

仰视着奥涅金，好像是真的犯了错似地听着他的教训，从而感受到了人物此时屈辱而又羞愧的心理。在歌剧的最后一幕，斯坦尼斯拉夫斯基已成为“舞会皇后”的塔姬雅娜安排了几级台阶。塔姬雅娜站在高处，居高临下地看着期待着和她见面的奥涅金，他们的心理位置互换了，现在，塔姬雅娜成了决定性的人物。^[4]可见，导演有创意的安排也可以帮助并强化演员感受到来自规定情境的刺激，从而使他们体会到了此时人物之间准确的相互关系和心理关系。记得我的博士生导师梁伯龙老师在给我上教学指导课时，也曾有过类似的情景。在排演独幕剧《一个晴朗的早晨》时，起初，男、女主人公冈扎罗和罗拉见面时的冲突显得有些生硬。梁老师就让扮演冈扎罗的学生在出场时，边回头抱怨，边往前走，于是就不小心就惊飞了罗拉正在喂着的、她的那群宝贝小鸟。刹时间，小鸟“扑扑啦啦，扑扑啦啦”地飞起，不禁吓了他俩一大跳。这意外的惊吓也刺激了两位学生的感官，使他们一下子就扑捉到了在那个情景下人物在被打扰、被侵犯所感到的恼怒。这样，矛盾也就自然地产生了……所以，作为戏剧老师也要不断地寻找和挖掘隐藏在规定情境当中的、有可能刺激学生的有利因素，使他们不仅能准确地体会和感受到人物的自我感觉，同时还能积极地、有效地行动起来。因为来自现场的刺激对扮演者的影响是最大的，也最能够激发起学生调动自己，并提高快速适应的能力。

体验是为了体验。演员对于角色的真实体验是为了揭示出真实、完整的人物形象，并且诉诸于观众，达到好的演出效果。所以，扮演者在真实的体验的基础上，还要充分地调动起自己的面部表情、形体、声音各个方面的因素，这就训练了他们的声音、形体的表现力。

学生们把所说的台词，所做的动作和面部表情等等，依据人物的思想情感进行精心的构思和设计，在不断地排练、研究和探索中找到表达人物思想情感的最佳表现方式，以感染观众，达到揭示人物的目的。演员创造角色的体现方式，要求演员通过心理——形体的整体协调地进行来完成，比如，面部表情、眼神、肢体动作等。此外，言语中音调的高低、强弱，节奏的快慢等也是表达角色思想、情感的重要工具。这些练习无疑也会使得学生的声音、形体的表现能力都能得到提高。

不仅如此，扮演者们还要寻找准确的表达方式，通过组织人物的心理——形体的有机行动过程创造出角色的真实体验。这不仅要准确，而且要鲜明，让观众一目

了然，非常清楚地看出人物的内心活动和情感实质。扮演者要做到这些就一定要开动脑筋去挖掘台词，找出潜藏在台词下的、人物可能具有的内心活动、情感活动。在此基础上，再找到准确的方式将之体现出来。如《茶馆》第三幕中最后三个老头抛纸钱高潮很特别，不像一般的戏那样是建立在尖锐的矛盾冲突的基础上的，没有常见的那种激烈和热闹。“抛纸钱”这场戏，由于导演和演员们体会到了剧中这三个行将故去的老人当时的心理活动和他们的思想情感，特别是寻找到了在那个特定情景下的人物准确的行为方式，于是就有了那种对人物的悲极而笑的处理，形成了由动出静，由静出动，动静结合，张弛有致的、富于艺术感染力的节奏。学生们在排练的过程中不断努力开掘自己的创作力，这当然就是开启自己的创造潜力。

综上所述，行动的过程是开启学生创作潜力的有效手段，即扮演者的丰富的想象力、敏锐的感受力、准确的思考判断能力、灵活的适应能力，以及鲜明的表现力等。学生们通过扮演角色能够加深、拓宽对社会、对生活、对人性认识的深刻性和丰富性，而这也正说明了表演艺术在戏剧教育中的重要作用。

