

游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段的实践研究

张兵

深圳市福田区皇岗小学

摘要: 本研究聚焦游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段的实践,分析其激发学生参与兴趣、降低动作掌握难度、培养团队协作的实践意义,指出实践中存在的游戏设计与教学目标脱节、忽视学生个体差异、安全管控难度增加等问题。结合初中体育与健康课本相关内容,提出趣味情境导入、分层游戏任务、技术拆解游戏化、互动竞技游戏、即时反馈游戏化五项实践策略,为提升初中蛙泳启蒙教学质量、促进学生均衡发展提供实践参考,助力解决传统蛙泳启蒙教学中的痛点问题。

关键词: 游戏化教学; 初中蛙泳; 启蒙阶段; 实践研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.149

引言

初中蛙泳启蒙教育属于培养学生游泳技能和运动素养的重要部分,传统教学方式的局限性容易使教学成果受到影响,引发学生产生畏难或者抵触的心理,从而妨碍学习效果的达成。在教育理念持续更新的情况下,游戏化教学结合了趣味性和实践性而成为摆脱教学困境的一种有效途径。当下有关初中蛙泳启蒙阶段游戏化教学的研究较为缺乏,不能完全满足实际教学的需求。鉴于此,本研究着重探讨游戏化教学的理论内涵,存在的问题及改进策略,希望构建起科学又可行的实施体系,进而改善教学质量。

一、游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段的实践意义

(一) 有利于激发主动参与兴趣

初中生处在青春期,自我意识明显加强,对于新技能的学习很容易产生畏惧心理。传统的教学方式中单调的机械训练很难激起学生的兴趣,而且有可能引起抵触情绪,而游戏化教学法则凭借营造出有趣的学习情境,将蛙泳技能的学习变成一种有挑战性且具备互动性的活动,有效地消除了学习过程中的紧张氛围。在轻松的环境中打败对游泳的惧怕,激发学生内心想要参加的热情,促使蛙泳学习由被动的任务变成主动地去探寻,从而明显改善启蒙阶段的学习投入强度。

(二) 有利于降低动作掌握难度

蛙泳技术牵涉诸多环节,其动作连贯性要求较高,在初中生初次展开系统学习时,很难做到同步掌握各个技术要点,很可能会出现挫败感进而影响到学习积极性。游戏化教学模式可以很好地解决这一问题,其通过科学分解将复杂的技能拆解成具体任务,促使学生按照阶段

逐一达成各技术要素的学习目标。依靠分步训练方式,学生可以针对特定的技术难点实施有目标的攻克,慢慢形成肌肉记忆,进而提高学习成果^[1]。

(三) 有利于培养团队协作

青春期中生在学习新技能时,由于害怕出错就承受着很大的心理压力,这种情况会对学生的学习效果带来影响。游戏化教学常常以分组合作的形式来展开,给学生营造出多种多样的互动环境,在这一过程中,大家围绕着一个共同的目标一起行动、互相交流,明确各自的任务并去履行,靠相互帮忙来达成任务。这种合作方式有益于培育学生的聆听能力、尊敬观念和团队合作精神,而且可以减轻学生在个人学习中产生的社交焦虑,加强学生融入集体感。

二、游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段实践中存在的问题

(一) 游戏设计与教学目标脱节

蛙泳初阶教学的重点目标就是引导学生学会基本动作要点并适应水域环境,部分教师在设计趣味性游戏环节时,过分看重娱乐效果,使得活动内容与教学核心要点出现偏差。这种情形下,活动往往着重于制造互动氛围,忽略了对“腿部蹬夹节奏”“呼吸配合”这类技能点的系统安排,学生尽管积极参加,但是很难形成完整的动作记忆系统。如此一来就脱离了“寓教于乐”的教育主旨,倘若长久以来采取这种形式进行教学,便容易让课堂陷入表面化状态,不能帮助学生稳固基础技能,背离启蒙阶段的教学初衷,进而给学生的日后技艺改进带来不良影响。

(二) 忽视学生个体差异

初中生在身体协调性、各个个体在水环境适应能力

和运动基础方面存在明显的差别。有些游戏化教学方案没有考虑到这一客观事实,采取了“一刀切”的设计和执⾏模式,在游戏难度设定以及任务分配环节,缺少根据学生不同水平的差异化策略,技术⽐较差或惧怕水的学生会因为任务完成难度大⽽产⽣挫败感,从⽽降低学生的学习积极性。运动能力较强的学生也许会因为任务太简单⽽丧失兴趣,表现出注意力不集中或者应付的态度,这种无视个体差异的教学⽅式很容易造成学生参与度出现两极分化的状况,很难保证每个学生在蛙泳技能初学阶段都能得到均衡的发展^[2]。

