

小学体育课堂中体能练习与游戏活动融合的教学模式构建与实践

李霞

山西省榆社县箕城镇箕城小学，山西 晋中 031899

[摘要]针对小学体育课堂体能练习趣味性不足、学生参与积极性低的问题，开展体能练习与游戏活动融合的教学模式研究。通过分析当前两者融合的现存问题，以儿童认知发展理论、快乐体育理论为依据，从课前准备、课中实施、课后延伸三阶段构建融合教学模式，并选取小学三年级班级进行一学期实践，证明其在小学体育教学中的可行性与有效性，为优化小学体育教学质量提供实践参考。

[关键词]小学体育课堂；体能练习；游戏活动；融合教学模式；实践应用

DOI: 10.33142/fme.v6i8.17550

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Construction and Practice of Teaching Mode Integrating Physical Exercise and Game Activities in Primary School Physical Education Classroom

LI Xia

Jicheng Primary School, Jicheng Town, Yushe County, Shanxi Province, Jinzhong, Shanxi, 031899, China

Abstract: In response to the problems of insufficient interest in physical exercise and low student participation in primary school physical education classrooms, a research on the integration of physical exercise and game activities in teaching mode is carried out. By analyzing the existing problems of the integration of the two, based on the theories of children's cognitive development and happy sports, a fusion teaching model is constructed from three stages: pre class preparation, in class implementation, and post class extension. A third grade primary school class is selected for one semester of practice to prove its feasibility and effectiveness in primary school physical education teaching, providing practical reference for optimizing the quality of primary school physical education teaching.

Keywords: primary school physical education classroom; physical exercise; game activities; integrated teaching mode; practical application

引言

小学阶段属于学生身体发育以及体能提升关键时期，体能练习作为体育课堂核心内容，对于增强学生体质以及培养学生运动习惯而言至关重要。然而，传统教学大多是以“教师示范—学生模仿—重复训练”作为主要方式，其内容枯燥乏味形式单一，很难满足小学生活泼好动以及注意力容易分散特性，进而导致学生参与积极性较低、训练效果较差。游戏活动具备趣味性、互动性以及情境性等特点，能够有效激发学生运动兴趣，把体能练习与游戏活动进行融合，在提升趣味性同时还能够实现体能目标，从而让学生“在玩中学在练中乐”。本文基于实践来探讨该教学模式构建以及应用效果，以此为小学体育改革提供参考。

1 小学体育课堂中体能练习与游戏活动融合的现状问题

1.1 融合意识较为薄弱，教学目标处于割裂状态

多数教师对于“融合教学”认知存在着偏差，如过度重视体能练习所具备“训练性”，把游戏活动当作课堂“调剂品”，仅仅是在体能练习之后安排短暂游戏来放松，并没有将游戏与体能目标建立关联；片面追求游戏“趣味性”，所设计游戏活动虽然能够吸引学生，但是却没有融入核心体能训练内容，从而导致“为游戏而游戏”情况出现。体

能练习目标无法达成，二者教学目标处于严重割裂状态。

1.2 游戏设计与体能需求相互脱节

部分教师在设计融合活动时候，欠缺对小学生体能发展规律把握：一方面游戏难度与学生体能基础并不匹配，难度过低，无法达到体能训练强度；难度过高，致使学生因为完成困难而产生挫败感；另一方面游戏内容与体能练习类型相互脱节，在需要提升心肺功能时候，却设计以力量训练为主游戏，无法精准对接体能发展需求，融合效果大打折扣^[1]。

1.3 缺少系统融合教学方案

当前两者融合大多是教师进行“即兴设计”，缺少系统教学方案作为支撑：在课前没有基于学生年级体能水平来制定明确融合目标；在课中没有形成“游戏导入—体能融合—反馈总结”这样完整流程；在课后没有设计延伸活动来巩固训练效果。这种“碎片化”融合方式，使课堂教学秩序出现混乱，体能训练缺乏连贯性，难以达成长期教学目标。

