



浅析创编游戏对初中学生身心素质提高的影响

王建峰

摘要: 主要采用文献法、访谈法和实验法, 根据“阳光体育”的要求, 充分利用教师的主动性, 设计教学手段, 在传统游戏的基础上结合教材内容、结合初中学生年龄特点, 加以改变和创新, 探索出教材内容与游戏充分结合的方法

关键词: 游戏; 初中; 学生; 素质

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2010)04-0101-04

Effects of Creating Games on Improving Junior Middle School Students' Mental Quality

WANG Jian-feng

(Shanghai Lansheng-Fudan Middle School, Shanghai 200086 China)

Abstract: By the ways of document study, interview and experiment and in line with the requirements of "Sunshine Sports", the article explains how to design teaching devices depending on teachers' initiative. On the basis of the traditional games and considering the contents of the teaching materials and the age characteristics of junior middle school students, changes and innovations are applied to the games so as to find out a way to fully integrating teaching material contents with games.

Key words: game; junior middle school; student; quality

近年来, 随着社会经济的发展, 生活水平日益提高, 学生的体质现状不容乐观。根据统计, 中小学生的近视率在提高, 肥胖检出率也逐年在提高。针对日渐下降的学生身体素质, 国家体育总局于2006年第一次全国学校体育工作会议上提出“全国亿万学生阳光体育运动”, 提出“每天锻炼一小时, 健康工作五十年, 幸福生活一辈子”的口号来加强学校体育工作。学校体育成为阳光体育工作的前沿, 这在一定程度上要求体育教师能够转变观念, 探索出新的教学方法来提高学生学习体育的兴趣进而提高学生的身心素质。

根据二期课改的精神, 中学的体育教学方法要贴合学生心理、体质以及社会适应的需要, 力求适合学生兴趣发展的需求, 使学生有兴趣参与到教学中来, 既享受体育带来的快乐, 也可以在活动中发展身心健康。

因此, 根据教材内容, 结合学生的兴趣, 创编游戏, 会让枯燥的学习变得生动起来, 使学生乐于参与, 在活动中完成教材内容的学习, 从而提高学生身心健康。

本研究根据“阳光体育”的要求, 充分利用教师的主动性, 认真设计教学手段, 在传统游戏的基础上结合教材内容、结合学生年龄特点, 加以改变和创新, 探索出教材内容与游戏充分结合的方法, 提高教学效果, 为初一年级学生的体育教学提供依据。

1 研究对象与研究方法

1.1 对象

随机抽取兰生复旦中学初一年级(2)班(男18人, 女12人)、(5)班(男18人, 女13人)为创编游戏课程研究的对象。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法

通过中国期刊网对“中学、游戏、素质”等关键词的检索, 与研究相关的文献资料50余篇。准备活动、单一的素质练习的研究较多, 没有在整个一个学期中结合教材的游戏活动研究。

1.2.2 访谈法

每次课后随机与10名学生进行访谈, 了解学生对教学手段、方法的感受和意见。与体育教研组的教师进行座谈, 了解教师对教学内容实施的观察。

1.2.3 数据统计

采用Excel软件, 对实验数据进行统计分析。

1.2.4 实验法

随机选取(2)班为实验班, (5)班为对照班。

在实验前由体育教研组教师对实验班和对照班学生进行了身体形态、机能以及身体素质的测试(见表1、2)。测试数据进行统计学显著性差异检验 $P>0.05$, 说明两个班在身体形态、机能、身体素质等方面不具有显著性差异, 可以进行实验。

实验时间: 2008年9月1日至2008年12月18日, 进行为期15周的教学。实验过程严格执行年级的教学计划, 对照班按传统的教学方法教学, 实验班根据教学内容设计游戏进行练习。实验班与对照班教学进度、教学时数、教学内容相同, 课时教学在基本部分的教学方法不同。教学由体育组教师执行。

