

体育游戏对农村留守儿童情绪调节自我效能感的影响

郭淞源

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年7月13日; 录用日期: 2023年8月16日; 发布日期: 2023年8月28日

摘要

目的: 研究体育游戏对改善留守儿童情绪调节自我效能感的效能性, 以体育游戏为自变量, 留守儿童的情绪调节自我效能感为因变量开展研究。方法: 采取方便抽样的方式对黑龙江省部分农村进行问卷调查选取调查被试, 筛选出的40名留守儿童进行实验的干预, 采用情绪调节自我效能感(SRSES)作为研究工具。研究结果表明不同性别留守儿童情绪调节自我效能感能力没有显著性差别; 在情绪调节自我效能感上留守儿童和非留守儿童有显著性差异($P < 0.05$); 体育游戏对农村留守儿童情绪调节自我效能感有积极影响($P < 0.05$) ($58.40 < 64.90$); 体育游戏干预后留守儿童管理消极情绪的自我效能感得到显著性提高($P < 0.05$), 但表达积极情绪的自我效能感没有显著性变化($P > 0.05$)。体育游戏作为孩子所喜爱的游戏中的一种, 本身也是经过一系列的研究与发展, 在保护孩子的身体健康的基础上, 促进孩子德智体全面发展的健身活动。通过使用适当的体育游戏可以促进广大内敛自卑孩子的信心, 从而改善孩子的自我效能, 在学校方面, 各种各样新颖的体育游戏可以很好地吸引孩子的兴趣, 使留守儿童很快地从自卑, 不爱说话的旧模式中走出来。对孩子本身方面, 在他最需要关爱的时候给予他较为缺乏的爱, 对于孩子未来的成长也是不可磨灭的重要影响。

关键词

体育游戏, 留守儿童, 情绪调节自我效能感

Effects of Sports Games on Emotional Regulation Self-Efficacy of Rural Left-Behind Children

Songyuan Guo

School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jul. 13th, 2023; accepted: Aug. 16th, 2023; published: Aug. 28th, 2023

Abstract

Objective: To study the efficacy of sports games in improving emotional regulation self-efficacy of left-behind children, taking sports games as independent variable and self-efficacy of emotion regulation as the dependent variable to carry out a study. **Methods:** A questionnaire survey was conducted in some rural areas of Heilongjiang Province by means of convenient sampling. A total of 40 left-behind children were selected for experimental intervention, and emotional regulation self-efficacy (SRSES) was used as a research tool. The results showed that there was no significant difference in the emotional self-efficacy of left-behind children of different genders. There was significant difference between left-behind children and non-left-behind children in emotional regulation self-efficacy ($P < 0.05$). Sports games have a positive effect on emotional regulation self-efficacy of rural left-behind children ($P < 0.05$) ($58.40 < 64.90$); The self-efficacy of left-behind children in managing negative emotions was significantly improved after sports game intervention ($P < 0.05$), but there was no significant change in self-efficacy of expressing positive emotions ($P > 0.05$). Sports games as children's favorite games one, itself is also a fitness activity after a series of research and development, on the basis of protecting children's physical health, to promote the comprehensive development of children's morality, intelligence and physical. Through the use of appropriate sports games can promote the confidence of the majority of restrained children, thereby improving the child's self-efficacy. In terms of the school, a variety of novel sports games can be very good to attract children's interest, so that left-behind children come out of old patterns that they feel inferiority, do not love to say words. For the child itself, give him the lack of love when he needs it most, is also an indelible and important influence for the child's future growth.

