

Practical Exploration of Combining Physical Training with Fun in Primary School Physical Education Classes

Canming Zheng

Daicun Town Central Primary School, Xiaoshan District, Hangzhou City, Hangzhou, Zhejiang, 311261, China

Abstract

Under the background of the deepening of quality-oriented education and the implementation of the new curriculum standards, physical training in primary school physical education needs to break through the limitations of the traditional model, focus on the practical exploration of combining physical training with fun, and based on the laws of children's physical and mental development, construct a teaching system of "promoting practice through fun". Through the gamification design of course content, the innovation of teaching methods, and multiple guarantee mechanisms, Transform basic training such as running and jumping into situational tasks and competitive challenges, including modes like "Forest Adventure" endurance running and "Superhero" strength training. This approach can enhance students' participation, strengthen their physical fitness, cultivate their interest in sports, and provide an implementation model that is both scientific and operational for the reform of primary school physical education teaching.

Keywords

Primary School Physical Education Physical training Fun; Gamified teaching Teaching strategy

小学体育课中体能训练与趣味性结合的实践探索

郑灿明

杭州市萧山区戴村镇中心小学, 中国·浙江 杭州 311261

摘要

在素质教育深化与新课标推行的背景下,小学体育体能训练需要突破传统模式的局限,聚焦体能训练与趣味性结合的实践探索,基于儿童身心发展规律,构建“以趣促练”的教学体系,经过课程内容的游戏化设计、教学方法的创新以及多元保障机制,把跑跳等基础训练转化为情景任务与竞技挑战,“森林探险”耐力跑、“超级英雄”力量训练等模式。这种路径能够提升学生的参与度、强化身体素质,培育运动兴趣,为小学体育教学改革提供兼具科学性与操作性的实施范式。

关键词

小学体育; 体能训练; 趣味性; 游戏化教学; 教学策略

1 引言

随着“健康中国”战略推进与核心素养导向的课程改革,小学体育教育对体能训练的趣味性和实效性提出更高要求,传统训练里机械重复的跑圈、深蹲等形式,难以契合7-12岁儿童的具象思维与游戏化学习需求,致使学生参与动机不强、体质提升受限。把体能要素与趣味游戏深度融合,经过情景创设、任务驱动等方式重构训练逻辑,既顺应儿童“以玩促学”的认知特点,又能在动作发展敏感期实现身体素质的科学提升,成为突破当下教学瓶颈的重要路径。

2 深刻理解体能训练与趣味性结合的内涵及意义

体能训练与趣味性结合的核心要义在于打破传统“机

械训练”的束缚,以游戏化、情景化方式重构训练逻辑,遵循小学生身心发展规律,将跑跳投等基础内容经过“任务挑战”“角色代入”等趣味载体转化为可体验的教学活动,实现身体锻炼与心理愉悦的双向驱动,把耐力跑设计成“森林探险寻宝”、将力量训练融入“小蚂蚁搬粮食”的情景^[1]。这种结合也是提升小学生身体素质的必然选择,源于青少年体能发展的困境与生长发育的需求,久坐少动导致部分学生出现肌力不足等问题,而7-12岁又是体能要素发展的敏感期,需要经过趣味化设计来降低学生对训练的抵触情绪,像“跳皮筋进阶挑战”“障碍接力赛”等活动就能提升相应的体能。

3 小学体育课体能训练与趣味性结合的现状与问题

3.1 体能训练的主要做法

在基础素质训练环节,教师大多将跑步、跳跃、力量练习作为训练核心,经过400米耐力跑提升学生心肺功能,

【作者简介】郑灿明(1975-),男,中国浙江杭州人,本科,一级教师,从事小学体育教学研究。

借助立定跳远测试增强下肢力量，这类传统训练形式较为常见，技能融合训练方面，会结合篮球运球、足球传球等具体运动项目，在教授技术动作时巧妙融入体能负荷训练，用折返跑强化篮球运动中的变向移动能力。部分学校推行“体能大课间”模式，以跳绳、开合跳等组合作组织全员参与训练，但目前存在明显问题，训练内容千篇一律，负荷调节不够精准，没有充分考虑不同学段学生的身心特点与体能发展规律，对低年级和高年级学生采用相似训练内容，导致训练效果与学生个体发展需求脱节，难以实现体能训练的最佳成效。

3.2 趣味性融入的实践探索

教师尝试把传统游戏改造成体能训练载体，像用“老鹰捉小鸡”训练反应速度，以“跳房子”提升下肢协调性；部分课堂引入情景教学，经过“消防员救援”角色扮演进行障碍跑，借助“水果运输”游戏增强核心力量^[2]。在形式创新方面，团队竞技类游戏（如“排球传递挑战”）经过组内合作与组间竞争激发参与热情，进阶式游戏（如“皮筋节奏跳”从慢歌到快歌的难度递增）实现负荷梯度提升，但实践中存在趣味形式与训练目标脱节的情况，过度追求游戏的热闹感而削弱体能训练的科学性，导致“玩而不练”的表面化问题。

