

# The Application of Sports Games in College Physical Education Teaching

Yinqiao Mao Yun Yang\*

Dali Agriculture and Forestry Vocational and Technical College, Dali, Yunnan, 671000, China

## Abstract

With the development of human society and the continuous improvement of material living standards, people's material life is becoming more and more substantial. At the same time, people pay more and more attention to mental health. As an important way to build a strong body, physical education has attracted great attention in college teaching at this stage. As a means of physical education in the early stage of human society, sports games, on the one hand, reflect the interest of physical exercise and are conducive to the cultivation of sentiment; on the other hand, it is conducive to improve people's physique and protect people's health. We should pay attention to the important role of sports games in college physical education curriculum.

## Keywords

sports games; college physical education; importance; strategy

# 体育游戏在大学体育教学中的运用

毛银桥 杨云\*

大理农林职业技术学院, 中国·云南大理 671000

## 摘要

伴随着人类社会的发展,物质生活水平不断提升,人们的物质生活越来越充实。与此同时,人们对于精神健康愈发关注。体育作为强健体魄的一种重要途径,在现阶段高校教学中受到了高度关注。体育游戏作为一种人类社会早期即有的体育教育手段,一方面体现了体育锻炼的趣味性,有利于情操陶冶;另一方面又有利于提高人们的体质,保护人们的身体健康。应该重视体育游戏在大学体育教学课程当中的重要作用。

## 关键词

体育游戏; 大学体育教学; 重要性; 策略

## 1 引言

将体育游戏引入大学体育教学当中,有利于创建愉悦轻松的体育教学氛围同时体育游戏有着良好的运动节奏,有利于培养学生参与体育课的热情,提高体育课的教学效果。学生在体育游戏形式的体育课程当中,更能够调动参与的兴趣,因此也有利于保证体育课堂教学的质量。体育教师通过合理的引入体育游戏,建立起科学合理的体育游戏教学机制,应用灵活多元的教学方法,提升体育课教学水平。

## 2 体育游戏概述

体育游戏顾名思义就是通过游戏的方式来呈现各种各样的体育运动,其最终目的也是为了加强学生的体育锻炼,从而达到强健体魄,助力学生身心健康成长的目的。相对于

传统的体育课堂教学方式而言,体育游戏具有科学性、趣味性等多种优势,因此在大学体育课堂教学中的应用越来越广泛,受到了广大师生的好评。目前,在许多大学体育教学过程当中,体育游戏已经成为了非常重要的一个教学组成部分。近年来我国很多高校普遍扩招,在关注高素质应用型人才的过程中,同样也要关注人才的身心健康发展。开展体育教学的游戏活动,对于保证体育教学质量具有重大的意义,因此必须对其引起高度的关注<sup>[1]</sup>。

在大学体育教学当中,适宜的引入体育游戏有利于使学生的活动能力与活动兴趣得到提升与激发,而体育游戏的竞争性、趣味性、益智性、教育性等,都是其能够成为体育教学重要组成部分的有利因素。在繁重的学业压力下,学生的身心健康发展受到了阻碍,在体育课程当中,学生能够感受到趣味性,能够消解学习与生活中的压力,不仅有利于学生身体健康,同时也有利于学生健康心理的养成。体育教师要有目的性的来设置体育游戏,使学生在参与体育游戏活动的过程当中,获得各种优秀的品质,包括团结协作、不轻言

【作者简介】毛银桥(1988-),男,中国云南宾川人,本科,助教,从事体育运动与训练研究。

【通讯作者】杨云(1988-),男,白族,中国云南宾川人,本科,助教,从事体育教育和运动训练研究。

放弃等。体育游戏包括广泛的活动内容,能够满足不同学生的需求,其在体育教学当中具有较强的适用性。

### 3 在大学体育教学中引入体育游戏的重要性

将体育游戏引入大学体育教学中,其重要性体现在以下几个方面:

第一,培养学生的竞争意识。因为体育游戏本身就是一种具有竞争性的存在,学生在进行体育游戏的过程当中,能够展示自身的优势和长处,同时以自身的能力积极地与团队配合,在竞争的过程当中感受到个人的价值,同时也获得胜利的喜悦,从而增强学生的自信心。失败的过程也会使学生积极地总结经验教训,以获取下一次的胜利。大学生作为即将步入社会的群体,其面临的心理压力是比较大的,如果学生能够通过体育课程加强心理建设,为步入社会做好准备,那么就能够更好地应对未来工作与生活中的各种困难和挫折。