实验教学的数据测试: 在实验教学前后, 数据测试由兰生复旦中学体育组教师及4位上海体院实习生共同测量与评定。测量的场地、器材以及时间均相同。

收稿日期: 2010-06-18

作者简介: 王建峰, 男, 中学一级教师。主要研究方向: 体育教育。

作者单位: 上海民办兰生复旦中学, 上海 200086



表1 实验前实验组和对照组的各项身体形态、机能对照表

Table I Comparison between the Body Shape and Functions of the Experiment Group and Control Group

| 组别(男) | 人数 | 身高/cm | 体重/kg | 肺活量/ml | 安静心率/min |
|-------|-------|--------|-------|---------|----------|
| 实验组 | 18 | 165 | 60.17 | 3438.78 | 86 |
| 对照组 | 18 | 165.33 | 59.67 | 3440.48 | 82.44 |
| P 值 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 |
| 组别(女) | 人数 | 身高/cm | 体重/kg | 肺活量/ml | 安静心率/min |
| 实验组 | 12 | 158.58 | 48.83 | 2462 | 85.34 |
| 对照组 | 13 | 158.13 | 48.88 | 2459.69 | 86.12 |
| P 值 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 |

表2 实验前两班学生身体素质对照表

Table II Physical Fitness of the Students of the Two Classes before the Experiment

| 组别(男) | 人数 | 实心球/m | 立定跳远/m | 50m跑/s | 1000m跑/min |
|-------|-------|-------|--------|--------|------------|
| 实验组 | 18 | 6.66 | 1.89 | 8.5 | 4.34 |
| 对照组 | 18 | 6.64 | 1.88 | 8.56 | 4.40 |
| P 值 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 |
| 组别(女) | 人数 | 实心球/m | 立定跳远/m | 50m跑/s | 800m跑/min |
| 实验组 | 12 | 4.52 | 1.65 | 9.50 | 4.38 |
| 对照组 | 13 | 4.53 | 1.64 | 9.51 | 4.41 |
| P 值 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 | >0.05 |

2 结果与分析

2.1 游戏创编紧密结合体育课的教学内容,使学生身心发展成为可能

根据二期课改“以学生发展为本”的基本理念和“健康第一”的指导思想,按照上海市初一年级教学进度,在篮球、短跑、耐力跑、垫上、杠上以及武术等教学内容中,加入

趣味、竞技、协作等多人协调配合游戏活动,使学生有兴趣参与,在活动中学习,活动中锻炼。游戏活动的竞技性使运动负荷增加,可以有效地提高身体素质;集体游戏可以培养学生的集体荣誉感,增加学生交流的机会,通过交流,制定游戏的战术,提高学生的灵敏性和反应能力。每个游戏在整个实验过程中使用一至两次,始终使学生保持较高的注意力。表3是实验班与对照班基本部分教学课程的对比。

表3 实验班与对照班课程对比

Table III Comparison between the Curricula of the Experiment Class and Control Class

| 教学内容 | 实验班 | | 对照班 | |
|-------|-----|---------------------------------------|-----|----------|
| | 课数 | 基本部分教学方法 | 课数 | 基本部分教学方法 |
| 篮球 | 5 | 迎面运球接力;巧避反弹球;运球抢球;长传快跑接球;传接球投篮比赛 | 5 | 传统结合游戏 |
| 快速跑 | 5 | 黄河长江、老鹰抓小鸡;迎面接力、抢收抢种;抢运西瓜;追球跑;打野鸭 | 5 | 传统结合游戏 |
| 垫上运动 | 5 | 听数抱团、俯卧撑接力;踢毽子接力;推小车;抢位子 | 5 | 传统结合游戏 |
| 杠上运动 | 3 | 跳绳转圈;单杠前翻下接力;双杠支撑移动比赛;双杠追逐(杠端跳起支撑前摆下) | 3 | 传统结合游戏 |
| 少年连环拳 | 3 | 超级模仿秀;马步斗智;剪刀石头布;拔河;弓步推掌 | 3 | 传统结合游戏 |

