

体育游戏在高职体育教学中的运用路径

何林强 Odkhuu S Ulziikhishig.Ts

(广东省华立技师学院, 广东 广州 510000)

摘要: 体育游戏不仅巧妙融合了运动技能, 还增添了体育教学趣味性, 有利于激发学生自主运动积极性, 让他们在轻松愉悦的氛围中掌握运动技能, 从而提高他们运动水平、提高体育教学质量。基于此, 高职体育教师要根据教学内容灵活设计体育游戏, 提高训练趣味性, 让学生在游戏过程中掌握运动技能, 培养他们团队协作精神、提高他们身体素质。本文分析了体育游戏在高职体育教学中的重要性, 提出了科学设计热身游戏、设计篮球训练游戏、巧妙融入足球游戏、设计田径游戏的策略, 以期提高高职院校体育教学质量。

关键词: 体育游戏; 高职体育; 重要性; 运用路径

高职体育教学的宗旨是提高学生运动技能、身体素质和心理素质, 并培养他们吃苦耐劳、敢于挑战、坚韧不拔、团队协作精神, 促进他们德智体美劳全面发展, 发挥出体育学科独特育人价值。为了提高体育教学质量, 高职体育教师要积极应用体育游戏, 凸显不同运动特点, 充分调动学生运动积极性, 让他们主动学习体育知识和运动技能, 打造趣味体育课堂, 激发学生学习兴趣, 帮助他们提高身体素质、心理素质和道德素养, 发挥出体育课程独特育人价值。

一、体育游戏运用于高职体育教学的重要性

(一) 有利于激发学生运动积极性

体育游戏趣味性十足, 运动氛围更加活泼、轻松, 更符合“00后”大学生运动需求, 从而激发他们自主运动积极性, 让他们在游戏过程中掌握运动技能、收获快乐和满足, 从而提高体育课教学质量。体育游戏融入高职体育教学有利于创新热身、体能训练、运动技能教学方式, 更能激发学生运动热情, 让他们主动参与到体育游戏中, 从而增加他们运动时间, 提高他们运动能力和身体素质。

(二) 有利于提高体育教学趣味性

体育游戏创新了高职体育教学方式, 把枯燥的跑圈、运动技能和技战术训练转化为生动有趣的体育游戏, 凸显不同运动项目特点, 有利于提高体育课教学趣味性, 营造轻松、愉悦的运动氛围, 让学生在体育游戏中掌握各类运动技能, 从而有效提高体育教学质量和效率。同时, 体育游戏可以融合不同运动项目特色, 灵活性更强, 打破了高职体育“一刀切”式教学模式, 便于体育教师根据教学内容灵活选择体育游戏, 从而提高体育教学有效性。

(三) 有利于帮助学生掌握运动技能

很多大学生对体育课不太重视, 只追求达到体质健康测试及

格线, 运动技能水平较为薄弱, 体育课缺乏训练积极性。体育游戏可以端正学生运动态度, 利用活泼有趣的的游戏吸引学生, 加深他们对篮球、足球、立定跳远和羽毛球等技术动作的记忆, 帮助他们掌握运动技能, 从而提高他们运动能力。此外, 体育游戏融入高职体育教学有利于创新热身、技能训练方式, 把运动技能转化为游戏环节, 降低训练难度, 从而提高学生运动水平。

(四) 有利于培养学生团队精神

体育游戏不同于其他游戏, 本质是冠军游戏, 更注重团队配合, 不仅要求参与体育游戏的学生具备良好的身体素质、扎实的运动技能, 还要求他们具备良好的集体荣誉感和团队协作精神, 这符合高职体育教学课程思政教学要求, 有利于促进学生德智体美劳全面发展。基于此, 高职体育教师要积极应用体育游戏开展教学, 巧妙设计热身、球类和田径类体育游戏, 通过这些体育游戏培养学生团队精神, 从而提高体育课程思政建设质量。

二、体育游戏在高职体育教学中的运用路径

(一) 精心设计热身游戏, 激发学生运动积极性

热身是高职体育教学的重要组成部分, 可以让学生尽快进入运动状态, 充分拉伸他们的韧带和肌肉, 避免他们在后续训练中受伤。因此, 高职体育教师要科学设计热身游戏, 提高热身环节趣味性, 让学生认真进行热身训练, 为后续教学的开展奠定良好基础。教师可以把跑步、跳跃和体育舞蹈等融合起来, 设计趣味竞赛体育游戏, 激起学生好胜心, 让他们全身心投入热身中, 提高热身质量。例如教师可以设计“奔跑吧”热身游戏, 准备好动感十足的音乐, 让学生站在操场一侧, 另一侧作为终点, 让学生以双腿并腿跳、蛙跳的方式交替前进, 当音乐声响起, 学生根据教师动作指令向前, 音乐声停止要快速停止运动, 交替跳到终点, 再从终点跳回到起点, 帮助学生快速热身, 让他们尽快进入运动

状态,为后续教学奠定良好基础。这样的热身游戏不仅融合了多种运动项目,大大提高了热身环节趣味性,可以激发学生参与积极性,还可以有效锻炼学生跳跃能力、肢体协调能力和应变能力,让他们积极参与热身游戏,从而提高体育课教学质量。

