

# 体育游戏在高校体育教学中的运用研究

梁剑飞

(长春东方职业学院, 吉林 长春 130000)

摘要: 高校生的体育教育可以通过引入各种形式的体育活动来增加其趣味性和吸引力, 从而进一步增强高校体育教育的质量和成效。因此, 使用有效的策略把体育运动融合到高校教育体系里是至关重要的。从体育活动的应用对高校体育课程的意义和原则出发, 探索如何利用体育活动去调动学生参加体育学习积极性的方式, 并期望以此推动高校体育教育的长远健康发展。

关键词: 体育游戏; 高校; 体育教学

伴随着我国高等教育的持续进步, 传统的高校体育课程已经不能满足其教育需求的发展速度, 高校必须继续推动和优化运动课程的教育方式。多元化的运动活动及其丰富的主题, 使得它们对于设备和场地的依赖程度较低, 学生们能够自由自在地进行这些活动, 这使他们非常热衷于参加并展现出高度的活力。这种热情不仅提升了高校生的运动学习成果, 还促成了他们的身体和心理健康全方位的提高。因此, 在高校体育教学过程中, 教师应主动采用各种类型的运动游戏。

## 一、体育游戏在高校体育教学中运用的意义

### (一) 提高高校生体育学习的兴趣

传统的高校体育教育方式并未注重激发学生的自主学习能力, 主要由教师主导的教育方法使得学生被动地接受信息, 长期下来可能会抑制他们的主观能动性, 导致他们仅仅是为了应付体育课程而不懈努力, 无法体验到体育学习的愉悦感。通过把体育活动融入高等教育的课堂, 既可以摆脱旧有的教法限制, 也能鼓励学生全情投入于体育的学习过程中。在这个过程中, 学生们将会逐步发掘出体育活动的趣味所在, 并用积极的态度来面对体育学习, 这有助于显著提升高校的体育教学成果。此外, 引入体育活动进校园也能够有效调动学校体育课的热烈气氛, 协助学生更深入理解与掌握运动技巧, 进而增强学生对于学习难度较高的体育理论和技术的学习兴趣。

### (二) 提高高校生的团队精神

来自生活的体育娱乐活动展现了不同历史时期的社会状况和观念; 它们也反映出深厚的人文气息, 透过这种形式把人们的思想和社会价值观表现得淋漓尽致。就其本质而言, 是随着社会的进步而逐步发展起来的对体育活动的追求促成了这些竞技比赛的存在。通常来说, 这类赛事往往是以团体的方式展开竞争, 让参赛者能够从中获得自我价值实现的需求。在学校里推广这样的健身方式可以吸引所有同学参加进来, 让他们更加关注这项竞赛并且充分发挥自己的优势。因为它有明确的规定要求, 所以当学生开始慢慢地养成守规矩的习惯, 并在日常生活中严格执行规定, 来提升他们的团结合作的能力。作为一种团体的挑战赛制, 这不仅能让大家更紧密联系在一起, 还能进一步强化学生之间的默契度与配合程度。在这个过程中, 每个人都能感受到由共同努力带来的成就感和自豪感的激励作用, 进而为他们在未来的职业生涯和生活上打下了坚实的心理准备的基础

### (三) 提高高校生的社会适应性

作为高等教育的核心目标之一, 就是促进学生的全方位成长和进步; 而其中最关键的部分便是激发学生对体育活动的热情并提升他们的身体健康水平。因此, 教师应充分利用各种形式来推动校园内外的健康生活方式及健身活动的发展, 以满足这一需求。此外, 对于正在接受高层次知识培训的学生来说, 保持身心平衡至关重要, 这不仅有助于他们更好地应对学业压力, 而且也有助

于他们在未来的职业生涯中有更强的适应能力和竞争力。

### (四) 促使高校生养成良好的品格

高校体育课程中应用体育游戏可以增强学生的参与度和乐趣, 这不仅仅因为它提供了丰富的教育方法, 而且也刺激了学生对运动的热爱。这样一来, 他们就能更轻松、更有成效地掌握体育知识, 并且也能提升高校的体育教学效果。此外, 这种竞技性的活动还能塑造出一种坚定顽强的精神, 从而影响他们的性格发展, 让他们面对未来的挑战更加自信和勇敢。

### (五) 有效缓解体育教学枯燥的氛围

常规的校园运动教育通常由体育教师展示动作, 学生们则一起跟随模仿, 这种模式较为单调乏味, 难以激发学生的运动热情, 从而使得学校内的运动教育成果始终表现平庸。然而, 运动游戏具备强烈的趣味性, 将其引入到学校的体育课程里可以有效地减轻传统式的沉闷运动教学方法, 创造出一种轻松愉快的学堂氛围, 并鼓励学生玩转运动游戏的同时积极投入对体育知识的学习, 进而让他们更热爱体育学科。

