

游戏化教学提升小学低年级学生舞蹈基本功训练效率的实证探索

杨佳云

浙江省宁波市青少年宫

摘要：文章探讨游戏化教学对小学低年级学生舞蹈基本功训练效率的提升作用，分析其在实践中的策略与成效。以情境模拟、角色扮演和竞争合作为核心设计教学策略，结合趣味性、互动性和针对性原则，将游戏元素融入舞蹈训练过程，并通过技能提升、兴趣与参与度及情感态度三方面的指标评估教学效果。研究显示，游戏化教学提高了学生的舞蹈基本功水平，激发了学生学习兴趣，延长课堂专注时间，并促进了学生自信心与合作能力的培养。

关键词：游戏化教学；小学舞蹈；基本功训练；学习效率；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.04.240

引言

随着教育理念的不断更新，游戏化教学作为一种创新教学方式逐渐受到关注。它将游戏元素融入教学，契合小学低年级学生活泼好动、好奇心强的特点，为舞蹈基本功训练带来了新契机。

一、小学低段舞蹈基本功训练的概念

在小学舞蹈教育中，舞蹈基本功训练是基石，对学生舞蹈素养的发展起着关键作用。小学低段舞蹈基本功主要包括吸跳步和敬礼、音乐反映、波浪、弯腰、勾绷脚、吸伸腿、后吸腿、手位、松肩、半蹲、踮脚走、鸭步走、蹦跳走、踏步走、模仿与想象等。小学低段学生多为6-8岁的儿童，这个阶段的孩子需要掌握更多的舞蹈动作，并开始进行一些基本的技巧训练。传统的舞蹈基本功训练方法在小学低年级教学中常面临诸多挑战，如学生注意力不持久、学习兴趣易降低等，致使训练效率难以提升。因此，开展游戏化教学提升小学低年级学生舞蹈基本功训练效率的实证研究具有重要的实践意义与理论价值。

二、游戏化教学策略与方法

（一）游戏化教学设计原则

1. 趣味性原则

在设计游戏化教学内容时，充分考量小学低年级学生的兴趣偏好，选取生动有趣的游戏形式与主题。例如，将舞蹈动作与童话故事、卡通形象相结合，使学生在充满趣味的情境中学习舞蹈基本功，激发其主动参与的热情。

2. 互动性原则

强调学生之间以及师生之间的互动交流。通过小组合作、师生共玩游戏等方式，增进学生之间的协作与情感沟通，营造积极活跃的学习氛围，让学生在互动中提升舞蹈技能。

3. 针对性原则

依据小学低年级学生的身体发育状况、舞蹈基础与认知水平，量身定制游戏化教学方案。针对不同的舞蹈

基本功训练内容，如踢腿、压腿、核心能力训练等，设计与之适配的游戏，确保教学内容符合学生的实际接受能力。

（二）游戏化教学策略

1. 情境模拟策略

创设与舞蹈主题相关的生活或故事情境，让学生仿佛置身其中，更深刻地理解舞蹈动作的含义与情感表达。以民族舞蹈教学为例，模拟相应民族的生活场景，如在教授蒙古族舞蹈时，布置模拟草原的场景，播放蒙古族特色音乐，让学生想象自己在广袤的草原上骑马、放牧，在这样的情境中学习蒙古族舞蹈的抖肩、翻腕等动作，使学生更能体会到舞蹈所蕴含的民族风情与文化内涵，增强对舞蹈的理解和表现力。

2. 角色扮演策略

让学生扮演舞蹈作品中的角色，通过模仿角色的动作、表情和情感，提升舞蹈表演能力。在童话主题的舞蹈教学中，安排学生分别扮演童话中的角色，像在《白雪公主与七个小矮人》的舞蹈情境里，学生扮演白雪公主、小矮人等角色，根据角色特点设计舞蹈动作，在角色扮演过程中，学生不仅能更投入地进行舞蹈练习，还能锻炼自身的想象力和表现力，使舞蹈表演更具感染力。

