

“跳房子”游戏在小学校园内课间体育活动中的作用

杨频

(吉首大学体育学院, 湖南 吉首 416000)

[摘要] 游戏是儿童生活的重要内容,也是儿童主要的社交方式,它是儿童健康成长不可缺少的伙伴。“跳房子”游戏作为一种传统体育项目,深受儿童的喜爱,是发展儿童综合素质的宝贵资源。但由于种种原因,这些传统游戏濒临失传,这对儿童健康成长极为不利。因此,在推进素质教育的进程中,在校内积极开展“跳房子”等传统游戏,努力开发传统游戏资源,促进儿童健康成长,应是教育工作者义不容辞的职责。

[关键词] “跳房子”游戏;小学校园;大课间;作用;健身价值

[中图分类号] G807.0

[文献标识码] A

[文章编号] 1008-8229(2010)02-0258-02

柏拉图说:“生活必须作为游戏来过。”荷兰学者胡伊青加(Huizinga, J)宣称:“人是游戏者”。皮亚杰曾言:“任何形式的心理活动最初总是在游戏中进行”。陈鹤琴认为:“儿童的心理特点之一就是好游戏和喜欢野外活动,游戏是儿童的生命”。总之,他们都认为游戏是儿童的存在方式。大量的研究表明,游戏构成了适宜儿童发展的生态,儿童在游戏情境中表现出一系列特有的心理活动和一定的规律性,对儿童心理发展有重要影响,并使儿童的身体素质得到了全面的提高。

传统游戏,又可称作民间游戏,它是集民间布衣智慧于一体,是人们在长期的共同生活中逐步形成的,经过实践检验才流传至今的一种活动,具有鲜明的地方特色。民间流传广泛的游戏中“跳房子”就是其主要内容,“跳房子”游戏符合了低年级学生运动认知特点和技能形成规律,以节奏跳房子来激发运动兴趣,并可将“跳房子”与前滚翻、跳知绳等体育项目有机性合,来充分调动学生的积极性,体验到民间体育游戏带给他们的成功与欢乐,也有效地提升了民间体育游戏的价值和意义。游戏不仅成为了科学家揭示儿童心理奥秘的一把“钥匙”,并且成为教育家制定儿童发展计划的常用“法宝”。

一、“跳房子”游戏的形式

“跳房子”,是民间传统的体育游戏之一,深受广大小朋友的喜爱。“跳房子”是孩子们在生活中仿效住房建筑画出不同的格子代表房子。据传始于清代,它主要是能提高跳跃、奔跑和保持身体平衡的能力,还能培养小朋友们的团结、协作和锻炼身体的意识。关于它的起源众说纷纭,有些人说是起源于北京,还有些说起源于山东等等。但是“跳房子”在湘西由来已久,倘若有人问及“跳房子”的历史,大多数湘西人尤其是土家族人会认为“跳房子”是湘西土生土长的体育游戏,其流行之广可谓家喻户晓,老少皆知。

1. 场地、器材。“跳房子”游戏,是所有的游戏中最廉价的游戏了,不需要一点成本。简单到只要个粉笔头或比较硬点的东西能在校园内的地上画出痕迹,再有一块瓦片或石块

就能玩。其中瓦片或石块是随地拣的,小孩巴掌大小、方方正正的即可,大了或是不太规则的,就找块小石头敲打着去去边或不规则的地方,再在地板上打磨几下就行了。划线时,找一块带尖的石头或粉笔头,能直接在地上划出深深浅浅的界痕,只要能看得清方格和半圆的轮廓就行。“跳房子”游戏之前,先在地上画出各种阵形的格子,有正方形、长方形,也有方形与半圆形结合的。参加的人数不限制,形式上有单人跳、双人轮换跳、几人轮换跳、多人轮换跳等。

