

# 高中体育教学中游戏方法的合理运用方式

妥亮

新疆师范大学附属中学

**[摘要]**随着高中体育教学改革深入开展,在体育教学课堂,教师结合游戏化教学方法,有效地构建了高效课堂,加强了学生体育实践水平与学习兴趣。因此,通过具体分析,结合体育游戏教学方法的应用价值,探索了借助游戏活动开展体育教学的途径。希望分析能加强体育教学质量,进一步为学生综合素质提高奠定良好基础。

**[关键词]**高中体育; 游戏; 运用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.903

## 引言:

在高中体育教学课堂,全面地运用游戏开展教学是必要的,游戏活动备受学生喜爱,能调动学生学习积极性,这对于学生能力培养有着重要的助力作用。因此,教师要合理地运用体育游戏,并根据学生实际,针对性地进行优化设计,全面的创新课堂教学形式,不断加强学生实践能力培养,进一步为学生体育综合水平提高提供保证,具体分析如下。

## 一、高中体育教学中体育游戏的价值

在高中体育教学中运用游戏的方式教学,可以使学生对体育学习的兴趣得以激发,在实际教学中游戏对整个教学活动有着重要的意义,即使将游戏运用到语文、数学这样的主科目中,也对学生的学习压力进行缓解,并且激发学生的学习兴趣。在高中的体育教学中大多课程内容都是开展体育活动,在教学中开展游戏活动使学生们的活动范围更大,也使教师可以更好地开展游戏活动。对于游戏来说具有竞争以及规则的特性,而这些特性与体育教学的特性有着密切的联系,因此,体育游戏的合理运用可以有效培养学生的体育精神。体育游戏还可以有效锻炼学生的身体素质,因为游戏是将各种活动进行结合,然后在教学中开展这些游戏活动,对学生的器官以及肌肉等方面进行锻炼。体育游戏本身具有一定的趣味性,那么在教学中对学生的思维能力以及创新能力都能起到帮助。体育改革已经深入到高中体育教学中,通过游戏活动的开展,可以达到促进学生全面发展的目的,体育游戏将传统的教学模式以及教学方法进行改革,对学生的竞争意识和团队精神方面的培养更加重视,所以通过体育游戏的应用,可以使学生对体育项目精神进行正确的认识。

## 二、高中体育教学中游戏方法的合理运用方式

通过以上分析,加强了对于体育游戏运用的认识,作为新时期体育教师,应根据具体教学内容,针对性地开展游戏化教学方法设计与应用研究,不断激发学生参与学习热情,促使学生在实践课堂中提高体育实践水平,具体游戏化方法运用分析如下。

### (一) 选好游戏教材,激发学生热情

就高中体育教学中的游戏方法以及游戏内容来说,对教学效果起到直接的影响,所以教师应该正确选择游戏教材,使整个教学更加生动灵活,从而激发学生的热情。教师应按照教学大纲将游戏与教材内容进行合理结合,保证游戏内容以及游戏形式的科学性,使游戏在体育教育中发挥出更好的作用,不但可以使教学内容更加丰富,保证体育教学更具有趣味性,还能让学生们更加积极主动地参与到体育教学中,在寓教于乐的过程中对体育知识等内容进行学习,提高体育

教学的效果。

如“投掷”,其教学目的是对学生扔的能力进行锻炼,那么在实际教学中教师应该将传统的教学方法进行改变,教师先对学生的兴趣爱好等进行了解,然后根据学生的喜好进行道具的选择,并引导学生开展游戏活动,在整个游戏活动中,教师应该引导学生进行自主锻炼,并逐渐对学生的学习态度进行改善。因此,教师合理的选择游戏素材不但可以激发学生的学习热情,还对学生的体质进行有效的锻炼。

### (二) 巧妙应用游戏,发挥积极作用

1. 应用体育游戏锻炼学生身体素质。在传统的高中体育教学中,通常将机械训练作为教学的主要内容,这样就使运动量出现过大的情况,严重影响高中生的身体发展,所以在体育教学中学生经常会出现身体素质较差的情况。针对这种情况,合理的选择体育游戏,保证其运动量符合高中生的身体发育情况,从而使学生的各方面得到放松,还能让学生更加主动地开展趣味活动,使身体各项机能得到有效的锻炼,掌握运动技巧,对学生体质水平的提升给予帮助。