3. 竞争合作策略

组织学生进行小组间或个人间的竞赛游戏，激发学生的竞争意识和团队合作精神。例如举办舞蹈比赛，设置小组赛和个人赛，小组赛要求小组成员共同完成一段舞蹈表演，促进学生之间的合作；个人赛则让学生展示自己的舞蹈特长。在准备比赛的过程中，学生们为了取得好成绩，会积极参与训练，小组内成员相互帮助、共同进步，小组间也会互相学习、竞争，从而提高整体的舞蹈水平。

（三）游戏化教学方法

1. 踢腿练习游戏化

设计“踢毽子大赛”游戏，准备一些轻质的毽子，

让学生分组进行踢毽子比赛。在踢毽子过程中，引导学生注意踢腿的动作规范，如绷脚、抬腿的高度等。比赛可以设置不同的规则，比如比谁在规定时间内踢的次数多，或者比谁踢毽子的动作最标准、姿态最优美。这样的游戏能让学生在轻松愉快的氛围中，积极主动地进行踢腿练习，提高踢腿的技巧和能力。

2. 核心能力练习游戏化（腹背肌练习）

开展“小超人平板支撑挑战”游戏，模仿超人飞行的姿势进行平板支撑。将学生分成小组，每个小组的成员依次进行平板支撑，坚持时间最长的学生所在小组获胜。在游戏过程中，教师可以引导学生注意腹部和背部肌肉的发力，感受核心力量的运用。为了增加趣味性，还可以设定一些奖励机制，如给坚持时间长的学生颁发“核心力量小超人”的小奖状，激发学生的参与热情，有效锻炼学生的腹背肌力量。

3. 脚趾灵活练习游戏化

组织“夹弹珠比赛”游戏，准备一些弹珠和小篮子，让学生用脚趾夹住弹珠，从一个篮子运送到另一个篮子。比赛以小组为单位，规定时间内运送弹珠数量最多的小组获胜。这个游戏能让学生的脚趾得到充分的锻炼，提高脚趾的灵活性。在游戏过程中，学生们会努力控制脚趾的动作，增强对脚趾的控制能力，同时也能培养团队合作精神 and 竞争意识。

4. 压腿组合练习游戏化

设计“穿越森林”游戏，用一些道具模拟森林中的障碍物，如用绳子设置成低矮的“树枝”。学生在压腿的同时，想象自己在穿越森林，需要跨过这些“树枝”。可以设置不同高度的“树枝”，对应不同难度的压腿动作，如前压腿、旁压腿等。学生在游戏中完成压腿组合动作，增加了练习的趣味性，又能在不同情境下巩固和提升压腿技能，提高身体的柔韧性。

三、游戏化教学实施过程

（一）实施前的准备

1. 学生情况调研

通过问卷、访谈等方式了解小学低年级学生的舞蹈基础、兴趣爱好、身体状况等，以便根据学生实际情况设计合适的游戏化教学方案。例如，对于舞蹈基础薄弱的学生，在游戏设计中适当降低难度；对于活泼好动的学生，选择更具活力与竞争性的游戏。

2. 教学资源准备

收集与整理用于游戏化教学的音乐、道具、场地布置材料等。如准备各种动物头饰用于角色扮演游戏，挑选节奏明快、富有动感的音乐作为游戏背景音乐，确保教学资源充足且符合教学主题与学生喜好。

3. 教师培训与指导

对参与教学的教师进行游戏化教学理念与方法的培训，使其掌握游戏化教学设计与组织技巧，能够灵活运用

游戏化教学策略引导学生进行舞蹈基本功训练，及时处理教学过程中可能出现的问题。

（二）实施过程

1. 教学导入

在每次舞蹈基本功训练课开始时，运用生动有趣的语言或短视频引入本节课的舞蹈主题与游戏内容，激发学生的学习兴趣与好奇心。例如，播放一段精彩的舞蹈表演视频，引导学生观察舞者的基本功动作，然后引出本节课要通过游戏进行的类似动作训练，让学生带着期待进入课堂。