Keywords

Sports Games, Left-Behind Children, Regulatory Emotional Self-Efficacy

Copyright © 2023 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

随着社会经济的发展,城市产业工人短缺促使农村劳动力逐步转移至城镇,打工子女独自留在农村的情况愈发严重,导致留守儿童已经成为当前教育方面的重大问题。“农村留守儿童”指由于父母双方或一方外出打工而被留在农村的家乡,并且需要其他亲人或委托人照顾的处于义务教育阶段的儿童(6~16岁)(吴霓,2004)。根据民政部的统计数据显示,全国共有农村留守儿童数量为697万人(中国青年报,2018)。与正常儿童相比,留守儿童长时间缺少父母双亲的贴身照顾,容易产生亲情缺失、情绪失控和性格孤僻等问题,进而影响正常生活。这就意味留守儿童需要受到更多的关注。

由于留守儿童特殊性和问题性,这一对象受到了国内学者的广泛关注,但国内研究大多是对留守儿童的解决对策、影响心理健康的内在机制和生长环境等外部因素的影响,而对留守儿童情绪把控和合理表达情绪的问题研究较少。国内研究中提到留守儿童会受到生活事件的负性情绪的影响,进一步影响健康和自身情绪。为了改善留守儿童的情绪问题,Thayer等人认为体育活动可以促进积极情绪,控制消极情绪,而体育活动是最好的行为处方(Thayer, Newman, & McClain, 1994)。从锻炼心理学观点认为:体育锻炼能改善焦虑、抑郁、沮丧等负面情绪,给与个体积极的情绪体验,进而增进心理健康。留守儿童本

身是正处于情绪变化剧烈的青少年时期, 更加容易受到外界生活环境的影响, 且没有父母的情绪疏导与即使关怀, 更容易产生情绪失控, 甚至是极端行为。因此情绪的把控和负性情绪的疏导, 是更好地帮助留守儿童保持心理健康和健康成长的重要手段。据研究发现情绪调节自我效能感和心理健康关系密切(刘翠, 2015), 情绪调节自我效能感是自我效能感的一个分支, 是指个体能否有效控制情绪的自信程度(Caprara, Di Giunta, Eisenberg et al., 2008)。情绪调节自我效能感更高的人可以更好地保持正性情绪和减少的负向情绪, 从而促进心理的健康发展(汤冬玲, 董妍, 俞国良等, 2010)。

针对留守儿童孤僻的性格, 常规的体育活动很难取得预想中的效果。常规的体育活动更加重视的体育技能和知识的掌握, 而开展体育活动的目的是为了在运动的同时让更多留守儿童参与进来, 在体育活动中进行合作、表现自己、大胆尝试从而促进积极情绪, 减少消极情绪。而以体育游戏为手段, 不是为了更好的教学, 而是提供一个轻松的环境, 唤醒孩子的天性, 创造一个以团结合作为规则关系, 逐步引导孩子参与和交流。以上为体育游戏成为体育活动内容的主体提供了可能, 体育游戏是游戏发展过程中派生出来的一个分支, 它融体力、智力和娱乐为一体, 同时也是人类社会最早的教育活动之一。有研究发现体育游戏可以有效的提高农村留守儿童的心理健康水平, 缓解心理压力(胡志超, 2022)。

综上所述, 留守儿童受到家庭特殊状况的影响, 更容易引起孩童的情绪上的问题, 但通过团队类体育游戏可以改善留守儿童负性情绪, 也可以减少的家庭陪伴空缺对留守儿童心理的影响, 在强身健体的同时帮助留守儿童提高自信。假设 1 体育游戏可以增强留守儿童情绪调节自我效能感的能力。

2. 研究对象和方法

2.1. 研究对象

以黑龙江省两所普通农村小学 1074 名学生为调查对象, 根据基本信息问卷(附录 1)和情绪调节自我效能感(附录 2)问卷结果, 抽取 40 名留守儿童参加实验, 其中男生 17 人, 女生 23 人, 随机分配到实验组(20 人)和对照组(20 人)。

2.2. 实验方案

根据情绪调节自我效能感测试的结果, 对实验组学生进行实验干预, 干预时间在 2022 年 1 月到 2022 年 2 月。进行四周体育游戏干预, 每周五次(周一至周五), 每次 45 分钟, 总共 20 天。实验组进行设计好的体育游戏, 对照组进行常规的体育活动。

