

# 趣味游戏干预在小学儿童身体素质与体适能中的应用研究

陈小茜

南京体育学院，江苏南京，210014；

**摘要：**体育课程的育人目标是全面提高小学儿童身体素质、运动能力与心理品质，而趣味游戏干预能通过丰富多彩的活动形式来调动学生参加体育活动的积极性和兴趣，进而达到育人的实效性。文章以小学儿童为研究对象，系统探讨了趣味游戏干预的内涵及其在身体素质和体适能中的应用价值；并提出了具体可行的实施路径，涵盖激发运动兴趣、融入游戏元素、营造愉快氛围及设置挑战内容，以促进儿童的体能发展与运动习惯的养成。

**关键词：**趣味游戏干预；小学儿童；身体素质；体适能中

**DOI：**10.69979/3029-2735.26.05.004

## 引言

伴随教育理念的不断更新，趣味游戏干预作为一种新的教学方法，因其具有趣味性、互动性与灵活性等特点，逐渐受到小学体育教育的重视<sup>[1]</sup>。其既可充实儿童的运动种类，又能调动儿童参与的热情，为提高身体素质与体能提供新路径。但是目前小学体育课程中儿童体能发展存在参与度低、训练方式单一等问题，需要通过有效的干预手段加以改善。因此，研究趣味游戏干预在小学儿童身体素质与体适能中的应用，有益于改进体育教学方式，提升儿童运动的积极性。

## 1 趣味游戏干预的内涵

趣味游戏干预是一种把教育目标和娱乐元素相结合的体育教学策略，其核心在于借助趣味性、互动性与灵活性提高儿童参与运动的积极性。首先，趣味性是其基本特征，采用设计富有趣味的活动内容，使儿童在轻松、愉快的氛围中完成身体训练，进而降低运动抵触心理，提高参与兴趣。其次，互动性是其关键体现，游戏形式常常需要儿童之间协作或者竞争，这既有利于社交能力的培养，又有利于培养团队意识和规则意识。再次，灵活性是其显著优势，干预内容可以针对不同年龄段、身体素质水平以及个体差异进行调整，兼顾挑战性和可操作性，使每个儿童都能够在适宜的环境下得到体能提升。另外，趣味游戏干预重视过程而非结果，用多样化的动作、任务与情境设计，促进身体素质、协调能力、耐力、灵敏度等各方面的发展<sup>[2]</sup>。因此，趣味游戏干预是以儿童的兴趣为起点，兼顾身体和心理的发展，既是体育课程创新的一种有效方式，也是儿童身心健康成长

的科学途径。

## 2 趣味游戏干预在小学儿童身体素质与体适能中的应用价值

### 2.1 丰富儿童身体活动形式

趣味游戏干预可以借助各种各样的活动形式增加儿童的身体运动体验。传统体育教学大多以重复性的基础训练为主，容易造成儿童兴趣下降与参与积极性不高，而趣味游戏经由引入不同的游戏情境、器材使用与动作组合，使运动变得更加生动、有趣。比如：跳绳、接力赛、障碍跑等活动可以结合团队合作、任务挑战或者情景模拟，使儿童在完成运动目标的同时体验到游戏的乐趣。该形式既拓宽了儿童的运动选择，又促使其在多样化的运动环境中全面锻炼不同的身体部位与运动技能，提高灵敏性、协调性及平衡能力。另外，丰富的活动形式可以激发儿童探索与尝试的兴趣，使其在主动参与的过程中养成良好的运动习惯，进而为长期体能发展与健康生活方式打下基础。

### 2.2 促进儿童运动兴趣培养

趣味游戏干预在小学体育教育中最显著的价值之一是有有效调动儿童的运动兴趣。兴趣是儿童主动参加体育活动的内在动机，而单调的训练容易使儿童产生厌倦情绪。教师经由把学习内容同游戏机制相结合，例如：设定奖励机制、趣味任务或者情境模拟等方式，可以调动儿童的积极性，使之持续地参与其中并产生积极的情绪。在游戏过程中，儿童既能体验到运动的快乐，也可以还在互动与挑战中获得成就感，进而建立对体育活动的正向认知与心理认同感。同时兴趣的培养可以提高参

与频率及运动持续性,使儿童更自觉地参与到体能训练当中,进而给身体素质的提高和运动技能的发展提供内在动力。该以兴趣为导向的干预方式,有利于解决小学体育课堂上普遍存在的参与度低与动机缺乏问题,达到运动教育的长效性与实效性目标<sup>[3]</sup>。

