

# 体育游戏在高校田径教学中的应用研究

李晓杰

(天府新区航空旅游职业学院 成都市天府新区 610000)

**摘要:**在现阶段高校的教育教学工作当中,田径教学作为其中的关键内容,在推进学生身体素质以及提高体育教学水平等等多个方面当中起到了极为关键的作用。但是在以往的田径教学当中,教育教学模式相对较为单一,对高校学生的参与热情造成了极为严重的影响,极为不利于高校学生的健康成长。所以,在实际开展高校田径教学活动的期间,需要对以往较为传统的教育教学方法以及教育教学理念进行转变,采用更为丰厚的教育教学手段,将体育游戏的重要作用更为充分的发挥出来,进一步激发出高校学生进行学习的兴趣,为高校学生的全面发展提供进一步的保障。

**关键词:**体育游戏;高校;田径教学;运用;探究

**引言:**在素质教育的大背景之下,体育游戏充分符合新课标标准要求,田径运用在体育当中占据着极为关键的地位,可以提供极为优质的基础保障,将体育游戏应用到田径教学当中,有利于提升高校学生的课堂参与度,进一步激发出高校学生参与学习活动的热情与兴趣,为田径教学质量的提高奠定极为坚实的基础。鉴于此,本篇文章就对体育游戏在高校田径教学当中的运用进行了简单的探究与解析,希望通过本文的阐述与探究可以为相关探究人员以及工作人员提供一些有效的参考与借鉴。

## 一、体育游戏在高校田径教学当中的运用价值

### (一)为高校田径教学的质量提供保障

艾宾浩斯在对遗忘规律进行探究的时候指出“人对有兴趣、爱好以及需要的内容不容易遗忘”,但是因为田径项目有着非常高的技术性,运动不当极为容易对自身身体造成损伤,所以在以往的教育教学模式当中,为了可以为高校学生的安全提供保障,高校体育老师大都运用示范以及讲解的教育教学方式来主导课堂进程,虽然极大程度降低了田径课堂当中出现运动损伤事故的几率,但是也存在有过于强调运动规范以及课堂纪律的弊端,课堂教学氛围过于低沉,高校学生参与度较差。而体育游戏有着群体性以及趣味性,可以在不知不觉当中调动高校学生的参与积极性,使得高校学生可以在“玩”中轻松掌控运动技巧,充分符合人脑的记忆规律,这使得高校体育老师的教育教学难度极大程度降低,教育教学负担减轻,高校学生也可以全身心的投入到其中,极大程度提升了高校田径教学的效率。除此之外,田径运动有着一定程度的强度,高校学生在田径体育游戏当中,还能够养成不畏惧艰难、奋勇拼搏的精神,获得外在以及内在的双重提高,扩展教育教学质量的内涵。

### (二)进一步提升高校学生的课堂参与度

体育心理学当中提到,愉悦的情感体验对人的探究活动有着极为积极的推进作用,高校学生正处在精力旺盛、意气风发的青年时期,对于新奇事物有着非常强烈的好奇心,对于感兴趣的事情能够废寝忘食,全身心的投入到其中;对于不感兴趣的事情,则敷衍了事。经过调查研究我们可以发现,他们更倾向于在和谐、快乐的团体氛围当中生活与学习。如若高校学生对田径学习不感兴趣,课堂参与度就无法得到进一步的保障,也会导致高校学生出现前学后忘、越学越忘的状况,对高校学生的自信心造成极为巨大的打击,形成恶性循环。而将体育游戏运用到高校田径教学当中,能够将其创造性、趣味性、动态性以及群体性淋漓尽致的发挥出来,既充分满足了高校学生的心理发展需求,与此同时还充分满足了高校学生的生理发展需求,极为有利于高校学生获得愉悦的身心体验,进一

步激发出高校学生进行学习的积极性,有效提高其课堂参与度。

### (三)充分符合新课标内在要求

在素质教育背景之下,我们国家为了可以进一步提高教育教学质量,对人才培育体系进行有效完善,在全国范围之内开展了声势浩大的新课程改革,对于体育教学提出了充分尊重学生主体地位、培育高校学生终身体育意识的需求。如若高校田径教学仍旧沿袭以往较为单一的“讲解+示范”模式,乏味枯燥的课堂极为容易增大高校学生的心理负担,使得高校学生产生抵触心理,不仅高校学生的主体地位无法得到体现,终身体育精神更是无从谈起,久而久之,必然会背离新时代课程改革的精神。而充分结合体育游戏开展田径教学活动,能够进一步激发出高校学生的参与兴趣,有效提高课堂参与度,进而使得高校学生认识到体育锻炼是一种快乐、简单且轻松的事情,有利于高校学生终身体育精神的培育。与此同时,竞技游戏以及群体游戏还能够进一步提高高校学生的团队协作精神,有效加强团队凝聚力,进而使得高校学生在集体当中获得优质的自我认同感以及归属感,极为有利于高校学生综合能力的提高,是新时代素质教育的主动体现。

