

# 例谈体育游戏在高考总复习阶段体育教学中的实践与思考

◎ 王清泵 / 杭州市艮山中学 浙江 杭州 310000

**摘要:**在高考总复习阶段,学生的身心压力及不良情绪与日俱增。我校体育教师在充分了解学生在高考总复习阶段的运动需求和心理状况下,通过体育课堂中合理的体育游戏教学方式,来激发学生参与体育锻炼的积极性,让学生在体育课堂中,提高身体素质,缓解心理压力及不良情绪,打造良好的身心状态去迎接高考的挑战。

**关键词:**高考总复习阶段;体育游戏;实践与思考

## 1 引言

体育游戏作为一种提高学生运动兴趣,活跃课堂气氛,排解心理压力的教学方式,在体育课堂教学中一直受到学生和教师的青睐。在高考总复习阶段,学生的紧张、焦虑情绪及心理压力随高考的临近,不断加大。如何将体育游戏合理运用到体育教学中,让学生在得到身体锻炼的同时,也能排解不良情绪及心理压力。全面提升心理素质,帮助学生打造高考前良好的身心状态。

## 2 体育游戏在高考总复习阶段实践案例

**2.1 多元评价,增加游戏的趣味性和可参与性** 体育游戏安排应具有趣味性,学生愿意主动参与到游戏锻炼中来。同时因学生个体的差异性,在游戏设置时应充分考虑学生的可参与性,让每个学生在体会到运动乐趣的同时在团队中找到自我认同感并增强自信心。

**案例:**奔跑类游戏——“数字组合”。

**目的:**增强学生奔跑能力、观察力、反应能力及快速思维能力。

**游戏准备:**数字纸板(每张纸板上标有1个数字,共40张数字纸板)4组,空地一块。

**方法:**将学生分成相同人数的四组,每组第一名学生在教师发令后,由起点出发,快速跑到相应距离的数字纸板前,通过快速观察,在1到40的数字纸板(乱序排放)中找到相关要求的数字后,快速返回起点,并将数字纸板放在起点处。以此类推,组内所有的学生逐个完成练习,最快且数字最准确的一组获胜。教师可以让学生挑选1到10的纸板或15到20或17到26等不规则的变化组合也可让学生取回数字后,算24点或其它点数,增加游戏的趣味性及难易度。

**优势:**第一,奔跑快的学生,在找数字环节可能会减慢。而同组跑的慢的同学可能在找数字的环节会较快。因而可以以一个角度衡量学生的能力,让每个学生体会在团队中的重要性和认同感;第二,学生在出发前可以充分的探讨,出发顺序及选取纸板的顺序和方法,已回到起点的学生可提醒后出发的学生相应数字的大致方位来提高速度和效率,大大的增加了学生沟通和交流讨论的时间,良好的交流沟通很大的程度上缓解了学生的紧张的心理压力;第三,场地、器材的要求较低、教学组织方便、学生兴奋感强、注意力集中、参与度高;第四,在快乐的奔跑中,提高学生快速跑的能力。

**2.2 多学科知识融合,更具新颖性** 学科知识的融合是

教育发展趋势,在体育游戏中融入多学科的知识,不仅增加了游戏的趣味性同时更增添了新鲜感。案例:奔跑类游戏——“场地定向”。

**目的:**培养学生奔跑的能力、耐力及创新思维能力、辨别方向能力、语言组织能力,增强团队精神。

**游戏准备:**空地一块、方凳10到15张、白纸若干张、水笔若干支。

**方法:**教师在一块空地中将方凳按中国地图省会名称的方位摆放(或按市区地图的方位摆放),同时将学生分成若干组,要求每组的每名学生按先后顺序在教师发令后,在每张凳子的白纸上相对应的位置上各写上一个字,整组队员的字连在一起必须是一句完整的话,学生跑点位的同时,需要认真思考自己的文字内容与队友的是否匹配。最后完成时,各小组分享自己造句的结果。教师可以通过对文字的要求及点位的多少来调整游戏的难易度。