参考文献

- [1]《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第二卷）林陵、史敏译，中国电影出版社1959年版
- [2]查哈瓦：《舞台行动》中央戏剧学院内部发行
- [3]《斯坦尼斯拉夫斯基学派演员的培养》，作者：格·克里斯蒂，李珍译，中国戏剧出版社
- [4]梁伯龙著：《电视表演学》，北京：北京广播学院出版社，1997年第1版
- [5]《中国美学史论集》，作者 宗白华 安徽教育出版社2001年版，注释：
 - [1]选自《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第二卷）第28-29页 林陵、史敏译，中国电影出版社1959年版
 - [2]宗白华：《中国美学史论集》，安徽教育出版社2001年版，第270页
 - [3]查哈瓦：《舞台行动》 中央戏剧学院内部发行
 - [4]格·克里斯蒂：《斯坦尼斯拉夫斯基学派演员的培养》，李珍译，中国戏剧出版社，1985年第一版，第432—433页

体育游戏在高中体育教学中的合理运用

肖江

（江西省萍乡市湘东中学 江西 萍乡 337016）

【摘要】在社会发展的同时，青少年的身体素质却呈现出了下降的趋势，高中体育课程也逐渐被人们重视起来。而且随着新课程改革的推进，为了鼓励学生注重参与到体育课堂教学活动中，越来越多的教学形式被运用到了高中体育教学当中，而体育游戏就是其中一种最为常见的形式。本文主要对如何在高中体育教学中合理运用体育游戏进行分析。

【关键词】体育游戏；高中；体育教学；合理运用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.477

在繁重的学习压力下，很多的高中生对于体育课程学习的兴趣并不高，这也是青少年身体素质呈现下降趋势的重要原因。所以在高中体育教学中，教师不仅需要让学生们学习体育知识，同时也要激发他们参与到体育锻炼中的积极性。体育游戏可以让学生们在欢乐的游戏中进行体育锻炼，有利于激发学生参与体育活动的积极性。这样经过锻炼之后，他们的身体素质才能得到有效提升，为了更好地发挥体育游戏在高中体育教学中的作用，教师应该采取相应的策略在高中体育教学中合理运用体育游戏。

1、体育游戏的选择

体育游戏种类繁多，但是并非所有的游戏都适合高中体育教学，因此要想发挥体育游戏在高中体育教学中的作用，高中体育教师首先要做的就是选择合适的体育游戏，只有这样才能激发学生对体育课程学习的积极性，同时让学生的身体得到锻炼。具体在选择体育游戏的时候，应该注意以下方面：首先，体育游戏应该符合高中生的年龄特点，高中生的年龄基本都在15-18岁之间，他们的年龄已经接近于成年，所以一些较为幼稚的体育游戏已经不再适合高中生，教师在选择体育游戏的时候应该充分考虑到高中生的年龄特点；其次，体育游戏应该具有一定的趣味性，在高中体育教学中运用体育游戏，其中一个重要的原因在于激发学生对体育课程的学习兴趣，所以体育游戏应该具有一定的趣味性，能够有效吸引学生的学习兴趣；最后，教师在设计体育游戏的时候，需考虑到体育游戏的场地和设备要求，应该结合学校的具体情况进行选择，这样才能保障体育游戏的顺利进行。

