

北京市教委 2012 年资助项目，项目编号：PXM2012_014206_000026

学校体育游戏与 学生体能发展

主 编：徐向军

副主编：程 硕 徐 伟
李瑞平 李双强

上海体育教育 2022 年第 2 期第 2 页 | 2022 年 4 月 15 日 | 2022 年 4 月 15 日

学校体育游戏与 学生体能发展

张 强
张 强

张 强

北京市教委2012年资助项目，项目编号：PXM2012_014206_000026

学校体育游戏与学生 体能发展

主 编：徐向军

副主编：程 硕 徐 伟
李瑞平 李双强

北京体育大学出版社

策划编辑：木 凡
责任编辑：毅 力
审稿编辑：梁 林
责任校对：李志诚
版式设计：司 维
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

学校体育游戏与学生体能发展 / 徐向军主编.
— 北京：北京体育大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5644-1525-9

I. ①学… II. ①徐… III. ①中小学—学校体育—体育游戏—教学研究 IV. ①G807.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第004433号

学校体育游戏与学生体能发展

徐向军 主编

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：787×960毫米 1/16
印 张：8.5

2014年1月第1版第1次印刷

定 价：18.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

体育游戏是中小学体育教学的重要内容之一，体育游戏赋有的娱乐性、趣味性和健身性在中小学体育教学中能够极大地激发学生参与体育活动的积极性和主动性，使学生能够在快乐的体育游戏活动中锻炼体魄、增强心智。通过参与体育游戏活动，可以使学生接受勇敢、顽强、团结友爱和集体主义等方面的教育。我国目前由于独生子女家庭结构，子女的教育问题成了一个家庭的核心问题，长辈希望孩子能够在未来的人才竞争中占得先机，把孩子的主要精力和大部分课余时间都用在了学习文化课上，孩子们少有活动的时间，使得孩子的体质状况不容乐观，这已经成为我国青少年成长的一个社会问题。少年强则国强，我国青少年体质连续多年的下滑也引起了党中央的高度重视。为扭转这种局面，党中央颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的七号文件，教育部和国家体育总局也出台了加强中小学体育教学的相关文件。

为了更好地提高青少年的体质健康水平，在北京教委的资助下，由首都体育学院田径教研室徐向军教授组织编写了《学校体育游戏与学生体能发展》一书，本书为徐向军教授主持的北京市教委2012年资助项目《学科建设与研究生教育——青少年体能训练方法与手段创新》成果之一。在本书的撰写过程中作者查阅、参考和引用了大量的相关文献，在此对前辈、同行以及对本书出版给予关心和支持的人们表示诚挚的谢意。

本书由徐向军担任主编，第一章由徐伟撰写；第二章由程硕撰写；第三章由李瑞平撰写；第四章由李双强撰写。

由于书稿时间有限，写作中难免存在一些值得商榷和探究的内容，恳请广大读者批评指正。

作 者
2013年7月

目 录

第一章 学校体育游戏概述	1
第一节 学校体育游戏概念、分类	1
第二节 学校体育游戏的特点	3
第三节 学校体育游戏的教学与组织	11
第四节 学校体育游戏的意义与任务	13
第二章 小学体育游戏	16
第一节 速度类游戏	16
第二节 力量类游戏	24
第三节 耐力类游戏	32
第四节 灵巧类游戏	40
第五节 协调类游戏	48
第三章 初中体育游戏	57
第一节 速度类游戏	57
第二节 力量类游戏	65
第三节 耐力类游戏	74
第四节 灵巧类游戏	79
第五节 协调类游戏	87

第四章 高中体育游戏	93
第一节 速度类游戏	93
第二节 力量类游戏	99
第三节 耐力类游戏	106
第四节 灵巧类游戏	113
第五节 协调类游戏	119
参考文献	127



