

# 小学体育与健康教学课堂如何开展游戏化实践活动

蒋坤

广西灌阳县黄关镇第一寄宿制高年级小学

**摘要：**随着“快乐体育”理念的提出与落实，当前游戏化教学法被越来越多地应用于小学体育与健康的教学课堂上。该模式不仅与小学生的身心特点相符，也与体育与健康的课程特征相契合，因此得到诸多师生的喜爱与认可。本文结合笔者多年的小学体育与健康教学经验，对游戏化教学法应用于小学体育与健康教学课堂的实践展开探讨，以供参考。

**关键词：**小学；体育与健康；教学课堂；游戏化教学；教学实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.241

## 引言

小学体育与健康课程是一门重要学科，以提高学生运动能力为基础，以促进学生身心健康，发展核心素养为主要目标，具有独特性与综合性特征。随着义务教育的广泛推广与深入实施，小学体育与健康课程的教学得到越来越多教师的重视，力求凸显该课程的育人与教育功能，全面促进学生身心健康发展。多年的教学实践证明，游戏化教学适用于小学体育与健康应用课堂，在游戏模式的应用下，学生能更好地融入体育实践，锻炼意志，发展身心<sup>[1]</sup>。

### 一、游戏化教学应用于小学体育与健康课堂的意义

在小学体育与健康教学课堂中开展游戏化实践活动，就是将游戏融于该课程的内容教学中，将知识与技巧通过游戏形态加以展示，发挥寓教于乐，寓学于玩的优势，持续激发学生参与活动的兴趣与主动性，为提高教学效果，增强身体素质做保障<sup>[2]</sup>。由此可见，游戏化教学模式在小学体育与健康课堂上的应用有着非常重要的意义。

#### （一）唤醒学生学习主体意识

身先力行是体育学习的基础，亲身参与活动不可替代，而在这个过程中学生是运动的绝对主体，只有参与其中，学习技能，体会知识，才能内化为自身的能力，最终达到增强体质体能的效果。将游戏化教学应用于小学体育与健康学习课堂，通过游戏的形式更能唤醒小学生的学习主体意识，不但可活跃课堂氛围，还能让原本枯燥单一的知识技能传授成为生动有趣的动态化体验，学生乐此不疲地参与，不由自主地锻炼，自然而然地达到高效的教学目标<sup>[3]</sup>。以《原地投沙包》的学习为例，教师进行简单的动作示范后要求学生徒手练习，经过几次训练，

学生基本能掌握基础性的投掷动作。随后，教师有针对性地为学生设计游戏活动“打把比赛”，将学生分为不同的小组，每组学生相隔10米位置放置空的饮料瓶，要求学生站在划线位置进行沙包投掷，投中均能计为一分，对比每个组别最终的分数。这个游戏的每个参与主体都会为团队荣誉而战，良性的竞争让学生自觉将个人荣誉和团队荣誉结合起来，增强个人学习主体意识和训练的动力，提高学习课堂的实效性。

#### （二）激发学生体育学习兴趣

游戏化教学模式的应用优势还表现在激发学生体育学习兴趣。众所周知，小学生正处于非常重要的成长学习阶段，好奇心重，新鲜感强烈，但注意力难以长时间集中，那么教师就要借助儿童喜爱游戏的天性，让游戏将体育与健康的学习变得简单和轻松，体育知识教学融入游戏活动，运动的魅力得以散发出来，激发学生学习动机，使其更有兴趣地主动参与其中。以教学《耐久跑》为例，考虑到跑步训练一直以来存在枯燥乏味的特点，若一味训练，学生很难产生性，长久坚持，耐力也就得不到提升。为此，教师可以将跑步的形式进行转换，在课堂上开展“贴烧饼”的游戏，要求学生进行男女队分组，围成圆圈，随意选择两位学生站在圆圈中间，以人追人的方式开展游戏，被追逐的学生在跑不动的情况下随机选择更换对象，一旦被抓到双方角色转换。这样的游戏以跑步为基础，但同时增强了趣味性，如能力较强的学生通常有表现自我的想法而不愿意主动“贴烧饼”，那么这对追逐者而言就是考验，可加强跑步训练，若追逐过程中围圈学生起哄，往往又会激发被追逐者的“报复之心”进行主动更换，这给游戏增添了很多趣味。

