

体育课中体育游戏运用的实践与问题研究

金 俊

上海理工大学体育部, 上海

收稿日期: 2024年6月14日; 录用日期: 2024年8月1日; 发布日期: 2024年8月8日

摘 要

体育游戏作为一项历史悠久的活动, 具有多样化的形式、丰富的内容、简易的入门门槛, 不仅能够锻炼身体、激发智力、促进人际交流, 还能陶冶情操。它融合了趣味性、娱乐性、竞争性、教育性与知识性, 极大地提升了小学生对体育锻炼的兴趣与热情, 在小学体育教育中占据着不可或缺的地位。然而, 在体育游戏的实施过程中, 如何基于教学内容和学生的身心发育水平进行针对性的设计, 以达到提高学生身体素质、改善学生心理状态的作用, 其机制和方法仍不明确。本文以上海市某重点小学作为实践案例, 对小学体育课中体育游戏的运用进行实验和量化研究。研究结果表明, 与传统体育教学方式相比, 先导式体育游戏的运用有利于提高学生身体机能、提高社会适应能力、促进积极情绪。本文的研究对于体育游戏的实践应用及其效能评估方式的探索具有重要的参考意义。

关键词

体育游戏, 身体素质, 社会适应能力, 情绪水平

Research on the Practice and Problems of the Application of Sports Games in Physical Education Class

Jun Jin

Department of Physical Education, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Jun. 14th, 2024; accepted: Aug. 1st, 2024; published: Aug. 8th, 2024

Abstract

As an activity with a long history, sports games have diversified forms, rich content and simple entry threshold, which can not only exercise the body, stimulate intelligence, promote interper-

sonal communication, but also cultivate sentiment. It is a combination of fun, entertainment, competitiveness, education and knowledge, which greatly enhances the interest and enthusiasm of primary school students for physical exercise, and occupies an indispensable position in primary school physical education. However, in the process of the implementation of sports games, how to make targeted design based on the teaching content and students' physical and mental development level, so as to achieve the role of improving students' physical quality and psychological state, its mechanism and methods are still unclear. This paper takes a key primary school in Shanghai as a practical case to conduct experimental and quantitative research on the application of sports games in primary school physical education. The results show that compared with traditional physical education teaching methods, the application of pilot sports games can improve students' physical function, improve social adaptability and promote positive emotions. The research of this paper has important reference significance for the practical application of sports games and the exploration of efficiency evaluation methods.

Keywords

Sports Games, Physical Fitness, Social Adaptability, Emotional Level

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

小学时期,学生的生理和心理都在经历显著的变化。在这一时期,学生的身体发展呈现出波动性,学习兴趣也随之不断变化[1]-[5]。他们的生长发育和新陈代谢过程加速,知识掌握尚未成熟,情绪波动较大,稳定性较差[3]-[8]。体育游戏通过身体锻炼,特别是对肌肉韧带的拉伸,能够提高学生的柔韧性和平衡能力[9],进而促进肌肉力量的发展[10],塑造良好的身体形态[11],同时充分锻炼大脑的判断力[12],使学生的思维更加敏捷,从而增强大脑功能[13]-[15]。此外,体育游戏中的胜利可以提升学生的自豪感[16],增强自尊心和自信心[17],从而在精神上实现自我价值的满足[18] [19]。体育游戏还能培养学生的自我价值感和坚韧意志[20]-[22],体现社会价值:在体育游戏活动中,人与人之间的联系更加紧密[23],交往和沟通更加密切[24]。在这一过程中,学生可以更好地认识社会和自我,人际关系在体育游戏中得到潜移默化的建立[25]。

我国 2022 年新颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》(以下简称“新课标”)明确提出,新兴体育类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求外,在增进学生对不同国家和地域体育文化的了解,激发学生的求知欲与探索欲、好奇心与冒险精神等方面具有独特的育人价值。本研究以上述标准为基础,以上海市某重点小学的五年级学生作为样本,设计专门的体育游戏作为教学内容的重要组成部分,通过对体育游戏教学后的效果进行测算,探讨体育游戏对学生的身体素质如耐力素质、速度素质、平衡能力、爆发力、柔韧及灵敏水平的影响。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以上海市某重点小学五年级学生为样本,其中,选取两个班级的学生为实验组,采用在体育课中游戏活动形式进行教学,共 50 人。选取两个班级的学生为对照组,采用传统体育课教学方式,共

