

论基于体育游戏的技师学院体育教学有效性

洪海燕

(江苏省淮海技师学院, 江苏 宿迁 223800)

摘要: 快乐体育作为一种教育思想, 在体育教育改革背景下发挥了重要作用, 是指从终身体育和个人发展需要出发, 从情感入手, 对学生进行健全的人格教育、身体教育为目标的一种体育教学思想。体育游戏是基于快乐体育理念发展出来的一种体育教学模式, 以游戏为形式, 以体育锻炼为实质, 将快乐的情绪贯穿到整个教学过程中, 进而实现强化体育技能、培养体育热情、促进心理发展的体育教学模式。本文分析了体育游戏在技师学院体育教学中的应用, 探讨了体育游戏应用的意义, 并分析了应用体育游戏的具体策略, 希望为推动体育教育改革提供参考和助力。

关键词: 技师学院; 体育游戏; 教学意义; 教学策略

体育游戏是教育性游戏的一种, 它是按一定目的和规则进行的一种有组织的体育活动, 具有创造性、趣味性、普及性、竞争性、娱乐性、智能性和知识性等特点。体育游戏的易行性为体育设施差的学校提供了丰富的教学方法和手段, 同时创设了快乐的体育运动氛围, 学生得以在体育运动中体验愉悦的情绪, 提高中枢神经的兴奋性, 强化体育技能。引入体育游戏后, 学生不会感觉体育课堂枯燥和厌倦, 这也符合学生的生理和心理特点。体育游戏内容广泛、设计灵活, 所有的体育运动项目都可以以游戏的形式组织与实施, 简单易行, 便于普及和开展。将游戏与体育教学相融合, 就需要抓住体育教育目标、教育规律, 以游戏为形式, 帮助学生掌握体育技能。

一、体育教学中应用体育游戏意义

(一) 有助于强化学生的体育精神

体育锻炼不仅增强身体素质, 同时也能振奋精神, 促进积极的情感态度的生成。而融入体育游戏后, 体育课程的趣味性提高了, 学生更快乐地参与体育运动, 在运动中感受、学习, 发展良好的品格。体育游戏还能够体现合作精神、竞争精神、拼搏竞争、规则意识, 学生严格遵守游戏规则, 践行体育道德, 对团队保持高度的责任心, 在游戏中决定胜负增强了学生的心理素质。执行游戏规则、服从裁判指令对于学生养成遵纪守法的行为习惯具有重要作用。在集体游戏中, 学生相互之间有效配合, 强化团结合作的精神。

(二) 有助于强化学生的身体素质

体育游戏内容丰富、组织灵活, 可根据体育内容灵活设计和调整, 能够全面锻炼学生的身体素质, 强化学生的走、跑、投、攀登、爬越等基本能力。如: “穿越障碍”游戏, 设计不同的障碍物, 将跑、跳、抛等锻炼形式融入到游戏中, 全面锻炼参与者的身体素质、强健体魄。体育游戏相较于单纯的体育锻炼, 具备高度灵活性, 在游戏过程中学生还能够发展创造能力和应变能力, 从生理水平到心理水平都得到锻炼, 更全面地地发展。

(三) 游戏化教学符合学生认知发展

体育游戏具有较强的娱乐性, 更符合学生的学习兴趣和认识发展规律。融入体育游戏, 学生一方面能够增强身心技能, 另一方面强化个人素养, 增强团队精神和竞争精神, 提高体育学习兴趣。体育游戏凭借其娱乐性、趣味性、教育性, 深受学生的喜爱。体育游戏可以单人比赛形式开展, 也可以是团体赛。在体育游戏应用中, 教师要根据课程内容和教学目标, 创新性设计体育课程, 突破传统体育教学思维的束缚, 促进学生掌握体育运动技能, 强化身体素质, 并发展体育精神。

二、体育课程中引入体育游戏的教学策略

(一) 开展游戏活动, 创设体育教学情境

引入体育游戏, 首先创设游戏情境, 烘托游戏氛围, 调动学生参与体育游戏的兴趣。要基于学生成长规律和体育课程特点, 寻求体育游戏的最佳开展契机, 设计体育游戏开展路径。为了保证体育游戏在课上的作用, 教师有必要深入研究教材大纲, 根据大纲要求设计教学路径, 发挥体育游戏的辅助性作用, 增强学生参与体育游戏的兴趣。基于学生当前的运动能力,