第一章 学校体育游戏概述

第一节 学校体育游戏概念、分类

一、体育游戏的概念

体育游戏是游戏的一种，它是按一定目的和规则进行的一种有组织的体育活动，也是一种有意识的、创造性的和主动性的活动，其基本特征是大众性、普及性和娱乐性。体育游戏可分为活动性游戏和竞赛性游戏。竞赛性游戏是活动性游戏发展的高级阶段，如球类运动中的篮球、排球、足球、手球、乒乓球；田径运动中的接力跑、障碍跑游戏等。竞赛性游戏有规定的场地、器材和比赛时间，有固定的成员和严格统一的规则，具有复杂的技术和战术，并且需要专门的训练。而活动性游戏，则不需要专门的训练和较复杂的规则，参加游戏的人数没有限制，场地、器材以及比赛时间，也没有严格的规定，它最适合于儿童和青少年活动。荷兰历史学家、语言学家豪伊金格给游戏下了一个定义：“游戏是在明确规定的时间、空间里所进行的行为或者活动，它是按照自发接受的规则进行的。这种规则一旦被接受，就有绝对的约束力，游戏的目的就在游戏行为之中，它伴有紧张和喜悦的感受，与日常生活不同。”而体育游戏在学校体育教育中，是属于教育性游戏的一种，作为体育教学的一个内容，它是体育的一种特殊体育活动。它是按一定目的和规则进行的一种有组织的体育活动，也是一种有意识的、有创造性和主动性的活动。体育游戏是以体育教学动作为基本内容，以游戏为形式，以增强体质、娱乐身心、陶冶性情为目的，有是有效的教学手段。

二、体育游戏的分类

体育游戏的分类方法有多种，由于分类的依据不同，其结果也不一样。总括

起来,主要有以下几种分类方法。

（一）按人体基本活动能力分类

人的基本活动能力是指人的基本活动技能。按人体基本活动能力分类,可把体育游戏分为行走类、奔跑类、跳跃类、支撑类和负重类等。这是以活动中的动作特征为划分依据。它能使人很清楚地了解活动过程中动作的基本特征,以满足发展某种活动能力为目的进行选择。

（二）按发展身体素质的任务分类

身体素质是人体在体育活动中所表现的各种机能能力,它是人体从事各种体育活动的物质基础。按照身体素质分类,可把体育游戏分为力量类、素质类、耐力类、灵敏类和柔韧类等,这是以活动中对提高和发展某项身体素质能产生作用为划分依据。

（三）按运动项目分类

借鉴现有的运动项目,以各运动项目的技术特点作为分类的基础,如田径类、体操类、篮球类、足球类、排球类等。由于体育游戏的活动方式、场地、器材等与相应运动项目有关,因此这种分类使活动形式、场地、器材都较为明确,同时也适于作为相应项目训练的辅助练习。

（四）按课的结构分类

课的结构是指构成一节课的几个部分,各部分的教材顺序、组织教法和时间分配等。如准备部分的集中注意力类;基本部分的提高兴奋性类;结束部分的整理与放松类等。按照课的结构分类,是以认识事物的一般规律和人体生理机能活动能力变化规律为划分依据,在教学和训练中选用辅助练习的内容时十分方便。

（五）按活动的形式分类

活动形式是指体育游戏的表现形态。按活动的形式可分为角力类、追拍类、接力类、变异类、综合类等。体育游戏的活动形式一般都具有较强的特异性,这样可以较清楚地区分某种体育游戏所采用的活动形式。

体育游戏具有多种依据的分类,除上述几种外,还有按年龄特点、场地、分队与不分队、有情节与无情节、负荷量大小、参加人群特点、性质和内容特点分



类等。有的体育游戏中往往含有两个或两个以上的分类因素,因此,要严格、科学地进行分类是相当困难的,比较常用的是按基本活动能力与体育项目相结合的分类方法。

体育游戏与其他体育活动一样,以身体运动的方式进行,活动的内容与形式也是体育教师根据体育教学目的预先设计的,因此它不仅具有其他体育活动所具有的锻炼作用,同时学生参加游戏一般都是出于他们的直接动机,为了体验游戏的有趣过程,所以他们参加游戏都是自觉自愿的行为,这种行为能够发挥学生最大的积极主动性,使学生在体育游戏过程中达到最好的锻炼效果,这是其他体育项目所不能与之比拟的。

在体育游戏中,有一部分游戏的运动负荷量较小,如集中注意力练习、放松游戏等,这是由于它们的目的任务所决定的。但是,这些游戏主要还是由身体运动的形式出现,因而总是有一定的运动负荷量,有一定的锻炼身体价值。有些与体育有关的游戏,但主要是通过智力活动来完成的,例如,以体育名词术语及人物为谜底的谜语,则只能算是智力游戏,而不能列入体育游戏。锻炼身体的价值是区分体育游戏还是智力游戏的标准,也是体育游戏的本质特点之一。