在高中体育运动中,中长跑是学生较为抵触的运动项目之一,因为这项运动会消耗大部分力气,并且在训练内容上存在枯燥等情况,对学生的学习效率造成直接的负面影响,也导致该运动很难达到教学要求。因此,教师可以将竞技与中长跑进行结合,通过接力棒的竞技游戏,使中长跑训练更好地开展,这样不但可以使学生的疲劳感得以降低,还能激发学生们的竞争意识,提高学生的竞争能力,使学生的身体素质充分得到锻炼。

2. 应用体育游戏优化学生个性心理。上文中我们对体育游戏的特点进行了简单分析,那么由此可知体育游戏不但可以激发学生的兴趣,对学生的体质进行锻炼,还能对学生的个性心理进行优化。在高中体育教学中,充分利用体育游戏的教学方式,使学生将展示个人特征的动作做出,这样就可以让教师对学生的注意力等方面的素质进行培养,同时还能通过集体竞赛等游戏活动,对学生的团队精神、竞争意识等进行培养,而这些品质正好体现出学生的健康个性心态。

作为高中体育教师,可以定期开展集体训练的活动,使学生之间的情感得到提升,达到锻炼身体的目的。教师可以将“两人三足”的游戏进行改编,成为多人共同参与的 game,这样可以使学生们在合作的过程中达成共识,这样的游戏活动使每个学生都能积极参与到团队合作中,并感受到团队的力量,使学生认识到集体力量的重要性,从而形成强有力的凝聚力,对学生的个性心理素质进行优化。在体育教学中合理的运用体育游戏不但可以保证体育运动更好地进行,

还能对学生的心理以及个性等方面进行培养。

### （三）开展游戏专项训练，让学生快速进入状态

高中体育教学中包含具有专门性的训练内容，而这些内容需要学生们每天进行训练，这样就会使训练内容出现单一、枯燥等现象，所以教师应该给予积极的引导，开展游戏专项训练，使这些单一重复的训练内容具有趣味性。如“短跑”这项训练内容，传统的训练方式就是让学生进行反复多次的短跑练习，教师重复发号命令，学生重复奔跑，使学生对这项锻炼的兴趣降低，甚至不愿意参与到训练中，加上高中阶段的学习压力相对较大，开展体育教学最注重的意义就是使学生放松，因此，教师可以通过游戏的方式，利用“追赶”等形式完成短跑训练。就目前高中体育短跑训练中，经常会运用到“互揭”游戏，并且这项游戏也深得学生的喜欢，所以教师就可以将这个游戏带入到专项训练中，激发学生的兴趣，积极主动地参与到短跑训练中，有效避免学生抵触、厌倦等情况的发生。专项训练具有针对性，教师要结合学生学习实际，针对性的制定专项训练计划，并加强对于学生能力的与技巧的指导，这样学生提高了兴趣，也能够通过游戏活动的开展，全面的保证体育专项训练质量。

### （四）通过游戏激发潜能，提高学生的身体素质

现代体育教学理论中将体育教学的目的定位在激发学生的潜能上，体育学习中体力尤为重要，教师可以通过游戏的方式激发学生的潜能，教师对游戏进行合理的规划，与实际教学进行有效的结合，从而提高学生的身体素质。如开展规模教学的接球比赛时，教师的重点应该放在对学生肢体和谐与敏捷上，在开展蛙跳接力训练中则是对学生腿部力量和肌肉协调能力进行锻炼，高中体育教师应该合理运用游戏的方式开展教学，并对游戏进行不断创新，保证体育课堂教学具有良好的秩序，让学生积极主动地参与到体育教学中并对教学知识进行掌握，推动学生思维的发展。游戏化教学方法的运用，应以学生为主体，要重视激发学生潜能，从而促使学生养成良好身体素质，不断构建更加高效的体育游戏化课堂。