体育游戏的设计既要选择一些孩子符合学生身体发育规律、学校的场地设施和器材等实际因素, 以保证实验实施的可靠性。经过学生和老师共同协商组织符合学生个体的 10 种游戏(附录 3)。游戏的设计安排 10 天为一个阶段, 第一个阶段为相互了解阶段, 游戏难度可以稍微降低, 比赛强度和次数也要减少到孩子所能接受的程度, 第二阶段重复第一阶段游戏, 因已较为熟悉游戏的规则, 游戏的难度可以稍微增大, 强度与次数也增加。

2.3. 研究工具

2.3.1. 基本信息调查表

资质量表共有 4 个题目, 包括姓名、性别、家庭来源、一年内孩子父母返家频率。

2.3.2. 情绪调节自我效能感量表(SRSES)

王玉洁等人(2013)对 Caprara 等人(2008)编制发表的情绪调节自我效能感又进行重新修订(王玉洁, 窦凯, 刘毅, 2013; 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 2012; 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 刘毅, 黎建斌, 2013),

修订后的量表共 17 个项目，分为表达积极情绪自我效能感(POS)和管理消极情绪自我效能感(NEG)两个维度。量表采用 5 点计分，得分越高自我效能感越高，本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.749。

2.4. 数据处理

采用团队测量的方式进行，问卷回收率 100%，所有数据用 spss26.0 软件进行数据分析处理。

3. 结果与分析

3.1. 研究结果

3.1.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法对研究变量的所有项目进行探索性因素分析，结果表明，特征根大于 1 的因子有 4 个，超过一个；最大因子的方差解释度为 23.726%，低于 40%，说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.1.2. 留守儿童群体的情绪调节自我效能感现状

由于数据服从正态分布，故采用独立样本 t 检验，留守儿童群体的情绪调节自我效能感据表 1 可知。留守儿童学生表达积极情绪自我效能感和管理消极情绪自我效能感两个因子明显低于非留守儿童。

Table 1. Children's emotion regulation self-efficacy

表 1. 儿童情绪调节自我效能感

检验变量	留守儿童(40)	非留守儿童(40)
POS	24.32 ± 4.08*	26.10 ± 3.74
NEG	34.75 ± 6.50**	38.99 ± 7.96
SRSES 总均分	59.08 ± 8.31**	65.09 ± 10.20

* $P < 0.05$; ** $P < 0.01$.

3.1.3. 不同性别的留守儿童在管理消极情绪自我效能感(NEG)和表达积极情绪自我效能感(POS)得分上的差异

由于数据服从正态分布，故采用独立样本 T 检验，T 检验结果据表 2 可知。不同性别的留守儿童在管理消极情绪自我效能感(NEG)、表达积极情绪自我效能感(POS)和 SRSES 总均分得分上不具有统计学意义($P > 0.05$)。

Table 2. Emotional regulation self-efficacy of left-behind children of different genders

表 2. 不同性别留守儿童情绪调节自我效能感

检验变量	男生(17)	女生(23)
POS	24.00 ± 3.83	24.76 ± 4.49
NEG	35.78 ± 7.02	33.35 ± 5.62
SRSES 总均分	59.78 ± 8.19	58.11 ± 8.63

男女留守儿童 SRSES 分别为 59.78 和 58.11，男性留守儿童的自我效能感比女性留守儿童要高，但不同性别的留守儿童自我效能感不存在显著差异($P > 0.05$)，因为在儿童生长发育 8 至 11 岁阶段身体发育速度虽然是受性别的影响有一定的差别，但此阶段孩子的心理发育还未达到敏感期，所以差别不大。男女留守儿童表达积极情绪的自我效能感(POS)分别为 24.00 和 24.76，女性留守儿童比男性留守儿童表达

