

中等职业学校体育教学中将体育游戏融入课堂的策略研究

——以阿克苏教育学院为例

□张真

阿克苏教育学院，新疆维吾尔自治区阿克苏 843000

摘要：中等学校学生同高中义务教育阶段学生年龄相近，但教学模式完全不同，前者主要是学习某一项技能，因为中高职体育课一周就一次为2小时的大课，要让学生达到健身是完全不可能的，重要的是在本节课当中要学会体育某种技能，在课后以及在将来有所启发，并能传道授业。学校是教书育人的主阵地，要培养学生德智体美劳全面发展，在加强学生体质方面，以体育课、阳光体育为主，体育课堂中融入多种多样的游戏，不仅可以吸引学生的注意力，更能激发学生兴趣，调节学生情绪，促使教师顺利完成体育教学任务，且有利于培育学生的运动意识，让学生在轻松愉快的课堂中更好的成长。现在所要着力探讨的问题是，怎样认识体育游戏教学方法对中高职体育教学的影响，并如何让二者产生协调效果。

关键词：游戏教学；中高职体育；体育游戏

本人担任体育课程教学，在体育课程的教学活动当中，发现在体育课上大部分教师按照教学大纲传授运动技能，学生参与体育运动形式单一，导致学生上课主动性、积极性不强，有厌倦体育课的心理。针对体育课程的特殊性，以实践为主，要接受严寒酷暑，传授技能以及培养学生各种品质。

中高职体育教学的目的是让学生对体育运动有明确的认识，在课堂中积极主动参与到体育运动当中，在团队协作中学会技能，并培养学生的终身体育意识。从目前来看，中高职体育课堂的主要任务是让学生掌握体育基本运动技能，在不同体育项目教学过程中，课程设置重点都在如何掌握最基本的运动技能，甚至出现一些重复之前的运动技能，最后只要通过考试就可以。在这种教学下往往忽视了学生的运动兴趣差异，当然教师在教学过程中，重复一些基本运动技能，教学方法单一，总是“讲解示范—分组练习—巡回指导—点评考核”的教学步骤，导致学生独立学习的主动性、创造性无法得到充分培养。这种教学方式让本因充满活力的体育课变得学生无精打采没有了生机，学生接受性不强。

从学院日常体育课教学活动中结合体育课程特色以及特殊性发掘如何上好一堂体育课，让学生学好一项技能，经过长期探索发现，结合教学经验总结，认为在体育课堂中根据本节课内容有效地贯穿体育游戏，既能排除学生讨厌体育运动的心理，还能提高本节课的质量。通过这几年的教学反思本人创编出同本节课内容相关新奇的游戏，并在每个游戏上逐渐增加难度来引导学生对个类运动产生兴趣，吸引学生学习的好奇心，培养学生感官能动性，提高学生的身体素质。传授正确动作技能，帮助巩固之前已掌握的运动技能，改进错误动作，对今后热爱体育运动、运动方法打下基础。

一、在体育课堂加入游戏的实际意义

（一）理论意义

1、提高中高职学生体育学习的积极性。其价值观尚未完全形成，具有可塑性。在这个阶段，在学习课程时以兴趣为前提，而游戏教学模式的一个重要特征就是兴趣。学生通过体验有趣的体育游戏，提高学生参与运动的积极性，成为课堂的主角。

2、培养中高职学生的竞争意识。体育教学采用游戏教学模式，让学生做一些体育游戏活动，通过开展一系列体育游戏活动，引导同学们参与其中，通过团结协作的方式进行训练，感受到彼此之间的竞争协作，锻炼学生顽强拼搏的意志。

3、通过体育比赛，学生可以了解到任何事情都有一定的规则。简单的体育游戏对学生的成长和积极参与竞争有着重要意义。例如，在体育课老师自己创编简单游戏“两人拉绳地飞空蹲”中，根据学生的具体情况分为组，获胜者将获得奖励，培养学生的竞争意识。

4、在教学过程中，给学生自由发挥的空间，活跃教学气氛，改善学生不良情绪控制，愉悦学生身心，通过游戏缓解内心的紧张和不安，让学生在快乐的体育游戏中放松自己，培养良好的精神状态，培养学生接受挑战和挫折的能力，以乐观进取的态度对待体育比赛和生活，激发中高职学生良好的心理状态。