巧妙设计紧密联系教学内容的游戏情境, 以此增强游戏参与度和课堂活跃度。

例如, 在篮球教学中, 通过展示 NBA 赛事经典片段、引入 NBA 赛事点评等将学生带入激情四射的篮球运动氛围中, 之后引入篮球游戏。情境创设能够充分调动学生的积极性, 激发他们开展体育运动内需与动力, 同时调动其注意力, 提高课堂效率。总之, 情境创设能够优化学生的体验和感知, 推动后续教学活动顺利开展。活动结束后, 教师还需结合学生在游戏中的具体表现给予他们专业且客观的评价与指导, 针对性地强化学生的篮球技术, 帮助其突破技术瓶颈, 实现自我塑造和自我升华。

(二) 关注运动实践技能, 提升学生的身体素质

技师学院的学生正处于身体成长和发展的关键时期, 适当的体育训练和运动既能促进学生强化身体机能, 同时也能振奋精神, 打造良好的精神面貌, 彰显学生的青春活力。体育游戏应当体现多样性, 内容全面化, 全方面锻炼学生的身体素质。同时, 体育游戏要发挥兴趣培养的功能, 提升学生参与体育锻炼的热情, 促进学生养成健康良好的体育运动习惯。教师应当有效整合多样化的课程资源, 打造多样化的体育游戏和运动项目, 有效激发学生的运动潜能, 培养其对体育的学习兴趣。

例如, 结合曳步舞、健美操、拉丁等特色课程, 设计“太空漫舞”活动, 让学生跟着音乐展示体育舞蹈动作, 将体育舞蹈的技巧及观赏价值展示出来, 也创设自由的体育氛围, 发展学生学习体育运动的兴趣。“太空漫舞”整合了酷飒的体育舞蹈风格和高超的体育舞蹈技巧迅速吸引学生的注意力, 在游戏期间, 教师可穿插专业性的体育知识, 让学生掌握此项运动, 并认识膝关节、踝关节的作用以及如何运动中保护膝关节和踝关节, 使得学生学会运动, 并理解体育运动相关理论知识。在游戏中, 学生必须遵守规则, 努力克服个人的困难, 必要时还要帮助队友, 相互协作, 为捍卫集体荣誉而努力。如此, 学生一方面高效参与到运动中, 完成了体育学习内容, 进而使得体育教学高质量地完成教学目标, 让学生感受到体育课堂活动的趣味性, 领略体育课堂的魅力。

（三）借助体育游戏，优化体育准备活动

热身运动是体育课程的必备环节，热身运动的意义在于让全身的器官和神经系统适应运动状态，以防剧烈运动导致受伤、抽筋、身体眩晕问题。将体育游戏和热身运动结合，在课堂开始环节就体现趣味性，可以显著提升课程质量。传统的体育热身基本上是慢跑或者徒手操，学生的兴趣低，经常发生热身不充分的问题，进而增强运动损伤的几率。而将游戏教学法运用于热身运动中，如“开火车”“划龙舟”等热身运动，以游戏为形，运动为是指，给学生带来一些新奇感，舒展全身的肌肉、关节和韧带，给后续课程开展奠定基础。

例如，在“弯道跑技术”的教学中，设计“环形接力”活动：在操场中间画一个圆圈，学生分成两组，进行接力跑。热身活动的形式发生改变，运动氛围浓烈，学生参与热身的积极性提升了。趣味热身充分发挥了体育运动的趣味性，能够增强学生在整节课中的活跃度。在体育课程中，还有很多有趣的体育热身活动，如有趣的“蛇行跑”“后退跑”“与指令做相反的动作”等，使学生在愉快的氛围中开始体育锻炼。教师可以应用这些热身活动，提升学生们参与体育运动的积极性，培养他们的运动情感。

（四）举行对抗比赛式体育游戏，培养竞争精神

体育运动体现了拼搏、竞争、合作等精神，体育游戏在设计环节可以融入体育精神，让学生在比赛中感受体育精神，激发学生的竞争、拼搏意识，使学生兴趣盎然地参与体育活动。

例如，在“引体向上”项目中，为锻炼学生的手臂力量，教师可以引导学生花式开展引体向上运动，如“反向划船”“雨刷器举腿”等，用背阔肌力量带动身体像小船一样向上前进，用整个下腹部力量带动双腿左右摇摆等。花式运动不仅激发了学生的参与体育运动的积极性，同时也调动了学生的竞争意识，大家都想学会这两种运动方式，最后评比一下班级里哪一位学生臂力最好，使得整节课充满乐趣。游戏化的引体向上项目练习，有效达成手臂、核心区力量的训练目标，实现课堂教学效率提升目标，助力高效课堂达成。