第二节 学校体育游戏的特点

青少年时期是人生最美好的时期,同时也是生长发育的关键时期。在人的一生中,身体发育有两次高峰,青少年阶段正处于人体发育的第二次高峰期。在这一时期,他们在生理和心理方面具有明显的特征,体育游戏教学应根据学生这一阶段的生理和心理特征有的放矢地进行。只有在教学中不断研究体育游戏对促进学生身心发展的影响,掌握学生生理、心理发展规律,才能使体育游戏的教学内容及组织教法有充分的科学依据,才能有效地提高教学效果,全面完成学校体育的教学目的和任务。

一、青少年的生理特点与体育游戏教学

人的一生从生到死亡既是一个连续的统一过程又有其阶段性。儿童、少年与青年是根据人体成长过程中各年龄阶段身体成长发育特点划分:儿童期为6、7~11、12岁;少年为11、12~17、18岁;青年期为17、18~23、25岁。这三个时期是人生发育的关键时期。

（一）儿童的生理特点与体育游戏教学

儿童时期是指6、7~11、12岁的小学生。

儿童的骨骼正处于生长发育阶段，骨质柔软，软骨较多，骨骼细短，长骨两端的骨骼软骨尚未骨化，骨组织内水分和有机物质多，无机盐少，关节面差度大，关节面软骨比较厚，关节囊较薄，关节内外的韧带比较薄，并且松弛关节周围的肌肉细长。因此，儿童的骨弹性和韧性较好，关节活动范围大，灵活性和柔韧性好，不易骨折。但骨的坚固性差，硬度小，因而在承受压力和肌肉拉力的能力方面远不及成人，容易在过大外力作用下发生弯曲和变形。关节的牢固性与稳定性也比成人差，在外力作用下，容易脱位和损伤。因此，在进行体育游戏教学时，应充分考虑这一时期儿童骨骼关节发育的特点，注意在游戏活动中培养学生正确姿势，全面增强学生体质，促进骨骼的生长，避免长时间单纯进行非对称性的练习和静止用力练习，避免过量负荷练习，在进行发展力量性、对抗性游戏时，应控制一定的强度和时间，做到适量、适度。同时，在游戏中应提出严格要求，进行组织纪律性教育，防止伤害事故的发生。

儿童的肌肉含水分多，蛋白质和无机物较少，肌肉娇嫩柔软，肌纤维较细，肌肉的横断面积较小，肌肉收缩的有效成分少。因此，肌肉力量和耐力远不及成人，容易产生疲劳，但是恢复发展起来比成人快。儿童发育时期不急于练肌肉力量，可采用伸展发展力量，在教学中应合理安排游戏的运动时间与休息时间，避免强度大，持续时间长的游戏。

儿童的心脏的重量和容量较小，心肌还在不断发育中，心肌纤维短而细，肌纤维之间的间质较少，心脏收缩弱，每搏输出量较少。上中枢神经系统的兴奋性较高，植物性神经对心脏的神经调节机能还不稳定。运动时主要依靠增加收缩的次数来增加血流量。基于上述因素，儿童的心跳频率比较快，因此心脏就比较容易疲劳。在进行体育游戏的教学时，教师要根据学生的年龄特点，控制好运动量和强度，憋气和静力性的游戏不宜过多，运动强度和时间适当，以防造成心肌疲劳。

儿童正处于生长阶段，胸廓狭小、胸膛小、肺容量小，肺泡壁的弹力纤维和肺泡数量较少，气量狭窄，呼吸时的弹性阻力和气道阻力都大，呼吸表浅。由于儿童新陈代谢旺盛，呼吸兴奋性高，所以在安静状态下呼吸频率较快，通过运动锻炼，能促进儿童呼吸系统的发育，提高其呼吸系统的功能。体育游戏中，要根据学生呼吸快、浅、低的特点，尽量避免长时间高强度的耐力游戏和憋气练习，