积极情绪的自我效能感略高。在管理消极情绪的自我效能感(NEG)均值分别为 35.78 和 33.35, 男性略高于女性, 在杨丽君(2018)的研究中也发现女生表达积极情绪的自我效能感要高于男生, 男生在调节沮丧、痛苦和生气、愤怒情绪等管理消极情绪的自我效能感要高于女生; 而男女生在调节情绪自我效能感的总体情况不存在显著差异(杨丽君, 2018)。同样的结果石伟(2020)的研究中也发现女性留守儿童表达积极情绪的自我效能感要高于男性留守儿童, 但两者在调节情绪自我效能感的总体情况不存在显著差异(石伟, 2020), 该实验结论与本实验的研究结果一致, 所以本研究实验时可以忽略性别的差异。

根据统计调查发现女性留守儿童表达积极情绪自我效能感的能力比男性留守儿童表达积极情绪自我效能感的能力要强。说明在两者面对困难时, 女性留守儿童更可能表现出积极乐观的态度去面对困难, 而男性留守儿童可能会表现出消极悲观的情绪。女性留守儿童管理消极情绪的自我效能感比男性留守儿童管理消极情绪的自我效能感要高, 但是两者情绪调节的自我效能感总情况没有显著差距。

3.1.4. 实验前实验组和对照组的同质性分析

根据表 3 可知, 留守儿童情绪调节自我效能感没有差异($P > 0.05$), 表明实验前实验组和对照组在情绪调节自我效能感(SRSES)水平基本一致。据此推测, 若实验后测量发生变化, 可以推断是由实验所造成的。

Table 3. Emotion regulation self-efficacy in different groups

表 3. 不同组别情绪调节自我效能感

检验变量	实验组(20)	对照组(20)
POS	23.70 ± 4.55	24.95 ± 3.56
NEG	35.15 ± 5.42	34.35 ± 7.54
SRSES 总均分	58.85 ± 8.15	59.30 ± 8.66

3.1.5. 实验后实验组和对照组自我效能感的比较与分析

经 S-W 检验结果显示, 数据服从正态分布, 故采用独立样本 T 检验, T 检验结果据表 4 显示。

Table 4. Self-efficacy of the experimental group and the control group after the experiment

表 4. 实验后实验组和对照组自我效能感

检验变量	实验组(20)		对照组(20)	
	实验前	实验后	实验前	实验后
POS	23.70 ± 4.55	25.70 ± 3.24	24.95 ± 3.56	23.85 ± 5.05
NEG	35.15 ± 5.42	39.20 ± 5.94*	34.35 ± 7.54	34.55 ± 7.81
SRSES 总均分	58.85 ± 8.15	64.90 ± 8.20*	59.30 ± 8.66	58.40 ± 10.69

* $P < 0.05$.

实验后实验组与对照组情绪调节自我效能感均值、表达积极情绪和管理消极情绪自我效能感分别为(64.90 ± 8.20 与 58.40 ± 10.69、25.70 ± 3.24 与 23.85 ± 5.05、39.20 ± 5.94 与 34.55 ± 7.81), 两组情绪调节自我效能感总值有显著差异($T = 2.339$ 、 $P = 0.025$), 管理消极情绪自我效能感有显著性差异($T = 2.251$ 、 $P = 0.030$), 表达积极情绪的自我效能感没有显著性差异($T = 1.599$ 、 $P = 0.118$)。这说明体育游戏可以促进学生心理的正常发育, 因为自我效能感属于心理范畴, 并且适当的设计与组合可以起到调节情绪心理的作用, 所以在体育游戏的干预下留守儿童的情绪调节自我效能感得到改善。在赵昀等(2023)的研究中同样提到了规律的体育运动, 能提供给运动者更多交流平台进而促进交流沟通提高社会交往能力, 促进心理空缺的完善, 维持自我效能感和情绪的稳定性(赵昀, 黄丽华, 李杨, 2023)。