53 人。实验组及对照组学生平均年龄为 12 岁，实验持续时间为连续 16 周、每周两节体育课的教学活动。

2.2. 研究方法

本文主要采用问卷调查结合实验研究的方法，探索体育游戏对小学生身体素质及心理健康的影响。本文研究团队在研究前期，对约 20 名具有中学高级职称以上，在学校体育教学领域研究中具有丰富教学经验的小学体育一线工作者进行访谈了咨询。通过听取专家意见，明确了问卷调查的问题设计框架、教学实验中采用的实验方案以及技术评定的标准，并进而进行了后续的问卷调查和实验研究工作。

2.2.1. 问卷调查法

根据“新课标”，本研究对小学五年级学生的心理健康水平、社会适应水平进行问卷调查。调查问卷包括社会适应能力、积极情感、消极情感评估等，在初步调查之后，再根据预调查结果的统计分析，对问卷进行修改和完善，并进行第二轮调查，以此确保问卷的信度和效度。

2.2.2. 实验研究法

本文研究团队根据“新课标”并结合小学五年级学生的身心发育特点，设计了 4 种游戏项目。在实验前，通过体测标定学生的体质指标，通过问卷结果标定学生的心理状态，并对标定结果进行数据检验，确保实验组和对照组的初始状态不存在明显差异。接着，对实验组和对照组的学生分别进行为期 16 周、每周 3 课次、每次 35 分钟的体育教学，并记录实验过程。其中，实验组与对照组在 16 周的教学计划中采用相同的教学内容。实验组在体育教学中进行体育游戏干预，对照组采用传统的体育教学方法。最后，采用 SPSS13.0 软件对实验数据进行处理分析，探讨体育游戏对小学生身心健康水平的影响。

3. 实验设计

3.1. 实验目的

通过运用两种不同的教学方法在小学体育教学中进行体育教学实验，并基于实验数据，分析两种不同的教学方法在身体素质、技能、心理健康、社会适应等方面对学生产生的影响，比较体育游戏干预教学与传统体育教学的效果差异。

3.2. 研究假设

基于文献调研以及前期专家咨询经验，本文提出如下研究假设：

- (1) 采用体育游戏先导的体育教学能提高学生的身体素质。
- (2) 采用体育游戏先导的体育教学能提升学生的社会适应能力。
- (3) 采用体育游戏先导的体育教学能改善学生的积极情绪水平。

4. 实验过程

4.1. 实验前测

实验开始前，对实验组和对照组学生同步进行体质指标测试和心理状态问卷调查。体质测试指标包括：肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米 * 8、反应时、闭眼单脚站立。问卷调查内容包括：社会适应能力水平、情绪水平。

4.1.1. 体质指标的差异性检验

体质指标测试的差异性检验结果如表 1 所示。结果表明，实验组与对照组的体质指标在实验前无显著差异。

Table 1. The difference test of physical indexes of experimental subjects
表 1. 实验对象体质指标的差异性检验

测试项目	实验组				对照组				均值差	T 值	P 值
	人数	平均值	±	标准差	人数	平均值	±	标准差			
肺活量(ml)	50	2037.2	±	386.8	53	1850.2	±	385.3	268.0	2.50	0.089
立定跳远(cm)	50	141.0	±	15.32	53	139.2	±	16.25	0.72	0.46	0.689
坐位体前屈(cm)	50	4.49	±	3.52	53	4.8	±	4.61	0.34	0.31	0.756
50 * 8 往返跑(秒)	50	120.1	±	17.02	53	121.4	±	9.96	-4.56	-1.39	0.303
反应时(秒)	50	0.62	±	0.06	53	0.67	±	0.06	-0.06	-3.19	0.067
闭眼单脚站立(秒)	50	24.3	±	19.43	53	25.8	±	17.92	0.32	0.33	0.875

4.1.2. 社会适应能力的差异性检验

学生社会适应能力问卷结果的差异性检验如表 2 所示。结果表明，实验组与对照组的社會适应能力水平均偏低，且在实验前无显著差异。

Table 2. The difference test of social adaptability of experimental subjects (N1 = 50, N2 = 53)
表 2. 实验对象社会适应能力的差异性检验(N1 = 50, N2 = 53)

