**指向体能提升的低年段体育游戏化教学的实践研究[[1]](#footnote-1)**

**结题报告**

— 常州市博爱小学体育学科课题组—

2024年3月11日，刘宁、刘海燕老师主持的“指向体能提升的低年段体育游戏化教学的实践研究”进行了开题论证、2024年9月进行中期评估，研究期间得到了张昊男老师的精心指导，经过一年多的前期准备和课题研究，已基本完成规定任务。

**一、研究基本情况**

**（一）意义与价值**

**1.** **国内在体能提升和游戏化教学方面的研究已逐渐展现出其重要性和实效性**

将游戏化教学策略引入低年段体育课程，不仅能显著增强学生的学习兴趣和参与度，还能有效提升学生的体能，包括耐力、力量、速度、灵活性和协调性等方面。这一观点强调了游戏化教学在增加学习动力和体能提升方面的双重价值。趣味性作为游戏设计的核心原则，被广泛认为是游戏化教学成功的关键。与传统的模式化、规范化教学相比，游戏化教学更注重学习的趣味性和主体性，通过为学生提供自由选择与参与的机会，使其在自主实践中掌握学习技巧。此外，将游戏引入教学不仅符合小学阶段学生的年龄特征，还能在增强教学内容趣味性的同时，优化体育教学资源配置，特别是在终身体育视域下，兴趣成为学生形成终身体育意识的重要前提。针对体育技能的训练，设计体育游戏时应突出学生的主体性，考虑学生个体间差异，以兴趣为导向，引导学生自主地参与到体育学习中。体育游戏的设计原则还包括情景化，通过更好的情境设定帮助学生实现角色转换，使学生在游戏中更好地进行角色定位，从而积极地参与人际交往，并更科学有效地解决体育学习中存在的问题。当前，体育游戏在小学体育教学中的应用价值被进一步凸显。通过游戏化的教学方式，不仅能促进学生优良品格的培养，还能促进学生智力的开发，并使教学内容更为丰富。教师在实施游戏化教学过程中的角色转变和专业能力提升也受到了广泛关注，教师培训和反思实践成为推广游戏化教学不可或缺的一环。

**2.国外体育游戏化教学越来越受到重视**

许多国家的研究者和教育工作者已经开始探索如何将游戏化策略有效融入体育教学之中，首先是美国的动作游戏项目（TAG），一些美国学校采用了“动作游戏项目”（TAG）作为体育课的一部分。该项目通过引入各种动作游戏和活动，旨在提高学生的身体活动量，同时增加他们的乐趣和参与度。研究表明，参与TAG项目的学生在体能测试中表现得更好，显示出游戏化教学能有效提升学生的体能。在欧洲，一些研究集中于开发专为儿童设计的体能提升游戏化应用。例如，有的应用通过虚拟现实技术，鼓励孩子们参与各种运动和挑战，以达到体能提升的目的。这些应用通常设计有趣味性强的游戏任务，要求孩子完成一系列运动，从而无形中增加了他们的身体活动量。此外，澳大利亚的一些学校实施了户外游戏化学习项目，旨在通过自然环境中的游戏活动来提升学生的体能和社交技能。这些项目不仅包括传统的体育游戏，还融入了探索和冒险元素，如定向越野、攀岩等。研究发现，这种结合户外活动的游戏化学习方式能显著提升学生的体能和团队合作能力。

综上所述，通过综合现有的文献和实践研究，可以看出国内在体能提升和游戏化教学领域已有一系列的研究成果和实践案例。国外对于低年段体育游戏化教学的探索涵盖了从数字应用到户外活动等多个方面，强调了通过有趣的游戏活动来提升学生的体能和参与度。虽然

国内外在实施方式上可能存在差异，但共同的目标是通过创新的教学方法激发学生的学习兴趣，进而提升他们的体能水平。但是国内外关于如何科学设计游戏、如何确保游戏化教学的有效性以及如何评价游戏化教学的效果，仍然需要进一步的探索和研究。

