

## 基于小学生社会情感能力培养的体育项目化学习设计与实践

张晓华

上海市浦东新区海桐小学, 上海 201204

**[摘要]**运用文献、逻辑分析、实验等方法, 聚焦小学生社会情感能力培养与体育项目化学习的融合路径, 构建“理论设计-实践验证-效果评估”的完整研究框架。基于建构主义、“做中学”等理论, 确立目标导向、情境真实、学生主体、多元评价四大设计原则, 将体育项目化学习主题划分为团队协作、自我挑战、社会服务等类型, 通过“目标拆解—任务匹配”策略与“三维评价矩阵”, 实现社会情感能力(自我认知、团队协作、情绪管理等)培养与运动技能教学的深度整合。实践选取小学三至五年级4个班级为对象, 通过“校园篮球联赛”等案例, 验证项目化学习对提升社会情感能力的有效性。评估显示, 实验班学生在团队合作(提升28%)、情绪管理(提升25%)等维度显著优于对照班。研究表明, 体育项目化学习通过具身实践、情境沉浸与多元评价, 为小学生社会情感能力发展提供了创新范式, 建议从教师专业发展、学校资源支持、教育政策引导三层面推进教学改革。

**[关键词]**小学生; 社会情感能力; 体育项目化学习; 教学设计; 实践评估

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16950

中图分类号: G434

文献标识码: A

### Design and Practice of Sports Project based Learning Based on the Cultivation of Primary School Students' Social and Emotional Abilities

ZHANG Xiaohua

Shanghai Pudong Haitong Primary School, Shanghai, 201204, China

**Abstract:** Using methods such as literature review, logical analysis, and experiments, this study focuses on the integration path of primary school students' social emotional ability cultivation and sports project-based learning, and constructs a complete research framework of "theoretical design - practical verification - effectiveness evaluation". Based on theories such as constructivism and "learning by doing", four design principles are established: goal orientation, situational authenticity, student centeredness, and diversified evaluation. The theme of sports project-based learning is divided into team collaboration, self challenge, social service, and other types. Through the "goal decomposition - task matching" strategy and the "three-dimensional evaluation matrix", the deep integration of social emotional ability (self-awareness, team collaboration, emotional management, etc.) cultivation and sports skill teaching is achieved. Practice selected four classes from grades three to five of primary school as the objects, and verified the effectiveness of project-based learning in enhancing social and emotional abilities through cases such as the "Campus Basketball League". The evaluation shows that the experimental class students are significantly better than the control class in terms of teamwork (improved by 28%) and emotional management (improved by 25%). Research has shown that project-based learning in sports provides an innovative paradigm for the development of primary school students' social and emotional abilities through embodied practice, situational immersion, and diverse evaluation. It is recommended to promote teaching reform from three levels: teacher professional development, school resource support, and educational policy guidance.

**Keywords:** primary school students; social and emotional abilities; sports project-based learning; instructional design; practical evaluation

### 引言

随着教育领域对核心素养培养的持续关注, 社会情感能力已成为基础教育阶段不可或缺的育人目标。“小学阶段是儿童社会情感能力由低向高逐步发展的重要时期。视域重心的重合、特殊规律的补充以及成长价值的相通, 使非连续性教育思想为小学生社会情感能力培养打开理论新视野。”<sup>[1]</sup>小学阶段作为个体社会情感能力发展的奠基期, 对学生未来的心理健康、人际交往及社会适应能力有着深远影响。然而, 传统小学体育教学长期存在重技能轻素养、教学模式单一的问题, 未能充分发挥体育学科在社

会情感教育方面的独特优势。“项目化学习方法能够促成学生学习状态、学习内容、学习方式以及学习结果等方面的变革, 有效地促进学生核心素养的形成。”<sup>[2]</sup>项目化学习作为一种强调学生主动参与、实践探究的教学模式, 与体育学科特性高度契合, 为培养小学生社会情感能力提供了新的突破口, 开展相关研究对推动小学体育教学改革具有重要意义。

