

# 体育游戏走进高中体育课堂教学的思考

热娜古丽·阿不来提

(新疆喀什疏勒县第一中学)

**摘要:** 基于新课标不断的深入和完善的大背景, 学生也要给予体育课程充分的重视, 因为体育课程能提高学生的身体素质, 而身体素质的提高又能推动学习质量的提升, 学生可以通过体育锻炼充分放松身心, 能把自己的压力释放出去, 这样更加有利于学生身心健康的发展。在高中体育课堂教学中引入游戏教学法, 能够激发学生参与体育运动和体育教学活动的兴趣。本文基于新课程改革背景, 以体育游戏为切入点, 论述体育游戏在高中体育教学中的应用价值, 并尝试以凸显学生主体地位、紧密结合教学实际、采取角色扮演方式等提出体育游戏应用的具体策略, 以期增强高中体育教学效果, 促进高中学生个人素质的全方位发展。

**关键词:** 体育游戏; 体育教学; 应用价值; 策略建议

Thinking about sports games entering high school physical education classroom teaching

Renaguri Abeletti

(No. 1 Middle School in Shule County, Kashgar, Xinjiang)

**Abstract:** Based on the background of the continuous deepening and improvement of the new curriculum standard, students should also give full attention to the physical education curriculum, because the physical education curriculum can improve the physical quality of students, and the improvement of physical quality can promote the improvement of learning quality. Students can fully relax their body and mind through physical exercise, and release their pressure, which is more conducive to the development of students' physical and mental health. The introduction of game teaching method in senior high school physical education can stimulate students' interest in participating in sports and physical education activities. Based on the background of the new curriculum reform and taking sports games as the starting point, this paper discusses the application value of sports games in high school physical education teaching, and tries to put forward specific strategies for the application of sports games from highlighting the students' main position, closely combining with teaching practice, and adopting role playing methods, in order to enhance the effect of high school physical education teaching and promote the all-round development of high school students' personal quality.

**Key words:** sports games; Physical education; Application value; Policy recommendations

## 一、引言

随着体育教学理念的不断发展和完善, 传统的体育教学方式方法已经无法满足我国普通高中体育课程的客观需求, 高中体育教师需要积极探索新颖的、高效的教学方式方法, 构建有利于发展学生体育核心素养的高质量课堂。为此, 体育教师要依据高中学生的基本特点及体育学科的知识逻辑结构, 持续钻研专业知识, 在体育课堂实践教学活动中探寻有效的教学方式方法, 为构建高效体育课堂打下良好基础。近年来, 不少高中体育教师开始在课堂教学中引入体育游戏, 体育游戏的应用激发了学生的运动热情, 提高了学生的课堂参与度和强化了体育课堂效果。

## 二、体育游戏在高中体育教学中的应用价值

### (一) 能有效促进学生德智体美劳全面发展

体育游戏是一种以体能为主的身心锻炼活动, 对学生的肌肉、骨骼、心血管等都有很大的益处。体育教师经常开展各种体育游戏, 可以增强学生的体质, 帮助学生更好地掌握各种技术动作, 提升学生的运动水平, 从而提高学生的综合素质。在体育游戏中有很多竞争性和对抗性要素, 这就需要学生在体育游戏的开展过程中严格遵守体育游戏规则, 保证体育游戏的纪律性。教师可以在体育课程教学中加入“救护伤员”的游戏, 来培养学生乐于助人的良好品质以及在突发事件中的急救和自我保护能力。体育游戏不仅可以让学生在轻松愉快的氛围中放松身心, 还可以培养和锻炼他们的创造性、认知能力和接受能力, 从而促进他们的智力发展。例如, “喊数抱团”“反做动作”“抢椅子”等游戏可以引导学生思考, 增强学生的应变能力, 让学生的思维更加活跃, 使体育教学能够更好地为文化教学服务。体育是一门集练习跑、跳、走、投、跨等各种动作于一身的课程, 借助体育游戏, 教师可以使枯燥的训练变得更有吸引力, 让学生在不知不觉中获得锻炼, 实现课程教学的目标。

### (二) 促进学生非智力因素的发展

高中学生能够通过游戏参与和游戏协作培养规则意识、竞争心理、合作精神、诚信意识、顽强的意志力等。与此同时, 体育游戏的应用不仅可以帮助高中学生认知与了解体育运动、掌握多项专业

运动技能, 还有利于培养学生的恒心、胆量和协作能力, 在发展学生体育学科核心素养的基础上, 全面提升高中学生的多方面素养。体育游戏是一种趣味性较强的娱乐活动, 它能使学生进行快乐的沟通, 并能促进他们乐观情绪的产生, 纾解他们的负面情绪。在体育游戏中, 学生可以尽情放松自身, 也可以通过合作游戏增进学生之间的友谊。在体育教学中, 教师可以通过组织具有较强竞技性的体育游戏, 模拟现实中的运动比赛, 或将体育游戏与民族运动相结合, 在体育游戏中融入爱国主义教育, 促进学生非智力因素的发展。