应采用以有氧活动为主的游戏内容,多做有利于促进胸廓发展和提高呼吸技能的体育游戏(如球类游戏等),并注意在游戏中指导学生掌握运动和呼吸配合,学会深呼吸。

儿童神经系统的兴奋性较高,表现为活泼好动,注意力不易集中,学习和掌握动作较快,但兴奋性容易扩散,动作不协调,不准确,神经系统的工作能力低,持续时间短,容易疲劳。但是由于神经过程的灵活性高,物质代谢旺盛,合成速度快,所以恢复也快。儿童时期第一信号系统的活动占主导地位,主要靠直观形象建立条件反射。在体育游戏教学中,学生常常没等老师讲完就跃跃欲试或提前进入游戏状态,这是典型的儿童神经过程,兴奋与抑制不均衡所致,教师应积极加以引导。教学中应多选择形象有趣、生动活泼的游戏内容。在教学中,应多采用直观的、变换的、多样化的手法。在游戏时间与强度上要做到适度,达到既有兴趣又不易疲劳。

儿童身体素质的发展以及身体各器官的结构和功能,随着年龄的增长而不断提高。少年儿童身体素质的发展是人体素质自然增长的快速增长阶段,并且在这一阶段内男女性别在素质发展上差别不太大,其素质增长的顺序也是一致的。力量素质的发展:7~12岁儿童力量的增长随着年龄的增长而逐渐提高,女童腹肌力量的发展主要在这一阶段,可在12岁达到最高水平。速度素质的发展:速度素质在所有素质的发展中是最早开始的。法尔费利等人在几项素质测试和观察中提出速度素质在10~13岁增长最快,若在此阶段不进行训练,14岁以后肌肉收缩的速度将缓慢下来。因此,儿童时期是发展速度素质的良好时期。耐力素质的发展:儿童的有氧耐力的发展较其他素质的提高要晚一些。对于儿童来说具有一定的有氧供能能力,对一般耐力也有一定的适应能力。强度不大的有氧训练对于儿童在进入青春期前具有一定的益处。灵敏素质的发展:儿童期灵敏素质是随着年龄而增长的。空间精确的定向,对动作空间分化能力在7~10岁增长最快,7~8岁速度变异幅度较大。因此,儿童时期通过训练来发展灵敏素质可取得较大的效果。柔韧素质的发展:柔韧素质在儿童期变化小,基本趋于稳定状态。儿童的柔韧练习是为打基础服务的,因此在儿童时期应打好柔韧素质的基础。

身体素质是人们从事一般体育运动的基础,在体育游戏中,运动技能技巧取得胜利,需要一定的身体素质为基础。反过来,将发展身体素质内容纳入体育游戏教学中,又促进了学生身体素质的提高。如果对儿童进行单调的身体素质训练,儿童会因枯燥乏味而厌倦。利用体育游戏进行素质训练,就会变得有趣起来,寓教于乐,从而取得较好的锻炼效果。儿童时期是身体素质自然增长的快速



时期。体育游戏教学应抓住这一发展身体素质的“敏感期”,全面发展儿童的身体素质,为进入少年阶段打下良好的基础。

(二) 少年的生理特点与体育游戏教学

少年时期是指11、12~17、18岁的中学生,这一时期是人体成熟前迅速发展的阶段,青春发育期会使中学生形态,生理等方面发生突然性的变化,体育游戏教学应根据这一时期的特点,做到心中有数,有的放矢。

进入青春期的少年,由于性开始成熟,引起了身体的一系列变化,出现了第二性征:男生喉头突起,声音变粗,开始长胡须,皮下脂肪减少,性器官发育成熟等。女生乳腺发育,乳房突起,骨盆增大,皮下脂肪沉积,体态日渐丰满,出现月经。这一时期的男女性别差异明显,运动能力的差异也比较明显。在进行体育教学的时候,教师应根据这一生理特点分别对待,如男女生分组教学,在安排游戏强度和难度等方面要考虑性别差异及能力差异。