**（二）概念与界定**

【体能提升】是指通过系统的体育活动和训练，增强人体各项生理功能和运动技能的过程，包括但不限于耐力、力量、速度、灵活性和协调性等方面的提升。体能提升的关键要素包括持续性训练、个体化设计、多样化运动形式和科学的评估反馈。其特征体现在能够全面改善个体的健康状态和运动表现，同时促进心理健康和社会适应能力。

【游戏化教学】是将游戏设计原理和技术应用于非游戏环境的教学过程中，以增加参与者的兴趣、参与度和学习动机。在体育教学中，通过设计具有趣味性、挑战性和互动性的体育活动，激发学生的学习热情。其核心要素包括游戏机制（如积分、徽章、排行榜）、故事情境、角色扮演和即时反馈。其特征在于能够创造富有吸引力的学习环境，提高学习效率和效果。

【低年段学生】通常指小学低年级的学生，这个阶段的学生处于早期学龄期，身心发展迅速，对外界环境充满好奇心。低年段学生的特征包括学习依赖性强、好奇心旺盛、对游戏活动有较高的兴趣和需求。教育要素涉及安全、趣味性、互动性和启发性，这些因素对其学习和发展至关重要。

**（三）目标与内容**

**研究目标：**

1. 关于“体能”和“游戏化教学”的文献研究；

2. 低年级体育游戏化教学的现状调查和归因研究；

3. 指向体能提升的低年段体育游戏化教学目标和内容的研究；

4. 指向体能提升的低年段体育游戏化教学策略的研究；

5. 指向体能提升的低年段体育游戏化教学评价的研究。

**研究内容：**

**（一）关于“体能”和“游戏化教学”的文献研究**

查阅文献，分析文献内涵，了解了国内外研究动态，，探索体能的定义、测量方法，以及游戏化教学的理论基础和案例。重点分析不同研究间的观点和方法差异，提炼游戏化教学在体能提升中的应用模式和效果评估方式，进而寻找体能提升与游戏化教学结合的最佳实践模式。

**（二）低年级体育游戏化教学的现状调查和归因研究**

通过设计包含教师教学方法、学生参与度和体能改善情况的问卷，对博爱小学低年级学生和体育老师进行调查和访谈。使用统计软件分析数据，找出存在的问题和影响因素，从而确定影响游戏化教学效果的关键因素。

**（三）指向体能提升的低年段体育游戏化教学目标和内容的研究**

 根据低年段学生的年龄特征和体能状况，科学制定教学目标并设计符合这些目标的游戏活动，如接力跑、平衡木挑战等。确保活动既有趣又能有效提升体能，通过部分班级的试点实施收集反馈进行优化，旨在确保教学内容既符合低年级学生的兴趣，又能有效地提升其体能水平。

**（四）指向体能提升的低年段体育游戏化教学策略的研究**

研究和开发符合低年段学生认知特点和体能需求的游戏化教学策略，包括游戏规则的设计、竞争与合作机制的引入、虚拟奖励系统等。同时探讨教师在游戏化教学中的角色转变，通过教师培训提升运用游戏化教学策略的能力，定期收集反馈进行策略调整。

**（五）指向体能提升的低年段体育游戏化教学评价的研究**

建立包含学生体能测试、教学活动观察和满意度调查的综合评价体系。通过定期评估收集学生、家长和教师的反馈，分析评价结果，识别教学内容和方法的优势和不足，持续改进教学质量，确保教学活动能够更好地服务于学生体能的提升。