### （三）激活学生学习内在潜能

小学生自身蕴藏很多潜能，这表现在记忆、运动、思维、想象力等各个方面，但由于学生年龄较小，自身意识不强，若未重视很容易导致特长难以被挖掘。那么教师就要承担挖掘学生学习内在潜能的责任，多予以学生更多的尝试与体验，鼓励学生善于观察和发现，积极归纳建构，从而将潜能与特长表现出来，增强自身的学习信心<sup>[4]</sup>。另外，体育与健康的教育不仅仅局限在运动技能上，还包括身心健康、规则指导、良好品德等，教师应善于利用潜能催化剂，发现学生的深层次学习动机，最大程度放大学生的闪光点，开发自主潜力，让学生在体育与健康的教学课堂上了解自己，展现自我<sup>[5]</sup>。

### （四）促进学生核心素养发展

现代化的教育注重培养学生的核心素养，具体在小学体育与健康的教学中，教师要将基础知识、基本技能传授给学生，还要关注学生在成长发展过程中需具备的关键能力和形成的良好品格。将游戏化实践活动应用于教学课堂，就是顺应小学生的成长天性，激活主人公精神，还是借助游戏的优势促成学生的兴趣迁移，这对培养学生学科核心素养有着重要的意义。在游戏的形势下，师生间、生生间、生本间的互动与交流大幅度增加，学生有更多的机会参与实践，感受体育精神，在技能的运用和知识的巩固下逐渐提升团队合作意识，形成良好的体育学习品德<sup>[6]</sup>。

## 二、小学体育与健康教学课堂开展游戏化实践活动的策略

### （一）紧密结合学情，创编体育游戏

在小学体育与健康课程中融入体育游戏活动，旨在增强学生体验感，通过游戏多样化的参与形式促进多元发展，基于此，教师结合学情创编游戏的环节非常重要。过去传统的小学体育与健康教学中，一些教师过度关注内容而忽略学情，在经验主义下套用体育游戏，使得很多游戏的设计超出学生能力，难以取得突破和预期效果。

比如关于“50米快速跑”的教学，这一内容重在指导学生掌握快速跑步的姿势与方法，在训练中要学会调整步频、步幅和呼吸，掌握快速跑的技巧。考虑到小学生身体发育并不完善，跑步习惯还未养成，因此在鼓励学生尝试的过程中会发现学生乐于体验各种姿势助跑，并将这一随意性贯穿跑步全程。为了引起学生重视，使其

自主反思不同跑步训练的要求，教师可以有针对性地创编与小学生成长特点及“快速跑”要求相契合的游戏内容——追逐跑、接力赛开展教学。在组织学生进行追逐跑时，教师随机选择两名学生，并要求其以前后12米左右的要求进行排列，一声令下开始跑步，若在前方学生到达终点前后方拍到其肩膀，则代表追逐胜利。接力赛则要求将学生分为四组，听到哨声后第一位学生同时出发，跑到所在小组前的一位“审判官”前时要与其进行猜拳的游戏，获得胜利后再回到小组内，以计时最少为标准确定胜利一方。这两种游戏都与跑步相关，但却对跑步存在不同的要求，在完成各自任务的过程中学生更利于察觉步频、步幅的情况并做出调整，教师要提前告知学生留心观察，有针对性地加以指导，从而达到事半功倍的教学效果。

### （二）紧抓教学过程，游戏贯穿始终

游戏与小学体育活动之间有着极高的契合度，因此在开展体育与健康教学工程中，任一节点都能巧合游戏环节，教师可将其分为导入、练习和收束三个阶段，提高游戏应用的合理性与高效性，让学生真正能将游戏的兴趣迁移至体育学习中去。

首先在课堂导入环节，教师通过游戏化实践活动的方式可激发学生的学习兴趣。在教学“脚背正面射门”的相关内容时，教师需要先思考该课程中脚背正面射门动作要领应为重难点内容，考虑到学生日常生活或多或少接触踢球的活动，有一些个人经验，因此可以在学生热身后就为其设计射门的比赛。在小足球场中，教师将学生分为两队，依靠已有经验尝试与队友配合及射门，通过观察发现一些学生射门精准有效，一些学生则很难成功。这时教师抛出“如何提高射门率”的问题让学生思考，分享经验，趁机引入该课程的重要知识点，学生就能带有目的地思考和探究。其次在课堂练习环节，教师通过游戏实践活动可提高教学效率。基于导入环节的设计，学生基本能掌握基础的技能和知识点，并对实践尝试有一定的兴趣，借助这一兴趣，教师引导学生大胆实践，检验学习成果。比如教学“行进间单手低手投篮”的内容时，教师可以为学生设计“闯关”的游戏，结合学生个体差异为其进行分级，同级学生作为一组，同时以抽签方式选出三人异级组，学生每人分发一个篮球后开始进行闯关。进入第一关指间传球，要求学生在手持

