

体育游戏在高职田径教学中的应用探析

陈建华

江西吉安职业技术学院, 中国·江西 吉安 343000

【摘要】随着素质教育的要求不断提升,对于高职学生而言,体育游戏是一种能够激发学生兴趣的教学方法,由于田径是高职体育的科目之一,对于高职学生的田径培养应从多个角度与多个方面去实践和探索教学的策略和方法。面对新课改的不断发展与完善,高职学校在教育的过程中,不但需要传授学生基础的田径理论知识与正确的训练方法,还需要在平时的教学的过程中渗透体育游戏来帮助学生更好的去接受田径教学,从而使学生对于田径的训练能够以良好的心态去正确的对待。为此高职体育游戏的教学就顺应时代发展,在高职的教学过程中通过游戏的方式来激发学生的兴趣,从而取得较好的课堂效果。为此,本文通过对体育游戏在高职田径教学中的应用展开探讨与分析,以资参考。

【关键词】体育游戏; 田径教学; 教学方法

引言

在高职体育中田径是相当重要的一个课程之一,一定程度上对学生和老师所喜爱。人生能通过参加田径训练,不但可以提高自身的身体素质,锻炼身体,还可以,人生能通过参加田径训练,不但可以提高自身的身体素质,在锻炼身体的同时还可以使学生全身心的放松。由于传统教学方法的差异,导致许多学校在田径训练的过程中产生较多的问题。比如,训练量不够、基础理论知识不到位、训练计划不合理等多种情况的产生,导致学生对于田径运动的兴趣降低,长期以往导致学生对于运动产生抵触心理,从而影响到教学的效率和水平。通过体育游戏的教学,来帮助学生激发兴趣,提高教学的有效性,对高职田径有着重要的作用。

1 体育游戏下的田径教学

体育游戏是教师在田径教学过程中进行的能够激发学生兴趣的教学手段之一。通过对于体育游戏的引入能够加强学生对于田径教学的兴趣,从而鼓励学生不断锻炼身体。通过游戏活动的形式来,帮助学生锻炼身体素质。体育游戏相对于传统的教学方法具有划时代的意义,体育游戏不但能够在锻炼学生身体素质的前提下,还能激发学生的智力,因此在田径教学的过程中通过体育游戏来进行教学,不但可以保证教学的有效性,还能促进学生对于体育项目的兴趣,从而使学生在体育游戏中得到身体和心灵上的提升。

2 体育游戏在高职田径教学中的应用

2.1 体育游戏在准备活动中的应用

在开展田径课堂的过程前,教师需要根据自身的体育素养和学生的个体差异,去为学生制定属于自身的训练计划,在保证学生身心发展的前提下,组织学生开展课外的体育活动。例如,在早上的时候进行晨跑,做早操等方式通过教师与学生的共同参与行学生能够感受到教师的关怀,从而增强学生与教师的关系,从而使学生的体育锻炼意识和运动量逐渐提高,在课堂中,教师通过对于学生进行慢跑,定位,操等方式,使学生能够快速的热身从而进入到学习的状态当中,在教学的过程中,难免会产生不同学生的基础和厌倦心理,因此教师在教学的过程中可以适当的引入游戏来帮助学生提高兴趣,集中注意力。例如,“两人三足”“接力跑”“击鼓传花”等游戏。这些游戏不但可以提高课堂的效率,也增加了体育学习的趣味性。

2.2 体育游戏教学在其它方面的应用

由于田径是能够增强学生运动技能的体育项目,田径运动的特点,只有通过长时间的训练才能达到身体以及心理的不断提升,而在传统教育模式下的田径教学,由于教师处于教学的核心地位,学生只是被动的接受学习和知识,因此教师通过传统的教学模式知识单一的对学生进行活动和指导是学生在此过程逐步对田径兴趣的丧失。因此将体育游戏融入到田径教学过程中,不但能够使

训练的过程变得丰富多彩,还能活跃课堂气氛,使学生都能够积极参与到课堂活动,不断地激发学生对于田径课程的兴趣以及自身对于体育课程的喜好。

2.3 体育游戏对于学生兴趣的激发

由于田径教学的过程中大多数教师都是教授学生基本的理论知识和动作,而田径课程的教学任务是帮助学生提高身体素质为目的。在传统的田径教育过程中,由于教师对于训练量的把握不当,导致训练过于单一、反复等问题。长期以往会使学生产生疲倦,抵触的情绪,导致教学水平和效率逐步下降。因此通过以上问题,教师可以在平时的教学过程中渗透体育游戏来调动学生的情绪,集中学生的注意力,以此来激发学生的兴趣,让学生在体育游戏中不断地巩固田径技能使学生在游戏过程中也能收获到知识,身心得到锻炼。

3 体育游戏结束后的调节

体育田径对于学生们的体力消耗较大,体育训练结束后的调整很重要在教师结束了训练后教师应该帮助学生调节状态,可以采用游戏的方式来帮助学生放松肌肉的紧张度,调整机能的恢复,以此来帮助学生能够进行有效的调整。例如,热身活动、智力游戏、快速抢答等通过多种形式来帮助学生缓解训练的疲倦,帮助学生放松的同时还是对学生的智力和兴趣得到培养与提高,一个好的训练调整不但使学生放松了身心还能够刺激学生的多巴胺,使学生对该课程产生兴奋点,使每次田径课程都能够抱有学习知识,感受快乐的心态来学习。

4 结束语

随着新课改的不断进行和完善,对于学生们的综合素质也逐渐提高,如何将体育游戏融入到高职田径教学是教师目前应该所思考的问题。对于培养高职学生的身体素质,帮助学生在健康身体的前提的快乐的学习和生活是高职田径教育的任务,通过对于体育游戏的探讨和实践使田径课堂中逐渐充满“新的局面”这种放松使传统的田径氛围得到改变,不在使一提到田径就脑海中浮现学生们在太阳下锻炼的场景。体育游戏教学是对传统教学的一种创新,打破了原有的固定的思维,能够帮助学生在训练的过程中不但能够锻炼自身的身体还能够得到心理上的放松,使学生在快乐的氛围下进行学习。

参考文献:

- [1]王刚. 浅谈体育游戏在田径教学中的运用[J]; 科技信息. 2010(12).
- [2]郭晓光. 高校田径教学中游戏教学法应用探析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版). 2013(10).
- [3]王守录. 浅谈游戏在田径教学中的应用[J]. 青春岁月. 2013(08).

作者简介: 陈建华(1974.-),女,汉,江西吉安,副教授,本科,研究方向,体育教学。