绳学生要始终保持绳的高度。

3.4 教学活动结束阶段体育游戏的应用

学生在高负荷的体育运动之后,身体的各个组织都处于高度的紧张状态,在教学活动结束后,教师可以利用体育游戏调整学生的身心,让学生快速回到正常状态。这个阶段设置的游戏一般是整理活动之类,使学生放松身心,

达到调节身体的目标。体育游戏一定要具有针对性,适合学生的身体状况,切忌过于强烈。例如,教学活动结束后,引入穿梭跑的游戏,调整学生的身心状态,培养学生的灵活性和判断能力,具体实践如下。

(1) 体育活动准备: 场地一块;

(2) 体育活动方法: 将学生按人数均分为两队, 站成一路纵队, 两队间前后相距两米。教师站在最前面, 前队一队学生根据教师的动作, 不断迅速地变换方向做定位操。后队学生从前队每人中间穿梭跑。后队全部通过后, 两队再交换任务;

(3) 体育活动规则: 学生必须准确模仿教师的动作。

4 保障游戏方法在体育教学中应用质量的措施

4.1 强化体育游戏师资力量的建设

体育游戏在高校体育教学中合理的运用和高效的发展, 需要强化体育教师的师资力量。教师要打破原有的观念, 扩大体育游戏知识的储备, 提升对体育游戏的运用能力, 才能在教学中合理的运用体育游戏。首先, 教师作为体育游戏的组织者, 以学生的喜好为切入点, 通过日常与学生的交流可以充分了解学生, “投其所好” 地将体育游戏融入教学过程中。只有学生感兴趣, 他们才能积极配合, 教与学实现双赢; 其次, 体育游戏结束后, 教师要针对每个学生在游戏中的实际反应和课后的效果, 对体育游戏的内容进行优化, 根据学生的个性化需求进行调整, 提升学生对体育游戏参与程度; 最后, 教师要主动提升个人的学习能力, 通过参加体育游戏培训和自学等方式, 整理收集体育游戏的相关信息, 提升个人的知识储备量; 此外, 可以借助互联网, 在网上学习先进的体育游戏教学方式方法, 同事间互相交流教学方式、教学难点重点, 互相学习进步。

4.2 提高高校各部门的协调管理机制

学校要认识到体育游戏教学的重要性, 建立完善考评机制, 将体育游戏运用的频率和效果融入考评指标中, 提高校内体育相关部门对体育游戏发展的支持力度。这有利于提高体育游戏的运用频次, 发挥体育游戏对教学的积极作用。建立完善体育教师的培训体系, 将体育游戏纳入培

训体系中, 结合学校体育中教师开展体育教学的实际水平, 通过组织教师外出培训交流、去模范学校参观学习、旁听公开课, 学习借鉴兄弟学校的实践经验。邀请专家到学校指导教师, 通过培训参观学习掌握先进的体育游戏方法和知识。

4.3 强化学生对体育游戏的认知

加强体育游戏在学校内部的宣传力度, 可在学校范围内组织趣味运动会, 让体育游戏走进学生的日常生活中, 提升学生对体育游戏的关注度, 充分发挥体育游戏的作用, 激发学生对体育运动的热爱, 养成体育锻炼的习惯。在体育课上, 教师要加强对学生进行体育游戏内涵的普及, 课后对学生的情况总结评价, 针对体育游戏形成完整的教学流程, 让学生对体育游戏教学形成整体的认识。教师不断创新体育游戏的形式, 鼓励指导学生加入创作过程中, 自主编排体育游戏。加大宣传力度, 提高学生对体育游戏的认知水平。

4.4 加强体育游戏场地器材设施的建设

学校要大力推行体育游戏的教学方式, 一方面, 要在场地器材设施建设方面投入足够的经费, 为体育教学提供硬件保障; 另一方面, 教师要发挥自身的主观能动性, 结合学校的实际情况, 充分利用现有的资源, 根据现有的场地和道具调整体育游戏的设计, 寻找可利用的资源等。错时开展体育游戏教学, 将课程教学时间进行调整, 避开场地器材使用的高峰期, 将客观原因造成的问题降到最低。这种方法不仅提高了资源的利用率, 也降低了学校经费的投入, 有效地解决了场地器材设施不完善导致的无法开展体育游戏问题。

5 结语

在高校体育教学中融入体育游戏, 减轻了教学的压力, 有利于以学生为中心的体育教学的开展, 提高学生自主学习的能力, 改善学生的身体机能, 促进学生的身心健康发展。在开展体育游戏教学的过程中, 学校、教师和学生都要积极地转变观念, 学校提高管理水平, 教师提高教学能力, 学生积极配合, 三方共同努力促进体育游戏的发展融合。

文 / 李伟 (忻州职业技术学院, 山西忻州 034000)

作者简介: 李伟, 男, 山西忻州市, 忻州职业技术学院讲师, 研究方向: 体育教学。

(下转 95 页)

- (上接 33 页)

参考文献:

- (上接 70 页)

参考文献:

- 2024 | 体育世界