 **二、研究过程与方法**

**（一）研究历程的概述**

**1.第一阶段: 准备阶段（2023年12月至2024年3月）**

（1）组建研究团队，明确成员职责，分配具体研究任务。

（2）进行文献回顾，构建理论框架，明确研究目标和关键问题。

（3）设计问卷、访谈大纲等研究工具，确立研究方法和数据分析手段。

**2.第二阶段: 调研与初步实施阶段（2024年3月至2024年12月）**

（1）开展现状调查，了解低年段体育游戏化教学的实施情况。

（2）根据调查结果设计初步的教学目标和游戏化教学内容。

（3）在选定班级进行游戏化教学活动的小规模试点，收集反馈，进行初步评估。

**3.第三阶段: 深化研究与优化阶段（2025年1月至2025年6月）**

（1）分析试点反馈，识别存在的问题和优化方向。

（2）根据反馈结果调整和优化教学内容和策略。

（3）扩大试点范围，进一步验证教学效果。

**4.第四阶段: 评估与成果总结阶段（2025年7月至2025年12月）**

（1）对游戏化教学的实施效果进行全面评估，包括体能提升效果、学生参与度、教师和家长的满意度等。

（2）总结研究成果，撰写研究报告，提出推广建议。

（3）通过研讨会、学术期刊等途径分享研究成果，推动游戏化教学的广泛应用。

**（二）节点事件的回顾**

**1.精心筹备开题活动**

我们课题组教师自课题申报后成立了课题研究小组，课题组成员精心设计课题研究方案，2024年3月11日在博爱小学进行开题论证。经过前期申报、再思考，形成了开题报告，并举行了开题论证活动。专家建议在课题提出的背景上进行细化，通过增加小标题的方式建立层次关系。

**2.聚焦体育游戏化教学，小试牛刀**

2024年5月28日，刘海燕老师将跳绳与跑结合起来，以“抓尾巴”游戏为切入点，培养学生的速度、灵敏素质，充分调动了学生的积极性，避免了传统体育课上学生“不愿动、怕吃苦”的现象，使学生以积极饱满的心态参与到体育活动中去，出色的完成本节课的目标，符合新课标下对学生体能和心智技能的要求。

**3.剖析问题，各抒己见**

2024年6月6日博爱小学体育组召开了研讨会，就本次课题内的课例中出现的问题进行研讨。课题组成员各抒己见，针对课上的优点和不足进行讨论，本次课例也给后续的论文撰写以及课题科研提供了宝贵的经验。

**（三）研究内容的展开**

**1.关于“体能提升”和“游戏化教学”的文献研究**

（1）体能是指个体在进行各种身体活动和运动时所表现出来的能力，包括力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等方面。体能是一个复杂的概念，涉及多个因素的影响，包括遗传、环境、年龄、性别和训练等。

在中外相关文献研究中，体能的定义和内涵有多种表述。根据世界卫生组织（WHO）的定义，体能是个体进行日常活动和运动的能力，包括肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性和身体成分等方面。美国运动医学学会（ACSM）将体能定义为个体进行身体活动的能力，包括心肺健康、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等方面。

中外文献研究一致认为，体能对个体的健康和生活质量具有重要影响。体能水平较高的人群更容易保持健康，减少慢性疾病的风险，提高生活质量。研究发现，适量的体能训练可以提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力、提高柔韧性、减少身体脂肪比例、增强骨密度等。

在中外文献研究中，体能训练的方法和策略也有所不同。国外研究倾向于采用科学化和个性化的训练方法，例如使用心率监测器和运动传感器来评估和调整训练强度，以及根据个体的身体状况和目标制定个性化的训练计划。国内研究则更注重传统文化和民族特色的体能训练方法，例如太极拳、八段锦和瑜伽等。

中外文献研究还指出，体能训练对不同人群的健康和能力提升具有不同的影响。例如，对于老年人来说，适量的体能训练可以提高生活质量、增强平衡能力和预防跌倒。对于青少年来说，体能训练可以促进生长发育、增强身体素质和提高运动能力。对于运动员来说，体能训练则是提高竞技水平和成绩的关键因素。

综上所述，体能是个体进行身体活动和运动的能力，涉及力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等方面。体能对个体的健康和生活质量具有重要影响，适量的体能训练可以提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力、提高柔韧性、减少身体脂肪比例、增强骨密度等。体能训练的方法和策略因个体差异而异，对不同人群的健康和能力提升具有不同的影响。因此，个体应根据自己的身体状况和目标选择适合自己的体能训练方法和强度，以达到最佳的健康和能力提升效果。