## 二、体育游戏在高校田径教学当中运用的策略

田径运动在体育当中占据着极为重要的地位,可以提供极为优质的基础保障,正因如此,田径始终是广大高校当中必修的课程项目之一。田径运动本身有着较为巨大的强度,再加之现时期田径教学手段较为单一以及课堂氛围过于乏味,很多高校学生都不愿意参与田径学习,这给高校田径教学有效性的提升造成了极为严重的影响,将体育游戏运用到高校田径教学当中则可以有效解决上文所述的几点问题。下文就对体育游戏在高校田径教学当中运用的策略进行了探究。

### (一)多元设计,综合锻炼田径技能

田径运动的形式包括走、跑、跳、投,高校体育老师在对体育游戏实际进行设计的过程当中,需要拓展思维,充分结合教育教学目标对不同形式的运动进行更为科学合理的设计,需要可以充分体现各项运动的特点,万不可厚此薄彼。首先是奔跑类运动,奔跑对于高校学生肺活量的要求相对较高,通过此项运动,高校学生的心肺功能以及心肌功能都可以得到一定程度的提升,变速跑还可以对高校学生的灵活性进行有效锻炼。比方说,高校体育老师可以在田径教学当中设计单人追拍跑的体育游戏,其中追击方可以拍击现场的任何一名同学,被拍的同学则成为新的追击方,对前一位同学及你写过追赶。在体育游戏活动实际开展的过程当中,追人的同学需要寻找时机,不可以被目标追上,而被追的同学,则需要观察追击

者的意图,避其锋芒,通过此种体育游戏,高校学生不仅得到了体能的锻炼,与此同时其自身的反应能力也得到了一定程度的提高,可谓是一举两得。其次是跳跃类运动,此种运动能够促进高校学生腿部肌肉的发展。比方说,高校体育老师针对跳跃类运动可以对立定跳远接力游戏进行设置,在体育游戏活动实际开展的过程当中,高校学生以四人为一小组,进行定点接力跳远,最终以距离长度决定胜负。在此期间,为了可以获取更为优质的成绩,小组之间建立起了互相帮助的机制,通过同伴指导,很多高校学生都获得了相对较为优质的成绩,极为有利于高校学生团队协作精神的养成。最后是投掷类运动,此种运动对于提升高校学生的肌肉力量、发掘全身爆发力有着十分巨大的帮助。就标枪投掷而言,高校体育老师可以对扎环游戏进行设置,高校体育老师现在沙坑当中画出射击靶子,通过动作示范或者是语言指导,指导高校学生进行投靶比赛,高校学生实际参与游戏活动的过程当中,逐渐摸索出助跑投靶的要领,极大程度提高了高校学生自身的投掷能力。

### (二) 明确目标,科学控制游戏时间

田径运动形式比较乏味与单一,要想进一步提升技术动作的熟练程度,在实际进行学习的期间,就必须要进行反复且大量的练习,此种本质特点也成为了局限田径教学的重要因素之一,体育游戏恰好能够中和此种乏味与枯燥,在田径教学当中,对体育游戏进行运用也逐渐成为了广大高校体育老师的共识。但是在实际进行运用的期间,我们不难发现,部分高校体育老师过于重视游戏自身,严重忽略了教育教学的主体地位,这对于田径教学是极为不利的。针对此种状况,充分掌控教育目标是极为有必要的,在新课程改革的背景之下,田径教学目标需要从三个方面确立。首先是技能目标以及知识目标,这是一个最为基础的目标,主要指田径教学当中技巧、概念以及知识的学习,比方说“了解立定跳远的动作要领”。其次是过程与方法目标,这一教育学的核心目标,指的是高校学生实际进行学习期间的方法内化以及积极体验,比方说“通过自主练习,充分掌控灵敏度的方法”。最后是价值观与情感态度目标,指的就是高校学生在田径教学当中的情感体验,这是教育教学优先目标,比方说“发扬不怕困难的精神主动达成任务目标”,目标撰写需要包含表现程度、行为情境、行为动词以及行为主体,以此来为教育目标的合理性以及科学性提供进一步的保障。高校体育老师需要明白,教育目标是整堂课的归宿以及出发点,教学课堂当中体育游戏仅仅是为了达成教育教学目标所采用的一种辅助性手段,并不是教育学的主体。一方面需要对教育时间进行科学合理的控制,不可以过短,也不可以过长,要让高校学生有足够的时间投入到游戏活动当中,充分掌控田径技能;另外一个方面也需要充分注意到游戏应用的灵活性,高校学生是具有主观意识的个体,对体育老师所设计的体育游戏,他们可能会有各式各样的反馈,高校体育老师需要摆正体育游戏在田径教学当中所处的地位,当发现高校学生对体育游戏兴趣较低时,及时进行调整,万不可出现为了游戏而游戏的状况。

