

体育游戏在高职体育健美操教学中的应用研究

前言

随着社会的不断进步和发展,素质教育和新课程改革也在全面的推进。体育教育也逐渐成为教育不可缺少的重要组成部分。在这种时代不断变化的背景下,体育游戏教学方法受到了广大师生的青睐,因为这种体育教学方法,不仅可以创造出轻松的学习氛围来使学生积极地参与学习,还可以让学生的健康得到保障。

关键词

体育游戏;高职体育教学;体育健美操

1 健美操运动的简介和特点

随着素质教育的大力推进,体育教学逐渐向阳光体育的方向发展。健美操由舞蹈和自由体操结合而来,同时配上动感流行音乐可以充分进行有氧训练,作为体育健康的教学项目不仅有助于学生的身体健康,对学生的心理和社交能力也起着一定的作用^[1]。与此同时,健美操也是根据人体的实际情况,在音乐伴奏下将自由体操和舞蹈动作相结合的综合运动项目^[2]。这种健美操运动也是人们娱乐和放松的一种运动方式,并且是一种需要全身肢体活动的运动。所以,在进行健美操运动时,不仅可以跟着音乐调动全身运动,还可以在运动的过程中放松身心、疏解压力。

2 体育游戏的基本概述

体育游戏是一项集体活动,并且体育游戏品类繁多。所以,在对进行日常教学时,教师可以根据学生实际情况开展体育游戏,有效吸引学生的注意力,让学生的身体素质得到很好的培养。同时,当学生深度参与体育游戏活动时,还可以有效缓解疲劳、益智身心。同时,体育游戏还可以让学生在参与的过程中,不断提高自身的竞争意识^[3]。

在高职体育教学中,一部分体育游戏是为了锻炼学生的体育能力,并让学生的心情得到放松,还有一部分体育游

戏则是为了让学生的体育智力得到丰富的拓展。学生在参与体育时,还可以通过各种游戏规则来约束自己的行为,体育游戏具有一定的娱乐性^[4]。随着教育的不断改革,传统的体育运动也在不断地转变,目前有很多体育运动项目都是根据传统体育运动转变而来的。一开始,在给学生设计体育运动时,并不是让学生之间有竞争意识,而是让学生的身体健康得到充分的锻炼。与此同时,体育游戏具有一定的简便性,可以进行简单的实践。在高职教学中体育游戏是非常重要的内容^[5]。因为体育游戏是唯一不需要多动脑筋的运动型游戏,还可以给学生带来一定的趣味性。所以,教师要对体育活动进行不断的创新,充分吸引学生的注意力。这样不仅可以激发学生的兴趣,还能有效提高学生的整体素质。

3 体育游戏在高职体育教学中作用

3.1 体育游戏德育教育

在进行体育游戏的过程中,可以通过各种不同形式的活动让学生的勇敢、团结友爱、关心集体、遵守纪律等优秀品质得到充分的培养。同时,学生在参加体育游戏时,还可以锻炼自身的观察能力、记忆能力和判断能力。学生会在体育游戏中遵守各种规则和服从裁判的要求^[6],除此之外,当进行团队比赛时,他们的团结合作能力也能得到充分的培养。

所以,对学生进行体育游戏教学,有助于体育教学达到良好的效果。

3.2 体育游戏可开发学生的智力,培养学生的创新能力

让学生参与体育游戏,不仅可以开发学生的智力,还可以让学生的创新能力得到培养。从生理学角度来说,当学生在参与体育游戏时,大脑会受到各种外界刺激使其达到兴奋的状态,大脑兴奋状态越持久,学生掌握体育技能的速度就会越快。除此之外,体育游戏也是一种可以让学生肢体和脑力共同参与与完成的任务,所以学生在参与体育游戏的过程中,会一直处于兴奋的状态,从而有效调动学生的积极性和主动性,这样学生的体育技能和智力都可以得到更好的发展。同时,体育游戏的环境一般都比较复杂,还具有丰富的肢体动作,这些都可以有效培养学生的综合能力。

3.3 体育游戏使学生产生兴趣

体育游戏活动可以有效体现出学生实力分配的公平性和裁判判罚的公正性。由于体育游戏活动结果设定获胜的机会具有一定的均等性和不确定性,可以有效激发学生参与体育游戏的积极性和主动性。与此同时,体育课堂的主要目标就是要提高学生的身体素质,而进行体育游戏活动正是提升学生身体素质的重要途径之一。因为这种体育游戏活动非常符合现代学生的实际情况,学生也很容易接受,并且学生在参与的过程中不仅会感到轻松愉悦,还可以让学生的健康得到更好的发展。

4 高职体育教学中健美操教学的重要作用

4.1 增强学生的身体素质

让高职阶段的学生长期进行健美操运动,不仅对人体的器官的有着重要的保护作用,还可以有效预防各种疾病的发生。经常进行健美操活动可以帮助学生养成良好的身体素质,由于健美操教学所涉及的内容是非常丰富的,学生在学习的过程中会做很多不同的动作,这可以让学生的肢体都充分运动起来,从而使学生的身体健康得到保障。所以,对学生进行体育健美操教学至关重要。