三、游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段的实践策略

(一) 趣味情境导入, 激活学习兴趣

初中阶段蛙泳教学时,趣味化情境导入常常被作为冲破学生水感障碍和化解惧水心理的重要⽅式。初中生正处在从形象思维迈向抽象思维的发展时期,单一依靠技术性讲解很难有效地激起学习兴趣,通过营造与教学目标高度吻合的情境设计,能将枯燥的基础练习变成吸引人的实际操作,极大地提升学习动力。

趣味化的情境导入要联系蛙泳教学的主要目标,参照初中体育教材中的“水中安全与基础游泳技术”这部分内容来规划实践环节,课前可以播放有关“青蛙游泳生理机制”的科普视频,深⼊分析后肢蹬夹动作和推进力间的内在联系,引领学生从科学⾓度领悟蛙泳技术的实质。热身部分依照“水中热身与⾝体协调性训练”的观念,在池边和浅水区域放置彩色浮力垫,布置“模拟青蛙适应水环境”的任务情境,让学生在浮力垫上模仿青蛙蹬腿动作完成移动,还要强调“热身时要全身放松,呼吸均匀”这样的概念。根据教材中的“游泳探索与思考”模块内容,通过创设情境的⽅式来引导学生去探究蛙泳技术与青蛙游动⽅式间的内在联系,进⽽激发起学生自主学习的兴趣,在此过程中学生可以在实践中逐步学会一些热身动作以及呼吸控制⽅面的基本要领,从⽽为学习蛙泳技能时打下兴趣基础。

(二) 分层游戏任务, 降低学习难度

初中阶段蛙泳教学中,分层游戏任务的设计是平衡个体差异、降低学习难度的关键策略。由于初学者在水感适应、体能素质、动作协调性⽅⾯存在较大差异,采用统一的教学模式容易让基础较差者产⽣挫败感,同时也会使技术较好的学生失去提升动力。通过构建递进式的游戏任务体系,可以促使不同水平的学生一直保持

在“略高于当前能力范围但可实现”的学习状态,进⽽逐步学会蛙泳技巧,提升学习信心,并为后续技能的深化打好基础。

分层化游戏任务设计要依照初中体育与健康课程中“游泳技能递进式培育”的教学理念,采取阶段性执⾏策略,起始阶段以“水中呼吸与漂浮”为主,开展“水中拾物”活动。在浅水区投放安全教具,让学生戴浮具,按照教材所讲的“口呼鼻吸”⽅式做好憋气、漂浮、捡物等部分,着重锻炼基本呼吸与漂浮能力,助力学生慢慢习惯水域环境,过渡阶段以“蛙泳腿部技术要领”为主,开展“蹬腿竞速”活动,利用浮板辅助工具,让学生依照教材里的“收腿缓,蹬腿疾”动作规范展开竞赛,加强腿部动作的技术性和协调性。根据教材中的“蛙泳手脚配合技术”这一内容,设计“接力传接球”教学活动来提高训练效果,将学生分成小组,先做“划水到胸前,伸臂前伸再蹬腿”的连续动作,然后做水球传递练习,着重锻炼手足配合,按照逐步递进的方式布置任务,让每个学生在合适的难度环境下慢慢提升^[3]。

(三) 技术拆解游戏化, 强化动作记忆

初中阶段蛙泳技能启蒙过程中,技术分解及游戏化的设计,被证明是提升动作精准度和增强记忆效果的关键策略。蛙泳技术涉及呼吸、腿部踢动和手臂划水等众多层面的内容,若直接教授完整动作,容易造成混淆,进⽽破坏规范性并影响记忆效率。将复杂的动作拆分成独立模块,并采用游戏化的⽅式,鼓励学生逐个锻炼各个部分,⽅⾯能够减少学习难度,另⽅⾯也因游戏化增强了对技术要点的掌握,为其后续整合成完整的动作打下基础。

初中体育与健康课程中,“蛙泳技术分解教学”的游戏化实践需重点围绕呼吸控制及腿部蹬夹这两大要素来展开。在呼吸技巧训练环节,可按照教材“游泳呼吸⽅法”这部分内容去设计“吹泡泡计数赛”,让学生模仿“先吸气,再低头入水,接着用嘴慢慢吐气”这一标准流程,在限定时间内尽可能多地做吹泡动作,借此纠正鼻腔呼吸的错误习惯,进⽽巩固科学的呼吸节奏。至于腿部蹬夹动作的练习,则要参照课本“蛙泳腿部动作分解”那部分内容来进行“蹬腿达标挑战赛”,借助浮板这样的辅助工具,并且在教师进⾏⽇对⽇的指导下,引导学生准确掌握“收腿时脚跟靠近臀部,翻脚后全力蹬夹”这种技术要领,表现好的同学会得到“蹬腿高手”这个称号作为奖励。根据“蛙泳划⼿动作规范”理论依据,