研究致力于探索将社会情感能力培养深度融入小学体育项目化学习的设计策略与实践方法, 构建系统、科学的体育项目化学习体系。通过实践验证该模式对提升小学

生社会情感能力的实际效能,为小学体育教学提供可操作的理论指导与实践案例,助力实现学生身心素质与社会情感能力的协同发展,推动素质教育在小学体育教学中的落地实施。

## 1 理论基础与文献综述

### 1.1 社会情感能力的内涵与构成

社会情感能力是个体在认知、管理自身情绪,理解他人情感,建立和谐人际关系,以及做出合理决策等方面综合能力的体现,其涵盖自我认知、自我管理、社会认知、人际关系技能和负责任的决策五个核心维度。自我认知涉及对自身情绪、优势与不足的清晰觉察;自我管理强调情绪调控、压力应对及目标坚持;社会认知侧重于对他人观点与感受的理解;人际关系技能包含沟通、合作与冲突解决;负责任的决策则要求个体权衡利弊,做出符合道德规范的选择。这五个维度相互关联、协同作用,共同促进个体社会情感能力的发展。

### 1.2 项目化学习的理论依据

项目化学习以建构主义学习理论、杜威的“做中学”理论和布鲁纳的发现学习理论为重要理论支撑。建构主义认为,学习是学习者基于已有经验主动构建知识意义的过程,项目化学习通过创设真实或模拟问题情境,促使学生在解决实际问题中主动获取知识与技能;杜威“做中学”理论强调实践与经验在学习中的核心地位,项目化学习为学生提供了丰富的实践操作平台,让学生在“做”的过程中深化对知识的理解;布鲁纳的发现学习理论倡导学生通过自主探究发现知识,项目化学习中开放、具有挑战性的任务设置,能够有效激发学生的探究欲望,培养其创新思维与问题解决能力。“在项目化学习中以学生为中心,强调学生的主体地位,注重培养学生的实践能力和创新精神,有利于激发学生的学习兴趣,提升学生的学习效果<sup>[3]</sup>。”

### 1.3 体育项目化学习与社会情感能力培养的研究现状

目前,国内外关于项目化学习在各学科应用的研究较为广泛,但针对小学体育项目化学习与社会情感能力培养相结合的研究仍相对缺乏。国外研究显示,体育项目化活动有助于青少年团队协作能力与情绪管理能力的提升;国内研究也表明,体育项目化学习对增强学生人际交往能力具有积极作用。然而,现有研究在项目设计的系统性、实施策略的有效性以及效果评估的科学性等方面仍存在完善空间,亟须进一步深入探索基于小学生社会情感能力培养的体育项目化学习路径。

## 2 基于社会情感能力培养的体育项目化学习设计

### 2.1 设计原则

#### 2.1.1 目标导向原则

以小学生社会情感能力培养为核心目标,结合体育学科特点与学生身心发展规律,明确各体育项目化学习项目的具体培养目标<sup>[4]</sup>。如在篮球团队项目中,着重培养学生

的团队协作、沟通交流以及对队友情绪的感知能力,确保教学活动围绕核心目标有序推进,实现运动技能学习与社会情感发展的有机统一。在目标导向原则中,为确保社会情感能力培养目标的精准落地,可采用“目标拆解-任务匹配”策略。例如,将“团队合作能力”目标拆解为“角色分工能力”“沟通协调能力”“冲突解决能力”等子目标,在“班级足球联赛”项目中,通过设置队长统筹、战术制定、争议裁决等具体任务,针对性培养相应能力。同时,运用布鲁姆教育目标分类学,将社会情感能力目标划分为记忆、理解、应用、分析、评价、创造六个层次,为不同阶段学生制定差异化目标。

#### 2.1.2 情境真实性原则

创设贴近学生日常生活与兴趣爱好的项目情境,增强项目的吸引力与代入感。例如,将校园体育节、社区体育活动等真实场景融入项目设计,让学生在熟悉的情境中体验和学习,便于学生将所学技能迁移应用到实际生活中,提升学习的实效性<sup>[5]</sup>。“在构建核心素养导向下的体育项目化学习时,应着重考虑学生的主体性、真实情境的创设、跨学科的综合性以及合作与探究的重要性,从而确保学生的学习过程与核心素养的培养紧密相连<sup>[6]</sup>。”情境真实性原则的落实需结合“情境-能力”映射表。以“社区体育服务”项目为例,根据社区老人健身指导需求,设计太极拳教学、健身操编排等任务,将学生的社会认知能力(理解老人需求)、人际交往技能(语言沟通与示范指导)融入真实服务场景。可引入虚拟现实(VR)技术模拟真实体育赛事环境,让学生在沉浸式体验中提升情绪管理与压力应对能力。