**优势:**第一,通过凳子按省会或市区地图方位的摆放和不同点位的造句,将地理和语文的学科知识融入体育游戏教学中。大大增加了游戏的趣味性、新颖性,学生将更积极主动的投入体育游戏的练习中;第二,因为每个学生的字词需要关联性,学生需要充分的沟通、探讨,同时思考跑动的线路及方向。学生在完成合作的基础上,辨别方向的能力及反应能力都能得到很好的提升;第三,团队组织出来的句子,五花八门,有精彩的、有搞笑的,有语句不通顺的。具有很强的娱乐性,使学生的不良情绪及心理压力得到了很好的缓解和调整;第四,学生完成大量的奔跑,对学生耐力水平的提高也起到了较好的促进作用。

**2.3 问题导向,更具团队合作性** 教师提出体育游戏中需要解决的问题,跟随问题导向由小组合作探究,充分讨论尝试并提出相对应的解决办法。学生获得成功感的同时在不知不觉中完成课堂教学目标。

**案例:**力量合作类游戏——“合力夹球”。

**目的:**培养学生合作探究能力、专注力、耐挫力,增强学生手臂力量及稳定性。

**游戏准备:**空地一块、乒乓球若干、竹竿8根、塑料盆4个。

**方法:**将学生分成四组,每组学生两根竹竿并要求组内所有组员手持竹竿,同时规定每个学生必须双手握竿并且整体的持竿位置不能超过竿的前二分之一。各小组可以充分探究、实践,在教师统一发令后以最快速度将场地内放置的乒乓球夹到自己小组的塑料盆内,在相同的时间内夹入塑料盆内乒乓球多的小组获胜。教师可通过每个人双手只能握同一个竹竿或单手握竿及握竿距离来调整游戏的难易度。

**优势:**第一,因集体“合力夹球”存在一定的难度,教师提出问题导向,目标要求。学生只有通过小组探究并不断实践才能找到最佳的解决办法。并用到物理学中的力臂、力矩等学科知识,很好的培养了学生小组的探究能力;第二,因竹竿较长,大家的用力方向需要保持高度一致才会有更好的夹球效果,团队

的合作能力在不知不觉中得到提高;第三,因乒乓球较小,小组须保持整体的专注力才能更好的夹到球。同时需要经过不断的尝试,才能将球夹起并放入塑料盆中,大大的提升了团队的耐挫力;第四,集体完成“合力夹球”对学生的腰腹力量、手臂力量以及力量的稳定性都能得到有效的开发与锻炼。

2.4 形式多样,更具操作灵活性 高考总复习阶段难免会碰到天气不好的时候,如果在学校场地受限的情况下,可在教室里开展体育室内游戏,具有很强的操作灵活性。

案例:体育室内游戏——“指手画脚”。

目的:培养学生观察力、想象力及合作能力,提升肢体的运动能力及表现力。

游戏准备:纸笔若干、普通教室。

方法:将学生分成4组(学生可在自己的位置上站着或坐着),每组在纸条上写3到4个不同的成语或动物。将纸条汇总后,各组进行抽签,各组根据抽签上的内容,由小组第一名学生开始对签上的成语或动物进行相对应的肢体表达,期间不能说话。肢体动作可向同组的第二名同学做三遍,以此类推,做到最后一个同学,并由最后一名同学向全班宣布成语内容或动物名称,全部正确的一组获胜。教师可以通过肢体表达句子或英语来提高游戏难度。

优势:第一,体育游戏开展方便,提高非常规天气体育课的运动锻炼时间,减弱了天气原因对体育授课的影响;第二,由于教室的空间较小,专注度集中,游戏的氛围较好;第三,给学生带来欢乐的同时提升学生的表现力及肢体的运动能力。

### 3 体育游戏在高考总复习阶段实践思考

我校在高考总复习阶段实施体育游戏教学后,学生对体育课的期待感得到了很大的提升,每节课后都会有学生追着笔者问“老师下节课上什么内容”表现出很强的期待感。更有甚者,高考提前自主招生的学生(已离校),会特地赶回学校上体育课,因此笔者提出几点思考。

3.1 体育游戏内容的创编与选择须符合高考总复习阶段学生的身心特点 体育游戏内容创编与选择有很多丰富的资源,在选择须考虑高考总复习阶段学生的身心特点,能让学生得到身体锻炼的同时排解不良情绪及精神压力。首先,充分考虑到游戏的趣味性、知识性,提升学生运动能力,提高学生参与的积极性和获得感;其次,创编和选择的内容须符合课标与大纲的要求。