设计“划手轨迹对比训练活动”，在泳池表面画出标准的划水路线，学生按照指定路线完成划水动作，学生互相监督是否达到“划手到胸部位置后迅速前伸”的技术要求，采用分阶段游戏化教学方式，帮助学生准确掌握各项技术要领，提高肌肉记忆和实际操作能力^[4]。

（四）互动竞技游戏，提升练习积极性

初中生处于青春期，竞争意识强，有较强的团队归属感，若采取单一重复的技术训练方式，容易使学生感到厌烦，从而降低学生的学习积极性。互动竞技类游戏可以将技术训练转变为具有挑战性和趣味性的比赛，在提高学生注意力的同时，通过完成目标后的成就感激励学生积极参与，解决蛙泳初学者缺乏动力的问题。

互动竞技游戏设计要按照初中体育与健康课里“游泳技能巩固与提升”的教学目标来引导方向。在个人项目方面，依照教材《蛙泳动作规范性与速度训练》的内容，创建“蛙泳规范计时挑战赛”，参赛者要在25米的泳道里，严格依照“呼吸、蹬腿、划水同步协调”的技术规范练习，裁判员记载完成时间并评判动作的准确程度，最后得分最高的人会被命名为“规范速游之星”。团体比赛按照《团队协作与体育精神培育》章节的要求，设立“四人蛙泳接力对抗赛”，每个队伍的成员要依次完成10米蛙泳，交接棒时也要保证下一队员能顺利过渡，赢得比赛的队伍会得到“体育道德风尚小组”的荣誉证书。按照教材“游泳安全与应急处置”的主要内容，设计“障碍蛙泳竞速赛”主题活动，在泳池里设立安全浮标形成障碍区域，需要参赛者利用蛙泳技巧去绕过障碍，这一活动既可以考查学生的动作协调能力，又能加强学生的安全防范意识，而且还能通过有趣的互动形式来引发学生的学习兴趣，进而达到教学目标。

（五）即时反馈游戏化，优化学习效果

初中阶段蛙泳教学的起始部分，即时反馈机制与游戏化设计成为改善学习效果的关键因素。由于单一的语言指导很难引发足够重视或者纠正技术上的偏差，将反馈融入巧妙安排的游戏情境中，这样既能让信息传递变得更直观也更有趣味，还能促使学生在轻松愉快的环境中自觉地找出问题并立刻调整训练方案。如此一来就能明显提升学习效率，而且还能避免由于不断出错而造成的进度停滞情况发生。

游戏化即时反馈机制的设计要贴合初中体育教材“游泳动作评价与改善”单元的教学目标。依据教材里列出

的“蛙泳技术评价指标”，可以创建围绕“动作贴纸积分挑战赛”的奖励体系，将蛙泳的关键要素分解成“呼吸节奏、腿部力量、臂部划水幅度、手足配合”这四个部分。在学生训练时，教师按照标准给予不同颜色的贴纸当作评价成果，比如蓝色表示优秀，黄色表示合格，学生凭借收集到一定数量的红色贴纸就能得到代表进步的“技能明星”徽章，这样就能有效地调动起学生主动提升的积极性。根据教材“同伴互助学习”理论框架，设计“双人互动反馈游戏”活动模式。学生两人一组进行活动，参照《蛙泳技术评估表》互相观察对方动作，相互分析动作，用“√”“△”“×”三种符号分别记录对方动作是否符合“蹬腿后伸直滑行、划水幅度不超过肩宽”等动作规范标准。活动结束后，要深入交流讨论、制定改进方案，经反馈过程变成促进技能提升的互动环节，加深对技术要点的认识，明显提高教学效果^[5]。

结语

总之，本研究通过对游戏化教学模式在初中蛙泳启蒙阶段的实践探索，明确其在优化教学效果、促进学生发展方面的积极作用，也清晰梳理出实践中需解决的关键问题。所提出的五项实践策略，紧密结合初中体育与健康课本内容，兼顾趣味性与教学目标，可有效缓解传统教学弊端，助力学生扎实掌握蛙泳基础技能。后续研究可进一步拓展游戏化教学的具体形式与评价体系，持续完善该教学模式在初中蛙泳启蒙教学中的应用，为初中体育教学改革与游泳技能普及提供更有力的理论与实践支撑。

参考文献

- [1] 金飞.《“蛙泳腿”陆上练习与比赛》一课的教学设计与实施[J].中国学校体育,2024,43(12):62-64.
- [2] 高晓峰,吕祥文.蛙泳教学中“七步教学法”与一般教学法的比较研究[J].体育视野,2024,(12):147-151.
- [3] 王耀,林劲贤,魏晓微.蛙泳宽、窄蹬腿技术初学者学习成效的对比分析[J].体育科技文献通报,2024,32(01):153-156+186.
- [4] 钱尧.蛙泳技术的发展与青少年蛙泳训练[J].健与美,2023,(11):106-108.
- [5] 韩港,李宁川.青少年蛙泳教学方法的探讨[J].新体育,2023,(02):82-84.