（2）体能提升是指通过参与各种体育活动，提高学生的力量、速度、协调等运动能力。游戏化教学则是将游戏元素和机制融入到教学过程中，创造具有挑战性和趣味性的学习环境。在教育实践中，体能提升可以通过组织学生参与各种体育活动、体能训练课程和运动比赛等方式来实现。教师可以根据学生的年龄、性别和身体素质情况，设计有针对性的体能训练活动与方案。

（3）体育游戏化教学是一种将游戏元素和机制融入到体育教学过程中的教学方法。这种方法通过运用游戏的趣味性、挑战性和互动性，使学生在愉悦的氛围中学习体育知识和技能，提高学生的参与度、学习兴趣和动机。

在中外的相关文献中，体育游戏化教学的定义和内涵有多种表述。Funk（2014）将体育游戏化教学定义为将游戏元素和机制融入到体育教学过程中，以提高学生的参与度、学习兴趣和动机的一种教学方法。张瑞平（2021）认为体育游戏化教学是将游戏的元素和特征融入到体育教学中，以激发学生的学习兴趣、提高学生的参与度和学习效果的一种教学方法。

体育游戏化教学的理论基础主要包括动机理论、认知发展理论和快乐理论等。动机理论认为，游戏化教学能够激发学生的内在动机，提高学生的参与度和学习兴趣（Deci & Ryan，2000）。认知发展理论认为，游戏化教学能够促进学生的认知发展，提高学生的学习效果（Papert，1980）。快乐理论认为，游戏化教学能够创造愉快的学习氛围，使学生在愉悦的情感状态下学习（Funk，2014）。

在实践应用方面，体育游戏化教学可以通过设计体育游戏、互动式学习活动和奖励制度等方式来实现。例如，在篮球教学中，可以设计投篮比赛、运球接力等游戏环节，以提高学生的参与度和学习效果。在足球教学中，可以通过设计障碍赛、接力赛等游戏环节，激发学生的竞争意识和团队合作精神（张瑞平，2021）。

体育游戏化教学具有许多优势，如提高学生的学习兴趣、参与度和动机，促进学生的全面发展等。然而，体育游戏化教学也面临一些挑战，如如何设计合适的游戏活动、如何平衡游戏与教学目标的之间的关系等（Malone & Lepper，2017）。

近年来，体育游戏化教学在教育中的应用越来越广泛。许多学校和教师开始尝试将游戏化教学融入到体育教学中，以提高学生的学习兴趣和参与度。未来，体育游戏化教学将继续发展，更多关于如何有效应用游戏化教学的研究将不断涌现（张瑞平，2021）。

综上所述，体育游戏化教学是一种将游戏元素和机制融入到体育教学过程中的教学方法，旨在提高学生的参与度、学习兴趣和动机。体育游戏化教学的理论基础包括动机理论、认知发展理论和快乐理论等。在实践应用方面，体育游戏化教学可以通过设计体育游戏、互动式学习活动和奖励制度等方式来实现。体育游戏化教学具有许多优势，如提高学生的学习兴趣、参与度和动机，促进学生的全面发展等。然而，体育游戏化教学也面临一些挑战，如如何设计合适的游戏活动、如何平衡游戏与教学目标的之间的关系等。近年来，体育游戏化教学在教育中的应用越来越广泛，未来将继续发展。

 **2.低年段体育游戏化课程现状的研究**

**（1）对当前学校低年段学生体育课游戏活动现状占比的调查**

随着教育理念的不断更新，体育课程改革也在逐步推进。体育游戏化作为一种新型的教学方法，旨在提高学生的学习兴趣，增强学生体质。然而，在实际教学中，体育游戏化课程的实施现状如何，特别是在低年段，仍需深入研究。本次研究以常州市博爱小学一年级22个班和二年级20个班的学生为对象。采用问卷调查法、观察法和访谈法，对体育游戏化课程的实施情况进行调查。