少年的骨骼正处于快速增长阶段,骨骼硬化过程尚未完成,不易骨折而极易变形。关节面软骨较厚,关节囊和韧带的弹性强,伸展性大,因此关节活动范围比成人大。由于骨骼的快速增长,中学生往往是个子高,腿细长。脊柱的增长速度比较慢,在14岁左右脊柱之间的软骨较多,容易因不正确的身体姿势,或由于身体一侧长期处于紧张状态以及身体负重过分等造成弯曲变形。应发展身体的灵敏素质及灵活性,避免由于骨骼增长快,而肌肉和神经调节暂时不上所造成的动作不灵活、不协调或暂时笨拙的现象。

少年的肌肉发展晚于骨骼的发展,这一阶段由于骨头快速增长,肌肉处于纵向生长时期。因此,肌肉横断面积小,肌纤维较细,肌肉收缩的有效成分,肌力不如成年。另外,少年时肌肉发展还具有不平衡性的特点,表现为大肌群的发展先于小肌群。在运动能力上灵活性和协调性较差、动作不够精确等。上肢肌肉发育中层肌肉张力较强,伸肌力较弱。而下肢肌肉发育则恰恰相反。在体育游戏中,少年初期应侧重肢体的伸展练习,有计划地加强小肌肉群的训练和协调性练习,提高肌肉的协调性和准确性,随着少年年龄的增长,骨骼增长速度慢下来,则可逐渐增加力量训练内容,以促进肌纤维的横向发展,逐渐增加肌肉力量。

少年的呼吸系统比儿童时期有了较大的发展。由于骨骼的快速增长,胸廓增大,胸膛和气道变大,肺活量和肺通气量有了明显提高。少年在16岁时的肺活量,最大肺通气量与最大肺氧量方面已接近达到成年的水平,因此在体育游戏教学中要多采用以有氧活动为主的练习内容,促进少年呼吸系统的发育,提高呼吸



功能,并指导学生掌握正确的运动与呼吸方法,学会深呼吸。游戏中注意风向,避免迎风运动。

少年的神经系统,特别是脑皮层发生了巨大变化,抑制过程加强,兴奋和抑制逐渐趋向平衡,13~14岁时皮质抑制调节功能达到一定强度,分析综合能力明显提高。除掌握复杂精细的工作较困难外,能较快建立各种条件反射。第二信号系统进一步发展,联想,推理,抽象概括的思维活动逐渐提高,少年已经不满足于一般的模仿、律动及思维简单的游戏,而对一定知识、思维的游戏感兴趣,因此,在体育游戏中,既要采用形象直观的方式,又要选择有一定知识的内容,以培养学生的思维能力。需要注意的是:少年进入青春期,由于内分泌腺活动的变化,可能会使神经系统的稳定性暂时下降,少女更是明显,表现为动作不协调。但是,只要经过一段时间后,动作的协调性又会得到发展。

少年身体素质的发展不同于儿童时期:少年男女性别在素质发展上差异较大。女子约为男子逐年增长平均值50%左右。在素质增长的顺序上,男女也有一定的差别。例如,男子可划分为三个阶段:快速增长阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段。女子可划分为四个阶段,即在快速增长阶段后,存在着一个停滞下降阶段。因此,在女子各项素质增长过程中,均值曲线呈“双峰”现象,这与女子青春发育期有直接关系。(1)力量素质的发展:男子上肢力量的发展:15岁、16岁引体向上增长速度最快,到18岁可达到最高水平。女子腰腹力量可在12岁达到达到高峰,13~18岁处于停滞下降阶段。在少年力量素质训练中,应特别注意发展肩带、腹背肌和盆带肌的力量。(2)速度素质的发展:速度素质的快速发展,在儿童时期就已经开始,特别是反应速度。进入少年后,仍有一段时间是发速发展时期,14岁后速度的发展就缓慢下来。14~18岁女子的均值群基本处于停滞状态。根据速度素质的年龄特征,儿童、少年时期是发展速度的最佳时期。(3)耐力素质的发展:有氧耐力较其他素质提高晚一些。可根据少年的年龄特点,逐渐提高有氧耐力。(4)灵敏素质的发展:少年初期是发展灵敏素质的最佳时期,通过训练可取得较好的成果。(5)柔韧素质的发展:在少年期进行柔韧素质练习,可起到事半功倍的效果。