指标	实验组		对照组		T 值	P 值
	平均值	标准差	平均值	标准差		
社会适应能力	30.78	4.2	33.1	4.4	1.508	>0.05

4.1.3. 情绪水平的差异性检验

学生情绪水平问卷结果的差异性检验如表 3 所示。结果表明，在实验前，实验组与对照组学生的积极情感水平偏低，消极情感水平偏高，且均无显著差异(P > 0.05)。

Table 3. The difference detection of emotional level of subjects (N1 = 50, N2 = 53)
表 3. 实验对象情绪水平的差异性检(N1 = 50, N2 = 53)

指标	实验组		对照组		T 值	P 值
	平均值	标准差	平均值	标准差		
积极情感	22.00	3.57	21.78	3.75	0.62	>0.05
消极情感	15.86	2.14	16.71	1.31	1.37	>0.05

综上所述，两组前测结果的无关变量基本相同，说明在实验前，实验组和对照组学生的身体素质、社会适应能力水平、情绪状态没有显著差异。

4.2. 教学环节

在体质和心理状态前测的基础上，本研究对实验组和对照组同步进行了为期 16 周的教学实验。实验步骤如下：

(1) 实验组合对照组采用完全相同的教学内容和教学进度安排。对实验组授课时，根据教学内容进行体育游戏选取和创编，在专门性游戏后导入教学内容，进行体育游戏干预。对对照组进行传统体育教学

方式的授课。

(2) 16 周教学结束后, 对两组学生的身体素质和技术技能进行测验, 并再次发放社会适应能力问卷、积极情绪/消极情绪调查问卷进行检验, 并对数据进行处理分析。

4.2.1. 体育游戏设计

本研究根据教学大纲的任务、目标和要求, 在不改变教学内容和学时的前提下, 对体育教学内容进行游戏先导设计, 将体育游戏作为教学主体的一部分。课堂教学安排如图 1 所示。

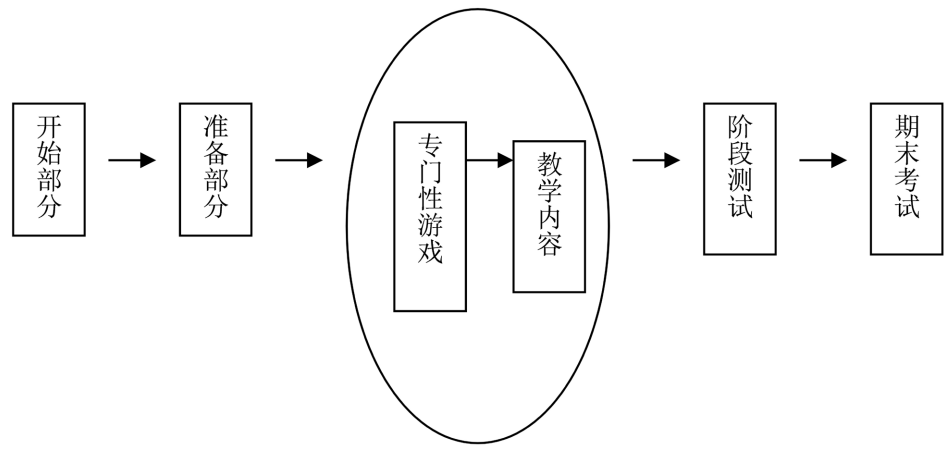


Figure 1. Design of teaching process for sports games
图 1. 体育游戏先导教学过程设计

在进行体育游戏内容的设计之前, 需要对具体教学内容进行分析, 在不同的运动项目中, 针对性地运用体育游戏来提高学生的兴趣、提升专项教学效果。由于篇幅所限, 本文中没有对教学过程中所有的游戏设计进行详细陈述。例如, 在耐力跑教学中采用“迎面接力赛”“丢手绢”等游戏, 发展学生的速度和耐力, 培养积极的情感。在立定跳远教学中采用“二人双足跳”、“跑跳交替”等游戏, 发展学生的弹跳能力、爆发力、反应力和协调能力等。

4.2.2. 实验后测

在 16 周教学完成后, 按照小学阶段《国家学生体质健康标准》统一标准, 对实验组和对照组学生的身体素质水平进行测试, 并发放问卷, 对学生的社会适应能力和情绪水平进行评估。