2 小学体育课堂中体能练习与游戏活动融合的教学模式构建

以“趣味性与训练性统一目标性与系统性结合”原则为指导，由于儿童认知发展理论（小学生以具象思维为主，

游戏情境能够帮助其理解训练目)以及快乐体育理论(让学生在快乐中主动参与体能训练),从课前课中课后三个阶段来构建融合教学模式。

2.1 课前准备阶段:精准定位,奠定融合基础

课前准备是融合教学以开展前提条件,需要围绕“学生特点教学目标、内容选择”这三个核心要点来开展相关工作:

2.1.1 分析学生情况,明确个体差异

在课堂准备阶段,教师应当通过多种途径全面了解学生情况,这些途径包括课堂观察体能测试(身高体重、50m跑、1min跳绳)以及问卷调查等,借助这些手段能够掌握学生体能基础。低年级学生侧重于平衡与协调能力发展,而高年级学生则更为关注力量和耐力方面。同时,教师还需要了解学生兴趣爱好,如偏好追逐类或合作类游戏,以及性格特点,再比如活泼好动或者内向谨慎。基于这些所获取信息,教师能够科学设计体能练习与游戏活动,从而实现因材施教,避免采用“一刀切”教学模式,让每个学生都能够在安全以及兴趣前提之下获有效锻炼^[2]。

2.1.2 制定融合目标,兼顾趣味与训练

在明确学生个体差异后,教师应当结合《义务教育体育与健康课程标准》,制定兼顾体能训练和游戏趣味“双目标”。体能目标需要明确每节课具体提升指标,例如通过练习使80%学生50m跑速度提升所达到0.5s,或者增强耐力和柔韧性。游戏目标则着重关注能力培养,通过合作类游戏提升团队协作与沟通能力通过策略型游戏增强反应能力与解决问题能力。通过这种双目标设计,能够确保每一项游戏活动不仅富有趣味性,还能够与体能练习紧密结合,使课堂既具备科学性又充满趣味性,从而最大化学生参与度以及锻炼效果。

2.1.3 选择融合内容,匹配体能与游戏

在课程内容设计过程中,应当遵循“体能需求决定游戏类型”原则,科学筛选适合融合内容。比如,在提升心肺功能时,可以选用接力赛跑或者障碍跑闯关等游戏;在增强力量素质时,能够设计搬运小球拔河比赛等活动;在提高平衡能力时,可以安排走独木桥或者闭眼摸物等趣味模拟游戏。同时,教师必须确保游戏规则简单易懂操作安全可控,符合小学生认知和动作水平。另外,还可以通过调整游戏难度和时间,让每个学生都能够在游戏当中完成体能训练目标,实现学习兴趣与体能提升有机结合^[3]。

2.2 课中实施阶段:流程化推进,实现深度融合

课中实施采用“游戏导入-融合训练-总结反馈”三段式流程,逐步引导学生从“兴趣激发”过渡到“主动训练”:

2.2.1 游戏导入(5~8min):激发兴趣,引入主题

在课堂开始阶段,借助趣味性游戏激发学生兴趣,吸引其注意力,为后续体能训练做好铺垫工作。比如在“跳跃能力训练”课程中,可以设计“青蛙跳荷叶”游戏,教

师把彩色标志盘布置成“荷叶”,学生扮演“小青蛙”,在“荷叶”间进行跳跃,教师通过语言引导,“小心掉进水里哦”“谁跳又远又稳”,让学生在游戏过程当中自然掌握跳跃基本动作要领。此环节不仅能够活跃课堂氛围,还能够帮助学生初步感受身体平衡与爆发力方面,为后续系统训练奠定动作基础,同时提高课堂参与度以及兴趣,为整个课时顺利进行建立良好开端。