篮球的情况下用指尖进行传球,时限为30秒,若出现中途掉落则为失败。第二关为环球绕身,学生将球分别运过头顶、腰部、膝盖和胯下,延长时间,提高球感,若掉落则代表失败。第三关为行进间单手低手投篮,在学生成功投篮后记录时长,时间短的为胜利方。小组学生均要成功闯完三关,以异级组为守擂者,进攻者向其发起挑战,检验不同学生的配合度与单挑能力。这样的游戏在调动学生参与积极性的同时,还能提高其团结能力,组内相互指导,分享经验,查漏补缺,对掌握行进间单手低手投篮动作要领有很大的帮助,学生相互鼓励中更能将认知化为行动,提高技能水平。最后进入收束环节,重在帮助学生放松身心。同样以“50米快速跑”教学为例,教师为学生设计“竞速猜拳”的游戏,每组学生派出两位站在同一起跑线猜拳,获胜后有三秒时间跑到相应位置,既考验学生反应能力,又考验其快速移动的能力,最终先到达终点者获胜,学生在轻松的氛围下将所学知识与技能在游戏中巩固锻炼。

### (三) 布置游戏作业,深化课后实践

体育活动不仅仅局限于课堂中,还可在课后阶段以多样化的活动方式深化学生体验,进一步提高学生技能水平。此外,课后体育活动的延续还有助于培养学生的终身运动意识,养成良好的运动习惯,对其保持身心的健康发展意义重大。

比如教学“原地推铅球”的内容时,考虑在课堂上学生基本已掌握原地推铅球技巧,但学生上肢能力的训练还将延续下去,为此教师可以为其布置“炸坦克”的游戏作业。准备阶段中,教师为学生提供充气实心球“炸弹”,要求学生站在划线位置投掷,并对其投掷的成绩以划线计分的方式加以记录,不同计分对应不同成绩。随后教师再向学生宣布作业规则,每组有4名学生,均手持充气实心球,在裁判吹响哨声后第一名学生以正确姿势向前推球,发出第一颗炸弹,完成后交由第二名学生,第一名则回到队伍末尾准备,以此类推。轮流两次后进入第二关,这时第一名学生要瞄准坦克,同样调整姿势推实心球,在炸弹掉落坦克所在区域时将划线分值记录下来。这个过程中其他组员密切关注其姿势与分数,若动作不标准则计为零分,所有组员都要完成四次炸坦克游戏,以最后的总分为准比赛。课后游戏实践活动是对课堂教学的延伸与拓展,延续学生对体育与健康学习

的体验感,整个过程除了帮助学生复习投掷要领,进行上肢力量练习,还培养学生团队监督与合作的能力,在遇到计零分困难时共同合作解决问题。作为团队一份子,学生有责任对自己学习不佳的现象进行检讨和反思,在学生之间的经验分享,互帮互助下,能力较差的学生通过查漏补缺提高学习能力,不断激发对体育与健康学习的兴趣,发展上肢力量,熟练掌握学习技巧,培养终身运动的意识和良好的运动习惯,这也是强化训练的价值所在。

### 结语

综上所述,游戏化实践活动是一种寓教于乐的教学模式,将知识具象化落实在学生喜闻乐见的游戏形式当中,既符合小学生活泼好动的天性,又能满足小学体育与健康的教学要求,由此可见小学体育与健康教学课堂开展游戏化实践活动有着重要意义。当前核心素养导向下,小学体育与健康教学中教师要将“健康第一”的原则进行落实,在“快乐体育”理念指导下充分发挥游戏教学法的价值与作用,用多样化的游戏形式开展契合小学生身心发展的趣味性体育实践活动,激发学生学习兴趣的同时,调动积极性,增强主动参与性,不断挖掘学生的学习潜力,使其在自主练习中逐渐养成良好的运动习惯,掌握更多体育知识和技能,最终全面促进身心的全面发展。

### 参考文献

- [1] 游少婷. 在游戏中孕育体育核心素养——小学体育与健康教学游戏化的意义与策略探析[J]. 新教育·科研, 2022, 1(519): 30-31.
- [2] 袁兴林. 小学体育与健康课程游戏化教学的意义与策略探析[J]. 体育视野, 2021, 2(9): 99-100.
- [3] 顾志强. 试论体育游戏在小学五年级体育与健康教学中的应用[J]. 教学创新, 2021, 22(1): 151.
- [4] 陈有忠. 浅谈体育游戏在小学体育与健康教学中的有效应用[J]. 学校体育, 2019, 10(11): 21.
- [5] 张海峰. 巧设游戏优化小学体育与健康教学[J]. 文理导航, 2023, 8(9): 85-86.
- [6] 庄伟坚. 巧用体育游戏, 落实核心素养: 核心素养下小学体育游戏化教学的探讨[J]. 体育风尚, 2024, 2(2): 116-118.