2. 游戏方法。“跳房子”游戏的玩法多样。有些地方是跳时先将瓦片投放在第一个方格内,然后单脚跳进第一个方格内,用支撑脚将瓦片踢入第二个方格内,依次将瓦片踢过全部方格进入最后一间方格,将瓦片拾起跳回第一方格外,再将瓦片投入第二方格继续跳,然后是第三格、第四格……全部踢完后,便取得了要“房子”的权力。其方法是:站在投掷线上,背向“房子”,用一只手将瓦片从头上向背后抛掷,瓦片落在某一格,此格便成为该人或其组的“房子”,并且在这间“房子”上画记号(一般为对角线)。组内人或其本人开始第二轮抛、踢时,方法同上。不同的是每次跳到自己的“房子”时,可以双脚落地稍事休息,再继续跳,待 N 间“房子”全部占完后,游戏宣告结束。先占完“房子”或“房子”多的组或个人获胜。如在踢的过程中,该组有 1 人失败,则由组内另 1 人从失败的地方开始抛、踢瓦片,如果是一个人失败了,直接由对方开始游戏,但是,下次踢时则从失败的地方继续进行抛、踢。还有一些地方是先在在地上划一“田”字形的“房”,在“田”字一端或几端划一半圆形(俗称“馍馒头”)。游戏时,把“瓦片”(砖块、瓦块、石块等均可)掷于“馍馒头”内,玩者单脚跳入,并将“瓦片”踢入下格,依次转下一圈即可将“瓦片”掷于第二格内,依此类推,跳完一圈便可“占房”一间。跳至自己的房内可双脚落地,别人则须跨过该“房”。玩时,不能另一脚落地,不能“压杠”(瓦片“压在划线上),也小能“踩杠”(脚踩在划线上),否则都算犯规,犯规者出局等待下轮。最后,谁占的“房”多谁为胜者。

[收稿日期] 2010-01-01

[作者简介] 杨频(1983-),女,湘西凤凰人,吉首大学体育学院硕士研究生,研究方向:民族传统体育及体育教学。

“跳房子”游戏,落脚需要准确熟练,并要掌握自身平衡,具有发展少年、儿童的灵活性和协调性,提高他们的跳跃能力,培养勇敢、坚定、果断的意志品质和积极进取精神。对现代体育项目的一些基本动作是种较好的辅助练习,在湘西民间青少年中有着广泛深厚的群众基础,特别是在凤凰县土家族青少年中更为广泛流行,将作为我国优秀的民间传统体育和历史文化遗产永载史册。

二、“跳房子”游戏对少年儿童的健身价值

1.“跳房子”游戏对促进小学生躯体健康的作用。躯体健康一般是指人体生理的健康,健全的精神寓于健康的身体,身体健康是心理健康的基础,也是评价体质的基本条件。躯体健康取决于先天和后天两大因素,即先天的遗传与后天的锻炼和营养,所以,合理的运动及环境因素都将对躯体健康产生不同的影响,“跳房子”游戏由于具有多样的玩法与跳法,且生动活泼,趣味性、娱乐性、竞争性强有一定的观赏性,能够调动学生们参与的积极性,使学生在轻松愉快、生动活泼的氛围中锻炼了身体,强健了身躯。“跳房子”游戏直接的锻炼是腿不停的跳跃与双臂的摇摆和腰腹肌的协调用力,在这一过程中,首先对少年儿童的上下肢骨骼两端的软骨进行不间断的刺激,这样经常性的刺激,能推迟软骨钙化的年龄,使骨头的生长期变长,从而使人长的更高大。另一方面讲,使骨的密度更大、强度更坚韧,骨骼发育的更匀称和灵活,使少年儿童身体发育的更好。

“跳房子”游戏还是很好的健脑运动,为少年儿童繁重的学习提供了很好的脑力基础。跑对大脑来说是一种水平运动,而“跳房子”游戏是一种跳跃运动,使身体在不断的上下运动中为大脑提供了更多的氧气与养分,加速了脑部血管的血液循环使大脑的活力增强。另外,在“跳房子”的过程中,准确的时间概念、方位知觉及身体平衡感,对少年儿童的大脑发育也会产生积极的影响,因此,经常性的参与可使学生的大脑思维更加灵活和清晰,并能使大脑迅速地消除疲劳,恢复活力。还有,双脚被称为人的第二心脏,脚底布满了血管、脉络、穴位、神经,不断刺激脚底的这些部位,可对人的内脏器官起到意想不到的保健功效。“跳房子”游戏的不断跳跃,正是对脚底的这些血管、脉络、穴位、神经的良好刺激,达到保健内脏各器官的效果。