2.2 游戏课极大的调动了学生参与的积极性

实验前对学生做了调查,学生对体育课非常感兴趣,只是对课程的内容以及教学的方法有不同的看法。通过与学生的交流,学生希望在教师的引导下参与锻炼,合理增加学生自主学习的机会。

“兴趣是最好的老师”,通过15周游戏课程的实验教学,每次课后,随机询问10名学生,对参加游戏活动的

感受,喜爱游戏活动的人数都超过半数。随着实验教学的深入,80%以上的学生感觉体育课时间比以前过得快,建议增加游戏内容,最好课前通知游戏的名称及方法,固定分组,从而进一步说明学生参与的积极性。通过课后随机询问600人次对体育课教学内容和手段的态度得知:游戏的设计,场地、器材的使用,是课程实施的前提。合理安排游戏的时机,均匀的分组,最佳的游戏时间是激发学生学



习的动机和兴趣、建立快乐氛围的前提,是学生完成技术动作、掌握技能的最终目的。

12~14 岁的学生,兴趣广泛,注意力集中的时间持续不长,容易受干扰,因此,编排游戏和使用游戏时要结合年龄特点,从而使他们产生参与练习的需要和兴趣。

体育教研组教师每周观察实验班和对照班一堂课,共计 84 人次,对学生参与程度进行评价,见图 1。

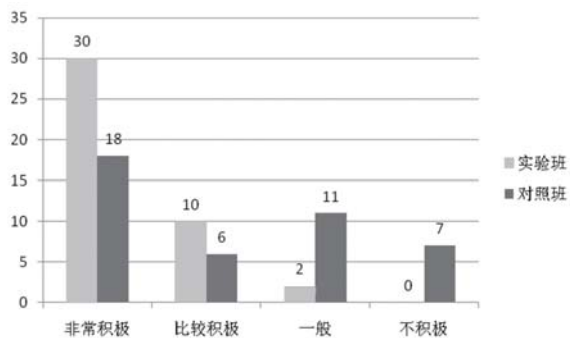


图 1 教师对学生参与度的评价

Figure 1 Assessment of the Teachers on Students' Participation

15 周后,学生对体育课的兴趣发生了较大的变化,不管是实验班还是对照班学生对体育课兴趣都有大幅度提高,实验班提高的幅度大于对照班,见图 2。

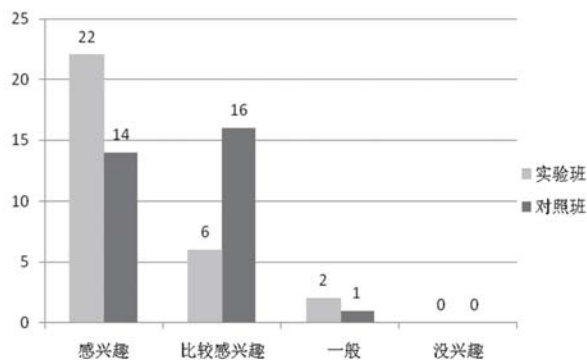


图 2 实验后学生对体育课的兴趣比较

Figure 2 Students' Interest in PE Class after the Experiment

2.3 游戏教学对学生身体机能的影响

每次在课的准备部分前进行一次 30 s 的心率测试,实验班游戏结束即刻 30 s 心率测试,对照班主要内容结束即刻 30 s 心率测试,两个班主要内容结束 3 min 后的 30 s 的心率测试,测试数据见表 4。

表 4 学生心率变化对照 (单位: 次 / min)