## 二、体育游戏在高校体育教学中运用的原则

第一, 体育游戏设计要具有针对性。在实际教学过程中, 很多教师都觉得运动竞赛仅仅是增加课堂活力的工具, 并没有依据课程内容与学生特性去构思比赛。然而, 本人认为在策划竞技活动时, 需要在达成教育目标的前提下, 结合学生的真实状况, 同时也要考虑天气情况、场地设施等各种相关要素, 以针对性的方式规划体育赛事流程, 这样才能实现教育的最终目标。

第二, 严格制定和执行体育游戏规则。在运用体育游戏时, 体育教师需要确保学生们严格遵守游戏规则, 这是确保游戏顺利进行的重要条件。在开始体育游戏前, 教师应解释游戏的具体方法和明确规则。如果在游戏中, 有人不遵守游戏规则, 要有相应的规则来裁决。游戏的整个过程都要按照公平、公正的方式进行, 只有严格执行规则才能确保体育游戏的目的和意义。

第三, 体育游戏的组织要科学。游戏的组织要遵循由易到难、循序渐进的原则, 以高校学生的实际情况为立足点, 如学生的知识、技能、身体素质、性别差异等, 应区别对待, 科学地组织游戏, 不能盲目地进行游戏。

## 三、体育游戏在体育课的运用中的常见问题

### (一) 体育游戏运用的时机不恰当

在实施体育课堂教学过程中, 各环节都应该采用适当的体育活动内容。然而, 一些教师却错误地将高强度的跑步型游戏安排在开头, 而忽略了学生的热身准备不足可能导致伤害的风险。同样, 也有一些教师会用缺乏身体活动的有趣游戏来替代最后的体能锻炼, 这种做法明显是不合理的, 无法达到预期的运动量, 从而削弱了体育课的效果。

### (二) 体育游戏运用的类型不合理

各种类型的运动游戏在教育过程中被广泛使用, 但其选择必

须依据课程内容与受教群体来做出合理的判断。然而，当前的教育环境下仍有许多不当的选择现象出现。比如，当教授跑步技巧的时候，如果选择需要持久耐力的游戏环节做热身训练，而对于长距离奔跑的学习却又采用了提升灵活度的游戏方式，这显然无法为主要学习目标提供有效的支持。此外，针对学生初级阶段，若采用过于激烈且持续时间较长的游戏模式，可能会对他们的身心成长产生不良影响。

### （三）过多地采用游戏

虽然体育竞赛能够有力地刺激学生的积极参与度，但过度的应用可能会产生负面影响。受到新的教学观念启发下，很多教师会在他们的体教活动中加入更多的竞技元素以使教室氛围更加活跃和有趣，他们也相信这是与新时代教育标准相符的行为方式并且强调重视学生活动的主动权。然而事实是这样的做法并未为学员们提供足够的关于健康教育的实际操作技巧或理论基础，反而可能让孩子们觉得健身活动只是一种消遣而非重要的学科内容从而逐渐失去兴趣并对该科目感到厌烦，这种现象对于长期坚持锻炼的重要性是不利的。

### （四）缺乏教育性

包含众多教育元素的体育活动，当教师运用时，需要立即针对学生实施教导，以实现教育的目的。然而，在许多体育课上，一旦运动结束，教师便急于进入下一阶段，并未适时评估活动的进程，对于一些学生刻意违反规定的行为也未给予相应的处罚。相反，部分学生通过巧妙应用游戏规则赢得胜利却未能获得赞扬。这样的行为明显忽视体育活动中所包含的教育价值，这就像是在追求微小的收获的同时，错过重要的成果一样。

## 四、体育游戏在高校体育教学中的运用路径

### （一）体育游戏在一般体育课程准备活动中的应用

在一般的体育课程准备活动中，传统的热身和准备活动形式依然被很多教师所采用，比如常见的慢跑、简单的徒手操、全身的拉伸活动等。这些固定的模式化的准备活动内容，学生经过长期的练习，会觉得枯燥乏味，很难调动学生的积极性，导致体育教学过程中气氛的不活跃。这时就需要引入一般性的体育游戏，来提高学生的运动兴趣，集中学生的注意力，使学生的大脑处于兴奋状态。例如，在夏天的下午，学生们的情绪处于低潮，采用一些适当的体育游戏可以消除学生的倦怠以及午睡后无精打采的情绪状态。在冬季时，温度较低，学生的手脚僵硬，学生参加体育课程的积极性低，不愿意运动。采用趣味性体育游戏，可以使学生舒展关节，身体发热，从而更好地达到准备活动的效果。在普通体育课程的准备活动中，我们可以利用体育游戏来让学生的肌肉、关节和韧带得到充分的活动。可以通过把基础的体操技巧融合进游戏里来实现，比如那些基于身体舒展为主导活动模式的普遍体育游戏如“谁是领袖”与“跟着我的节奏走”等等，这样能够激发他们参与的热情，进而更有效地协助体育课程的学习。