2.2.2 融合训练(20~25min):边玩边练,落实目标

在课堂核心阶段,将体能训练内容与游戏活动有机融合在一起,通过分层任务和竞争激励来提高训练效果。在“耐力跑训练”中,可以设计“校园寻宝跑”游戏,如在校内布置多个“宝藏点”,每个点需要完成特定小任务,如5个深蹲、10次跳绳,学生按组寻找宝藏。在这个过程中完成跑步训练,教师根据体能差异设置“快速组”和“基础组”,以此保证不同水平学生均能够达到训练强度。通过这种方式,学生在趣味活动当中提升耐力速度和体能,同时培养团队协作与任务完成意识,实现体能目标与游戏趣味高度契合^[4]。

2.2.3 总结反馈(5~7min):巩固效果,优化提升

在课堂结束阶段,通过总结与反馈来巩固训练成果,教师可以采用“学生分享+教师点评”方式:先让学生讲述“游戏中最难环节”“学到新动作”,再结合体能目标进行点评,“某同学完成全程寻宝跑,耐力明显提升”,同时,教师纠正学生动作中不规范之处,强化动作要点,帮助学生理解游戏与体能训练之间关联。这一环节既增强了学生自我认知,也激发了其参与积极性,为下一次训练提供参考与改进方向,同时培养学生总结反思和互相学习能力,提升课堂整体效果。

2.3 课后延伸阶段:拓展巩固,延续训练效果

2.3.1 家庭体能游戏任务

为了达成延伸课堂体能训练效果,可开展设计操作简便且趣味性强家庭游戏任务,如“亲子跳绳比赛”“客厅障碍跑”等,并且借助班级群或者家校平台将其布置给学生以及家长。以“协调能力训练”为例,可布置“亲子传球”任务:也就是家长与学生运用小球进行近距离传递,每天练习10min。此类活动不但能够帮助学生巩固课堂所学动作以及体能技能知识,还可以增强家庭互动,激发学生参与热情。同时,教师能够鼓励家长记录练习过程并进行反馈,以便于教师掌握学生课后训练情况,达成课堂训练与家庭生活有机衔接,形成课内外保持一致训练氛围。

2.3.2 校园体育文化拓展

为了提升学生对体能训练与游戏活动体验感,可把课堂训练延伸至校园体育文化活动中,尤其是运动会体育文化节等。教师可设计融合型比赛项目,特别是“趣味接力赛”,该项目结合跑步跳跃、搬运等体能环节;或者举办“团体游戏挑战赛”,融入合作与策略元素,让学生在轻

松趣味竞技氛围中检验训练成果。通过这样方式,学生不但能够在校园活动中进一步巩固并运用课堂所学体能技能,还可以增强团队协作意识以及参与热情并实现“课堂训练—课后巩固—校园展示”完整教学闭环,提高教学成效以及学生体能素质^[5]。

3 体能练习与游戏活动融合的教学模式构建与实践

为了对融合教学模式有效性予以验证,选用某小学三年级 2 个班级当作研究对象,其中,实验班(45 人)选用本文构建融合教学模式来开展教学工作,对照班(44 人)则采用传统体能教学模式,实践周期设定为一学期(16 周),每周安排 2 节体育课。通过“学生兴趣调查体能达标测试、课堂参与度观察”这三个维度来分析实践效果。

3.1 实践对象与方法

3.1.1 实践对象

选取该小学三年级(1)班作为实验班,(2)班作为对照班,两班学生在性别年龄以及前期体能测试成绩等方面不存在显著差异($P>0.05$),以此确保研究具备可比性。

3.1.2 实践方法

实验班:依据“课前准备—课中实施—课后延伸”融合模式来开展教学活动。在“速度与灵敏性训练”课中,借助“老鹰捉小鸡”游戏进行导入,进而设计“障碍追逐跑”融合训练,课后布置“家庭追逐游戏”任务。