2、做好体育课程教学设计

体育游戏对于高中体育教学有着促进作用，但是这并不意味着体育游戏要占据高中体育教学的所有时间，而对于学生来说，有趣的游戏常常会让它们停不下来，所以在具体的体育教学之前，教师就应该对高中体育课堂的教学时间进行规划，其中包括体育课堂中教授的体育知识内容以及各个课堂教学的各个环节，只有提前做好规划的情况下，教师的体育教学目标才能更好地实现。具体的高中体育课程教学设计应该包括一些几个方面的内容：首先，明确教学目标，教学目标是进行高中体育教学的方向，在明确教学目标的指导下，教师才能更好地规划高中体育教学的内容，有计划地完成高中课堂教学；其次，根据教学目标设计教学环节和内容，为了更好地实现高中体育教学目标，体育教师应该根据目标选择适合体育教学的内容，其中也包括体育游戏的选择和设计，选择的体育游戏应该与体育教学目标息息相关，这样才能起到促进高中体育教学的作用；最后对体育课堂教学进行详细地规划，在确定了课堂教学的内容和基本环节之后，教师还应该对各个环节的时间进行考量，思考如何在一堂课的时间里完成这些教学环节，在必要的时候可以做出适当删减，完成完整的高中体育教学设计。在完成了高中体育教学设计之后，教师再按照教学设计进行课堂教学，这样可以有效提高高中体育教学的效率，同时也可以最大程度发挥体育游戏在高中体育教学中的作用。

3、突出学生主体地位

在传统的体育教学中，往往是由教师作为主导，安排学生进行各种体育锻炼，在这样的情况下，学生的主体性没有得到体现，除了一些对于体育非常热爱的学生之外，大部分的学生并不是那么期待体育课程，同时也不喜欢体育锻炼，这也导致了青少年身体素质的下降。而体育游戏作为一种激发学生参与体育锻炼积极性的有效方法，在具体运用的过程中，教师应该注意突出学生的主体地位，避免在体育游戏中过多干涉，让学生自主参与到游戏当中，这样学生们更能体会到体育游戏的魅力，并且更容易通过体育锻炼喜欢上体育锻炼。在高中体育教学中运用体育游戏的时候，教师给学生们介绍了游戏规则之后，教师就应该让学生自己开展相应的体育游戏，而教师则作为一个旁观者或是参与者，在游戏开始之后，就应该减少对于游戏的评论和指导，凸显出学生在体育游戏中的主体地位。

4、保障学生的游戏安全

突出学生在体育游戏中的主体性并不意味着教师对于学生体育锻炼放任不管，而是应该在一定的范围内进行管理，当出现特殊情况的时候，教师应该及时查看管理，其中一个重要的情况就是安全事故。体育游戏都具有一定的竞技性，其中也有很多的对抗性的游戏，所以在游戏过程中，如果不太注意，容易出现事故，导致学生受伤，而在高中体育教学中加入体育锻炼是为了加强学生的体育锻炼，增强学生体质，如果在这个过程中学生的安全没有保障，那么体育锻炼的最终目的也得不到实现。因此在高中体育教学过程中，教师应该注意安排好体育游戏相关的内容，制定相关的游戏规则，保障体育游戏中学生的安全，避免安全事故的发生，如在一些可能会摔倒的游戏中，教师应该准备好安全防护垫，还有在设计游戏规则的时候，严禁学生们过多聚集在一起，避免在游戏中互相推搡，导致学生受伤。而且在游戏过程中，教师应该关注学生游戏的进行情况，当有危险情况发生的时候，及时采取相应的措施，避免学生安全受到威胁。

结语

综上所述，为了激发高中生对体育锻炼的积极性，应该在高中体育教学中加入一些趣味性的教学内容，而体育游戏就是其中之一，而要想发挥体育游戏在高中体育教学中的作用，高中体育教师应该结合学生以及学习的实际情况选择一些具有趣味性的体育游戏，激发学生的参与积极性，同时还应该做好课程设计，规划好体育游戏在高中体育教学中的运用方式，并且在体育游戏中突出学生的主体地位，保障学生们的基本安全。

参考文献

- [1]陆宏. 体育游戏在中学体育教学中的合理运用[J]. 体育风尚, 2019(1): 116-116.
- [2]王喜梅. 体育游戏在高中体育教学中的合理应用策略研究[J]. 新课程导学, 2019(17): 60.
- [3]洪云云. 体育游戏在小学体育教学中的合理运用有效性分析[J]. 小学生(下旬刊), 2020(8).