调查结果：

①体育游戏课开设情况：

 一年级每周开设体育游戏课2节，占总课程比例为38.5%；

 二年级每周开设体育游戏课2节，占总课程比例为41.2%。

②教师对体育游戏化课程的态度：

 大部分教师认为体育游戏化课程有利于提高学生的学习兴趣；

 部分教师表示，由于课时安排和教学资源限制，体育游戏化课程的实施存在困难。

③学生对体育游戏化课程的满意度：

 大部分学生表示喜欢体育游戏化课程；

 少数学生认为课程内容过于单一，希望能增加更多游戏元素。

调查结论：

通过对常州市博爱小学一二年级体育游戏化课程的调查研究，发现体育游戏课在总课程中所占比例不到一半。这一现状表明，虽然体育游戏化课程具有一定的优势，但在实际教学中仍需加强课时安排和教学资源的整合，以提高课程的实施效果。

建议与实施：

①增加体育游戏化课程的课时为每周三节，提高其在总课程中的比例；

②优化课程内容，丰富游戏元素，提高学生的学习兴趣；

③加强教师培训，提高教师对体育游戏化课程的认识和实施能力；

④进一步探讨低年段体育游戏化课程的实施策略，为我国低年段体育课程改革提供借鉴。

 **（2）游戏化体能训练课程开发与设计**

在游戏化教学策略中，课程内容的趣味化改造是激发低年段学生体能训练兴趣的关键。传统的体能训练往往被视为枯燥的重复性活动，而通过游戏化改造，我们可以将这些训练转化为充满挑战和乐趣的体验。例如，可以设计一系列以经典儿童游戏为蓝本的训练，如“老鹰捉小鸡”来锻炼学生的敏捷性和协调性，或者“接力赛跑”来提升团队合作和竞争意识。此外，引入积分系统、角色扮演等元素，可以让学生在完成体能任务的同时，感受到游戏的成就感和乐趣。在实际操作中，我们可以参考迪士尼的“健康英雄”项目，该项目将动画角色与体能活动结合，通过设计各种角色任务，如“模仿米奇的足球技巧”或“帮助唐老鸭过河”，使孩子们在扮演角色的过程中，不知不觉地完成了体能训练。数据显示，参与该项目的孩子们在体能测试中的平均得分提高了20%，并且他们的运动参与度和对健康生活方式的理解也显著增强。这样的案例表明，课程内容的趣味化改造不仅能够提高体能训练的效果，还能培养学生的创新思维和问题解决能力，使他们在玩乐中学习，在学习中成长。

基于以上调查，课题组结合教材内容，对部分班级的授课内容进行更新，用游戏课的形式替代了传统体育教学模式，增加了体育游戏课的比例，将部分班级体育游戏课的比例提高至每月8-14次，并与未作出课程调整的班级学生进行对比，从而判断游戏化教学手段与普通教学手段的差异对学生体能的影响。在测试中，我们选择了班级中各选择四名同学在学期初和学期末进行50米测试并登记成绩，最终得到下表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 班级 | 月初测试 | 月底测试 | 进步区间 |
| 实验组 | 二年级3班a | 10.17s | 10.10s | 0.07 |
| 二年级3班b | 11.18s | 10.87s | 0.31 |
| 二年级3班c | 10.40s | 10.01s | 0.39 |
| 二年级3班d | 10.78s | 10.16s | 0.72 |
| 对照组 | 二年级4班a | 10.26s | 10.22s | 0.04 |
| 二年级4班b | 10.33s | 10.27s | 0.06 |
| 二年级4班c | 10.79s | 10.48s | 0.31 |
| 二年级4班d | 10.36s | 10.19s | 0.17 |

根据上表可以看出，实验组四名学生的进步大于对照组，虽然实验存在诸多外来因素的影响，但在总体上看，实验组四名学生的速度素质在一学期内得到了较大的提高。

**3.指向体能提升的低年段体育游戏化教学目标和内容的研究**

随着国家对青少年体质健康的关注，体能提升已成为低年段体育教学的核心目标。体育游戏化教学作为一种创新的教学方法，旨在激发学生的运动兴趣，提高体育素养。本文以新课标为指导依据，探讨低年段体育游戏化教学的目标与内容，以期促进学生的全面发展。

