

基于游戏化教学的小学体育体能训练模式研究

张高峰

上海市松江区方塔小学 上海 201600

摘要：本研究探讨了基于游戏化教学的小学体育体能训练模式的构建与实践。结合小学体育教育课堂一线的特点，构建一种以游戏为核心的体能训练模式。该模式旨在通过游戏激发学生的学习兴趣，更好的提升体能素质，促进学生全面发展。实证研究结果表明，游戏化体能训练模式能更有效的提升学生心肺功能、速度和耐力等体能指标，且受到学生的广泛欢迎。相比传统体能训练模式，游戏化体能训练模式在提升学习效果、激发学生兴趣和促进学生全面发展方面具有显著优势。

关键词：游戏化教学；小学体育；体能训练模式

引言：新课标引领了教育理念的更新和教学方法的创新，游戏化教学逐渐成为教育领域的一大热点。基于游戏化教学的小学体育体能训练模式是一种将游戏元素和教学方法结合起来，以提高小学生体能训练的趣味性和有效性的教学模式。通过对这一模式的研究，期望能够为小学体育教学改革提供新的思路和方法，推动体育教育事业的持续发展。

1 体能训练游戏化的理论基础

游戏化教学的理论基础主要源于教育学、心理学以及游戏理论等多个学科的交叉融合。在教育领域，游戏化教学秉承“寓教于乐”的教育理念，强调将教育内容与游戏形式有机结合，使学生在轻松愉快的氛围中学习知识和技能。这一理念体现了对学生学习主体性的尊重，也符合现代教育对学生全面发展的要求。在心理学领域，游戏化教学充分利用了人类对游戏的天然喜好以及游戏中的激励机制。通过设计富有挑战性和趣味性的游戏任务，激发学生的学习兴趣 and 动力，使他们更加积极主动地参与到学习过程中。同时，游戏化教学还注重学生的情感体验，通过游戏中的互动和合作，培养学生的社会交往能力和团队协作精神。游戏理论则为游戏化教学提供具体的操作指导和设计原则。根据游戏理论，游戏化教学需要考虑到游戏的规则性、目标性、挑战性和反馈性等因素。通过制定合理的游戏规则和设置明确的学习目标，引导学生按照既定的方向进行学习^[1]。游戏化教学还需要根据学生的学习水平和兴趣特点，设计具有挑战性的学习任务，并及时给予学生反馈和评价，以便他们了解自己的学习情况并调整学习策略。

2 小学体育体能训练模式中存在的问题

2.1 传统的体能训练模式往往过于单一和机械，缺乏足够的趣味性和多样性。小学生在进行体能训练时，

往往需要在老师的指导下进行一系列的重复性动作和练习，这种枯燥无味的训练方式难以激发他们的学习兴趣和积极性。

2.2 一些学校的体育设施和器材配备不足，导致体能训练的内容受到限制。由于缺乏足够的场地和器材，一些需要特殊设备和场地的体能训练项目无法开展，从而使得训练内容相对单一和缺乏挑战性。

2.3 体能训练中存在个性化指导不足的问题。每个学生的体能基础和兴趣爱好都不尽相同，需要因材施教。在实际教学中，由于班级人数较多，教师往往难以对每个学生进行个性化的指导和关注，使得一些学生在体能训练中得不到足够的指导和帮助^[2]。

2.4 体能训练模式缺乏科学的评估机制。目前，对于小学体育体能训练的评估往往只侧重于体能指标的测量，而忽略了对学生学习过程、兴趣和态度的考察。这种单一的评估方式难以全面反映学生的体能发展状况，也无法为教学提供有效的反馈和指导。

3 基于游戏化教学的小学体育体能训练模式构建

3.1 目标设定的明确性：明确体能训练的目标，包括提高学生的心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等。

3.2 游戏设计的针对性：设计适合小学生的游戏，遵从趣味性和易操作性。游戏的设计要兼顾体能训练和运动技能的重难点突破，在确保体能训练目标达成的基础上，同时确保游戏具有一定的挑战性和趣味性。以持轻物掷远为例：在传统体育教学中是比较枯燥的，学生的参与热情不高，在练习密度上也较难达成新课标的要求。我们可以通过针对化的设计，避免以上问题。

3.3 规则制定的公平性：为每个游戏制定清晰、公平的规则，确保学生在参与游戏的同时能够养成规则意识，培养团队精神和公平竞争意识。

减轻物掷远游戏化设计表

游戏情境：大话西游
游戏分组：小妖组、小猴组
场地器材：大操场一块、25米弹力带可回收小海绵球40个、分组头饰40个
重难点辅助：遥控无人机一台
专项密度：75%—80%
平均运动心率：147—166/分
学生课后评价：表现优良 表现一般 还需努力

3.4 角色扮演的趣味性：鼓励学生在游戏中扮演不同的角色，可以进一步增加游戏的趣味性，同时帮助学生发展社交技能。

3.5 游戏设计的互动性：确保游戏具有高度的互动性，让学生在参与过程中能够相互合作，共同解决问题。

3.6 游戏设计的安全性：在设计游戏时，要考虑到学生的安全，避免可能导致伤害的因素。例如：在场地布置上要注意合适的间距，统一转向的方式避免碰撞，用安全的器材替代危险器材，做好巡视及保护，针对不同学生个人能力进行分层设计评价，建立适宜的运动强度等。