4.2 提高学生的系统机能

随着高职阶段学生课程逐渐减少,不运动、少运动也成了高职学生的一种常态,所以,对高职学生进行体育健美操教学是至关重要的内容。因为经常让学生参与健美操锻炼,既可以提高学生的身体协调性,又能让学生的体育综合素质得到发展。学生在参与健美操运动时,各种压力都能得到充

分的缓解,从而使学生身心愉悦。除此之外,健美操动作的方向、速度、节奏都是不断变化的,可以有效锻炼学生的记忆力,从而使学生的各项身体素质都得到更全面的提升。

5 体育游戏在高职健美操教学中的应用

5.1 起始阶段

教师在进行体育教学的过程中,准备阶段是至关重要的一环,也是体育课堂的开始阶段。在对学生进行体育教学时,只有让学生在体育活动之前就做好充足的准备工作,学生才可以更好地参与体育活动。与此同时,想让健美操教学达到良好的效果,需要教师充分了解学生的情况,并且根据学生的实际情况在健美操教学中加入体育游戏,最大程度调动他们的注意力和积极性。综上,教师可以在前期的准备活动中加入体育游戏,这样不仅可以有效吸引学生的注意力,还可以让学生良好地进行前期准备工作。

除此之外,教师在设计体育游戏时,要充分考虑到游戏所需要的时间,尽量不要占用课堂大部分的时间。例如,教师在让学生进行准备工作时,可以组织学生进行一些抢凳子、贴烧饼等活动,这样学生在进行游戏的过程中,不仅可以进行有效的热身,还可以提升学生的课堂情绪。

5.2 基本部分

在高职健美操的教学中,基本部分也是课堂教学不可或缺的重要环节。教师在对学生进行教学时,都是由浅到深进行教学的,但是在健美操教学的过程中,有很多教师仍然采用传统的教学模式,这样的健美操教学模式比较单一、枯燥,学生在学习的过程中,很难进行走心的学习。为了让学生的身体素质得到长远发展,可以在高职体育健美操教学中加入一些体育游戏。例如,教师在对学生进行体育健美操教学时,可以加入一些接力赛跑、动作大比拼等体育游戏,这样健美操教学的枯燥内容不仅会变得生动有趣,学生也会更加积极地参与练习。

5.3 中间过渡

在高职体育健美操教学的过程中,中间部分也是重要的环节,在这一环节中,教师可以让学生熟练地做出各种健美操的基本动作,使他们的体能得到充分的锻炼,为后面更好地学习健美操奠定坚实基础。教师还可以在课堂教学中,进行一些体育游戏。例如,教师在对学生进行健美操教学的过程中,可以根据具体的教学内容给学生设计计时比赛和小抽查比赛来活跃课堂氛围,让学生积极地参与。

5.4 结束收尾

结束收尾也是高职体育健美操教学的重要内容。因为在课程即将结束时,教师不仅要充分调动学生的积极性,还要让学生恢复一定的安静状态。除此之外,为了让学生轻松回归到课堂学习当中,需要针对学生的不同情况设计一些游戏缓解自身的紧张,从而使其慢慢恢复到平静的状态。

6 结语

综合以上所述,在高职院校中,要想让学生的身体素质得到充分的提升,就要根据学生的情况进行健美操量身教学,让学生主动地参与到健美操教学当中,要应用学生喜欢的体育游戏教学方法。

文 / 李泉 (乌鲁木齐职业大学, 新疆乌鲁木齐 830000)

作者简介：李泉，女，新疆伊宁人，乌鲁木齐职业大学讲师，研究方向：体育教学。

参考文献:

- [1] 徐顺姬. 体育游戏在高职体育健美操教学中的应用[J]. 文体用品与科技, 2020(1):162-163.
- [2] 唐小花. 体育游戏在大学健美操课中的影响研究[J]. 文体用品与科技, 2020(4):120-121.
- [3] 黎栩. 新形势下高职院校健美操教学改革探索[J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(8):76-77.
- [4] 白路霞. 大学健美操教学中快乐体育教学模式的研究[J]. 体育风尚, 2021(12):155-157.
- [5] 贾一波. 体育游戏在高职体育教学中的实践分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(11):58-61.
- [6] 曹智. 新时期高职体育游戏教学的意义及对策[J]. 健与美, 2022(3):109-111.

(上接 23 页)

- [4] 陈晓娟. 浏阳沙市镇湖湘第一休闲体育小镇助力乡村振兴成效研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2020 (3): 37+34.
- [5] 陈一勤. 乡村振兴战略下运动休闲特色小镇建设的价值及困境 [J]. 体育风尚, 2020 (4): 251-252.
- [6] 吕蓉. 发展体育特色小镇, 助力乡村精准扶贫加速江西体育产业振兴——福建屏南调研培训引发的思考 [J]. 农业开发与装备, 2019 (12): 72-73.
- [7] 李常庆, 李健康. 体旅文农商融合型体育特色小镇一站式服务研究——以中新健康城·京南体育小镇例 [A]. 中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编 [C]. 2019: 3.
- [8] 钟丽萍, 张杰. 乡村振兴战略背景下湖南省体育特色小镇的培育研究 [A]. 中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编 [C]. 2019: 2.