2.“跳房子”游戏对促进小学生个性心理健康的作用。随着现代社会的发展,少年儿童们也不可避免的要面对各种竞争,加上价值观念的多样化,使得部分学生精神压力日趋增大,表现出对学习、生活、校园和社会环境的不适应,出现了心理障碍。而体育锻炼特别是游戏对治疗抑郁症非常有效。因为,体育游戏多是在轻松愉快,生动活泼的情境中进行的,在“跳房子”游戏的过程中,为学生们提供了一块珍贵的活动空间,在这一空间中,人的心理与身体、人的主体与周围环境、人与周围的人能够充分地交融在一起,从而促进主体对环境的适应、促进人际关系的和谐发展,使人达到身心平衡,使学生们摆脱现实生活中的烦恼和忧虑,改善情绪,愉悦身心,增强自信心,培养出良好的心理素质、活泼愉快的个性,促进心理的健康发展。

三、学校应利用课间有效开展“跳房子”游戏

据了解,目前,很多传统体育游戏,如跳房子、捉迷藏、打

弹珠等渐渐在校园绝迹。取而代之的是孩子们玩的各种电脑游戏,不会玩、不会游戏,使一些小學生“丢失”了一种集体意识和与人交往的能力,自私、无情、缺乏爱心和合作精神,这些现象已经在一些孩子身上显现出来。传统游戏的远离是有现实的原因的,首先,现在城市少年儿童多是独生子女,再加上单元式居住环境较为封闭,大大减少了他们一起玩的机会,而且,随着城市建设的发展,城市土地资源紧缺,缩小了儿童户外活动的空间,毕竟,很多游戏是需要儿童们共同参与的。另外,应试教育使得儿童被逼得做完作业后又忙着去上各种特长班,真正属于儿童自己的时间大大“缩水”。为了丰富小学生的体育活动,近年来,吉首市和凤凰县城的不少小学改编、创新了“跳房子”、“跳绳”、“踢毽子”、“滚铁环”、“打陀螺”、“打弹子”等传统游戏,并使这些带有体育运动的传统游戏进入了小学生的体育活动之中,受到了学生们的热烈欢迎。有关专家指出,传统体育游戏回归校园,可以弥补家庭和学校教育的不足,有利于促进儿童身心健康的发展,同时,会为继承我们民族优秀传统文化遗产和丰富现代儿童生活作出贡献。因此,学校和家长应主动示范,创造条件教授孩子传统游戏的玩法,学校还可在课间开展传统游戏活动,而“大课间体育活动”正是在这样全新的社会背景下应运而生的。它共分为上午20分钟和下午30分钟,每天为学生增加了固定活动时间近一个小时,学生可自由选择参加学校组织的传统体育游戏,形体操、武术操、五步拳等体育项目。“跳房子”游戏就是这些传统体育游戏中的一种,它不需要固定的场地和器材,在校园内的任何地方均可开展起来,教师还可利用体育课向儿童教授“跳房子”游戏的玩法,这样就足以让“跳房子”游戏迅速地传播开来。在“大课间体育活动”的时间里,学校可在一个特定的场所,没有固定的群体来进行“跳房子”游戏,而由一名主管教师进行巡回指导,同时,根据现实需要加以改进,以丰富传统游戏的内容,发挥游戏的最大价值,可以让儿童们在这些游戏中达到强身健体的目的,并促进“跳房子”游戏在校园内广泛地开展起来。

“跳房子”游戏是一项很好的体育运动,既能促进青少年的生长发育、增强体能、保持健康,又能保健大脑,提高神经系统的灵敏性,培养良好的心理素质。经常参与“跳房子”游戏,可使人面色红润、精力充沛、步履轻盈、思维敏捷、心理健康,可使身体、精神都达到极佳的状态,轻松面对繁重的学业,并能使这些传统的游戏得以继承和发挥其在健身方面最大的潜能。

参考文献:

- [1] 蒋夫尔.“跳房子”游戏重回乌市校园.[N]中国教育报.2007-04-25(01).
- [2] 马占科.关于宁夏民间传统体育“跳房”的研究.[J].黑龙江史志2009(8).
- [3] 郑惠生.“关于当前小学生课余时间最喜欢做什么”的调研[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2008(4).
- [4] 孙莉莉.儿童体育游戏对身体的影响[J].文化教育,2006(4).
- [5] 林晓光.民族传统体育进校园认识与实践问题刍论[J].山东体育学院学报.2009(8).