（二）实际意义

体育游戏不但可以丰富体育课堂，更能激发学生的自主探究性，使传统教条式体育教学变为快乐体育课堂，由原来的教师直接讲授变为教与学的双边活动，当然学生自主学习与体会要占比高一些，从而改变学生不爱运动的思想，结合教学内容与学情分析创编的游戏还能让学生熟练掌握基本技能，提高学习效率。同时体育游戏也更加丰富了课堂的教学气氛。对不断提高教学质量加强学生身体素质具有不可替代

的作用和意义。

二、如何运用体育游戏，快速激发学生的热身效果

在进行体育运动之前，需要提前进行简单的跑步热身活动，这个活动学生参与度通常不高，所以在运动时很容易拉伤。教师可以将体育游戏融入到课前热身环节中，一方面可以让学生紧张的情绪中得缓解，另一方面可以激发学生的参与意识，营造舒适愉快的课堂氛围，为之后的体育活动做好准备。因此，体育教师可以结合学生的学情，共同创作一套与课前热身相关的体育游戏。例如，本节课授课内容为急行跳远，在体育课开始之前教师可以组织学生围成圈顺时针跑步，老师拿2米左右长的海绵棒贴地逆向跑，要求海绵棒到谁脚底下，积极跳过去的游戏。随着游戏的进行，难度逐渐增加升高高度或者加速等。在这样的体育游戏中，学生不仅可以获得热身效果，学生的身体机能大幅度增强，同时也调动了学生的积极性，为课堂营造了良好的开端。

三、如何运用体育游戏，潜移默化激发学生运动积极性

通过体育游戏让学生更容易参与运动，体育游戏多种多样，在体育教学中，教师要根据学情，按照教学内容的要求，创编或选取与教学内容有关联的游戏，调动学生的课堂积极性。例如，在教授学生跑和跳时，只有单一的教学方法教学生如何跑和如何跳，学生的学习积极性不高，难以达到教学目的。但是结合游戏内容，将“换物赛跑”“接力往返跑”“障碍赛跑”等形式的体育游戏与教学内容相结合，为学生提供要求和示范，学生就很容易接受，提高了学生的学习和锻炼积极性。又如：在教授跳跃内容时，教师可以运用“跳山羊”“青蛙过河”“跨越障碍跑”等游戏，既提高了学生的中枢神经系统的兴奋，以及克服各器官的惰性，使身体进入工作状态，而且能提高学生的弹跳能力，从而达到教学目的。因此，在体育课堂教学中运用体育游戏可以增加学生的学习兴趣，进一步提高体育教学效率。

四、如何运用体育游戏，激发学生的合作意识

无论是工作还是集体学习，都要具备团队精神，只有大家一起努力才能做得更好。在班级也是如此，每个人都必须齐心协力，为班级做出贡献。因此，要无时无刻培养学生的合作意识，在开展体育游戏时，教师可以让学生共同完成游戏来激发学生的合作意识。以拔河比赛为例。教师将班级学生合理地分成两个实力相当的两支队伍中，然后讲解游戏规则和注意事项后，让学生们讨论战术。有的学生说要注意身体倾斜的程度，有的学生说要注意脚的方向，有的学生则说要根据口号发力。经过讨论各队达成一致意见后，正式的拔河比赛开始了，每个学生都努力为自己的团队做出贡献，在潜移默化中让学生感受到团队的力量，进而增强了学生的合作精神。

五、如何有效的组织课堂体育游戏

要提前布置好场地，避免安全事故的发生，让学生来到课堂有种好奇心，渴望体验的想法，为学生制造一个很放松、有序的游戏氛围。要使得体育游戏有序地进行，游戏前一定要讲清游戏规则，这是保证游戏效果以及公平、公正与安全之法。在体育游戏中，学生比较兴奋，竞争激烈，难免会出现违反规则的学生，对此，教师要及时提醒、做好监督不能放任不管，影响游戏的有序进行，也不能训斥或喊停，对

违反规则的学生指手画脚，破坏活跃的游戏气氛。体育游戏与沉闷、压抑的课堂气氛是格格不入的，因此，教师要在学生参与运动中宽严有度。

体育游戏要结合本节课教学内容需要，根据教学目标，学生学习目标选择或创编有针对性的体育游戏，游戏必须同教学紧密结合，有针对性地设计游戏，不能一味地为游戏而游戏。游戏结束后学生不知道提高了什么、培养了什么、学会了什么，这是不对的。