研究发现,体育锻炼量越高,有利于负性情绪的降低,两者呈显著负相关(刘朝辉,2019),这是由于体育锻炼促进了人们的社交并且改善神经系统的工作能力,从而直接或者间接的影响情绪。同样团队类型的体育游戏可以在合作中疏解学生紧张焦虑的情绪,保持情绪的稳定性促进心理健康。因此可以把体育游戏可以作为调节孩子心理问题的辅助性手段之一(祝大鹏,2015)。

4. 结论

1) 女性留守儿童表达积极情绪的自我效能感平均值比男性留守儿童表达积极情绪自我效能感平均值要高,但不存在显著性差异($P > 0.05$),而男性留守儿童管理消极情绪的自我效能感要比女性留守儿童平均值要高,但存在显著性差异($P > 0.05$)。

2) 体育游戏对留守儿童的情绪调节自我效能感产生了积极的影响,特别是对管理消极情绪的自我效能感有明显的提高($P < 0.01$),但对表达积极情绪的自我效能感没有显著变化($P = 0.252$)。说明体育游戏干预可以提高留守儿童的心理抗挫能力,疏解消极情绪,从而减低负面情绪的影响。

参考文献

- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌(2012). 青少年情绪调节自我效能感与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 33(10), 1195-1197+1200.
- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 刘毅, 黎建斌(2013). 青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感: 情绪调节方式的中介作用. *心理科学*, (1), 139-144.
- 胡志超(2022). *体育游戏对农村留守儿童心理健康影响的研究*. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 刘朝辉(2019). 体育锻炼对大学生负性情绪的影响: 自我效能感的中介作用与心理韧性的中介和调节作用. 见 *第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编*(pp. 5218-5219). 中国体育科学学会.
- 刘翠(2015). *青少年体育锻炼积极心理效益评定量表及常模编制*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 石伟(2020). 体育游戏对留守儿童心理健康的促进作用. *小学科学(教师版)*, (8), 133-134.
- 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 等(2010). 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. *心理科学进展*, 18(4), 598-604.
- 王玉洁, 窦凯, 刘毅(2013). 情绪调节自我效能感量表的修订. *广州大学学报(社会科学版)*, 12(1), 45-50.
- 吴霓(2004). 农村留守儿童问题调研报告. *教育研究*, 25(10), 15-18+53.
- 杨丽君(2018). *父母教养方式对中学生自立人格的影响: 情绪调节自我效能感的中介作用*. 硕士学位论文, 南充: 西华师范大学.
- 赵昀, 黄丽华, 李杨(2023). 体育锻炼对飞行学员情绪稳定性的影响: 领悟社会支持和自我效能感的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(3), 446-451.
- 中国青年报(2018-10-31). 全国现有农村留守儿童 697 万人四川省最多. *中国青年报*, (004). http://zqb.cyol.com/html/2018-10/31/nw.D110000zqnb_20181031_6-04.htm
- 祝大鹏(2015). 儿童动作发展的理论、方法、测评与发展趋势. *南京体育学院学报(自然科学版)*, 14(4), 15-21.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N. et al. (2008). Assessing Regulatory Emotional Self-Efficacy in Three Countries. *Psychological Assessment*, 20, 227-237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.5.910>

附录

附录 1: 基本信息调查表

1. 姓名
2. 性别
3. 家庭来源(农村或者城市)
4. 一年内孩子父母返家频率

附录 2: 情绪调节自我效能感量表(中文修订版)