### 体育游戏在专项体育教学准备活动中的应用

高校体育课程的内容是多样丰富的，课前的准备活动可以根据不同的教学内容适当地选择，通过丰富的体育游戏来提升准备活动内容的多样性。举例来说，在运动项目的教育过程中，可以利用跑步相关的无器械运动来激发学生的兴趣，例如不同形式的蛇形跑、X型跑或者交错传递等等方式。此外，教师也可以设计出需要根据指令做出相应反应的游戏，这有助于提高学生对体育课学习的热情，并确保优质的教育成果。对于那些主要教授球类技能的课程，我们可以在其中加入各种球类运动游戏，例如篮球里的“二人抢球”、足球中的“多人踢球”或排球中的“交替传接”等。这些游戏能够使学生更全面地参与到身体的活动中去，同时

也能让他们更深入了解和掌握球技，从而进一步推动他们对球技的学习。在准备活动中合理地运用体育游戏，可以使调整身体机能，同时把心理上的状态调到适中，提高学生的积极性，进而实现体育教学目标。

### 在技能教学中运用体育游戏，突破体育教学的重难点

要想在高校体育教学中发挥体育游戏的价值，教师就要秉持着全过程贯穿的教育理念，不仅要在课前准备阶段利用体育游戏吸引学生的注意力，让学生认真、有效地热身，还要在教学过程中发挥体育游戏“寓教于乐”的作用。具体来说，教师在指导学生具体的动作规范或技战术时，可以适当穿插一些体育游戏，以此消除学生对体育运动的畏惧心理，有效突破教学重难点。以高校体育运动中常见的篮球运动为例，这是一项集体运动，不仅考验学生个人的篮球技术，还考验学生之间的协作能力和篮球技术以及战术。而具有竞技性、趣味性、综合性的体育游戏可以为教师有效开展篮球教学提供良好的支撑。

篮球技术教学中，教师要遵循相关流程与科学的原则运用体育游戏。首先，教师可以通过多媒体播放视频或口头讲述的方式给学生讲解篮球运动技巧，让学生初步了解并掌握篮球技术与基本规则。接着，教师可在学生面前亲身示范，演示出具体的动作，这样可以深化学生的理解，提升学生的认知水平。在这个基础上，教师再让学生展示，通过学生的展示了解其薄弱环节，然后有针对性地巩固与强化。例如，教师发现很多学生的运球能力有待加强，就可以组织学生开展运球接力赛活动。换句话说，教师可以首先根据组内和组外的不同原则将全班学生分成若干小组，接着绘制一条长线，每个小组的第一个学生应该并列站在这条线之前，而其他小组的学生则需要依次向后排列，形成几个纵队。接着，第一位学生手持篮球向20米外的终点线位置运球，到达终点线之后继续返回，将球交给同组的下一位学生，直到每个小组最后一名学生再次回到起点。以所花费的时间为标准，时间最短的小组即为本次获胜组，而剩下的小组所有成员都需要接受相应的惩罚。在往返运球游戏活动中，不论学生是胜利还是失败，他们都能进行有效的运球练习，并从中体会到运球的乐趣。

## 五、结语

对于高等教育而言，运用体育活动来提升其课程内容和学生积极性的重要性是不言而喻的。这不仅能增加学生的热情，还能增强他们的团体协作和社会适应力，塑造他们优秀的品质和人格特质，同时也能让他们熟练掌握各种体育技巧。因此，教师需要重视体育活动的融入到高等教育的实践中去，持续更新和优化它的形式和内容，以确保它具有足够的吸引力和乐趣，创造出愉快的学习氛围，从而激起所有学生热爱体育的心情，鼓励他们自主地投入到体育活动中。

## 参考文献：

- [1] 陶驹翔, 宋亚明, 刘菡. 体育游戏教学法在高校身体功能训练教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2022(16).
- [2] 高熠雯. 体育游戏在高校公共体育教学中的应用研究——以滨州市高校为例[J]. 西部学刊, 2021(22).
- [3] 王明博. 高校体育教学中的体育游戏应用策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(17).
- [4] 郭德英. 高校体育教学中游戏方法的合理运用方法探析[J]. 当代体育科技, 2021(14).
- [5] 宋军. 体育游戏在高校体育教学中的整合实践研究[J]. 山东农业工程学院学报, 2020(3).