5. 实验结果与分析

5.1. 实验后体质指标测试结果

实验后, 实验组和对照组学生的体质测试指标如表 4 所示。可以看出, 实验组学生的肺活量, 反应时和对照组学生相比, 具有显著的优势。经 t 值检验后, 肺活量的 P 值为 0.009, 反应时的 P 值为 0.005, (P < 0.05), 这表明在教学内容中导入专门性体育游戏能对学生的心肺功能以及灵敏素质起到积极促进的效果。在立定跳远、坐位体前屈、50 米 × 8 往返跑以及闭眼单脚站立这几项测试指标中, 实验组的基本身体素质水平也均高于对照组学生的身体素质水平。

从实验结论可以看出在体育教学中进行体育游戏干预有益于增强学生耐力、肺活量、爆发力, 增强学生的身体素质。由此可见, 在体育课堂中进行体育游戏干预, 能有效促进小学生的生长发育和提高新陈代谢水平, 是改善小学生生理机能的有效途径。本研究的假设(1)得到验证。

Table 4. Comparison of results of physical fitness index of students after experiment
表 4. 实验后学生体质指标结果比较

测试项目	实验组				对照组				均值差	T 值	P 值
	人数	平均值	±	标准差	人数	平均值	±	标准差			
肺活量(ml)	50	2337.2	±	408.8	53	2050.2	±	402.3	287.0	2.72	0.009
立定跳远(cm)	50	147.0	±	16.32	53	146.2	±	17.25	0.77	0.58	0.737
坐位体前屈(cm)	50	5.4	±	3.62	53	5.0	±	4.91	0.39	0.34	0.856
50 * 8 往返跑(秒)	50	115.1	±	15.02	53	119.4	±	10.96	-4.30	-1.29	0.203
反应时(秒)	50	0.52	±	0.04	53	0.56	±	0.05	-0.04	-2.89	0.005
闭眼单脚站立(秒)	50	27.3	±	20.43	53	25.8	±	18.92	0.29	0.29	0.775

5.2. 实验后学生社会适应能力问卷结果

实验后，实验组和对照组学生的社会适应能力指标如表 5 所示。从表 5 可以看出，经过游戏性教学实验后，虽然实验班的社会适应能力与对照班的社会适应能力有差异但不显著($P < 0.05$)，但实验组学生的社会适应能力与实验前相比有明显提高，对照组的相同指标则在实验前后没有显著变化。实验结果表明，体育游戏在提高学生社会适应能力方面的效果优于传统体育教学。本研究的假设(2)得到验证。

Table 5. The difference test of students' social adaptability level after experiment (N1 = 50, N2 = 53)
表 5. 实验后学生社会适应能力水平的差异性检验(N1 = 50, N2 = 53)

指标	实验班		对照班		T 值	P 值
	平均值	标准差	平均值	标准差		
社会适应	36.71	3.63	33	2.37	3.43	<0.05

5.3. 实验后学生积极情绪/消极情绪问卷结果

实验后，实验组和对照组学生的情绪指标如表 6 所示。从表 6 可以看出，经过游戏性教学实验后，实验班的积极情绪与对照班的积极情绪有差异但不显著($P < 0.05$)。实验班的消极情绪与对照班的消极情绪呈显著性差异($P < 0.01$)。对比实验前后的数据发现，实验组的积极情感指标显著提高，消极情感指标显著下降。对照组的相同指标则变化不显著。这说明体育游戏教学在提高学生情绪水平方面的效果优于传统体育教学。本研究的假设(3)得到验证。

Table 6. The difference test of students' emotional level after experiment (N1 = 50, N2 = 53)
表 6. 实验后学生情绪水平的差异性检验(N1 = 50, N2 = 53)

指标	实验班		对照班		T 值	P 值
	平均值	标准差	平均值	标准差		
积极情绪	26.86	3.28	22.18	3.63	3.72	<0.05
消极情绪	11.21	1.76	13.53	1.28	4.23	<0.01

6. 结论与建议

6.1. 结论

本文通过采用问卷调查结合教学实验的方法，对体育游戏干预小学生体育教学在提升小学生身心健

康素质方面的效果进行了研究。结果表明,与传统体育教学相比,在课堂中采用游戏化教学能较大幅度地提高学生的身体素质、社会适应能力和积极情绪水平,在体育教学中呈现明显的优势。