Table IV Heart Rates of the Students (per minute)

| 性别 | 组别 | | 安静心率 | | 运动后即刻心率 | | 3 min 后恢复心率 | |
|----|-----|----|-------|-------|---------|--------|-------------|-------|
| | 分组 | 人数 | 实验前 | 实验后 | 实验前 | 实验后 | 实验前 | 实验后 |
| 男 | 实验组 | 18 | 86.00 | 82.56 | 142.22 | 147.34 | 98.44 | 96.00 |
| | 对照组 | 18 | 82.44 | 81.88 | 139.66 | 139.88 | 99.12 | 98.56 |
| | P 值 | | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 |
| 女 | 实验组 | 12 | 85.34 | 80.66 | 125.66 | 137.34 | 98.16 | 92.16 |
| | 对照组 | 13 | 86.12 | 84.00 | 125.26 | 130.00 | 99.38 | 96.00 |
| | P 值 | | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 |

从测试数据上看,两组在实验前及课前心率都没有显著性差异,但是试验后实验组运动后即刻心率明显高于对照组,3 min 的恢复心率也明显低于对照组,说明经过游戏课程的教学在学生的生理机能上产生了效果。根据运动生理学理论,健康的心脏在安静时心率较低,运动后即刻心率较高,即增加幅度较大,而恢复较快。表 4 的数据表明,学生积极参与体育课的教学对学生生理机能的提高密不可分。

2.4 游戏教学对学生身体素质的影响

表 5 是实验后实验班与对照班的 3 项素质测试的对比,经过一个学期的教学对比,实验班身体素质的提高较明显,充分体现了游戏教学的优势,说明在低年级,对技术要求不高,以发展身心健康为主要目的的教学,可以多采用游戏的方法,使学生在游戏中学习和锻炼。

表 5 实验前后两班学生 3 项身体素质对照

Table V 3 Indicators of Physical Fitness of the Two Class Students before and after the Experiment

| 性别 | 组别 | | 立定跳远 /m | | 50m 跑 /s | | 耐力 (1000m) | |
|----|-----|----|---------|-------|----------|-------|------------|-------|
| | 分 组 | 人数 | 实验前 | 实验后 | 实验前 | 实验后 | 实验前 | 实验后 |
| 男 | 实验组 | 18 | 1.89 | 2.06 | 8.55 | 7.91 | 4.34 | 4.25 |
| | 对照组 | 18 | 1.88 | 2.00 | 8.56 | 8.03 | 4.40 | 4.34 |
| | P 值 | | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 |
| 女 | 实验组 | 12 | 1.65 | 1.74 | 9.50 | 9.31 | 4.38 | 4.26 |
| | 对照组 | 16 | 1.64 | 1.68 | 9.51 | 9.41 | 4.41 | 4.34 |
| | P 值 | | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 | >0.05 | <0.01 |



2.5 游戏教学对学生心理发展的影响

德育应始终贯穿于体育教学中,利用集体游戏,增加了学生的协调配合能力及交流机会;利用竞争性的游戏,学生团队意识增强,可以理解自己在团队中的作用,通过交流,设计游戏方案,争取获胜,在趣味的游戏中培养了学生的集体荣誉感。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 结合教材的创编游戏活动,有趣味性、竞技性,还需要团队合作,既能完成教学计划内容,也能使学生身心发展成为可能。

3.1.2 游戏具有较强的趣味性,极易调动学生参与的积极性,使学生在快乐的气氛中锻炼,增强身体机能,从而提高教学效果。

3.1.3 体育游戏具有一定的情节和竞赛因素,能使学生积极参与课堂活动之中,通过活动中学、活动中锻炼,提高身体机能、发展身体素质、以及团结合作能力,达到全面提高的要求。

3.1.4 体育游戏的集体性、竞争性可以有效培养学生的竞争性,集体荣誉感,是发展心理健康的较好手段。

3.2 建议

3.2.1 内容的选择和创编应适合初中学生的身心发展,游戏时间不宜过长、重复次数不宜过多。

3.2.2 游戏活动可以提高学生的参与积极性,提高身心素质,但是最大的劣势是无法提高学生的技术能力,因此需要根据要求来安排游戏。

3.2.3 游戏放在低年级比较适合,这个年龄阶段,是身体素质增长的敏感期,创编出适合的游戏,对学生的身心发展具有事半功倍的效果。

参考文献:

- [1] 李明强,敖运忠,张昌来.中外体育游戏精粹[M].北京:人民体育出版社,1999,3
- [2] 陆耀飞.运动生理学[M].上海:上海体育学院自编教材系列,2004,11
- [3] 田麦久.论运动训练计划[M].北京:北京体育大学出版社,1999,9
- [4] 陈及治.体育统计[M].北京:人民体育出版社,2002

(责任编辑:陈建萍)

(上接第99页)

表3 对不同年级、不同性别的体育优生组被试心境状态得分的t检验结果

Table III T Test Result of the Mood State of the Elite Students of the Different Grades and Genders

| 心境状态 | 初二(N=119) | 高二(N=131) | t | p | 女生(N=127) | 男生(N=123) | t | p |
|------|----------------|----------------|----------|----------------------|----------------|----------------|----------|----------------------|
| | M ± SD | M ± SD | | | M ± SD | M ± SD | | |
| | | | (df=248) | | | | (df=248) | |
| TMD | 209.4 ± 32.016 | 217.6 ± 36.139 | 1.90 | 0.0555 | 211.2 ± 32.542 | 216.3 ± 36.194 | 1.17 | 0.2424 |
| 紧张 | 43.50 ± 6.348 | 44.29 ± 7.531 | 0.89 | 0.3795 | 43.22 ± 6.631 | 44.63 ± 7.301 | 1.60 | 0.1058 |
| 疲劳 | 45.00 ± 7.790 | 44.16 ± 6.340 | 0.93 | 0.3547 | 44.56 ± 6.994 | 44.56 ± 7.252 | 0.00 | 1.0000 |
| 愤怒 | 43.86 ± 6.840 | 44.89 ± 7.036 | 1.17 | 0.2416 | 43.59 ± 6.242 | 45.23 ± 7.545 | 1.87 | 0.0592 |
| 抑郁 | 44.55 ± 6.190 | 45.25 ± 7.218 | 0.82 | 0.4148 | 44.84 ± 6.843 | 44.99 ± 6.667 | 0.17 | 0.8383 |
| 精力 | 56.67 ± 8.698 | 53.23 ± 7.684 | 3.32 | 0.0012 ²⁾ | 54.74 ± 8.025 | 55.00 ± 9.546 | 0.24 | 0.7934 |
| 慌乱 | 45.02 ± 8.209 | 46.23 ± 9.758 | 1.06 | 0.2917 | 45.87 ± 9.479 | 45.43 ± 8.632 | 0.37 | 0.7051 |
| 自尊感 | 55.84 ± 8.636 | 53.94 ± 7.547 | 1.86 | 0.0611 | 56.11 ± 7.630 | 53.54 ± 8.435 | 2.53 | 0.0116 ¹⁾ |

1) $P < 0.05$, 2) $p < 0.001$

3 小结

3.1 中学体育优生与体育差生相比,积极情绪反应更为强烈,消极情绪反应少,即积极的心境状态与体育成绩优秀密切相关。

3.2 初二学生与高二学生相比,精力更为旺盛,同为体育差生,高二学生和初二学生在心境状态上无显著差异,即体育差生的心境状态不受文化程度的影响。

3.3 男生比女生更易产生疲劳和紧张情绪,而女性体育优生的自尊感比男性体育优生更为强烈。

参考文献:

- [1] 季浏.体育心理学[M].上海:高等教育出版社,2006:153-158
- [2] 贺亮锋.体育活动对大学生心境和情绪的影响试验研究[J].北京体育大学学报,2007,30(4):481-482
- [3] 蒋碧艳,祝蓓里.上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系[J].心理科学,1997,20(3):235-238
- [4] Grove J R, Prapavessis H. Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated profile of mood state[J]. International Journal of Sport Psychology, 1992, 23(2): 93-109
- [5] 祝蓓里. POMS 量表及简式中国常模简介[J]. 天津体育学院学报, 1995(1): 35-37

(责任编辑:陈建萍)