### (三) 缓解压力, 娱乐身心

高中是学生学习的一个重要时期, 在这一阶段, 学生有着较大的学习压力。面对学业上各种或大或小的压力, 学生的负面情绪无处发泄, 这容易影响他们的精神状态, 进而影响他们的学习效果。随着科技的进步和时代的发展, 社会对学生的综合素质提出了更高的要求。因此, 如何减轻学生的学习压力, 让他们身心都得到充分的放松, 是目前中学体育教育亟须解决的问题。体育游戏是一种能在较为轻松愉快的体育教学环境中进行的团体活动, 能在一定程度上减轻高中生的紧张情绪, 让他们的身体和精神都得到充分的放松。高中体育教师在教学中运用体育游戏, 能有效地调整学生的不良情感, 培养学生的责任感和团队精神, 培养学生积极乐观的心态, 从而为社会主义建设提供更多的优质人才。

## 三、高中体育教学中应用体育游戏的基本原则

### (一) 结合学生的身心特点

体育游戏的形式和内容非常丰富不受教学场地、教学器材以及学生的体能、性别、年龄等因素的制约, 体育教学人员可以结合学校的体育教学基础条件、教学场地、教学人员等因素开展体育游戏。高中体育课堂教学中开展游戏教学法的时候, 体育教师要综合考虑学生的年龄、个性特点、身体水平、训练水平等, 只有这样才能让高中体育教学达到预期的教学效果, 才能充分的发挥出体育游戏的优势和作用。

### (二) 游戏教学设计要从体育课堂的教学内容出发

教师通过体育游戏, 可以很好地促进学生综合素质的全面发展。

高中体育教师在设计体育游戏教学内容的时候要从体育课堂的教学任务出发,这样才能利用体育游戏打破体育教材内容的枯燥乏味性,才能刺激学生参与体育活动的兴趣和积极主动性。体育游戏的有效应用能对学生的反应速度和动作的敏捷度等素质有所提高。此外,高中体育教师要认识到科学安排教学内容的重要性,如果学生在体育课上跑或跳的锻炼已经达到了足够的运动量,在选择游戏内容的时候就要避免选择带有跑、跳和对抗性的游戏内容。因为跑、跳和对抗性的体育游戏需要学生高度集中注意力,同时大脑中枢神经需要长时间保持兴奋,过量运动有一定的危险性,所以不能让学生在疲劳的状态下参与跑、跳和对抗性的体育游戏。

### (三) 游戏教学设计要遵循循序渐进的原则

体育游戏的开展具有一定的目的性。为提升学生的综合素质,教师可以在体育课程中适当加入体育游戏,从而活跃课堂气氛、实现寓教于乐的目的。高中教师在设计游戏教学内容的时候要遵循循序渐进的原则,在选择游戏的时候要由简到繁、由易到难,在实际教学实践中要经常组织学生复习已经学习过并熟悉的体育游戏,这样才能使游戏教学法在高中体育教学中发挥出更加大的作用。

## 四、高中体育教学中应用体育游戏的具体策略

### (一) 借助体育游戏凸显学生主体地位

体育游戏的应用能够凸显学生主体地位,提高学生学习的主动性。在应用体育游戏的过程中,体育教师要依据学生的身心发展特征,挑选学生较感兴趣的,并为其提供正确的指导,以充分发挥引领者的作用。学生是体育课堂的主人,体育教师不可对其学习培训及个性发展作出强制限定,而要为学生提供自主选择的途径与机会。此外,为了更好地激发学生学习的积极性,体育教师还应给予学生一定的鼓励,增强学生参与体育游戏和体育活动的信心,在充分发挥学生主体性的前提下,学生可以凭借自己的实际操作与思考达成学习目标,在产生满足感的同时培养创新能力。

### (二) 结合教学实际精选体育游戏

只有使体育游戏与课程内容及学生学习的具体目标相一致,才可以最大程度地发挥体育游戏的价值。体育教师在挑选体育游戏时,可以从以下三个方面加以考虑:一是体育游戏要和高中学生的身心特点相适应,高中学生正处于身心发展的关键期,且心理发展不够成熟和稳定,因此,教师要尽量选择实施难度系数低又具有一定挑战性的游戏,同时考虑男女学生的真实需求,引导学生消除对体育运动学习的负面情绪;二是体育游戏必须契合体育教学内容,教师不能随意运用体育游戏,使之与教学内容和课程标准脱节,而要让体育游戏更好地为体育教学内容的落实服务,将教学内容无缝衔接下去;三是体育游戏要具有时代特色,体育教师应加大体育游戏创编力度,让体育游戏更好地被学生接纳,从而进一步增强体育教学效果。