3.2 体育游戏的组织须简单易操作 首先,高考总复习

阶段体育游戏的组织须简单易操作,高三最后阶段的时间非常宝贵,在简短的课堂教学时间,需要给学生留出更多的运动实践的时间,才能更有效的将课堂还给学生,尽可能的避免受场地、器材、天气的影响而没法实施。其次,教师应充分考虑体育游戏设置的难易度,能做到随时变更难易度以保障课堂的运动锻炼效果。

3.3 体育游戏的评价须考虑多元性和参与的全面性 高考总复习阶段体育游戏通过多学科、多能力、多元化的评价,提高学生自我的评价能力彼此建立信任和谐的人际关系。让学生建立充分的自信,乐于挑战、乐于参与。教师充分关注学生的个体差异,总复习阶段往往是个别学生存在着较大的心理压力及不良情绪较为集中的阶段,这些学生如果在体育游戏中能够得到良好的评价及自我认同,会对其的状态调整起到很大的帮助作用。反之,效果会更糟。

3.4 高考总复习阶段体育游戏的实施须充分考虑安全性 每年的高考考场总会见到少部分打着石膏、拄着拐杖或坐着轮椅的考生,而这些考生或多或少的和运动损伤有关系。因此,高考总复习阶段体育游戏的实施须充分考虑安全性,在课的设计时就须充分考虑到场地器材安全性,组织流程的合理性,个体的差异性。同时提高学生运动卫生安全意识,提高意外损伤的防患意识及处理能力。

## 4 结语

综上所述,体育游戏在高考总复习阶段的实践将很大程度的提高学生参与锻炼的积极性,不仅能为学生奠定坚实的身体基础,同时也能帮助学生对缓解不良情绪及压力起到很好的促进作用。因此,教师应针对高考总复习阶段中学生的运动需求,进行具有趣味性、多样性的体育游戏的设计与开展,来为学生提供科学、合理有效的体育锻炼机会,使学生能以更加良好的身心状态去迎接高考的考验。

## 参 考 文 献

- [1] 郎秀花. 高中体育“趣味、互动、竞争”课堂构建分析[J]. 学周刊. 2019(36)
- [2] 曹玮. 浅析体育心理学在体育教学中的应用[J]. 课程教育研究. 2018(35)
- [3] 韦光庆. 中学体育教学中体育游戏活动的组织及设计[J]. 当代体育科技. 2018(01)

(上接第285页)其他争议。表明我国学者对该理论的重视,但现实情形仿佛却陷入了一种漩涡而忽略了最基本的原则标准。因此,有必要回到基础研究层面,确立区分原则,并以此为基准进行深入研究,才能在微观层面得出结论。但由于刑法分则设置复杂,导致有些情形不能明确是法条竞合还是想象竞合。由于我国刑法口袋罪还大量存在,导致一些具体法条不能判断的,都统归到该口袋罪中,这也是理论与司法批判较多的一面。因此,进一步发展完善刑法条文,才能更好地确定罪名间的区分界限。这也为区分法条竞合与想象竞合的研究提供法律基础,司法者也能坚持立法、司法逻辑,进行定罪量刑,也更能符合和坚持罪刑法定原则和罪刑相适应原则。

## 参 考 文 献

- [1] 陈洪兵. 不必严格区分法条竞合与想象竞合——大竞合论之提倡[J]. 清华法学, 2012(1):38.

- [2] 张明楷. 2014 刑法的私塾[M]. 北京:北京大学出版社, 2014:226.
- [3] 张明楷. 刑法学[M]. 北京:法律出版社, 2011:419.
- [4] 张明楷. 刑法学[M]. 北京:法律出版社, 2011:434—435.
- [5] 张明楷. 使用假币罪与相关犯罪的关系[J]. 政治与法律, 2012(6):57.
- [6] 【日】山口厚. 2007:刑法总论[M]. 日本:有斐阁, 2007:366,379.
- [7] 张明楷. 刑法学[M]. 北京:法律出版社, 2011:423—424.
- [8] 古加锦. 2012 法条竞合与想象竞合的界限新探[J]. 中国刑事法杂志, 2012(10):11.
- [9] 左坚卫. 2009 法条竞合与想象竞合的界分[J]. 刑法论丛, 2009(4):97—99.