对照班:采用传统教学模式,主要以教师示范学生重复训练为主,比如在“速度训练”课中,教师示范 50m 跑动作,学生分组进行重复练习,课后并无延伸任务。

3.2 实践效果分析

3.2.1 学生体育课兴趣提升

在实践活动结束后,通过对学生进行调查(总共回收有效问卷 89 份),对学生对体育课兴趣进行了系统了解。调查结果显示,实验班中选择“非常喜欢体育课”学生占比高达 86.7%,共计 39 人,而选择“一般喜欢”有 6 人,占比 13.3%,未出现“不喜欢”学生;相比之下,对照班中“非常喜欢体育课”学生仅占 43.2%,”一般喜欢”占 47.7%,还有 9.1%学生表示“不喜欢”。由此能够看出,融合模式教学方式能够显著提升学生对体育课程兴趣以及积极性。

3.2.2 学生体能达标率提高

在实践前后分别针对两班学生进行体能测试(测试项目:50m 跑、1min 跳绳、1min 仰卧起坐),并计算达标率(达标标准参考《国家学生体质健康标准》),结果如下:

实践前:实验班共有 35 人,其中达标人数占 77.8%,对照班同样是 35 人,达标率为 79.5%,两班之间差异并

不明显,未呈现出显著性差异,这说明起始水平基本一致。

实践后:实验班人数增加到 42 人,达标率明显提升至 93.3%,而对照班 36 人达标率为 81.8%,实验班相比对照班提升了 15.5 个百分点,提升幅度显著,这显示实践活动对实验班效果更为显著。

3.2.3 学生课堂参与度改善

在本研究中,通过系统课堂观察,记录学生在体育课堂中主动参与情况,这包括学生是否主动举手参与游戏积极完成体能训练任务以及课堂互动表现等方面。观察结果显示,实验班学生课堂主动参与率显著高于对照班,平均达到 92.4%,而对照班仅为 68.6%,这说明融合体能练习与游戏活动教学模式能够有效激发学生参与兴趣。另外,在体能训练坚持性方面,实验班学生表现出更强意志力和持续性。在“耐力跑训练”环节,实验班仅有 2 名学生在训练过程中选择中途休息,而对照班则有 8 名学生中途放弃。数据表明,融合模式不仅提升了学生课堂参与度,还增强了学生在训练中坚持性以及自我管理能力,为体能训练效果提升提供了有力支持,也体现了该教学模式在提高学生综合素质方面积极作用^[6]。

4 结语

本文构建小学体育课堂体能练习与游戏活动融合教学模式,通过科学课前准备系统化课中实施以及有效课后延伸,成功解决了传统课堂趣味性不足、学生参与度低等问题。实践表明,该模式不仅显著提升了学生运动兴趣和体能达标率,还促进了课堂积极互动与团队合作,符合小学生身心发展特点。未来可在不同年级和区进一步推广应用,优化差异化设计,为小学体育教学由“枯燥训练”向“快乐成长”转型提供有效参考。

[参考文献]

- [1]孙晓雯.小学体育与健康教学中体能训练的融入路径研究[J].基础教育论坛,2025(9):81-83.
 - [2]周陆龙.新课标下小学体育趣味游戏教学开展策略[J].家长,2024(35):17-19.
 - [3]段方琳.核心素养下提高小学体育游戏教学有效性的策略分析[J].当代家庭教育,2024(21):77-79.
 - [4]孙立涛.小学体育教学中运用体育游戏的价值及对策[J].天津教育,2024(14):16-18.
 - [5]王翠花.浅谈在小学体育教学中开展体育游戏活动的价值[J].天天爱科学(教学研究),2022(10):48-50.
 - [6]张颖.小学体育教学中体育游戏的运用探寻[J].冰雪体育创新研究,2022(13):65-68.
- 作者简介:李霞,女,2001 年毕业参加工作,晋中市教学能手,多次获县模范教师,校模范教师。