### (三) 采用角色扮演引入体育游戏

在普通高中体育课堂教学实践活动中,角色扮演的游戏教学方式具有重要的价值。通过角色扮演的游戏方式开展体育课堂教学,学生可以真正参与游戏活动,与同学和教师进行互动交流,增强锻炼的实际效果。在角色扮演游戏中,体育教师要为学生选择适宜的游戏方式,提升学生对体育游戏的认知,增强综合学习效果。例如,体育教师可以采用小游戏的形式开展体育项目大比拼,促使学生积极主动地参与游戏活动全过程,进而全面增强体育教学效果。例如,为了锻炼学生的下肢力量,教师可以组织开展“萝卜蹲”游戏,这种运动游戏在全国各地的综艺节目和集体活动中都很流行,深受中学生的欢迎。“萝卜蹲”是在两名及以上的学生之间进行的活动,每名学生自行选择自己所代表的蔬菜,开始的玩家需要一边下蹲一边随机选择一名学生所代表的蔬菜发出指令,如“萝卜蹲、萝卜蹲,萝卜蹲完白菜蹲”,代表白菜的学生接上一名学生的指令“白菜蹲、白菜蹲,白菜蹲完土豆蹲”,以此类推,学生可以反复指定自身所代表的蔬菜,并逐渐加快游戏流程。在游戏过程中,若有学生指定了游戏中不存在的蔬菜或听错了别人的指令,就会立刻被淘汰,最终留下的学生为胜利者。这种趣味盎然的运动游戏既可以锻炼和强化高中生的下肢力量,又可以活跃课堂教学气氛,提升体育教学效果。

### (四) 利用体育游戏巩固体育动作细节

体育教师要备好课工作,全面把握体育教学的目标,归纳总结教学重难点,在紧密联系实际的基础上为学生正确解读动作关键点。以篮球教学为例,体育教师可以为学生提供精彩的NBA比赛视频,让学生通过观看视频得到启发,并对三步上篮等基本动作形成深刻的印象。同时,教师可要求学生思考:遇到对方封控向前的路线时,无法突破封控并丢了球,造成这种情况的原因可能是什么?什么样的情况下还可以运用这一动作技术?突破上篮和换手后运球的位置相同吗?除这堂课学习到的变向运球外,你还知道其他的变向运球方法吗?通过以上各种问题,教师可鼓励学生发散思维,让学生借助已有的基础知识去探索未知的内容,从而达到突破教学重难点的目的,之后教师可让学生在体育游戏中检验学习效果。教师还可使用体育游戏夯实学生的篮球基本姿势和关键动作,再引导学生开展篮球趣味赛,让学生在参加篮球比赛的过程中运用三步上篮的动作技术,寓教于乐。

### (五) 运用体育游戏培养学生的合作精神

团队合作是体育精神中的重要内容,是现代高中学生需要具备的一种素养。在高中体育教学中,体育教师要高度重视培养学生的团队合作意识,正确引导学生积极主动地参与教学。就具体的体育课堂教学来讲,体育教师可以依据教学目标及主要教学内容,选择一种具有协作性特点的体育游戏,以此培养学生的团队合作意识。例如,在开展短跑教学时,体育教师可以设计“100m挑战接力比赛”的游戏,把学生分成几个小组,在起跑线前50m处放置一个装满细砂的塑料桶,每一组学生旁边都放置一个小水桶,教师给每一组学生准备一个带有小洞的杯子,由每组的第一名学生拿着杯子;教师发出“开始”的动态口令后,每一组的第一名学生需要跑向装满细砂的塑料桶,将手里的杯子装满细砂,接着返回,将杯子中的细砂倒进自己组旁的小水桶中,然后把杯子传给下一名学生,直至组内的每一名学生都完成任务;最后体育教师根据每组运输的细砂的净重及组内所有学生完成任务的时间来判断哪一组取得胜利。在此游戏过程中,每一名学生都会将注意力放在细砂的运输上,并且,学生不仅会密切关注本组的细砂运输量,还会关注其他组的完成情况,这在一定程度上增强了学生的竞争心理与协作心理,有利于培养学生的团队合作意识。

### (六) 注重提高学生的体育游戏参与度

在高中体育教学中应用体育游戏,体育教师不仅要完善体育游戏的规则和管理,还需要和学生进行密切沟通,提高学生的体育游戏参与度。体育游戏活动需要有一定的多元性和系统性,高度重视健身运动与健康生活理念的传递。在应用体育游戏的过程中,教师要采用有效的方式与学生进行互动交流,促使学生认可体育运动,并指导学生参与体育游戏,以切实提高体育游戏的教学成效,完成体育教学的总体任务,真正地让高中学生在体育游戏中提高身体素质与心理素质。

## 结语

总的来说,在新课程改革背景下,如何构建高效的体育课堂是比较重要的研究课题,对于提高高中体育教学质量有着重要影响。因此,高中体育教师应当自主创新体育教学方式方法,善于利用体育游戏提高学生参与体育课堂教学的积极性与主动性,以更好地满足当代学生的多样化学习需求,提高高中学生的身体素质。体育游戏是高中体育教学不可缺少的内容,将体育游戏科学规范地运用到体育教学之中,可以很好地激发学生的体育运动积极性、活跃课堂氛围,促使学生获得全面发展。

## 参考文献:

- [1]高华.体育游戏在高中体育教学中的应用初探[J].山海经:教育前沿,2019,(6):334-334.
- [2]石家军.体育游戏在高中体育教学中的合理应用策略探究[J].体育风尚,2020(3):134-134.
- [3]卢文柱.体育游戏在高中体育教学中的应用研究[J].中学课程辅导(教学研究),2019,13(20):94-94.