

体育游戏在中职体育教学中的设计与应用

马占稳

(河北省唐县职业技术教育中心 河北 保定 072350)

[摘要] 体育教学一直贯穿学生学习的始终,从幼儿园时期,经过小学、中学,再到大学,可以说体育课程始终伴随着学生的学习生涯,可见,体育在学生生活、学习中的重要性。随着教育改革的深入推进,体育受到了越来越多的重视,并成为中考重要组成部分之一。因此,中职体育教学也应该与时俱进,成为教学中的重要一环,帮助学生树立正确的体育观念,加强体育锻炼,形成终身锻炼的意识,帮助学生练成强健的体魄,去迎接未来的挑战,以更挺拔的身姿走向美好的未来。

[关键词] 中职体育; 体育游戏; 设计与应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1297

一、中职学生体育教学现状分析

(一) 从小缺乏相关体育锻炼

现在进入中职学习的学生基本为“00后”,这一代学生成长过程中基本与体育锻炼接触很少,而且能够同时进行体育游戏的人员非常少。大多数学生属于独生子女,休闲时间奔波于各类补习班、兴趣班之间,体育锻炼时间被占用。因此,稍微活动一下,就显出疲惫的状态而不愿意继续进行体育运动,也导致学生现在身体状态不如从前。越是不进行体育活动,学生的身体状态就越差,学生的身体状态越差,学生就越无法从事相关的体育活动,这种恶性循环,最终反馈到学生身上,限制学生的成长,影响到学生未来的职业发展。

(二) 缺乏体育运动意识

中职学生的父母忙于工作,自身就缺少体育运动的时间,更是无法陪伴孩子进行体育锻炼。而陪伴孩子生活的祖辈,也没有进行体育锻炼的概念,最多能陪伴孩子进行一些玩具系列的小游戏,体育锻炼无法保证。而进入学校学习开始,体育课堂不断被其他学科占用,更是让学生产生了体育课不重要的意识。体育课成了可有可无的课,成了自由活动课,无法强化体育锻炼意识,更别提去主动进行相关的体育运动,这对于学生的身体健康非常不利。

二、体育游戏在中职体育教学中应用的重要性

(一) 活跃课堂气氛

体育课程听上去是深受学生喜欢的一堂课,能够暂缓其他学科带来的成绩压力,但实际上体育课堂教学除了跑步、跳远等常规项目外,教师基本上就放任学生自由活动,男学生还能选择踢球等运动类项目,女学生基本上就是散步,或者找个地方坐下来聊天,这既达不到体育课堂的教学效果,又无法让学生感受到体育的乐趣。在体育课堂中融入有一定运动强度体育游戏环节,能够让学生都参与到体育课堂的游戏当中,增加学生之间的互动性,让学生能够积极主动投入到体育游戏当中,让课堂的内容更加丰富有趣,使得学生更加喜欢体育。

(二) 增强学生身体素质

通过分析中职学生体育课堂现状,我们可以看到,学生经历了近10年的学习生活,对体育课是个既熟悉又陌生的课堂,熟悉在每周都会有体育课,陌生在这些体育课被无限地压缩和占用,导致学生没有充分了解体育课堂的真正含义,这也说明学生缺乏相应的体育锻炼。通过引入体育游戏,能够让学生在游戏的过程中,使身体得到相应的锻炼,让枯燥的运动更加有趣,让锻炼身体成为一种习惯。

三、体育游戏在中职体育教学中的应用策略

(一) 改变传统体育教学方式

通过之前的论述,笔者认为,改变传统教学方式在当前教育教学下显得尤为重要,体育教学也应该紧随时代发展的步伐,进行相应的更新与换代。因此,体育游戏就是方法之一。体育游戏将体育运动与游戏相结合,能够激发学生进行体育活动的兴趣。因此,教师作为体育课堂的引导者,应该率先更新自己的教学理念,学习其他中职学校体育教学的先

进性,与本校的教学方式相结合,让体育教学课堂内容更加丰富化、多元化、兴趣化,增加体育教学的互动性,减少之前学生单兵作战的体育教学方式,这样才能让中职体育教学更加有意义,帮助学生在未来的职业发展上,有更强壮的身体条件作为支撑,才能使职业道路越走越宽。

(二) 将体育教学与专业课程相结合

中职学校与高中不同,不再是综合性、全面化的知识储备,而是进行专业化的学习,进行专业知识的积累与实践。学生有更多的时间去思考工作、思考生活,也会有更多的时间去闲玩,比如长时间玩手机游戏,不仅影响视力,也对身体健康有危害。因此,体育教师应尽可能将体育教学与专业知识相结合,这样能够更大程度激发学生的学习兴趣,让学生在体育中感受到乐趣。例如,汽修专业的学生,大部分时间都是与汽车为伴,对汽车的性能更加了解,教师可以与学生进行探讨,如何将汽修相关的活动进行体育教学,汽车专业的学生经常更换轮胎,可以进行相应的体育游戏,学生与轮胎共同奔跑,或者使用轮胎进行接力跑,这样学生能够在不知不觉中完成体育训练。抑或者教师可以将汽车一些小的零部件进行拆分,然后散落在操场的各个角落,让学生在最短的时间内找到并且组装成功,这样既能让学生强化专业知识,又能加强体育锻炼,这对来说,体育锻炼就是相对简单的事情了。

(三) 注意体育游戏的强度和时长

走、跑、跳作为体育锻炼的基础元素,与很多体育锻炼环节相关,而这些活动如果不进行专业的指导,不仅起不到锻炼的目的,更容易使身体受到运动损伤,因此,在进行体育游戏时,体育教师也应该充分考虑到体育游戏强度和时间的因素,像会计这类专业的学生,平时接触不到相关体育游戏的运动,更加缺乏相应的训练,因此,在进行相关体育游戏时,教师应进行正确的指导,让学生充分做好体育游戏的准备再进行游戏。在体育游戏中可以让学生头上戴一些标记数字的帽子,让学生站在若干区域进行等待,等体育教师宣布一个数字之后,学生要从不同区域去寻找对应的数字,通过各种运算得到正确的结果。在这一过程中,教师应该对学生进行热身指导,让学生感受到身体能够承受的运动强度,不过分追求体育游戏的结果,最重要的不是游戏的胜利,而是在这一过程中,身体得到了舒展,得到了锻炼。

其实中职体育教学有很多方式,游戏教学是其中的一种,把握好这种教学方式,能够让学生更加喜欢体育锻炼,能够增强学生的身体健康。借用毛泽东主席说过的话,专业知识就是“文明其精神”,体育锻炼就是“野蛮其体魄”。

参考文献

- [1] 蒋小山. 体育游戏在中职体育教学中的应用刍探[J]. 成才之路, 2018(28).
- [2] 吴秋雯. 中职体育教学改革的创新路径探究[J]. 课程教育研究, 2018(29).
- [3] 赵洋. 基于分方向教学法在中职体育教学中的应用研究[J]. 青少年体育, 2017(12).