又如，在跑步训练中，教师可以开展“前四退三”“变速小组接力”等小游戏，比体力、比技巧、比耐力，让学生在比赛中掌握跑步的方法和技巧，强化体能，同时认识到团队合作、竞争拼搏、不断进取的重要意义，挖掘学生的潜能。心理素质其实也是学生运动能力的一种，在面对困难时保持良好的心态、积极地面对体育运动中出现的疲劳、紧张是学生体育素养的一个重要表现。学生在体育运动中往往在情绪上波动较大，而这些都是需要我们对通过学生心理能力的培养来进行调节和改善的。在课上，教师要合理安排体育活动，激发学生的运动潜能，加快其体内荷尔蒙的分泌，让学生享受运动带来的快乐与激情。教师还可将心理健康教育纳入到体育教学中，指导学生解决情感问题、解决焦虑、抑郁等问题。体育教师要积极学习思政教育理论和心理健康知识，丰富自身的专业知识储备，关注学生的精神面貌、心理状态、意志品质，在体育课上强化体育品德教育。

（五）应用体育游戏缓解疲劳

体育课程中，学生的身体和精神都处于相对活跃的状态，训练进入到中程，学生身体进入疲惫状态。在训练中程引入体育游戏，也能够放松学生的身体肌肉和精神情感，缓解疲劳感，进而以更好的状态投入到后续的运动中。

在课程中程，教师尽量避免带领学生玩更多消耗体能的戏，设计一些与体育相关的智力游戏。如“你比划，我来猜”，将学

生分成若干小组，每个小组有5名学生，1名学生面对教师，另外4名学生则背对教师。教师做动作，学生依次进行动作的传递，最后一名学生猜出该动作。比划过程中，学生不能用语言表达，只能靠肢体动作展示。向背对教师的第一名学生传递所要表达的内容，第二名学生则根据他的理解也用肢体语言传递给下一名学生，依次类推，直到最后一名学生给出答案。活动氛围轻松愉悦，可以达到放松学生心理和身体的目的，消除疲劳，学生轻松、愉快地完成活动。

（六）借助体育游戏，优化体育技能学习

游戏活动能激活学生的思维，提高学生的注意力，使学生能更好地集中注意力，更快地掌握运动规则和运动技能。将运动技能教学与运动游戏相结合，提高学生掌握动作要领的效率。教师可根据课程内容设计体育游戏，并制订具体的规则，通过游戏帮助学生掌握动作技能，使动作定型化。技师院校培养的是技能型人才，新课程标准也提出了培养“职业素质”这项要求，因此在新课标背景下培养学生的体育学科核心素养，在教学过程中，教师要基于学生的学习需求设计多元化的课程内容，让学生在不同的体育项目中展开全面化的体育锻炼。

在以往的体育课程中，教师对学生往往只是简单说教和示范，学生机械性地跟着学、做，长期处于被动学习状态，导致学生的学习兴趣逐渐降低。而在新课标背景下，教师要从学生的发展需求出发，尊重学生的主体性，为学生设计更具趣味化、高效化的体育课程，使学生养成支持未来职业发展的关键体育技能。

例如，在教学篮球“投准”时，教师可以设计一个如下的体育游戏：四人一组，将学生划分成不同的小组，4人轮换一人传球一人接球之后运球投篮，以此类推。游戏活动将整节课的投篮动作进行了串联，学生边做游戏边巩固技能。这个游戏活动对投篮规则进行了适当改变，形式新颖，学生参与课程的积极性比较高。同时学生们好强、好胜的心理被调动起来。将体育游戏活动引入到课堂上，学生们在体育课堂上投入更高的热情，进而技能和兴趣都得到了提高。

三、结语

体育游戏可以提高体育课堂的趣味性，营造快乐体育的氛围，调动学生的积极性，使其积极参与到体育教学活动中。在体育教学中，教师应当基于体育教学目标和学生的特点，创新体育教学方式利用体育游戏进行有效教育。需要注意的是，教师在应用体育游戏时要把握好“度”，不能为游戏而游戏，也不能让学生沉迷游戏，而应该将教学内容和体育游戏结合起来。因此，在体育课堂上，教师应该选择合适的体育游戏融入其中，以提高体育教学的效率。

参考文献：

- [1] 李伟. 高校体育教学中的体育游戏融合应用策略研究 [J]. 体育世界, 2024 (01): 31-33+95.
- [2] 丁玲. 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (03): 175-178.
- [3] 陈豹. 中职院校学生田径课程兴趣激励方法与策略研究 [J]. 田径, 2022 (12): 27-29.
- [4] 陈传富. 体育游戏在中职学校体育教学中的运用 [J]. 亚太教育, 2022 (11): 79-81.
- [5] 饶燕. 体育游戏中培养食品专业学生的规则意识——评《体育游戏》[J]. 食品工业, 2020, 41 (10): 376-377.