2. 游戏开展

按照预先设计的游戏化教学方案，有序组织学生开展各类舞蹈游戏。在游戏过程中，教师详细讲解游戏规则，示范动作要领，确保学生理解游戏目的与要求。同时，密切关注学生的表现，及时给予鼓励与指导，纠正错误动作，保障游戏顺利进行与教学目标达成。

3. 教学总结

游戏结束后，教师与学生共同回顾本节课的游戏内容与舞蹈基本功知识点，引导学生分享游戏中的体验与收获，总结成功经验与不足之处。教师对学生的表现进行评价，肯定学生的进步与努力，提出改进建议，强化学生对舞蹈基本功的理解与掌握，促进学生不断成长。

四、游戏化教学成效评估

（一）评估指标与方法

1. 技能提升指标

在舞蹈基本功训练中，技能提升指标的量化评估极为关键。教师评估学生动作规范性时，需依据专业标准，关注身体姿态、肢体角度、重心控制等细节。力度方面，借助工具或经验判断肌肉发力程度；柔韧性通过横叉、竖叉及踢腿伸展幅度衡量；协调性则看身体各部位在复杂动作组合中的协同配合。

以踢腿练习为例，用工具测量高度和角度，通过慢动作回放或现场观察记录流畅性。压腿组合练习时，利用水平仪辅助判断身体姿态稳定性。教师通过定期课堂观察记录学生每次训练表现，在教学阶段结束后进行系统技能测试，收集量化数据，以此准确对比学生舞蹈基本功技能在教学前后的变化。

2. 兴趣与参与度指标

为掌握学生对舞蹈基本功训练的兴趣及课堂参与度，采用问卷调查与课堂表现观察结合的方法。问卷调查涵盖学生对游戏化教学的喜爱、期待上课程度、课堂专注时间等，还涉及教学环节偏好、内容难度感受，用选择、简答、量表等多种题型精准获取反馈。课堂表现观察上，教师制定观察量表，聚焦游戏时学生的眼神、表情、动作，以及同学间互动情况，记录主动提问、展示及参与讨论的积极程度，长期多维度评估，为教学效果评估提供依据。

3. 情感态度指标

学生在舞蹈教学过程中的情感态度培养是教学的重要目标之一，观察学生在教学过程中的自信心、毅力、团队合作精神等情感态度方面的表现需要教师的细心和耐心。在竞争合作游戏中，教师要密切关注学生的行为表现，当学生面临挑战时，观察他们是否敢于主动尝试、是否能够在遇到困难时坚持不懈地努力克服。

在小组合作活动中，教师要观察学生是否能够积极倾听他人的意见和建议，是否主动承担自己的责任，是否能够有效地与队友沟通协作。比如：在舞蹈组合创编比赛中，观察学生在讨论过程中的参与度、对团队成员创意的尊重和接纳程度，以及在实际创编过程中的分工合作情况。教师通过日常教学记录，详细记载学生在这些方面的表现实例，同时引导学生进行自评与互评，让学生自己反思和评价自己及他人在情感态度方面的优点和不足，从而全面收集相关信息，综合评价游戏化教学对学生情感态度的影响。

（二）评估结果分析

1. 技能提升显著

经过系统的游戏化教学实践，学生在舞蹈基本功各方面取得的进步清晰可见。以踢腿练习为例，在教学前，通过对学生的初始测试和课堂观察发现，多数学生踢腿高度普遍较低，平均高度仅能达到 30 厘米，且动作存在诸多不规范之处，如腿部弯曲、身体晃动、发力点不准确等。然而，经过 8 周的“踢腿小能手”等游戏化训练后，再次测试时，大部分学生的踢腿高度有了显著提升，平均达到了 45 厘米，提升幅度达到了 50%。同时，动作的规范性也有了极大改善，腿部能够伸直、发力均匀，动作流畅性大大增强。