少年时期,是人生成长的关键时期,由于青春期的到来,少年的生理和心理上出现了许多变化。女子多善静厌动,加之体育活动的不足,身体锻炼的不足,会出现身体素质下降的趋势。在体育游戏教学中,教师要根据少年的生理特点,特别是青春发育期的特点,发挥体育游戏教学的功能,全面有效地发展学生的身体素质。

（三）青年的生理特点与体育游戏教学

青年时期是指17、18~23、25岁的大学生以及在这个年龄段的所有人员。在青年时期，他们生理技能方面均已接近或达到成人水平，新陈代谢旺盛，精力充沛，表现出一种蓬勃向上的活力。

青年时期骨的成分逐渐发生变化，随着年龄的增长，水分及有机物开始减少，无机盐增加，骨的硬度逐渐增大，骨膜中的成骨细胞不断增生，使骨骼增粗，骨髓软骨逐渐骨化，骨髓与组织为一体。20~25岁左右骨化完成，身高不增长，青年期的体育游戏可适当增加力量性和对抗性练习，促使骨质增厚，骨周径变粗，骨重量增加。

青年的肌肉成分也在发生变化，水分相对减少，蛋白质相对增加，肌肉重量增加。这一时期由于骨头的纵向生长速度减慢，所以肌肉开始向横向发展，肌纤维增粗：肌肉横断面增大，肌收缩的有效成分增加，肌力大幅度提高。不但大肌群得到发展，小肌群也得到发展，运动能力、灵活性、和协调性均得到提高。身体肌肉的发展较为均衡。因此，在体育游戏教学中，应采用具有一定的难度，较为复杂，并趋向于较强竞争性的游戏。

青年期的呼吸系统趋于完善，肺机能显著增高。呼吸肌肌力明显增强，呼吸深度增加，呼吸频率减慢，植物性神经发育完善，肺活量增大。在体育游戏教学中，可适当增加静力性以及力量性练习，使有氧活动和无氧活动交替进行，全面发展运动能力。

青年期的神经系统已达到成人水平，第一信号和第二信号系统的联系已完善。他们的分析和综合能力比少年期有了更大的提高，抽象思维有了较大的发展。因此，在体育游戏教学中，应选择那些具有一定思维难度的游戏内容，并且在游戏中应充分发挥青年的能动性，使智力和身体均得到发展。

青年时期，是人一生中精力和体力最为旺盛的时期。生理技能趋于稳定，身体素质处在高峰。因此，在体育游戏教学中，要注重内容和形式的统一，体能和智能的和谐，促进青年身体的全面发展。

二、青少年的心理特点与体育游戏教学

（一）儿童的心理特点与体育游戏教学

儿童的心理特点表现为活泼、好玩、玩什么都有味，对什么都感到新鲜，容



易发生兴趣,但也容易转移,喜好模仿,但注意力较难集中,情绪易于变化,自我控制能力差,形象思维占优势,有较强的依赖性,喜欢集体活动,并表现出能当面发展批评,不分男女界限,喜欢做强者或领头人,不能正确估计自己的力量等一系列特点。因此,在体育游戏教学中,不仅要发展他们的身体,并且老师要以身作则,对他们的言行进行正确的引导,使之对所接触的事物建立一个正确的概念。在体育游戏教学中,要不断地培养他们自觉遵守纪律、互相关心、团结友爱的优良品质。在安排游戏的内容时要丰富多彩,形式多样,在教材的搭配上要得当,使上肢、下肢、左侧、右侧和全身都要得到相应的锻炼。教材的确定和安排,要注意使学生既活泼好动又开动脑筋;既学习了体育知识技术,又培养了思想品质;既需要克服困难、锻炼意志,又能体现了参加游戏的愉快。