在低年段体育游戏化教学中，教学目标应紧紧围绕体能提升，强调学生在游戏过程中身体素质的提高。根据课程标准，教师需关注以下几个方面：

（1）跑、跳、投等基本运动技能的培养。通过设计多样化的体育游戏，让学生在愉悦的氛围中掌握基本动作要领，提高运动能力。

（2）培养学生的团队合作精神。在游戏中，引导学生学会与他人沟通、协作，形成良好的团队意识。

（3）增强学生的心肺功能。通过趣味性的游戏，让学生在活动中锻炼心肺功能，提高身体素质。

（4）培养学生的创新能力和思维能力。在游戏中，鼓励学生发挥想象力，创造性地解决问题，提高思维的灵活性。

实施低年段体育游戏化教学，教师需遵循课程标准，关注学生个体差异，调整教学策略，确保教学目标与内容的有效性。在游戏中，让学生在愉悦的氛围中提高体能，培养良好的体育素养，为未来的全面发展奠定基础。

为实现这一教学目标，教师应注重以下几个方面：

（1）创设有趣的游戏情境，激发学生的参与热情；

（2）注重游戏的竞技性，培养学生的团队精神和竞争意识；

（3）强调游戏的安全性，确保学生在游戏过程中免受伤害；

（4）及时给予学生反馈，鼓励他们在游戏中不断挑战自我，提升体能。

通过以上措施，低年段体育游戏化教学将能够有效实现学生的体能提升，同时培养学生的综合素质，为他们的健康成长奠定坚实基础。

根据以上要求，在教学内容方面，教师应结合课程标准，设计以下几种类型的体育游戏：

（1）基本运动技能游戏：如障碍跑、跳绳、投壶等，注重培养学生的基本运动能力。

（2）团队合作游戏：如拔河、接力跑等，强调团队合作，提高学生的人际沟通能力。

（3）体能训练游戏：如足球、篮球、乒乓球等，注重学生身体素质的提升。

（4）创新思维游戏：如智慧闯关、趣味运动会等，激发学生的创新意识和思维能力。

**4.指向体能提升的低年段体育游戏化教学策略的研究**

**（1）设计游戏化体能训练课程**

在设计针对小学生低年级的游戏化体能训练课程时，我们应以孩子们的天性和兴趣为出发点，注重课程的趣味性、互动性和科学性。

首先，课程内容应贴近孩子们的生活，以他们喜闻乐见的游戏形式进行。例如，我们可以设计“动物模仿大赛”，让学生在模仿各种动物的动作过程中，锻炼身体协调性、柔韧性和力量。此外，还可以设置“穿越障碍”、“宝藏寻宝”等游戏环节，让学生在愉悦的氛围中提升体能。

其次，课程应注重个体差异，鼓励学生互相帮助、互相竞争。在课程中，我们可以设定不同难度的任务，让每个学生都能在适合自己的层面上得到锻炼。同时，通过设置团队竞技环节，培养学生团队合作意识，增强团队凝聚力。

此外，课程设置应遵循科学性原则。在训练过程中，我们要关注学生的身心发展，避免过度训练。体能训练应与趣味活动相结合，让学生在愉悦的氛围中提升体能。同时，教师应定期评估学生的体能水平，调整课程内容，确保训练效果。

最后，课程实施过程中，教师要注重激发学生的兴趣，调动他们的积极性。通过丰富的游戏形式，让学生在轻松愉快的环境中提高体能，培养良好的锻炼习惯。

总之，针对小学生低年级的游戏化体能训练课程，应注重趣味性、互动性和科学性，以孩子们的天性和兴趣为出发点，让他们在愉悦的氛围中提升体能，为健康成长奠定基础。**（2）创新教学工具与环境**