在压腿组合练习方面，教学前学生在完成压腿动作时往往较为吃力，腿部伸展程度有限，身体姿态也难以保持稳定。但经过针对性的游戏化训练后，学生不仅能够熟练且轻松地完成压腿动作，还能准确地把握不同压腿组合动作之间的节奏转换与韵律变化，在进行复杂的压腿组合练习时，身体协调性表现出色，各个动作之间的衔接自然流畅。从技能测试的数据来看，学生在教学前的平均成绩为 60 分，经过游戏化教学后，平均成绩提高到了 80 分，这充分表明游戏化教学在提升学生舞蹈基本功技能方面效果显著，有力地证明了游戏化教学策略在舞蹈教学中的有效性和可行性。

2. 兴趣与参与度大幅提高

问卷调查的统计结果有力地证明了游戏化教学对学生兴趣的激发作用。在回收的有效问卷中，超过 85% 的学生明确表示非常喜欢游戏化教学方式，相较于传统教学，学生对舞蹈基本功训练的兴趣有了质的飞跃。在课堂观察中，也能明显发现学生的积极变化。在传统教学

模式下，学生在课堂上的专注时间较短，平均每节课仅能保持 20 分钟的专注度，且容易出现注意力分散、消极参与等问题，课堂氛围较为沉闷。

而在游戏化教学过程中，学生在游戏环节表现出了极高的积极性与主动性，专注时间大幅延长，平均每节课的专注时间达到了 35 分钟以上。例如，在“脚趾抓物接力赛”游戏中，学生们全身心地投入比赛中，眼神专注、动作迅速，积极为小组争取荣誉。他们在游戏过程中欢声笑语不断，充分展现出对游戏化教学的浓厚兴趣与高度参与热情，课堂氛围变得异常活跃。这表明游戏化教学成功地吸引了学生的注意力，激发了他们的学习兴趣，使他们更加主动地参与到舞蹈基本功训练中。

3. 情感态度积极转变

在教学实践过程中，游戏化教学对学生情感态度的积极影响随处可见。在角色扮演和竞争合作游戏中，许多原本性格内向、缺乏自信的学生逐渐发生了改变。例如，在一次舞蹈角色表演活动中，有一名学生不敢展示自己，但在老师和同学的鼓励下，他勇敢地尝试扮演角色，并努力模仿角色的动作和表情。随着参与游戏的次数增多，他的表现越来越自信，不仅能够准确地完成角色的舞蹈动作，还能加入自己的创意和理解，赢得了同学们的掌声和认可。

在小组合作的舞蹈组合创编比赛中，学生们的团队合作精神得到了充分锻炼。在比赛过程中，学生们积极讨论主题、构思动作，根据各自的特长进行分工，有的负责动作设计，有的负责音乐选择，有的负责整体编排。遇到分歧时，他们能够相互倾听、协商解决，共同努力创作出许多富有创意和特色的舞蹈作品。同时，学生在完成具有挑战性的任务后，自信心得到了极大增强。他们不再害怕困难，而是主动寻求挑战，对舞蹈学习充满了热情和信心，这种积极的情感态度转变将对他们今后的学习和生活产生深远的影响。

结语

游戏化教学在小学舞蹈教学中的应用，不仅是教学方法的一次革新，更是提升学生综合素质的重要举措。通过趣味化和互动性的教学设计，能够显著改善传统训练中的枯燥问题，使学生在快乐中学习、在挑战中成长。未来的教学实践应进一步探索多样化的游戏形式与评估方法，充分挖掘游戏化教学的潜能，为学生提供更加丰富和高效的学习体验。

参考文献

- [1] 王珊. 小学舞蹈教学中培养学生节奏感的方法研究[J]. 参花, 2024, (36): 116-118.
- [2] 汪禹含. 新课标背景下小学舞蹈美育的价值及开展策略[J]. 东方娃娃·绘本与教育, 2023, (12): 46-48.
- [3] 杜苗婷. 游戏教学在小学素质教育舞蹈课中的应用研究[D]. 泉州师范学院, 2020.