

# 中职体育与健康教学中游戏的巧妙导入分析

韦文辉

(广西马山县民族职业技术学校 广西 南宁 530600)

**[摘要]** 中职学校的体育与健康是一门重要的课程, 体育与健康教学对于增强学生的身体素质, 促进身心的健康发展起到了十分显著的作用。但是我们同时也能清楚的看到现阶段中职学校在体育与健康教学中存在各种困难, 对于教学的发展起到了不可忽视的阻碍作用。鉴于此, 在新时期我们要不断运用新的体育教学手段去完成期望的教学目标, 其中体育游戏在教学中的巧妙导入就是一种新型的体育教学手段。本文结合中职学校体育与健康教学的现状, 提出了一些在教学中导入体育游戏的方法。

**[关键词]** 中职; 体育与健康; 教学; 游戏; 巧妙导入

体育与健康是文化建设的一项重要组成部分, 体育与健康教学的有效开展, 不仅能够改善学生的体质和体能状况, 还能在个人的思想水平和良好的行为习惯养成方面起到一定的积极作用。体育游戏是游戏的一种, 是按照具体的原则和既定的目标来进行的一项体育活动, 不仅能够调动学生参加体育活动的积极性和参与兴趣, 还能够提升学生在体育与健康教学中的团队合作能力。

## 一、中职学校体育与健康教学中的困难

首先, 现阶段的体育与健康教学中, 教学内容枯燥, 教学手段单一, 导致学生在体育与健康教学中的兴趣不足; 其次, 学校和教师对体育与健康教学的认知能力有限, 对体育与健康教学的重视程度低, 教学观念比较保守, 采用的教学方法都是为了学生参加和应付考试而设计出的一些方法, 通常只能起到教育理论知识的效果, 但是与体育健康的相关实际经验却很缺乏; 另外, 体育教师外的其他科目教师一旦发现自身教学任务过于紧张, 甚至会占用本来的体育与健康课程, 来完成自己的教学任务, 从而追赶教学进度; 再次, 体育与健康课程没有科学、合理的进行安排, 课程内容设置也比较混乱, 教师为了完成教学内容, 根本不会考虑到不同学生在学习体育与健康这门课程中的不同状况, 没有结合学生的特色来实行差异化的、针对性的教学, 所以对学生是否掌握基本的知识点也一概不知; 最后, 学生作为学习体育与健康这门课程的主体, 在教学目标的实现中也起到了不可忽视的重要作用。通过调查研究发现, 很多中职学校的学生通常对体育与健康这门课程不感兴趣, 而是更多的将目光转移到玩网络游戏的日常上面, 导致自身比较懒散, 沉湎游戏, 一蹶不振, 身体素质也不能支撑自己去参加体育锻炼, 所以经常会逃避这门课程, 甚至逃课<sup>[1]</sup>。

## 二、体育游戏对于体育与健康教学的意义

### (一) 提高学生的身体素质

学生的身体素质是一切运动教学开展的前提, 没有一个好的身体素质, 对于体育与健康课程的教学是很难经营下去的。因此, 教师在体育与健康教学中, 应该把锻炼学生的身体素质放在首位, 培养学生扎实过硬的身体素质基础。但是, 在实际教学中, 教师通常往往会使用枯燥、反复、单一的练习手段来进行教学, 学生逐渐失去了学习和锻炼的兴趣, 教学效果反而不好<sup>[2]</sup>。为了解决这种问题, 体育游戏应运而生。在单一、枯燥的体育练习中适当加入体育游戏, 不仅可以使体育锻炼变得更加趣味性, 还可以使学生更加积极的投入到体育教学中, 通过体育中的各项具体动作来完成身体锻炼的任务, 增强学生的体能, 从而提高学生的身体素质, 为后续的教学打下坚实的身体基础。

### (二) 提高学生的学习兴趣

中职学校的学生在学习体育与健康课程中, 本来就因外界多种因素的干扰, 而对这项课程不感兴趣, 这些因素就包括前面提到的网络游戏, 很多学生的兴趣通常都是在玩游戏上面, 加之很多学生对文化课的重视程度要比体育课程高很多, 导致他们对体育课程的学习就更加排斥, 再加上体育训练的过程枯燥、单一, 更使得他们不愿意参与到实际的教学训练当中<sup>[3]</sup>。在体育与健康教学中加入体育游戏, 符合中职学生好动、爱玩的身体特点, 能够积极调动学生参与体育训练的积极性, 从而建立他们对体育与健康这么课程的兴趣, 往往在教学训练中会取得事半功倍的效果, 为以后的体育课程的开展提供源源不断的动力。

### (三) 促进学生智力的发展

在体育与健康课程教学中加入的一些体育游戏, 不仅具有调动学生积极参与体育活动的特点, 往往还具有一定的开发智力的作用。通常体育游戏不仅能体现课程对学生体能或者体质的要求, 还包括他们如何将自身的智力运用到体育游戏当中。例如, 集中传球游戏、接力跑游戏等, 其中接力跑游戏都是小组模式的方式去进行, 一个小组内通常包含多名成员, 小组要想取得优胜, 就不仅要考虑个人能力的发挥, 还需要发挥团队合作能力<sup>[4]</sup>。因此, 接力跑不单单是个人体育能力的锻炼, 而是整个小组化的竞争, 每一个接力人员的跑步速度和跑步人员之间的配合都很重要, 这就要求组内之间的学生需要通过大脑来完成小组内每一棒人员的合理安排, 制定一个最佳的接力安排方案, 落实好每一棒的具体人员, 以及如何有效配合等等。在这样的环境下, 不仅锻炼了学生的身体机能, 还开发了学生智力。