在游戏化教学策略中，创设多元化运动环境是激发学生体能训练兴趣的关键。这不仅意味着改变传统的操场和体育馆设施，更包括利用现代科技手段和创新思维，将体能训练融入各种情境中。例如，可以引入模拟真实环境的虚拟现实技术，让学生在模拟的森林探险或海滩排球比赛中锻炼反应速度和协调能力。同时，我们也可以借鉴丹麦的“自由玩耍”理念，设计开放式的运动区城，允许学生白由探索和创造，提高他们的创新思维和问题解决能力，此外，可以结合季节和节日主题设置不同的运动挑战，如冬季的雪地足球，秋季的趣味接力赛，让学生在享受节日氛围的同时，提升体能。例如，美国某小学就曾举办过“奥运主题”的体能活动，通过模拟不同奥运项目，让学生在多元化的环境中体验到运动的乐趣，有效提高了学生的参与度和体能水平。创设多元化运动环境就是将体能训练与日常生活、科技和文化相结合，让学生在更广阔的场景中学习和成长。这样的环境不仅能够满足学生的多元智能需求，也能培养他们适应未来社会的生存和竞争能力。

**（3）教师角色的转变与引导**

在游戏化教学的实施过程中，教师的角色从传统的知识传授者转变为学习活动的设计者和引导者。教师需要深人理解游戏设计原理，结合低年段学生的身心发展特点，创造出既有趣又有教育价值的游戏情境。例如，教师可以设计“寻宝游戏”来引导学生进行有目的的运动，通过设置不同的“宝藏”位置，激发学生的探索欲望。同时锻炼他们的奔跑和协调能力。在这个过程中，教师不再是命令的发出者，而是成为学生学习的伙伴，适时给予鼓励和指导，帮助学生在玩乐中提升体能。此外，教师还需要引导学生理解和遵守游戏规则，培养他们的规则意识和团队协作能力。例如，在团队游戏中，教师可以适时调整游戏规则，如增加需要团队共同完成的挑战，让学生在面对变化和困难时学会沟通和协作。这种引导方式不仅锻炼了学生的体能，也培养了他们的社会适应能力，符合21世纪教育对“全人发展”的要求。

**（4）家庭与社区的协同参与**

在游戏化教学中，家庭与社区的协同参与是提升低年段学生体能效果的重要因素。家长和社区成员可以作为游戏活动的参与者，增强学生在实际生活中的应用感，同时也能提供安全、支持性的学习环境。例如，家长可以参与课后游戏活动，与孩子共同完成一些家庭体育挑战，如“30分钟家庭运动时间”，这不仅锻炼了孩子的体能，也促进了亲子关系的建设。另一方面，社区资源如公园、体育馆等可以作为教学场地，举办社区体育节或运动会，让学生在更广阔的环境中提升体能，同时培养他们的社会适应能力。此外，可以设计一些跨家庭和社区的挑战项目，如“健康步行挑战”，鼓励学生与家人一起记录每天的步数，社区可以提供奖励机制以激发学生的积极性。这种模式不仅促进了家庭与社区的互动，也通过持续的体能挑战，帮助学生养成良好的运动习惯。在实施过程中，定期的反馈和分享会议也是必要的，让家长和社区了解学生的发展情况，共同调整和优化游戏化教学策略，以实现最佳的体能提升效果。

**5.** **指向体能提升的低年段体育游戏化教学评价的研究**

在进行《指向体能提升的低年段体育游戏化教学评价的研究》中，教学评价环节的设计旨在准确把握学生的体能提升状况，进而优化教学策略。具体而言，教学评价环节可以从以下几个方面展开：

在体育游戏化教学中，评价体系需遵循以下原则：一是评价内容的全面性，涵盖学生的身体素质、运动技能、心理素质和团队协作等多个方面；二是评价方法的多样性，结合定量与定性评价，确保评价结果的客观性和准确性；三是评价过程的动态性，关注学生在不同阶段的体能变化，为调整教学计划提供依据。

首先，制定具体的评价标准，包括体能指标、运动技能指标和心理素质指标等。体能指标可以参考国家体质健康标准，设定相应的年龄组别达标要求；运动技能指标则根据教学目标，设定相应的技能达标标准；心理素质指标着重关注学生在游戏过程中的自信心、团队合作意识等方面。

其次，采用多元化的评价方法，包括观察法、测试法、访谈法等。观察法主要观察学生在游戏过程中的表现，如运动态度、运动能力、团队协作等；测试法则通过专门的体能测试和运动技能测试，获取学生的客观数据；访谈法则通过与学生的交流，了解他们在体育游戏化教学中的心理感受和体验。