第二,有利于培养学生健康的体魄。在大学体育课程当中引入体育游戏,将会焕发学生参与体育活动的热情,学生在体育课堂当中的注意力更加集中,在潜移默化当中,学生的身体素质就会得到有力的改善,同时有利于促进学生智力以及体力的全方位发展。

第三,有利于使学生在学习过程当中的压力得到消解<sup>[2]</sup>。从学业压力这个角度来看,大学生所面临的就业压力是非常大的,再加上在大学学习期间,学生面临着各种各样的考试以及考证,在紧张的学习生活当中,体育游戏这样带有趣味性的活动形式,能够使学生在学习生活当中紧绷的神经得到放松。

第四,有利于增强学生的心理素质。体育教师在设计相关的教学内容之前,会带领学生进行热身,同时也是使学生做好心理上的准备。通过这样的过程,能够使学生对于接下来的课堂内容有所期待,使学生在有心理准备的情况下去参与体育比赛和丰富多彩的体育活动,增强学生的心理素质。

## 4 体育游戏在大学体育教学中的运用策略

### 4.1 在课堂准备环节的运用

在体育课堂准备环节过程中并用体育游戏,首先教师要组织学生,使学生保持高度的专注度,明确教学中的任务以及要求,使学生能够在准备过程中调整状态,从而为接下来全身心投入教学活动当中做好准备。在这个过程中,教师可以采取报数集中等一些简单的体育游戏,通过这样的游戏导入,可以使学生身心放松下来,更好地保持体育学习的准备状态。很多时候,体育教师在课堂准备的过程当中都习惯于要求学生进行肢体活动,减少学生的惰性,提高其兴奋度,从而保证其生理及心理的状态都能够达到适合体育活动开展的状态。那么在运用体育游戏进行课堂准备时,教师就要重视课堂准备活动的趣味性,保证学生的积极参与。

### 4.2 在体育技能教学当中的运用

技能教学是大学体育课堂的重要组成部分,在技能教

学当中应用体育游戏,要采取两方面的策略:

一方面,和其他学科相比,体育教学活动更加凸显学生主体,所有活动的开展都需要以学生为核心,为了体现教学的效果,也应该保证学生的积极参与性。体育技能教学对于学生而言有一定的难度,学生要具备良好的身心状态。体育教师要善于运用体育游戏来使学生更加集中地投入到体育活动中,如在跑步活动当中,很多时候体育教师让学生沿着学校操场的跑道跑步,这样单一的形式很容易打击学生的兴趣,并且在繁重的跑步任务当中,一些身体素质比较差的学生,很容易造成对体育课的恐惧性<sup>[3]</sup>。

另一方面,教师可以适时地引入体育游戏,如可以以越野跑或者是追逐跑的形式,增强长跑的趣味性,同时也使学生减少内心的恐惧,更好地参与课堂活动,而不是将其看作是教师安排的任务。

### 4.3 严明纪律,确保游戏开展的有序性

为了确保体育游戏能够有序地开展,必须要保证严明的组织纪律。因为体育游戏教学的多样化,所以在游戏活动的过程当中,如果学生不注意遵循纪律,那么很有可能就会引发安全事故的产生,从而使课堂教学活动陷入混乱<sup>[4]</sup>。体育教师应当建立明确的组织规范,引导学生有序地进行各种游戏活动。在游戏活动当中,必须要将学生的安全放在第一位,安全问题一直以来都是体育教学当中的重要问题,体育活动通常都是户外活动,学生在参与游戏的过程当中,如果不具有良好的安全意识和安全防范能力,那么很有可能会导致跌倒、碰撞等安全事故的产生。所以,在体育教学当中引入体育游戏,体育教师必须制定明确的规范,设计好游戏的流程,引导学生做好安全防护措施,保障体育游戏开展的安全环境。

## 5 结语

可见,在大学体育教学当中引入体育游戏能够大大的提升课堂教学效果,为了更好地保证体育游戏活动过程当中学生的安全性以及课堂教学效率,体育教师应该采取科学合理的体育游戏运用策略,制定严格的纪律,设计有利于学生体育知识增长和体育技能培养的丰富的体育游戏,使学生在体育活动的过程当中得到身心放松的趣味性体验,不断提高身体素质。

### 参考文献

- [1] 马红伟,郑雪莲.体育游戏在大学体育教学中的运用[J].中国成人教育,2007(11):2.
- [2] 顾洪伟.浅谈体育游戏在大学体育教学中的实践应用分析[J].当代体育科技,2015(3):2.
- [3] 韩国鹤.浅谈体育游戏在大学体育教学中的实践应用分析[J].百科论坛电子杂志,2018(8):730.
- [4] 欧海颺.浅谈体育游戏在大学体育教学中的实践应用分析[J].才智,2017(27):1.