游戏中教师要做好监督，做好游戏的惩罚与点评，教师要多鼓励学生，特别是体质差平时不爱运动的学生，多让他们走进课堂参与集体感受集体的快乐、关心与互助，当游戏预定时间已到或达到预期效果显著时可以适当延长游戏时间。当学生体力下降，易发生伤害事故时要立即结束游戏。

游戏没有达到预期目标也应即刻停止，游戏结束后一定要点评并做出公正的评判，指出各队在游戏中的优缺点。对游戏中优胜者、表现好的提出表扬，对失败者从侧面鼓励他们克服缺点，争取下次取得更好的成绩。

体育游戏在结合本节课内容创编要有适宜的负荷，要体现教学目标。合理科学地运用教学形式、方法、器材、场地等因素，安排好体育游戏的次数、难度，通过观察与询问等有效方法使体育游戏的负荷控制在学生承受范围之内，但组织时一定要考虑学生原有的运动技能、身体素质，由易到难、由浅入深，循序渐进的原则，科学组织，并要为本节课内容留下充足的体力。

游戏组织的科学与合理性会让学生在游戏当中感受到集体的重要性，团队之间团结与协作能力、组织能力等，使学生学会合作、互助、关心关爱、守规则等良好的行为。

六、需要解决的难题

(1) 在活动准备中运用好体育游戏在准备活动中使用体育游戏课前准备的目的是帮助学生伸展肌肉，避免学生在运动的时候受到损伤，它一般包括普通的准备活动和特殊的准备活动。普通的准备活动主要是体操和小跑，它们比较乏味枯燥。特别准备活动的主要目的是训练可能在课堂上使用的肌肉群或身体要素。教师可以参加体育准备中的专项准备活动，激发学生听讲的积极性，使他们更好地投入学习。

(2) 把体育游戏运用到课堂上在课堂教学中应用体育游戏时，要保证游戏与教材内容的一致性。例如，在球类教学中，教师可以增加“综合接力比赛”“闭上眼睛”“跑跳结合跑、跑来跑去”等游戏来训练学生的身体协调与平衡。或增加“接球跑动接力”“带球跑动接力”，提高学生控球能力。

(3) 课后放松，恢复学生体力体育课后运用高强度训练后，学生的身体通常已经处于过载状态，这时，老师可以加入一些有趣的的游戏，使负荷状态减小，轻松的体育游戏帮助学生放松身体。

七、游戏教学方法给体育教学带来的影响

通过对体育教学中的目标性、竞争性及娱乐性特点的结合，在中职体育教学中不仅可以增强中高职学生的注意力，让他们以更专注的心态参与其中，借助虽然简单却可以有无限多玩法的场地，同教师一起拟定出通俗易懂的规则，接下来完成规则限制下的有趣游戏。这种做法是一种对综合素质

全面锻炼的有益尝试,除了可以使学生的基本运动技巧得到提升以外,还可以满足思想道德品质提升的要求。正是因为有了上面提到的几种功能,因此游戏教学方法势必给中高职体育教学带来更深刻的影响。

对于学生来说,兴趣是最好的老师,而兴趣的提升关乎教学的成效。如果体育课堂枯燥无味,那么必然会影响整个课堂的质量。所以首要的影响是如何提高学生课堂的积极性。传统的体育课堂就是一些基本的肢体训练,整个课堂会显得极为枯燥。但如果通过游戏的形式进行,学生的兴趣点一下子就会被带动起来。对于中高职院校学生来讲,他们可能会更喜欢游戏类的体育课堂。因此在中高职体育课堂教学中,教师应当注意对体育课堂内容进行适当的调整,在课堂中融入体育游戏的环节,这样不仅有利于调动学生的课堂积极性,更能让所有学生在游戏的环节中充分调动自身对体育运动的热情以及激发学生的自主意识。尤其是教师自主创作编排的体育游戏,更能大幅度的调动学生对课堂的参与度,对学生积极性的培养可以说是更上一个台阶。在体育教学过程中,若是恰当运用这种方法,能更大程度的促进学生的竞争心理发展。尽最大可能投入其中,在课堂中会积极展现自我以及努力参与其中,课堂成效会更好。