#### 2.1.3 学生主体性原则

充分尊重学生在学习过程中的主体地位,给予学生自主选择项目、制定计划、解决问题的权利。鼓励学生积极参与项目化学习,激发学生的主观能动性与创新思维,培养学生的自主学习能力与责任感,使学生真正成为学习的主人。学生主体性原则实施时,建立“自主决策-教师支架”机制。教师提供“项目选题资源库”“计划制定模板”等工具,如在“校园运动会创新设计”项目中,学生可从趣味运动项目库选择主题,利用甘特图规划时间,教师通过“问题引导清单”(如“如何平衡竞技性与趣味性?”)启发学生深度思考,避免自主学习流于形式。

#### 2.1.4 多元评价原则

建立多元化的评价体系,不仅关注学生运动技能的掌握程度,更注重对学生社会情感能力发展的过程性评价。综合运用教师评价、学生自评、互评以及家长评价等多种方式,从多个维度全面、客观、准确地评价学生在体育项目化学习中的表现与成长,为教学改进提供依据。构建“三维评价矩阵”,从过程性(如训练日志、小组会议记录)、表现性(项目展示、临场应变)、成果性(比赛成绩、服

务反馈)三个维度,结合定量评分(如合作能力量表)与质性描述(如教师观察评语),形成全面评价报告。

## 2.2 项目主题与内容选择

### 2.2.1 主题分类

依据社会情感能力的构成维度与小学体育课程标准,将体育项目化学习主题划分为团队协作类、自我挑战类、竞争合作类、社会服务类等。团队协作类项目如“班级排球联赛”,旨在通过团队配合培养学生的合作意识与沟通能力;自我挑战类项目如“跳绳耐力挑战”,帮助学生在克服困难中提升自我认知与自我管理能力;竞争合作类项目如“趣味田径障碍接力赛”,让学生在竞争氛围中学会合作与分享;社会服务类项目如“校园体育公益宣传”,培养学生的社会责任感与社会认知能力。“文化传承类”主题,如“传统体育游戏创新开发”项目,学生需调研滚铁环、跳皮筋等传统游戏规则,结合现代体育理念进行改编。该项目可有效培养学生的文化认同感(社会认知维度)与创新决策能力(负责任的决策维度)。同时,建立“主题-能力”对应图谱,清晰呈现各主题与社会情感能力维度的关联,如“攀岩挑战赛”对应自我认知(克服恐惧)、自我管理(体能分配)、人际关系技能(同伴保护)。

### 2.2.2 内容设计

结合不同主题与学生年龄特点,设计分层递进的项目内容。对于低年级学生,选择规则简单、趣味性强的项目,如“亲子趣味运动会”,通过亲子互动激发学生兴趣,初步培养运动技能与社会情感能力;对于高年级学生,设计具有一定挑战性与复杂性的项目,如“小型足球联赛战术设计与实施”,在提升运动技能的同时,满足学生更高层次的社会情感发展需求。引入“能力进阶螺旋模型”。以跳绳项目为例,低年级开展“跳绳花样创编赛”,侧重激发兴趣与初步合作;中年级进行“班级跳绳联赛”,融入战术制定与团队竞争;高年级组织“跳绳公益挑战赛”,结合募捐策划与社会宣传,实现从基础技能到社会责任的能力进阶。此外,开发“项目难度系数表”,综合考量运动强度、策略复杂度、合作规模等因素,为教师灵活调整内容提供量化依据。

## 2.3 项目实施流程设计

### 2.3.1 项目启动阶段

教师通过创设情境、播放视频、故事导入等方式,激发学生的学习兴趣与探究欲望。提出具有启发性的问题,引导学生明确项目目标与任务要求。例如,在开展“校园吉尼斯挑战赛”项目时,教师展示往届精彩瞬间,提问“如何打破校园纪录,创造属于自己的荣耀”,运用“四步激发法”:情境创设(播放奥运冠军成长纪录片)→问题驱动(“如何像冠军一样克服困难?”)→案例示范(展示往届优秀项目成果)→目标共建(师生共同讨论项目预期)。同时,引入“兴趣雷达图”,通过问卷了解学生对不同运

动项目、角色分工的偏好,提高项目吸引力,引发学生思考,开启项目学习之旅。

### 2.3.2 分组与计划制定阶段

学生依据兴趣、特长自由分组,小组成员共同讨论制定项目实施计划,包括任务分工、时间安排、资源准备等。教师给予针对性指导,帮助学生优化计划,确保计划的可行性与科学性。同时,引导学生制定小组合作规则,明确成员职责,为项目顺利实施奠定基础。采用“动态分组策略”。初期允许学生自由组队,中期根据项目进展与成员表现,通过“角色轮换制”“小组重组投票”等方式优化团队结构。在计划制定中,推广“PDCA 循环计划表”,明确计划(Plan)、执行(Do)、检查(Check)、处理(Act)四个环节,引导学生制定可操作、可评估的方案。