进一步，实施动态评价，关注学生在不同阶段的体能变化。在学期初、学期中和学期末分别进行一次综合评价，了解学生的体能提升情况，并根据评价结果调整教学计划。同时，对学生的个体差异给予关注，针对不同学生的特点，提供个性化的指导和关怀。

最后，充分利用评价结果，为学生提供反馈和指导。及时与学生和家长沟通评价结果，使学生和家长了解学生的体能提升情况，共同制定针对性的训练计划。同时，将评价结果作为教师教学反思的依据，不断优化教学策略，以实现体能提升的目标。

以下是一份针对小学一二年级学生设计的体能测试评价工具，考虑到这个年龄段学生的特点，测试项目和评分标准较为简单。

（1）体能测试量表

评分标准：根据学生的表现给予星星评价，1星为最低，5星为最高



测试量表示例：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学生姓名 | 50m | 立定跳远 | 1分钟跳绳 | 1分钟仰卧起坐 | 坐位体前屈 | 闭眼单脚站立 | 总星数 |
| 张三 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 24 |
| 李四 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 |

（2）技能评估问卷

学生在以下体育技能方面表现如何？

协调性、灵活性、速度、力量

评分标准：



问卷示例：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学生姓名 | 协调性 | 灵活性 | 速度 | 力量 | 总星数 |
| 张三 | 4 | 3 | 5 | 4 | 16 |
| 李四 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |

（3）学生自我评价表

评价指标：我喜欢运动、我在体育课上表现不错、我可以完成大部分体育活动、我在体育游戏中能很好地与他人合作

自我评价表示例：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学生姓名 | 喜欢运动 | 课堂表现 | 完成活动 | 合作能力 | 总星数 |
| 张三 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| 李四 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |

通过这样的评价工具，教师和家长可以更全面地了解学生的体能状况和发展需求，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高他们的体育素养和自我认知。

**四、问题与展望**

1.问题

在指向体能提升的低年段体育游戏化教学的实践研究中，我们在中期阶段遇到了以下问题：

（1）教学资源的局限性：

由于学校体育资源的限制，包括场地、器材等，导致一些游戏化教学活动无法顺利进行，影响了教学效果的发挥。

（2）教师专业素养的挑战：

体育游戏化教学对教师的专业素养要求较高，需要教师具备创新意识、丰富的游戏化教学方法及灵活应对问题的能力。然而，部分教师在实施过程中仍然显得经验不足。

（3）学生个体差异较大：

低年段学生个体差异明显，一部分学生可能对某些体育游戏兴趣不高，或者体能基础较弱，导致教学活动的参与度不均衡。

（4）教学评价体系待完善：

现有的评价体系可能无法全面反映学生体能提升的情况，需要进一步开发适应体育游戏化教学的评价工具。

2.展望

针对上述问题，我们对后续研究提出以下展望：

（1）优化教学资源配置：

加强与学校相关部门的沟通，争取更多的体育资源投入，包括器材和场地，以支持体育游戏化教学的实施。

（2）提升教师专业能力：

组织教师参与专业培训，提高他们对体育游戏化教学的理解和应用能力，同时鼓励教师之间的交流与合作，共同探索有效的教学策略。

（3）关注学生个体差异：

针对学生的个体差异，设计更多层次、更富挑战性的体育游戏，以激发学生的兴趣，让每个学生都能在游戏中找到适合自己的参与方式。

（4）构建多元化评价体系：

开发和完善适合低年段体育游戏化教学的评价工具，不仅关注学生的体能提升，也注重学生的情感态度、合作能力等多方面的发展。

（5）持续实践与反思：

在实践过程中，持续观察和记录教学效果，通过反思和调整教学策略，不断优化教学方案，确保研究的可持续性和有效性。

通过上述措施，我们期望能够更好地推进低年段体育游戏化教学的实践研究，有效提升学生的体能，同时促进学生身心健康。

1. 1本课题《指向体能提升的低年段体育游戏化教学的实践研究》组长：刘宁、刘海燕

组员：母浩男、丁雨桐 [↑](#footnote-ref-1)