另外一种影响是,课堂中体育游戏的融入可以更好的促进学生情商发展。美国斯坦福大学的一项调查结果显示,情商发展同体育成绩有密切关系。体育游戏的融入恰恰可以潜移默化的提升中高职学生的情商。相较而言,体育课堂对情商作用更明显。怎么说呢?体育游戏更强调学生之间的协作,师生互动、生生互动更明显,学生的参与面更广,师生之间的交流更广泛,在游戏过程中能够促进彼此之间的协作意识、团结意识、更能促进相互间的理解与包容。这对培养学生情商的培养是语言不可替代的。

八、体育游戏教学方法在中高职体育教学中的应用建议

(一) 体育游戏和体育教学间的融合

在课堂的具体实践过程中,要根据学生情况,将两种模式融入到课堂教学中,既不失传统课堂的严谨,又增加了课堂的趣味。传统的体育课堂,准备环节相对简单,大部分以徒手操动作或者慢跑的形式开始。如果在课程开始前可以进行环绕慢跑、团队传球等游戏的方式展开,则更能吸引学生对本堂课的兴趣,也能达到更好的预期效果。在中高职体育教学中,技术与技能训练是一个相对复杂的目标要求,学生需要完成多项长时间动作练习,这就造成学生对体育课堂的排斥心理,觉得体育课堂枯燥无味,提不起兴趣,自然不会按照教师的要求进行体育课堂活动。通过体育游戏的融入,能够让学生在简单的游戏活动中将技术技能训练进行拆解,从而提升学生的运动技能。

(二) 体育游戏融入应当与教学内容相适应

在前期备课中,教师应当清楚,它所强调的是学生体育课堂中积极性的培养。在设置的环节中,采取哪些体育游戏,才能达到课堂预期效果。在游戏趣味性的基础上,教师也可根据之后的教学内容进行针对性游戏准备。在体育技能训练阶段,体育游戏融入的目标是促进学生的参与度以及增强学生的注意力,让游戏的融入达到预期的课堂效果。可以利用传统教学方法进行技能要点传授,之后通过游戏教学方

法对技能要点加以巩固。在课堂教学进入尾声时,通过游戏教学方法可以有效避免学生出现的疲惫心理,让学生的状态迅速恢复。而在最后的课堂总结环节,教师需要对整节课加以点评,点评时同样不能忽略学生的游戏表现,通过教师的点评,意识到自己存在哪些不足与缺陷,为接下来的深入学习奠定扎实基础。

九、结语

体育游戏不仅可以穿插在本节课热身活动当中,还可以在本节课的教学活动当中,充分有效的用好体育游戏教学可以活跃课堂气氛,而且还可以有效地提高学生积极主动参与体育活动,在这种有活力有气氛的环境当中不但提高了学生的身体素质,而且还促进了学生德智体美劳的提高,有效地促使学生全面发展,推动中高职体育教学新发展理念。

通过教学发现,学生对体育游戏有更加强烈的兴趣,这种教学方法与学生的心理与生理发展特点相符合。在今后的课堂教学中,我们研究的重点是体育课堂中如何融入体育游戏,课堂所呈现什么样的效果,如何将体育游戏的作用发挥到最有效。

参考文献

- [1] 张容. 体育游戏策略在高职田径教学中的创新应用[J]. 成才之路, 2013(25): 88.
 - [2] 黄军. 高职田径教学中创新应用体育游戏策略的分析[J]. 当代体育科技, 2015(21): 34-37.
 - [3] 历叶红. 趣味田径教学法在高职体育教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2017(13): 64.
 - [4] 陈文玉. 体育游戏在中高职体育教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2014, 08.
 - [5] 冯晨. 基于通过体育分组游戏提高中高职体育教学质量的分析[J]. 中国校外教育, 2014, S2.
 - [6] 杨明武. 浅谈体育游戏在中高职体育教学中的运用[J]. 科学咨询(科技·管理), 2013, 07.
 - [7] 蒋华. 微课在中高职体育教学中的应用[J]. 科教文汇(上旬刊), 2015, 09.
 - [8] 戴丽玲. 分方向教学法在中高职体育教学中的应用研究[J]. 大众科技, 2014, 12.
 - [9] 李俊杰. 谈中高职体育课堂中的游戏教学[J]. 卫生职业教育, 2015, 19.
- 作者简介: 张真, 男, 1993.12.30, 甘肃省陇西县, 汉族, 本科, 阿克苏教育学院教师, 研究方向: 体育教育。
- 课题名称: 中等职业学校体育教学中将体育游戏融入课堂的策略研究——以阿克苏教育学院为例 课题编号: 2022—xj—09