### (三) 规范引导,充分注重游戏安全意识

体育有着丰富精神生活、激发潜能以及强健体魄的重要作用,其中以跑、跳、投为主要形式的田径运动,因为限制较少、成本较低,在我们国家成为了最受欢迎的体育运动之一。田径运动看似非常简单,但是在实际运动的期间,人体全身的血液循环系统、骨骼以及肌肉都会进入到高效运转状态,为充分满足供血以及供氧需

求,全身血管都会加速扩张,心脏也会进入到超负荷的状态。如若高校学生无法正确掌控田径运动的技巧,在富有趣味性的体育游戏当中,极为容易忽略身体不适,轻则造成身体损伤,重则还会有生命危险。所以,高校体育老师在实际开展田径教学活动的过程当中,也一定不可以忽略安全引导。在游戏活动实际开展之前,高校体育老师需要先对游戏当中涉及到的田径运动进行更为细致的讲解,充分结合亲身示范,协助高校学生了解运动要领,将自我保护进一步做好,与此同时为了防止韧带拉伤以及肌肉抽筋,高校体育老师还可以带领高校学生做热身运动,保证身体已经做好激烈运动的准备。在运动实际开始以后,高校体育老师也不可以松懈,需要时时刻刻关注高校学生游戏进度并且充分根据具体状况进行语言提醒,防止高校学生由于好胜心过与强盛,恶意拉扯、推搡同学而导致课堂事故出现。对于运动姿势误区,高校体育老师也需要进行及时有效的纠正。与此同时,高校学生之间身体素质是存有差别的,运动过量会给高校学生的身体带来极为巨大的负担,高校体育老师需要特别留意这一点,设计适合体育游戏的运动量。教学活动实际开展之前,高校学生的体力以及精力都处在较为充沛的状态,可以设置一些高负荷的运动,但是课堂临近结束的时候,高校学生经过一堂课的运动已经比较乏累以及疲劳,高校体育老师就可以设计一些力道轻柔、节奏缓慢的游戏活动,完成运动状态与休息状态的过渡,进而有效降低运动事故出现的概率,为高校学生的身体健康安全提供进一步的保障。

### 结语:

总的来说,作为人才培育主阵地,高校体育在高校学生思想道德培育、身体体能锻炼以及知识技能提高等等多个方面起到了极为关键的作用,在新时代发展背景之下,高等院校需要特别注意体育教育在人才综合素质提高方面的基础作用,通过有趣、科学的竞争性游戏以及群体性游戏,对高校学生的田径技能进行有效锻炼,对高校学生的拼搏精神以及团队协作精神进行进一步的培育,进而进一步提高高等院校田径教学的有效性,为高校学生的心理机能以及生理机能提供进一步的保障,并且使得高校学生可以获得健康的发展。鉴于此,上文首先就对体育游戏在高校田径教学当中的运用价值进行了简单的解析与阐述,然后从奖罚有度,增进学生规则意识、规范引导,充分注重游戏安全意识、明确目标,科学控制游戏时间、多元设计,综合锻炼田径技能等等多个方面对体育游戏在高校田径教学当中运用的策略进行了探究,希望通过本文的阐述与探究可以为相关探究人员以及工作人员提供一些有效的参考与借鉴,进而进一步推进体育游戏在高校田径教学当中运用的质量以及效率,使得高校学生的课堂参与度可以得到有效提高,使得高校学生可以获得更为健康的发展。

### 参考文献:

- [1] 穆冲. 浅析体育游戏在高校体育教学中的运用策略[J]. 当代体育科技. 2017(34)
- [2] 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(03)
- [3] 安昆. 体育游戏在高校体育教学中的作用[J]. 当代体育科技. 2019(19)

作者简介:(第一作者)李晓杰(1990.8—),女,汉族,籍贯:山东省济宁市,天府新区航空旅游职业学院,副教授,学士学位,专业:运动训练,研究方向:体育教育