### 2.3.3 项目实施阶段

学生按照计划开展项目活动,在活动过程中,通过团队合作、自主探究解决遇到的问题。教师作为引导者与支持者,密切关注学生动态,适时提供指导与帮助。例如,当小组在训练中出现矛盾时,教师引导学生沟通交流,共同寻找解决方案,培养学生的问题解决与冲突管理能力。建立“双轨指导机制”:教师层面,通过“教学观察记录表”跟踪学生表现,运用“即时反馈-延迟干预”策略,对轻微问题给予口头提示,复杂问题则组织专题讨论;学生层面,设立“学习共同体”,由能力较强的学生担任“小导师”,通过“一对一帮扶”“小组微讲座”等形式促进同伴互助<sup>[7]</sup>。

### 2.3.4 成果展示与评价阶段

项目结束后,各小组以运动技能展示、活动报告、视频制作等多样化形式展示项目成果。通过学生自评、互评、教师评价以及家长评价等多元评价方式,对项目完成情况与学生社会情感能力发展进行全面评估。总结经验教训,为后续项目化学习的改进与优化提供参考。创新展示形式,采用“体育项目博览会”模式,设置技能展演区、创意设计区、成果汇报区。评价过程中,引入“360 度评价系统”,邀请家长、社区代表参与,从不同视角评估学生社会情感能力发展。例如,在“校园足球联赛”项目中,家长可通过线上平台评价孩子在家中的训练态度与情绪管理表现。

## 3 体育项目化学习培养小学生社会情感能力的实践探索

### 3.1 实践对象与时间安排

选取某小学三至五年级共 4 个班级作为实践对象,其中 2 个班级为实验班,采用基于社会情感能力培养的体育项目化学习模式;另外 2 个班级为对照班,采用传统体育教学模式。实践周期为一学期(约 16 周),通过对比分析两种教学模式的效果,验证项目化学习模式的有效性。

### 3.2 具体实践案例——“校园篮球联赛”

项目启动阶段,除原有措施外,组织“篮球明星面对

面”活动,邀请本地业余篮球队员到校分享团队合作故事,现场示范战术配合。通过“篮球知识竞答赛”激发学生兴趣,获胜小组可优先选择比赛对手与场次。

分组与计划制定阶段,教师指导各小组使用“SWOT分析法”评估团队优势、劣势、机会与威胁。如“闪电队”发现队员投篮能力强但身高不足,制定“快速反击+三分战术”,并设计针对性训练计划。同时,建立“小组契约书”,明确成员职责与奖惩制度,例如连续三次迟到需为团队购买训练饮品。

项目实施阶段,每周开展“训练复盘会”,运用“情绪温度计”工具,让学生用颜色标注本周训练情绪状态(红色代表焦虑,绿色代表愉悦),共同分析原因并提出改进措施。在比赛中,设置“暂停策略讨论环节”,教练角色由学生轮流担任,培养决策能力。例如,在与“雷霆队”的比赛中,“飓风队”教练小明观察到对手防守漏洞,及时调整战术,带领团队实现逆转。

成果展示与评价阶段,举办“篮球文化节”,除比赛颁奖外,设置“最佳团队故事分享”“创意队服设计展”等环节。评价采用“星级评价体系”,从技能表现(★★★)、团队协作(★★★)、创新思维(★★)三个维度进行星级评定,学生可通过累计星级兑换体育用品奖励。

### 3.3 实践过程中的问题与解决策略

实践过程中,出现部分学生参与积极性不高、小组合作效率低下、项目进度拖延等问题。针对这些问题,教师采取了一系列解决策略。如通过优化项目设计,增加趣味性环节与奖励机制,如设置“最佳团队奖”“进步之星奖”等,激发学生参与热情;加强小组合作指导,开展团队建设活动,教授沟通技巧与合作方法,明确小组分工与责任,提升合作效率;建立项目进度监督机制,定期检查项目进展,帮助学生调整计划,确保项目按时完成。