### 2.3 提升儿童体能发展水平

趣味游戏干预可以借助科学设计的活动内容,有针对性地促进儿童体能水平的全面提高。游戏化训练除了跑、跳、投掷等基本动作外,还会融入耐力、力量、灵敏性、平衡性以及协调性的综合性训练任务,使儿童在娱乐中全方位发展身体素质。比如:用障碍接力或者团队合作游戏,提高心肺功能与耐力,用平衡板或者反应类游戏,增强协调能力与灵敏度。同时趣味性与挑战性相结合的活动可以按照儿童不同的体能水平进行难度调整;这既可保证安全,又可促进体能的发展。长期坚持趣味游戏干预,既可以改善儿童的身体指标,也可以培养儿童的身体控制力与运动技能,使其在日常生活与体育活动中表现出更高的体能水平与自信心,进而为儿童的身心健康打下良好的基础。

## 3 趣味游戏干预在小学儿童身体素质与体适能中的应用路径

### 3.1 激发运动兴趣,增强体能基础

趣味游戏干预是小学体育教育的重要手段,经过把娱乐因素融入运动训练,既可以充实课堂内容,又可以调动儿童运动的积极性。兴趣是儿童主动参加体育活动的主要推动力,而持续的兴趣可以促进体能的逐步提高和运动习惯的养成<sup>[4]</sup>。同时趣味游戏重视过程体验以及互动参与,使儿童在愉快的气氛里锻炼身体素质、协调能力和耐力。教师经过科学设计游戏活动,能够在保证安全的基础上,引导儿童自主参与、探索与挑战,进而形成积极的运动心理与良好的身体素质。一是创设能够吸引儿童的游戏情境,调动运动热情。教师可根据课堂内容设计出具有趣味性的活动场景,比如:模拟探险、寻宝或者团队竞技类游戏等,使儿童在活动中积极主动参与,提高运动动力。经过不断变化的游戏情境,儿童可以保持高度的注意力与参与度,并在轻松愉快的氛围中体验运动的乐趣,进而自发进行体能锻炼。二是运用分层次与循序渐进的游戏设计,提高幼儿的体能基础。教师可根据不同的年龄与体能水平的儿童,设置难度适

宜的动作任务,如:跳跃、投掷、接力或者平衡类训练,用游戏化的方式逐步提高心肺耐力、力量、速度和灵敏度。灵活调节活动强度和规则,既能保证安全,又能使每位儿童在自身能力范围内获得运动挑战与成就感。三是注重互动和反馈机制,促进持续参与与能力提升。在趣味游戏中,教师可采用鼓励、奖励或者角色引导等方式,加强儿童的运动行为和技能学习。比如:可以设置团队合作任务、积分制比赛或者趣味评分标准,使儿童在竞争与合作的过程中体验成功感受,增强自信心以及运动兴趣。持续的正向体验既可以提高课堂参与度,也可以形成长期的锻炼习惯。

### 3.2 融合游戏元素,拓展训练内容

小学体育教学中,把游戏元素融入体适能训练既可以有效增加活动的趣味性和多样性,也可以提高儿童的参与积极性以及训练效果。游戏化设计使儿童在完成各种动作练习的时候,既可加强身体素质,又可培养心理品质、协调能力以及团队协作意识。该教学方式重视情境体验和自主探索,使体适能训练不再枯燥,而是成为儿童乐于参与的实践活动,为全面发展身体能力提供科学路径。一是灵活设计趣味化训练项目,拓展动作类型。教师可结合跳跃、攀爬、平衡、投掷等基本运动动作,创设模拟探险、接力竞赛或者技能挑战的游戏情境,使儿童在不同任务中完成多样化训练。比如,设置“障碍寻宝”活动,儿童需要在规定路线中跨越障碍、平衡行走或者进行投掷任务;这既加强了身体协调性与灵敏度,又调动了探索的欲望,使体适能训练更具吸引力。二是引入任务与目标机制,提高训练的参与度。在训练过程中,可以对每个动作或者环节设置明确的目标,例如:“平衡桥取宝”或者“投掷得分挑战”,儿童需要完成特定任务才能获得奖励或者晋级。同时采用奖励机制与即时反馈的方式,使儿童在完成的过程中获得成就感,进而保持高度参与,并在不断挑战中提高耐力、力量与敏捷度,实现身体素质的稳步提高。三是注重合作和互动,培养团队意识与社交能力。在游戏化训练中,可以设计小组竞赛或者接力活动,比如:“平衡接力赛”或者“团队投篮挑战”,要求儿童在完成个人动作的同时和队友配合。此类活动既加强了团队合作意识,也在多次互动中锻炼了儿童的协调能力、空间感知以及应变能力。