### (四) 推动教学目标的实现

体育与健康的教学目标就是为了培养学生综合素质, 不仅仅是身体方面的, 还有精神方面的, 甚至有意识方面的。中职学校如果将体育游戏与课程教学相结合, 就等于开创了一个新的教学模式。体育游戏中的各种特性就会促进学生各个方面的

综合成长。例如, 体育往往代表着竞争, 就意味着能够培养学生的竞争性, 对于以后其他科目学习成绩的提升也很有帮助; 体育通常不是个人的活动, 往往是一个团队化的活动, 通过团队之间的相互配合和协作, 能够有效的培养学生在以后各种团体活动中的团队精神, 对于自身以后就业中的团队合作也很有帮助; 还要, 体育游戏通常有具体的规则, 而参加这项活动就需要遵守这项规则, 对于培养学生的自律很有帮助, 也有助于其他文化课的优秀的课堂纪律的建立。

## 三、体育游戏在体育与健康教学中的运用方法

### (一) 准备阶段的运用

上过体育课的学生都知道, 在课程开展前, 体育教师往往会要求学生按组排列, 并实行每组报数, 这样做的好处不仅可以使教师掌握应到和实到的人数, 还可以集中学生的注意力。在报数的环节中, 我们就可以适当导入体育游戏, 比如可以让学生将报数形式改成反向的报数, 即从大到小报数, 提高学生参与课程的积极性<sup>[5]</sup>。此外, 教师要注重课程的目标实现, 选择一些既具有趣味又能集中精神的体育游戏, 来提醒学生要时刻牢记自己的训练任务。

### (二) 技能和知识点掌握阶段的运用

体育与健康课程中的基本技术, 在学习时通常都是靠次数和反复的训练来完成掌握的。在掌握基本动作后, 学生便有所放松, 学习兴趣大打折扣, 注意力也容易分散, 无法对掌握更深层的技术取得良好的效果<sup>[6]</sup>。因此, 这个时候, 教师需要结合学生爱动的特点, 开展一些合理的趣味游戏, 激发学生的二次学习兴趣, 从而巩固和加强基本技术的学习, 为下一步更深层次的教学做好铺垫工作。

### (三) 结束阶段的运用

体育课程结束后, 学生处于一个相对疲劳、乏力的状态。这个时候教师可以通过体育游戏的运用, 来帮助学生恢复体力, 放松身心。这个阶段教师应该选取一些耗费体力较少的体育游戏来缓解学生身体的疲劳, 还可以通过播放一些欢快的体育类型的音乐来愉悦学生的身心, 以免造成学生对以后的课程产生畏惧心理, 使得体育游戏的运用效果前功尽弃。

### (四) 总结阶段的运用

在体育与健康课程结束后, 教师还应该及时对课程内容和其中出现的问题进行归纳、总结, 找出教学中的不足, 制定合理有效的解决方案<sup>[7]</sup>。尤其是总结中, 一定要包括体育游戏在准备阶段、技能和知识点掌握阶段、结束阶段这些阶段中发挥的不同作用, 对于课程的开展是否真的起到了有效的作用, 如果起到了反作用该如何处理, 这些都是教师应该值得深思的地方。同时, 对于那些起到有效作用的体育游戏可以反复改良, 以期能够在后续的教学呈现最能融合到教学中的状态, 发挥体育游戏在下次教学中的重要作用。

## 结束语

在中职体育与健康教学中, 难免会出现教学内容枯燥、教学手段单一的现象, 教师应该利用体育游戏在教学过程中各个阶段的运用, 从而合理的解决这种问题, 对于体育与健康教学的开展具有十分重要的意义。一个好的教师不应该只是停留在教学内容上面, 而是结合学生的特色来制定一套行之有效的教学方案, 这其中就包括如何将体育游戏导入到这项教学过程中, 所以教师更应该掌握这种将体育游戏适时导入教学过程的一些方法, 为自身的教学工作的有效开展提供保证, 使每一个学生既能在体育锻炼中增强身体素质, 又能使学生的身心受到愉悦。

## 参考文献

- [1] 贾波. 体育游戏在中职学校体育教学中的运用措施分析[J]. 神州, 2019, (36): 221.
- [2] 林丽. 论游戏教学法在中职体育教学中的应用[J]. 教育界, 2019, (35): 65.
- [3] 宋奎. 中职体育教学中应用游戏教学法的研究[J]. 南北桥, 2019, (19): 168.
- [4] 郑告龙. 新时期中职体育游戏教学的策略[J]. 山西青年, 2019, (20): 188.
- [5] 温艳群. 中职体育教学中游戏设计初探[J]. 魅力中国, 2019, (40): 202.
- [6] 曾丽. 中职体育教学中体育游戏的运用价值[J]. 文体用品与科技, 2019, (16): 95-96.
- [7] 董志校. 体育游戏教学对中职生人际关系的影响探究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(29): 107-108.