

体育游戏在高中体育教学中的应用研究

罗孝光

(江西省赣州市上犹中学 江西 赣州 341200)

[摘要] 高中生处于一个特殊的阶段, 升学压力很大, 而且他们处于青春期, 情绪不稳定, 敏感猜忌, 使得高中时期的教育变得很困难, 不光要关心学生的成绩, 还要关心学生的健康, 高中阶段的孩子要面临很多问题, 高中体育在调节学生身体健康方面起到至关重要的作用。高中体育教学要更加注重质量和方式, 促进学生的身心健康发展。

[关键词] 高中体育; 体育游戏; 教学开展

体育作为一门以户外运动为主的学科, 本应受到学生的喜爱, 但事实却并非如此。很多高中生对体育课十分排斥, 对一些体育运动项目也没有参与的积极性。这主要是因为体育课堂过于枯燥乏味, 课堂气氛较为沉闷, 加重了学生的心理负担。所以在高中体育教学中, 教师不妨合理采取游戏教学法。争取借助游戏的趣味性中和体育课堂的枯燥, 缓解学生的疲惫感, 让学生在体育游戏中得到真正的放松和快乐, 从而促进学生身心素质的提升, 真正实现体育教学的价值。

一、结合体育教学目标选择合适的体育游戏

体育游戏是为体育课堂服务的, 因此必须结合体育的教学目标, 不能偏离体育的主题。教师要根据体育教学的课堂目标, 选择合适的体育游戏, 既能让学生在比赛中收获喜悦, 又能让学生完成本节课的体育教学目标, 培养学生良好的品质。体育游戏也不能仅仅为了完成课堂教学目标, 而失去了游戏的趣味性和娱乐性, 这样就容易让学生产生厌倦心理, 不能很好地提高学生学习的兴趣。另外, 也要结合课堂环节的设置, 循序渐进设计体育游戏。如在课堂的前10分钟, 可以组织一些简单的热身体育游戏, 吸引学生的课堂注意力, 或者将该环节的体育游戏与课堂上将要教授的课堂内容联系起来, 巧妙地导入到课堂的中心环节; 在课堂中心环节中, 要根据课堂内容, 设计一些促进学生体育技能的小游戏, 帮助学生掌握课堂内容; 在课堂的最后10分钟, 教师可以设计一些轻松、好玩的体育游戏, 力求学生在运动之后进行身体和心理上的放松, 避免出现学生因在体育课上运动过度, 而影响之后其他课程的学习。

二、加强体育团体游戏开展

在体育锻炼中, 一个重要的培养素养就是团体协调能力。类似篮球与足球项目, 都需要学生间良好的配合, 因此在高中体育中小项目的开展中, 教师就需要加强对于学生团体能力的培养。在课堂中, 通过团体游戏进行, 让学生意识到他们是一个团体, 在体育锻炼中教给学生一种正确的体育锻炼精神。

例如, 对于体育项目——野外生存, 这个项目相对而言, 其危险性比较大, 因此教师就需要在每节课对于学生的这一门技能进行深刻的教学。同时结合地区实际, 一些地方可以在课堂结束后对学生进行一次野外生存的课外活动。在课堂中, 观察学生的项目特长, 进行一些深入挖掘。例如某个学生体育素质较好, 教师就可以让他负责每一个学生的保护工作, 一个学生野外烹饪技能比较好, 在对学生进行基础体质训练的基础上, 让学生根据野外已有食材进行一些烹饪训练。通过这样的团体新式活动, 有效丰富了学生的体育生活, 而且在这种活动中更加充满刺激, 因此学生对于这种活动会更加注意力集中, 从而能够使体育锻炼获得更好的效果。

三、开展游戏专项训练

在高中体育教学中还包括一些专门性的训练, 学生每天都要面对相同的训练内容, 在这个过程中教师就应该引导他们以平常心去面对, 同时通过开展游戏化的专项训练, 为机械单一的训练带来一些趣味。而对于“短跑方式训练”的教学, 若按传统的学习方法, 只是一味地让学生进行分组并一遍遍地进行短跑练习, 在此期间, 老师重复地发号命令, 学生重复地奔跑训练, 同时还要能够对老师的号令做出敏捷的反应及在最后进行冲刺, 这会使学生的学习效率与兴趣十分低下。而且处于高中阶段的学习本来就有巨大的压力, 体育教学的意义就是要让学生得到放松, 所以在实际训练教学过程中, 体育老师可以尝试用游戏化的形式, 以“互揭”“追赶”等不同的方式完成其教学任务。目前较流行的学习方法就是“互揭”游戏, 学生也很喜欢此游戏, 若把此方法带进高中体育专门性教学里, 那便可以使学生较快地进入体育学习中, 并始终以积极的态度去完成体育的专业化学习, 同时也能够成功地避免对专业化体育学习的厌倦。

四、应注重安全性并渗透健康行为

高中体育教学中, 体育游戏的设计通常要根据目前学生的学习情况以及体育场地、器材、天气等相关因素来决定, 教师要尽可能考虑到场地、设备、天气和学生等主观因素, 避免游戏过程中出现安全问题。体育教师要做好游戏的设计, 场地是否被占用, 器材是否安全, 使用过程中是否会出现损害导致学生受伤, 部分学生可能因为身体原因无法参加体育游戏, 是否有其他办法可以锻炼学生体能等。在体育游戏的设计中, 作为教师应当做好准备, 游戏的进行过程中可能碰到哪些健康问题, 教师可以对学生的锻炼、放松、习惯、运动伤害预防等方面进行宣讲, 提高学生的安全意识, 逐步帮助学生形成健康的行为观念。

例如, 为了训练学生的上身力量, 教师可以设计一种“拉力”的运动游戏, 即两位同学面对面站立, 每位同学出一只脚相抵, 然后用手拉引, 哪位同学把另一位同学拉到自己一边便是获胜。这个游戏可以锻炼学生的上身拉力, 同时安全性高, 不易出现意外。

结语

综上所述, 在高中体育教学中融入体育游戏, 不仅有利于教学目标的实现, 更有利于学生身体素质的提升, 教师应该遵循体育游戏设计的各种原则, 更好地把握体育游戏的规律来进行教学。

参考文献

- [1] 方斯棒. 体育游戏在中学体育教学中的应用研究[J]. 体育风尚, 2018(9): 18.
- [2] 邵子杰. 解析体育游戏在中学体育教学中的应用[J]. 新课程(中), 2019(5): 98.