(二) 设计篮球游戏,帮助学生掌握篮球技能

篮球是高职体育教学的重要组成部分,对学生身体素质、肢体协调性、爆发力和投篮命中率要求比较高。为了提高篮球教学质量,高职体育教师可以设计篮球游戏,营造生动有趣的教学氛围,激发学生对篮球运动的喜爱,让他们主动参与篮球训练,从而提高他们篮球水平。首先,教师可以先讲解篮球三步上篮动作,演示运球与脚下跨步动作,以及投篮技巧,让学生熟悉三步篮球技术动作。教师可以根据篮球三步上篮特点来设计体育游戏,第一关为定点投篮;第二关为定点三步上篮,用时最短、命中数更多的学生获胜,让学生在比赛中掌握篮球三步上篮技巧,提高篮球教学质量。其次,教师可以设计篮球小组游戏,鼓励学生自由结组,让他们以接力的方式完成游戏,激发他们训练积极性,从而提高他们运动能力。例如每个小组4人,进行半场技战术配合游戏,分别设计全员传接球、三分球投篮、三步上篮和扣篮游戏环节,鼓励各个小组合理安排每个组员球场上的位置,让他们以团队协作的方式完成游戏,活跃课堂氛围,逐步提高看球教学质量。

(三) 设计足球游戏,培养学生团队协作精神

高职体育教师要创新足球教学模式,精心设计足球游戏,提高足球教学趣味性、竞技性,从而激发学生参与足球训练的积极性,让他们主动参与足球训练,培养他们团队协作精神。例如教师可以设计足球竞赛游戏,设计足球接力闯关游戏,第一关为S型带球障碍赛,带球绕过S型赛道,一旦足球出界需要返回起点重新开始;第二关为圆圈内脚背颠球20下,一旦中途失败需要重新开始;第三关为角球、点球线射门,5次射门机会,至少踢进3个球;最后一关为5人半场传接球射门。各个小组可以进行组内训练,根据组员足球水平来分配每一关的闯关人选,并进行技战术演练,熟悉足球跑动传接球、射门动作,提高团队配合默契度,逐步提高自身团队协作精神。这样的足球游戏不仅可以提高训练趣味性,还可以帮助学生掌握足球带球、控球和射门技巧,提高他们足球水平。此外,教师要对各个小组、学生足球游戏表现进行点评,指出他们在带球、传球、技战术跑位和射门过程中存在的问题,并进行标准化动作演示,帮助他们更好地掌握足球技术动作,真正提高高职足球教学质量。

(四) 设计田径游戏,提高学生运动水平

体育教师要根据田径教学特点来设计游戏,让枯燥的田径训练变得生动有趣,激发学生训练热情,进一步提高他们体能和运动水平。第一,教师可以在800米和1000米训练中融入体育游戏,营造趣味训练氛围,让田径体能训练变得生动有趣,激发学生参与积极性。例如教师可以设计“趣味追逐”田径游戏,分为男、女生两个小组,随机喊出数字,单数为女生追逐男生,双数为男生追逐女生,让他们交替进行追逐,提高田径训练积极性,锻炼他们体能和耐力,逐步提高他们中长跑水平,帮助学生顺利通过体质健康测试。第二,教师可以在立定跳远训练中融入体育游戏,把立定跳远和投掷动作衔接起来,创新训练方式,从而提高立定跳远教学质量。例如教师可以准备沙包,在地面上画出1米、2米和3米线,并在边界处摆放竹筐,让学生跳到固定位置后投掷沙包,并让他们把沙包投掷在不同距离的竹筐内,距离越远分数越高,累积分数高的学生获胜,让学生在比赛中掌握立定跳远和投掷技巧,提高他们运动水平。总之,高职体育教师要精心设计田径游戏,把不同运动项目融合起来,营造趣味教学氛围,激发学生参与热情,让他们在游戏中掌握运动技能,从而提高他们运动能力和教学有效性。

三、结语

综上所述,体育游戏为高职体育教学改革注入了活力,有利于提高热身、体能训练、技战术训练教学趣味性,从而激发学生运动积极性,让他们在游戏中提高自身身体素质、运动能力和道德素养,发挥出体育独特育人价值。高职体育教师要精心设计热身游戏,营造趣味训练氛围,激发学生运动积极性;设计篮球游戏,分为个人和小组游戏,帮助学生掌握篮球技能;设计足球游戏,优化技战术训练教学方式,培养学生团队协作精神。同时,教师还要设计田径游戏,提高体能训练趣味性,提高学生身体素质和运动水平,进而提升高职体育教学质量。

参考文献:

- [1] 邱岭. 游戏教学在高职体育教学中的运用效果分析[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2020(1): 3.
- [2] 张昆. 浅谈体育游戏在高职体育教学中的运用[J]. 农村经济与科技, 2019, 30(8): 2.
- [3] 郭昊. 体育游戏在高职体育教学中的运用研究[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023(15): 0145-0147.