指导语: 以下是 17 种表述, 请根据其与自己符合的程度, 在相应的数字上打“√”。

序号	题目	很不符合→非常符合				
A1	令人高兴的事情发生时, 我会表达自己的愉悦之情	1	2	3	4	5
A2	参加聚会时我会尽情表达自己的快乐	1	2	3	4	5
A3	面对感兴趣的人或物时, 我会积极表达我的兴奋之情	1	2	3	4	5
A4	当运动员为国争光时, 我会感到非常荣耀	1	2	3	4	5
A5	预期目标实现时, 我会对自己感到满意	1	2	3	4	5
A6	我会为自己的成功雀跃	1	2	3	4	5
A7	受到父母或其他重要人物斥责时, 我能够控制自己的消极情绪	1	2	3	4	5
A8	当别人故意找我麻烦时, 我能够避免恼火	1	2	3	4	5
A9	碰到败兴的事情后, 我能够很快摆脱恼怒的情绪	1	2	3	4	5
A10	当我生气时, 我能避免勃然大怒	1	2	3	4	5
A11	孤独时我能够让自己远离沮丧	1	2	3	4	5
A12	面对尖锐的批评, 我能够不气馁	1	2	3	4	5
A13	未获应得的赞赏时, 我能够减轻心中的失落感	1	2	3	4	5
A14	面对困难, 我能够不气馁	1	2	3	4	5
A15	感到内疚时, 我能够让自己不受其影响	1	2	3	4	5
A16	因能力不足未能实现目标, 我能尽量避免消极体验	1	2	3	4	5
A17	感到羞耻时, 我能够积极的自我调节	1	2	3	4	5

附录 3: 体育游戏的设计

1. 慢慢走可能更快

游戏规则: 在起始点用一根跳绳拉长放在地上作为起点并距起点 15 米处有另一根跳绳作为终点, 要求孩子们随机分为 4 组在起始点用下肢夹球送到终点, 依次接力直到最后一名小朋友完成, 4 个小组相互竞争看看哪组更快。

游戏要求: 只能用下肢触碰球, 并且球不能落地, 如果落地或用手触碰球, 必须从起点重新开始。

设计目的: 游戏用球来吸引孩子们的注意力(最好选用足球)并且一种全新的足球游戏的方法可以更好带动游戏氛围, 并且让孩子从小就养成足球是一项不能用手触碰的球类运动项目, 养成好的运动习惯。游戏采用分组对抗的方

式进行在比赛中增加游戏的对抗性，使孩子养成竞争意识，而且游戏还让所有孩子共同参与分组进行，组内互相帮助，互相加油，养成团结协作的意识。为孩子更好的融入集体有很好的带动作用。

2. 帮助小蛇找到家

游戏规则：在起点用一根跳绳拉长放在地上作为起点并且在起点前面放置若干个标志桶(如果没有标志桶可以用一切可以替换的标志物)为2列，每列放置一竖排6个间距相同的标志桶。在两列标志桶终点摆放一个假球门(可用两个标志桶替换球门距标志桶3米)球门3米宽。要求每次两名孩子比赛，用一根木棍推动球一次绕过面前一列的所有标志桶，最后优先把球打进球门获得一分，最后累计分数最多的小组获胜。

游戏要求：

- 1) 只能用手中的木棍触碰球，不可用手或者脚等一切身体部位触碰球。
- 2) 运球顺序必须依次绕过面前的所有标志桶才可射门，否则不算的分。
- 3) 只能在自己推动自己的球前进不能干扰其他成员。

设计目的：本游戏是参照冰球项目来进行改编的足球项目，既告知孩子们足球是不能用手触碰还给普及了冰球这项运动，扩展孩子的知识领域，了解冰球运动，在这种类似于一对一的竞争性极高的项目可以很大程度上提高孩子们的竞争意识，并且累计得分的机制也可以体现大家团结协作的意识，让每个孩子都明白我们所有人是一个整体，赢得比赛需要每个人的共同努力。

3. 铺路小能手

游戏规则：把20名留守儿童随机分为2组，每组10人，每一组有2个呼啦圈，先由每组的第一名孩子开始先把呼啦圈套住自己放在自己所在的地面上，另一个呼啦圈放在自己能够跳到的前面，从一个呼啦圈跳到另一个中，并且捡回第一个反复重复，直到到达终点，往返进行直到最后一名孩子完成比赛结束，看看哪组的孩子最快。