3.3 面临的瓶颈制约

教师专业能力存在明显短板，部分教师对游戏化设计的认知仅停留在“寻找乐子”的浅层层面，缺乏对体能要素（如负荷强度、动作模式等）与游戏规则进行科学匹配的能力，因而难以设计出既富趣味性又具实效性的训练方案；场地器材的适配性也严重不足，传统体育设施（如标准田径场、固定力量器械等）难以满足情景化游戏的开展需求，兼具便携性与安全性的趣味教具配备也明显不够；评价机制相对滞后，当前大多仅以体能测试数据作为单一的评价标准，缺乏对“趣味性参与度”“运动情感发展”等维度的过程性评估，这使得教师难以精准调整趣味化策略，进而制约了训练效果的持续优化。

4 小学体育课体能训练与趣味性结合的总体思路与实践路径

4.1 指导思想与基本原则

指导思想围绕新课标核心素养培育，秉持“健康第一”教育理念，融合体能训练科学性与儿童认知特点，构建“以趣促练、以练强体”教学逻辑。基本原则有三：以学生为中心要把握不同学段学生体能发展敏感期，像7-9岁速度敏感期、10-12岁力量敏感期，依个体差异设计分层任务；趣味性原则借游戏化情境，如角色扮演、任务挑战降低训练心理阈值，靠即时反馈，如积分、勋章维持参与动机；科学性原则关注运动负荷渐进控制，用RPE量表监测疲劳度，保证动作模式规范与体能要素发展匹配。

4.2 体能训练与趣味性结合的路径设计

内容维度拆解基础体能要素，耐力、力量、柔韧化作可游戏化任务单元，耐力跑变成“环形轨道接力赛”，借团队角色分工，设领跑员、补给员增添策略性；方法维度采用递进式设计，“情景嵌入-任务驱动-竞技升华”，先用“太空探险”情景激发想象，再以“星际物资运输”任务加负荷，最后靠小组积分赛强化目标意识；资源维度融合传统教具与现代技术，用弹力带设计“蜘蛛人爬墙”力量游戏，搭配运动手环实时监测心率变化^[3]。实践中形成“学段差异化”路径，低年级用具象化情景游戏，像“小蝌蚪找妈妈”跳跃训练，中年级引入规则类竞技游戏，如“障碍篮球积分赛”，高年级开展策略性团队游戏，“定向越野体能挑战赛”，达成趣味性与训练目标动态适配。

4.3 教学模式创新

“游戏化分层教学模式”依体能水平将班级分组，设计“基础关-进阶关-挑战关”三级游戏关卡，跳绳训练时，基础组玩“数字跳房子”计数游戏，进阶组参与“绳梯节奏闯关”，挑战组开展“花样跳绳创编赛”，借差异化任务满足不同水平学生成就感，“情景沉浸式模式”用VR技术打造虚拟运动场景，学生在“森林救火”虚拟情境里完成障碍跑训练，系统实时反馈动作规范与能量消耗数据。“家校协同游戏模式”推出亲子体能游戏包，“家庭运动闯关地图”有“客厅障碍赛”“楼梯台阶挑战”等趣味任务，线上打卡积分促成家校联动，这些模式都注重整合“运动体验-技能习得-情感培育”三维目标，“团队接力挑战赛”发展速度耐力时，借角色轮换培养责任意识，实现体能与心理协同发展。

5 小学体育课体能训练与趣味性结合的实施策略

5.1 优化课程内容设计

依据体能发展规律，分解耐力、力量等基础要素为可游戏化任务模块，低年级着重协调性与灵敏性，“红绿灯木头人”训练反应速度，“彩虹伞波浪舞”发展肢体协调性；中年级强化速度与爆发力，“跨栏接力赛”融入助跑起跳动作，“轮胎障碍挑战”提升下肢力量；高年级侧重耐力与核心稳定性，“校园定向越野”任务链在路线规划里嵌入折返跑、平板支撑等负荷内容。内容编排运用“周期化游戏矩阵”，把学期训练分为“基础游戏期-综合游戏期-创新游戏期”，第一阶段借“跳皮筋进阶”夯实柔韧基础，第二阶段以“篮球趣味对抗赛”整合灵敏与力量，第三阶段开展“体能游戏创编大赛”促进迁移应用，达成内容系统性与趣味性统一。

5.2 创新教学方法手段

情境教学法构建具象化场景，削减训练抽象感，核心力量训练创设“超级英雄护城堡”情境，学生平板支撑模拟“盾牌防御”，借助音效与视觉提示规范动作；任务驱动法

实施“游戏关卡制”，800米耐力跑拆成“能量补给站”“密码破译”等分段任务，每完成一段解锁新剧情，靠目标递进保持参与热情^[4]。技术融合方面，引入智能穿戴设备，运动手环实时监测心率区间，学生负荷达靶心率，系统触发“能量快充”游戏奖励；运用AR技术在操场投射虚拟障碍，学生肢体动作完成“虚拟跨栏”互动训练，同步调控生理负荷与心理沉浸，“伙伴互助游戏法”以两人三足、背靠背夹球等双人游戏，把社会性发展目标融入体能训练，增强合作意识与运动体验。