## 三、高中体育教学中的一些注意事项

### （一）选择一些合适的游戏

对于高中生所处的年龄阶段来说，教师应该根据学生的个性化特征进行体育教学方法和游戏的选择，尤其要保证游戏符合高中生的需求。教师应该将新课改的教育目标作为教学基础，对学生的素质教育进行重视，同时培养学生的身体素质，因此教师在选择游戏教学时，要对高中体育的教学原则进行严格把控，在体育教学活动中加入一些具有生动有趣的的游戏。在游戏方法的选择上要保证其符合高中生的心理特征，选择一些危险性教学的游戏，能让大多学生都参与其中并完成，在开展游戏活动时教师务必要将安全防护措施进行完善。

### （二）进行做充分的课前准备

充分的课前准备对整个教学起到直接的影响，教师要对学生的差异性进行尊重，并根据学生的身体素质等多方面情况进行游戏内容的选择，尤其是性别不同则游戏内容也应该不同。如部分学生喜欢羽毛球活动，而另一部分学生更喜欢乒乓球活动，那么作为教师首先要对学生的身体素质进行全面了解，然后在根据学生的兴趣进行课前准备，通过游戏

的教学方式，满足学生对体育活动的需求。在高中体育教学中经常会有一些室外活动，而这些活动经常受到天气等环境因素的影响，那么教师在选择游戏时还应该根据天气变化等进行调整。

### （三）尊重学生的学习主体性

传统的体育教学对技能和理念知识的传授较为重视，而这种教学方法很容易造成学生心理压力过大的情况，使学生出现消极抵触等情绪，因此，素质教育不但要求教师着重培养学生的综合素质，还要在教学中将教学与游戏进行有效结合，教师可以通过游戏环节的设定，激发学生对体育运动的兴趣。另外，传统的教学中教师作为主体，将知识灌输给学生，新课改背景下，要求将学生作为学习的主体，并充分给予尊重，那么教师就应该在游戏方法的选择上，按照学生的具体情况进行体育知识的锻炼，通过团队合作的方式开展一些耐力跑的锻炼，使学生对锻炼内容产生兴趣的同时认识到团队合作的重要性。

### （四）确保体育游戏的安全性

在体育锻炼中难免会出现一些安全问题，那么作为高中体育教师，在选择游戏方式前必须确保体育游戏的安全性，在保障学生身体健康的同时进行身体素质以及心理素质方面的提升。在开展体育游戏前，教师务必要做好安全教育工作，使每个学生在游戏的过程中都具备安全意识，教师自身也要设计安全的游戏内容，教师可以通过对游戏场地、学生身体素质等多方面的考察，将一些具有安全隐患的条件进行排除，在游戏过程中可以选择相应的安全保障措施，有效避免安全事故的发生。另外，教师要对学生的具体情况进行掌握，并对游戏节奏以及运动负荷等进行调整，在保证学生身体健康、安全的同时，顺利开展体育游戏的教学。

### 结束语：

总之，在高中阶段，体育教学是重要的部分。如何通过体育教学提高学生身体素质以及参与体育活动的兴趣，需要教师针对性地开展教学研究，并构建完善的教学体系，加强学生体育技能的指导，促使学生掌握更多实用性技巧，养成良好运动习惯，为日后发展奠定基础。希望通过具体分析，能构建高效的体育游戏化课堂，不断提高体育游戏在课堂中的运用效率。

### 参考文献：

- [1] 谭静萍. 高中体育教学中游戏方法的合理运用思考[J]. 智力, 2020(36): 15-16.
- [2] 徐小明. 高中体育教学中游戏方法的合理运用[J]. 新课程, 2020(07): 157.
- [3] 王银林. 探讨高中体育教学中游戏方法的合理运用[J]. 新课程导学, 2019(S2): 57.
- [4] 黄晓娟. 高中体育教学中游戏方法的应用研究[J]. 体育风尚, 2019(12): 118.
- [5] 周喜. 试析高中体育教学中游戏方法的合理运用[J]. 高考, 2019(26): 179.
- [6] 张伟, 苏红胤. 高中体育教学中游戏方法的运用分析[J]. 新课程(下), 2019(04): 97.