游戏要求：

- 1) 不能离开圈内，只能在圈中移动。
- 2) 不可有其他人的帮助，需要独自完成。
- 3) 如果离开呼啦圈内需要回到起点重新开始。

设计目的：本游戏把呼啦圈和立定跳远结合起来，本游戏对于小学生来说还是运动量比较大的，但是需要孩子独自克服困难，坚持完成，可以有效提高孩子的信心和坚持不懈，勇敢面对困难的品质，对于留守儿童这一特殊的孩子可以很好提高他们的自信心，勇敢面对眼前的困难。

4. 不要跑出去

游戏规则：把一个足球放在一个平放在地上的呼啦圈中，在呼啦圈的一头记上一根绳子，用手牵动绳子从而带动呼啦圈向前拖动，但在拖动的过程中要保证球不能离开呼啦圈中，4人为一小组，接力进行完成所规定的距离，最先所有人都完成的小组获胜。

游戏要求：

- 1) 拖动过程中保证球不能离开呼啦圈
- 2) 不能用手或者是身体的任意部位触碰球

3) 如有违反上面两条, 需要回到起点重新开始

设计目的: 本游戏是根据滚圈的小游戏改编而来的, 在创新的同时也充分考虑了学生所需要的, 这项游戏目的是为了培养孩子们认真和专注的品质, 锻炼他们的注意力的一项运动, 在游戏过程中孩子们不仅会收到一定的快乐, 还会全心全意的去完成比赛与身边的伙伴一起。

5. 躲避球

游戏规则: 所有人站成中间相聚 7 米面对面二列横队体操队形站开, 二列自动分成两组, 每组每次一名队友要在不被对面一排的对手用手中的软塑胶球砸中并且快速通过两列围成的中间通路算成功, 累计一分, 人员依次完成, 累计分数最高的队伍获胜。

游戏要求:

- 1) 躲避过程中必须在规定的通道内完成不可跑出通道
- 2) 躲避过程中不可以用衣服、人或者一切阻挡球的物品
- 3) 每一个抛球人只有依次抛球机会并且只能抛自己前面的范围
- 4) 违反上面的的要求, 不得分或者让对面得分

设计目的: 躲避球为一个普通的游戏, 但是也有很好的效果, 可以很好锻炼孩子的反应能力和躲避能力, 在团队配合中, 可以很好的养成孩子团结协作的品质, 抛球者可以很好地锻炼手部力量和命中率, 对于小脑的发育有很好的帮助。在抛球者彼此之间的配合同时抛投可以很大程度上提高命中率, 也很好地促进团队意识, 让孩子在游戏中交朋友。

6. 宝藏争夺战

游戏规则: 在一个 10×10 米的正方形内正中心放置若干个小球充当宝藏, 用呼啦圈把宝藏圈住, 在宝藏的正东南西北四个方向边缘各有一个呼啦圈, 作为挑战者的家, 需要 4 个人去争夺正中心的宝藏送回自己的家中, 比赛看哪一方的人取得最多的宝藏。

游戏要求:

- 1) 争夺者必须把宝藏放到自己的家中才算成绩
- 2) 争夺者不可以去别人的家中去抢夺
- 3) 争夺者不可以把宝藏放到一切口袋中, 只能用手去拿, 一次不限量
- 4) 宝藏运送过程中掉落的话不可以捡起

设计目的: 本游戏可以很好的锻炼反应能力与跑步时的控球能力, 是通过对橄榄球改编的游戏, 去除了暴力与危险的因素, 在保证孩子安全的同时也要让孩子快乐的玩耍, 在给孩子带入一个争夺宝藏的情景, 可以很好带动孩子的积极性, 保证孩子充满信心的完成比赛。

7. 井字棋

游戏规则: 在起始点前面有一个用 9 个小圈围城的一个 3×3 的正方形(棋盘), 在起点与正方形之间有一处放置标志牌(棋子)的地方, 小朋友需要从起始点去棋子处拿起棋子, 并跳过规定的障碍物, 把棋子放在棋盘的小圈里面,