5.3 完善评价激励机制

过程性评价打破传统体能测试束缚，建立“游戏参与度档案”，记录学生在“障碍闯关”“团队竞技”活动里动作规范、策略运用及情绪投入，用“跳绳游戏等级量表”评估学生从“基础单摇”到“花样创编”进阶；发展性评价借助“体能游戏成长树”可视化工具，把耐力、力量等维度化作“果实解锁”任务，学生完成进阶游戏，像从“20米折返跑”到“40米障碍跑”就能收集对应果实，直观展现体能发展路径。激励机制引入“游戏化勋章系统”，设“敏捷小达人”“耐力之星”等趣味称号，结合电子积分平台达成“课堂训练-课后打卡-家校联动”激励闭环，学生课堂“排球传递挑战”完成团队协作任务得“协作勋章”，课后家庭“亲子跳绳游戏”攒积分换“运动探险家”称号，形成“评价-反馈-激励”良性循环，增强持续参与内在动力。

6 保障小学体育课体能训练与趣味性结合的措施

6.1 加强师资队伍建设

理论层面，开设“运动生理学与游戏化教学”专题培训课程，系统帮助教师深入理解7-12岁儿童体能发展敏感期特征，明确9-11岁为肌肉耐力发展关键窗口期，精准掌握游戏负荷与体能要素间的适配原理；技能层面，组织开展“体育游戏创编工作坊”活动，借助具体案例剖析，将立定跳远巧妙转化为充满童趣的“青蛙跳荷叶”游戏，经过工作坊现场实操，让教师分组协作设计“跳绳进阶游戏方案”，全方位提升教师的游戏化设计能力；实践层面建立“课例研磨共同体”，按照“选课-设计-授课-研讨”的循环模式，重点聚焦“障碍跑游戏中的负荷控制”“团队游戏的安全防护”等实际操作问题，借助课堂观察所获数据，涵盖学生心率变化曲线、课堂参与度统计等，不断优化教学策略。

6.2 完善场地器材配备

基础场地改造时，在田径场边缘打造“趣味训练带”，

以地面彩绘呈现“数字跳格子”“颜色反应区”，把普通跑道变为互动游戏场所；多功能教室布置“体能游戏器材墙”，悬挂弹力带、敏捷梯和可拆卸障碍架等便携器材，便于开展“蜘蛛爬墙”“跨栏闯关”等多样游戏^[5]。创新性器材开发追求低成本且适配性强，用废旧轮胎制成“障碍组合桩”，借堆叠高度调整训练难度；设计“多功能体能游戏箱”，内置阻力伞、标志盘与心率监测手环等器材，契合不同学段要求，场地规划设置“情景创设区”，借助移动隔断、投影设备营造“沙漠探险”障碍跑等临时虚拟场景，实现物理空间和虚拟情境结合运用。

6.3 建立协同育人机制

学校搭建“游戏化体能课程资源库”，收纳教师开发的优质案例，像“大课间体能游戏方案”“课后服务游戏包”，经校园APP推送到家庭；家庭端编制“亲子体能游戏手册”，有“客厅障碍赛”“楼梯台阶挑战”等少器材任务，搭配“家庭运动打卡系统”，凭借积分兑换，如累计10次打卡就能得到“家庭运动达人”称号，调动参与热情。整合社会资源时，与社区体育中心协作开办“儿童体能游戏工作坊”，借助专业场地举办“户外定向游戏挑战赛”；携手体育企业研发“VR体能游戏系统”，学生在社区终端设备体验“虚拟运动闯关”，数据同步到学校管理平台。

7 结语

小学体育课融合体能训练与趣味性，是契合素质教育、推动学生全面成长的关键方式，把体能训练变为游戏、融入情景，像组织“障碍接力”“动物模仿”活动，能切实提高学生参与热情，强化身体素质。优化课程、创新教法、健全保障机制，能让体能训练从“被动参与”转为“主动探索”，助力学生养成终身运动习惯，促使小学体育教学朝着更科学、更高效的方向迈进。

参考文献

- [1] 王轶.小学体育课堂体能训练游戏化策略[J].冰雪体育创新研究,2025,6(05):64-66.
- [2] 李建锋.体能训练游戏化融入小学体育课堂的策略[J].天天爱科学(教学研究),2023,(11):102-104.
- [3] 张日仙.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].名师在线,2023,(25):82-84.
- [4] 徐传仁.小学体育课堂体能训练游戏化思路与实践[J].人生与伴侣,2023,(31):59-61.
- [5] 李伟.小学体育课堂体能训练游戏化的思路与策略[J].天天爱科学(教学研究),2022,(11):102-104.