6.2. 建议

基于本文的研究结果,我们对小学体育教学提出如下建议:

(1) 游戏化教学:将体育活动设计成游戏,可以增加学生的兴趣和参与度。例如,通过接力赛、障碍赛等团队游戏,培养学生的团队合作精神。

(2) 多样化选择:提供多种类型的体育游戏,满足不同学生的兴趣和能力水平。比如球类运动、田径、体操等。

(3) 技能培养:通过游戏教授基本的运动技能,如跑、跳、投等,并逐步引导学生掌握更复杂的技能。

(4) 规则和公平竞争意识的培养:在游戏中强调规则的重要性,培养学生遵守规则的习惯。鼓励学生在游戏和比赛中公平竞争。

(5) 定期评估:定期评估学生在体育游戏中的表现和进步,给予积极的反馈和建议。

参考文献

- [1] 褚丽. 小学田径训练中的游戏策略探究[J]. 田径, 2024(6): 59-61.
- [2] 李竹梅. 基于儿童视角对绳类民间体育游戏发展的价值研究[J]. 甘肃教育研究, 2024(5): 33-36.
- [3] 赵晨. 体育游戏在小学体育教学中的应用研究[J]. 体育世界, 2024(4): 106-108.
- [4] 孙伯骄. 体育游戏与心理游戏融合在小学体育健康教育中的探究[J]. 体育世界, 2024(4): 157-159.
- [5] 任大路, 王缀, 任兆平. “五育并举”背景下体育游戏的价值内涵及应用策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(4): 237-239.
- [6] 任宝丽. 通过体育游戏传承和弘扬中华优秀传统文化[J]. 人民教育, 2024(5): 79.
- [7] 鞠虎. 体育游戏在初中体育教学中的应用分析[J]. 田径, 2024(3): 4-6.
- [8] 张兴. 新课标下体育游戏在教学中的应用探索[J]. 田径, 2024(3): 78-79.
- [9] 李康, 苏青青, 周少林, 等. 数字社会电子体育游戏对儿童基础动作技能习得的影响[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(2): 213-217+222.
- [10] 王旭瑞. 体育游戏在体育运动训练中的应用价值与实施策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(6): 13-15.
- [11] 李新丽. 体育游戏在小学田径教学中的运用探析[J]. 田径, 2024(2): 8-9.
- [12] 朱裕恒. 游戏视角下小学生体育课程思政建设的研究[J]. 体育世界, 2024(1): 102-104.
- [13] 刘丽, 胡孙裔, 汪天华, 等. 小组体育游戏干预对孤独症谱系障碍儿童社交能力及生活质量的影响[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(1): 110-114+120.
- [14] 龚友为. 趣味课堂 轻松体育——游戏与小学体育耐久跑教学的融合[J]. 田径, 2024(1): 8-9.
- [15] 黄成. 小学生体育游戏的创新与实践[J]. 宁波教育学院学报, 2023, 25(6): 52-56.
- [16] 周梅娟. 幼儿体育游戏教学的价值、问题及优化策略[J]. 亚太教育, 2023(24): 85-87.
- [17] 赵雯. 探讨体育游戏在短跑素质练习中的应用[J]. 田径, 2023(12): 12-13.
- [18] 代威. 体育游戏在田径教学中的应用探析[J]. 田径, 2023(12): 58-59.
- [19] 朱雨灏. 浅谈差异化游戏活动在小学体育教学中的应用[J]. 体育世界, 2023(11): 73-75.
- [20] 王晓彤, 潘凤涛. 体育游戏在体育教学中的运用[J]. 田径, 2023(11): 67-68+60.
- [21] 任冰鑫. 体育游戏在中小学田径教学中的选择与运用[J]. 田径, 2023(10): 62-64.
- [22] 张霞. 民间体育游戏在小学体育课堂教学中的践行策略[J]. 田径, 2023(10): 60-62.
- [23] 施竞成. 试析体育游戏在小学田径教学中的实践策略[J]. 田径, 2023(9): 11-12.
- [24] 李少娟. 关于小学体育教学中德育的有效渗透方法研究[J]. 田径, 2023(8): 10-11.
- [25] 赵修娟. 快乐体育背景下初中体育游戏化教学研究[J]. 青少年体育, 2023(7): 105-106+86.