## 4 实践效果评估与分析

### 4.1 评估指标体系构建

结合社会情感能力构成维度与体育项目化学习特点,构建包含5个一级指标(自我认知、自我管理、社会认知、人际关系技能、负责任的决策)和18个二级指标(如情绪识别、目标设定、他人观点理解、合作意识、冲突解决能力等)的评估指标体系。该体系全面覆盖小学生社会情感能力发展的关键要素,为准确评估实践效果提供科学依据。

### 4.2 评估方法

采用问卷调查法、观察法、访谈法与作品分析法相结合的综合评估方法。在实践开始前与结束后,分别对实验班与对照班学生进行社会情感能力问卷调查,了解学生能力发展的基线水平与变化情况;在项目实施过程中,教师通过课堂观察记录学生行为表现,进行动态评估;实践结束后,选取部分学生、教师与家长进行访谈,深入了解项目

目实施效果;同时,分析学生在项目中的作品(如活动报告、训练日记等),多维度收集评估数据。

### 4.3 评估结果与分析

通过对评估数据的统计分析发现,实验班学生在社会情感能力各维度得分均显著高于对照班学生。其中,在团队合作(实验班提升28%,对照班提升12%)、情绪管理(实验班提升25%,对照班提升10%)、沟通交流(实验班提升23%,对照班提升9%)等方面提升尤为明显。这表明基于社会情感能力培养的体育项目化学习模式能够有效促进小学生社会情感能力发展,验证了该模式的有效性与可行性。

## 5 结语

围绕小学生社会情感能力培养与体育项目化学习的融合展开深入探索,构建的教学模式经理论推导与实践检验,证实兼具科学性与可行性。在理论层面,以建构主义、“做中学”等理论为基石,确立的目标导向、情境真实等设计原则,以及创新的项目主题分类与“三维评价矩阵”,形成了系统的理论架构;在实践层面,通过合理的项目内容设计、完善的实施流程,将社会情感能力培养目标有效融入体育教学全过程。实践数据表明,该模式显著提升了小学生在自我认知、团队协作、情绪管理等社会情感能力维度的发展水平,为小学体育教学从技能传授向素养培育转型,提供了可复制、可推广的创新路径与实践范例。

为推动基于社会情感能力培养的体育项目化学习广泛应用与持续优化,需从教师、学校、教育管理部门三个层面协同发力:一是在教师层面,教师作为教学实践的核心实施者,应深化社会情感能力培养与项目化学习理论学习,主动参与专题培训、教研活动,系统提升教学设计与课堂指导能力。同时,在教学实践中注重积累经验,通过教学反思、案例研讨等方式,持续优化教学策略,精准把握学生社会情感发展需求,为学生成长提供更有效的引导。二是学校层面,需强化体育教学在学生全面发展中的战略地位,加大资源投入力度,完善场地设施建设、更新体育器材配备,为项目化学习开展提供物质保障;同步建立科学的教学评价与激励机制,将教师在项目化学习中的创新实践纳入考核体系,设立专项奖励基金,激发教师教学创新活力,形成推动体育项目化学习发展的长效机制。三是教育管理部门,需发挥政策引领与资源统筹作用,制定支持小学体育教学改革的专项政策,组织跨校培训、区域教研活动,搭建经验交流平台,促进优质教学成果共享。同时,完善教学质量评估体系,将社会情感能力培养成效纳入体育教学评价指标,推动小学体育教学质量全面提升,为学生身心健康与社会情感素养协同发展营造良好的教育生态。

### [参考文献]

[1] 罗利群,黄敏.非连续性教育思想视域下的小学生社会

情感能力培养[J].中国教育学刊,2022(8):81-85.

[2]程平建.基于核心素养的小学体育与健康项目化学习实践——以“小篮球运球练习”为例[J].福建教育学院学报,2025,26(3):100-102.

[3]王志伟.新课标下开展小学体育项目化学习的路径探究[J].教育,2025(7):78-80.

[4]颜洁.“立交桥”生态系统下培养小学生社会与情感能力的探索与实践[J].上海教育,2024(7):70-71.

[5]李艳华,李丹等.项目式学习视角下:小学体育课堂教学

引入趣味田径项目对四年级过程性考核的探究[J].体育教学,2024(S1):195.

[6]张立伟.小学体育项目化学习的理念和实践路径[J].小学教学研究,2024(29):55-57.

[7]庄世君.以项目化学习实现体育课堂的融合教学[J].现代教学,2024(1):145-146.

作者简介: 张晓华(1978—),男,汉族,上海人,本科,一级教师;上海市浦东新区海桐小学,研究方向:体育教育。