(二) 少年的心理特点与体育游戏教学

少年的心理特点表现为少年思维能力有显著的发展。首先,表现在抽象逻辑思维已占相对,但思维中具体形象成分仍起着重要作用。其次,表现在思维的独立性和判断性有所发展,他们开始喜欢提出各种各样的问题并要求回答。少年时期的兴奋范围扩大,并开始分化。他们有强烈的求知欲,不仅仅局限于课堂上、学校里,并且开始关心国内以及国际的体育新闻和重大的体育赛事。对于优秀的运动员明星更是津津乐道,甚至当作偶像来崇拜。对于体育活动的兴趣已不想儿童那样玩什么都来劲,而是带有一定的选择性,对于各专项运动各有所爱。少年时期的情感丰富,易于冲动,情感的表现强烈而鲜明,在体育活动与竞赛中尤为突出。他们可以因为比赛的顺利而感到兴奋、满意,为集体和个人取得成绩而狂喜和信心十足;也可为比赛的挫折或失败而急躁、烦恼或泄气、绝望;还可因裁判的不分正而争吵、动怒等。少年时期的意志品质也有明显发展,具有小大人的特点。他们非常敬佩和喜欢模仿意志坚强人物的不怕困难、不畏艰险、勇敢果断的意志品质。他们敢于做较难而惊险的动作,尤其是有观众时更是如此。愿意承担较大的运动量,但常常过高估计自己的力量和能力。

少年期一方面由于生理发展和个性的成熟,另一方面由于和成人关系的改变(如成人对他们平等态度和信任等)。使他们感到自己已经成熟,不再是孩子而是大人了,“成熟感”紧密相联系的心理特点是少年的自尊心,少年希望别人尊重他们的权利和义务、个性尊严、独立和平等;要求信任和友谊,要求与成人建立新型的同志、朋友式的关系。如果教师还把他们当成小孩儿处处加以监护,不尊重他们的兴趣和意见,他们就会抱怨甚至反抗。在体育游戏教学与活动中,

他们不再无条件的信任和服从教师，而要求独立活动，甚至喜欢另搞一套。但往往不能自我监督，遇到困难容易灰心丧气，为了表明自己的坚强和勇敢，男孩好逞能和冒险，有时把不经思考当作果断，把蛮干胡闹当作勇敢，把执拗当作坚定等。少年心理特征的幼稚性表明，他们虽然力图摆脱成人的监督但客观上不能缺少教师的指导关心。

根据以上心理特点，在游戏的组织和教学中，教师不能把他们当作儿童看待，而应该适当尊重他们的言行，同时他们毕竟不是成熟的青年，应该加强对于他们正确指导和监督，加强对他们的集体主义精神的教育，使之正确对待个人与集体、胜利与失败。要运用一定的规则，培养他们的自立和自觉性，不断克服儿童时期的那种幼稚性、冲动性和依赖性的痕迹。

（三）青年心理特点与体育游戏教学

青年的心理特点表现为此阶段的记忆力为人一生的最佳时期，抽象逻辑思维已有很大发展，思维的独立性、批判性、敏捷性和深刻性都比少年强。情感丰富，但还不稳定，如本来还兴高采烈，突然变得垂头丧气；刚刚还在嬉笑，一会就变得沉默不语。造成情感不稳定的原因，一方面是由于内部需要的突然改变。青年时期的情感强烈但也容易冲动，随着认识水平的提高他们趋向成熟，青年时期的自我意识发生了一次质的变化就是能把自我分裂为观察者的我和被观察者的我，总之，青年时期已经有了明确的自我意识。自我意识的特点表现为：（1）对自己内部状态和内心世界有着浓厚的兴趣，要求深刻了解自己。（2）自我认识 and 自我评价能力还处于发展阶段。要求自立或独立，充满对未来的理想。

根据以上心理特点在进行体育游戏教学中，老师要以复杂多变开动脑筋的游戏为主，可多进行一些力量性和耐力性的游戏，在全面提高身体素质的同时提高运动质量，促进技术水平的提高，利用复杂的游戏充分发挥学生的思维能力。由于学生有很强的集体荣誉感，可以充分利用班干部和体育积极分子的积极性来提高游戏的效果，与此同时，培养他们更加顽强的意志品质，启发他们的爱国热情，具有为国争光和把我国建成体育强国的决心，培养他们具有积极进取，勇于开拓，敢于拼搏的时代竞争精神。由于男女心理和生理上的区别，男生身高体重增长迅速，出现希望表现自己力量和勇敢精神的心理状态，而女生往往对难度表现害羞和缺乏信心。男生对力量的对抗性，竞争性的游戏特别感兴趣，而女生则对动作优美、韵律性，协调性较强的练习感兴趣。教师在安排教学内容时要适当地区别对待，同时教师还要注意对游戏中出现的种种不良心理现象加以正确指导。