率先连成 3 子的获胜。

游戏要求:

- 1) 一名队员一次下棋只能拿一子
- 2) 棋盘一个小圈内只能下一子
- 3) 下棋前必须完成跨过标志物的小人物才能下棋。

设计目的: 把简单的井字棋融入运动元素, 让小朋友运动的过程中既可以活动身体还能活跃思维, 锻炼反应能力还增强身体运动能力, 做到文体是一家, 在跑动过程中增加一次跳跃障碍物, 锻炼孩子的跳跃与跑动的转换能力, 促进孩子对自己身体的掌控能力, 而且需要连成 3 子的规则, 保证了需要团队的一起合作才能去能胜利, 可以很好地促进团队的沟通与意识。

8. 穿越时空

游戏规则: 在地面摆上一条用体操垫布置好的时空隧道, 各组第一人站在起跑线后准备, 其他队员一次躯体俯撑姿势站在体操垫的两侧组成时空隧道。比赛开始, 第一人跑出, 采用爬行动作在垫上钻过隧道, 钻出后自动接上组成隧道, 第二人出发, 一次进行, 以先完成的队为获胜队。

游戏要求:

- 1) 一次通过时空隧道的人只限一人, 要不时空隧道会崩塌
- 2) 在时空隧道中必须采用爬行姿势前进

设计目的: 这是项全体都可以参与的集体活动, 组成隧道的小朋友可以为穿越隧道的人加油打气, 还可以尽量合作帮助闯关者扩大通道大小, 让闯关者更容易通过, 通过这种团队配合的游戏, 可以很好的促进小朋友之间的交流和友好的相处, 交朋友的意愿越来越强。

9. 心心相印(背夹球)

游戏规则: 在 20 米距离, 两端分别分为两组, 每组 10 人, 每次 2 人, 每次 20 米, 两人背夹篮球, 步调一致向前走, 在接力区内完成接力活动, 以最后完成用时最少的队伍为胜, 违规一次 + 5 秒。

游戏要求:

- 1) 进行接力时, 必须在线内完成接力活动。
- 2) 在运球过程中只能用背部触碰球, 不可以用手来调整球或拖着球跑。

设计目的: 在两人相互配合的完成一次运送中, 可以很好促进两人的团结协作的意识, 在互相领与语言的沟通, 完成了一项一个人不可能完成的运动, 会很大的促进孩子的自信心, 发展团结的意识, 提高社会适应能力。在交界处的完美交接也会加强队伍的凝聚力, 因为大家都是一个想法, 想一起取得胜利。

10. 拔河

游戏规则: 分为 2 组 每组 10 人, 在场地上画 3 条平行的短线, 间距 1.5 米, 中间的为中线, 两边的为“河界”。拔河绳中间系上一根红带子为标志带。将拔河绳垂直与中线, 在场地的中间, 并使标志带对准中线双方队员分别站

在河界后拔河绳的两侧，对面间隔站立。裁判鸣哨后双方一起用力拉直到把标志带拉回本队河界的为胜，比赛采取3局两胜制。

游戏要求：

- 1) 所有参赛队员需要服从老师的安排，听从老师的口令
- 2) 所有人员不可干预比赛的进行
- 3) 比赛无论输赢，每一个人都需要给对面的对手一个拥抱。

设计目的：拔河是一个很常规的游戏，但是确实很体现一个队伍凝聚力的一个游戏，队伍内每一名队员都希望为了自己队伍的胜利献上自己力量，在他们自己看来，他们整个队伍是一个共同的一个人，在我看来，他们都是最好的合作者，努力者、奋斗者是一个完美的队伍。在比赛过后我安排每一个人都要拥抱对手，我希望他们从小养成比赛第二，友谊第一的意识，在享受比赛的同时，还要尊重对手，因为你所经历的现在是你的对手创造的。