### 3.3 营造愉快氛围,优化身体素质

轻松愉快的活动氛围是儿童参加体育训练的重要因素,它可以提高运动兴趣,也可以促进身体素质和心理健康的发展。愉快的体验可以激发儿童自主探索与尝试新动作的积极性,使体适能训练在娱乐中完成。同时由趣味游戏带来的积极情感体验可以培养儿童的自信心、社交能力以及团队合作精神,进而对儿童身心发展起到促进作用。营造这样一种氛围要依靠活动设计灵活、内容丰富,并重视儿童的情绪与体验感受。一是设计多样化与趣味性强的训练活动,提高参与的积极性。例如:可以利用“跳跃乐园”或者“欢乐接力”等游戏,把跳跃、平衡与灵敏的训练融入轻松的情境中,使儿童在探索与挑战的过程中主动地锻炼身体。跳跃活动可以分为单脚跳、双脚跳、连续跳等不同的种类,各种动作既可以锻炼下肢力量,也可以提高身体的协调性和节奏感。经过丰富的动作组合,儿童在游戏中可以达到心肺功能、肌肉力量与柔韧性的全面提高。二是将感官刺激和创意元素结合起来,提高运动体验。教师可以用音乐、彩色标记或者小道具来使训练变得有趣并具有互动性。比如:在跳跃或者接力时播放欢快的背景音乐,使儿童的动作和节奏相匹配,增加运动的乐趣,减小训练的压力,使身体素质的训练得以轻松自然。三是重视社会互动和情感激励,促进身心发展。在团队游戏或者合作任务中,儿童需要和同伴协调动作,互相配合完成任务,如团队接力或者寻宝活动。儿童经过互助与交流,既提高了的运动能力,也培养了沟通能力、团队意识与应变能力。教师在活动中可采用鼓励、表扬或者小奖励的方式,引导儿童体验成功和成就感,增强自信心与积极情绪。

### 3.4 设置挑战内容, 强化协调能力

在儿童体育活动中,适度的挑战性设计既可加强身体素质,又可推动协调能力及认知能力的共同进步。通过将智力元素融入体能训练,儿童在运动过程中需要完成计划、判断、应对等任务,使身体和思维得以有机结合。该方法既可以提高儿童解决问题的能力、灵活性与应变能力,也可以增强运动参与的自主性与积极性。科学设置挑战内容,是提高儿童综合体适能水平与身体协调能力的有效方法。一是创建综合任务情境,提高身体和智力的协同性。教师可以设计如“迷宫寻宝”或者“探险闯关”等活动,使儿童在完成跳跃、攀爬、平衡等动

作的时候解决谜题或者寻找线索。通过动作和思维的双重参与,儿童在运动中训练反应速度、空间感知与全身协调能力,同时提高逻辑思维和策略制定能力,达到身心并用的训练效果。二是采用分层次挑战并兼顾个体差异和进阶目标。教师可以根据不同的年龄以及体能水平,设置不同的难度等级,比如:改变障碍物的高度、路径的复杂程度或者谜题的难易程度,使儿童在自身能力范围内获得适度压力与成就感。教师经过逐步增加挑战,既可以提高儿童的平衡力、灵活性与动作控制能力,也可以培养坚持探索与解决问题的态度。三是结合团队协作与互动反馈,增强社会性与协调性。教师可以组织小组合作任务,比如:“团队迷宫接力”或者“合作解密”,并要求儿童分工合作完成动作与智力任务。在互动过程中,儿童既能锻炼身体协调能力,也能学会与队友之间的沟通交流、观察与配合,进而提高团队意识、空间协调与综合反应。

## 4 结语

趣味游戏干预可以把运动和娱乐有机结合,为小学儿童提供丰富多样的身体活动体验。在实践中,教师经由灵活运用游戏元素,既可以调动儿童的运动兴趣,提高参与的积极性,又可以促进体能发展、协调能力以及身体素质的全面发展。同时设置适度挑战与趣味活动,可以促进儿童体育锻炼习惯的养成以及心理素质的提高。因此,趣味游戏干预不但是教学方法的革新,更为小学体育课程的优化提供了可行路径。

## 参考文献

- [1]王铭悦. 游戏化教学法在幼儿体适能培育中的应用探究[J]. 考试周刊, 2025, (42): 163-166.
- [2]曾雅, 李城妹, 王凡. 基于体适能发展大班幼儿田径趣味游戏的设计研究[J]. 体育教学, 2024, (S1): 25-26.
- [3]焦强萍. 趣味游戏在小学体育教学中的开展[J]. 文理导航(下旬), 2024, (12): 82-84.
- [4]阚凌云. 幼儿体适能活动中的“护”与“导”[J]. 教师博览, 2023, (06): 79-80.

作者简介: 陈小茜(1998.04.02-), 女, 汉族, 黑龙江哈尔滨人, 研究生在读, 研究方向: 体育教学。