3.7 评价体系的时效性：建立一个评价体系，不仅评价学生的体能进步，也评价他们在游戏中的表现和团队合作能力。

评价项目	具体内容	评价等级					
		★	★	★	★	★	
课堂常规	1、排队快静齐						自我评价
	2、正确着重						
	3、遵守课堂纪律						
情感态度	1、积极参与						同学评价
	2、不怕困难						
	3、主动创想						
运动体能	1、心率达标						老师评价
	2、充分锻炼						
	3、比上周更强了						
合作交流	1、乐于帮助同学						老师评价
	2、组内积极评价						
	3、积极同他人交往						

3.8 技术装备的整合性：利用现代信息技术，如可穿戴设备，来监测学生的运动表现，提供个性化的训练建议。

3.9 家校合作的必要性：鼓励家长参与到孩子的体能训练中来，可以通过家庭作业的形式，让家长和孩子一起进行体能训练。

3.10 跨学科学练融合性：将体能训练与其他学科的学习结合起来，例如数学游戏中的计数、科学游戏中的

生物力学原理等。

体能游戏：抓鼠尾								
姓名 \ 心率	0分钟	5分钟	10分钟	15分钟	20分钟	25分钟	30分钟	35分钟
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								

基于游戏化教学的小学体育体能训练模式构建，为学生带来了全新的学习体验，显著提升了他们对于体育课的整体专注力。根据我的实证研究数据显示，采用游戏化教学模式的班级中，学生在体育课上的平均专注力时间达到了30分钟，相比传统模式下的15分钟有了显著提升。这一显著增长得益于游戏化教学所创造的互动、有趣的学习环境。游戏中包含的挑战性任务和奖励机制，有效激发了学生的学习兴趣 and 动力，使他们能够更加集中注意力参与体能训练。同时，游戏中的多元素和团队合作要求，也促进了学生之间的交流和协作，进一步提升了他们在体育课上的专注力水平。相比之下，传统体育教学模式下，学生的专注力往往因为训练内容的单调和重复而难以维持。他们往往容易分心，难以长时间保持对课堂的关注。游戏化教学模式通过引入游戏元素和互动环节，使得体能训练更加生动有趣，从而有效吸引了学生的注意力，提高了他们的整体专注力^[1]。

通过这种模式，可以进一步激发学生对体育体能训练的兴趣，提高他们的参与度，同时在玩乐中达到体能训练和掌握运动技能的目的。

4 实证研究与结果分析

4.1 实施游戏化体育体能训练模式的过程

为了验证基于游戏化教学的小学体育体能训练模式的有效性，作者进行了一系列实证研究。在实施过程中，选择方塔小学的体育课堂作为实验场地，并以该校的五年级学生作为实验对象。根据前述的游戏化教学模式设计，筛选出适合五年级学生年龄和体能水平的体育游戏，并制定详细的游戏规则和评分标准。在实验开始前，对学生的体能素质进行了基础测试，包括身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈等项目，以便了解学生的初始体能状况。按照游戏化教学模式的要求，组织

学生在体育课堂上进行了为期一个学期的游戏化体能训练。在实施过程中, 特别注意观察学生的表现和反应, 并及时调整教学策略^[4]。例如, 对于某些难度较大的游戏任务, 适当降低了难度, 以确保学生能够积极参与并获得成就感; 同时, 也加强对学生的安全教育和

管理, 确

4.2 效果评估与数据分析

以下展示了学生在游戏化体育体能训练模式后的体能素质提升情况以及学生对此模式的接受程度。

表4 体能素质提升数据对比

测试项目	实验前平均值	实验后平均值	提升幅度
肺活量(单位: %)	基线	基线+100.5	100.5
50米跑(单位: 秒)	基线	基线-1.2	-1.2
坐位体前屈(单位: 厘米)	基线	基线+2.8	2.8

表5 学生接受程度调查

调查人数	调查内容	占比(%)
167	游戏化模式更有助于体能训练	97
167	游戏化模式更有趣和轻松	99
167	模式有助于培养团队协作和竞争意识	95

表6 游戏化与传统模式对比

体能游戏: 抓鼠尾				
实验数据对比				
试验对象	平行班		实验班	
	男	女	男	女
人数	21	20	23	19
50米平均成绩(秒)	9.58	9.64	9.33	9.5
立定跳远平均成绩(厘米)	163	154	169	161
肺活量平均成绩(毫升)	2247	1968	2338	2220
50×8平均成绩(秒)	113	122	109	117

通过对比发现, 在游戏化教学模式下, 学生的体能素质提升幅度明显高于传统模式, 同时学生的学习兴趣

和积极性也得到显著提高。

参考文献

[1] 张伟, 王丽丽. 游戏化教学在小学体育体能训练中的应用研究[J]. 小学体育教育. 2022. 34(6): 52-55.

[2] 李明, 陈晨. 基于游戏化教学的小学体育体能训练模式构建与实践[J]. 教育研究与评论(小学教育教学). 2021. 12(8): 90-93.

[3] 王强, 赵敏. 游戏化教学在小学体育体能训练中的实施策略与效果分析[J]. 体育科技文献通报. 2023. 31(2): 98-100.

[4] 刘慧, 黄勇. 小学体育体能训练中游戏化教学的设计与评价[J]. 教育现代化. 2022. 9(25): 235-238.

结束语

通过对游戏化教学在小学体育体能训练中的应用进行深入研究, 这种创新性的教学模式不仅深受学生们的喜爱, 而且在提升他们体能素质和全面发展方面展现出了显著的成效。未来, 期待更多的教育工作者能够关注并尝试这种教学模式, 将其融入到日常的教学实践中, 为培养更加健康、快乐、全面的下一代贡献力量。同时, 不断总结实践经验, 进一步完善游戏化教学模式, 使之更加符合小学生的成长规律和教育需求, 推动小学