

多样化热身运动在小学体育教学中的运用策略

郑敏欣, 刘世强*

南京晓庄学院体育学院, 江苏 南京

收稿日期: 2025年4月17日; 录用日期: 2025年5月24日; 发布日期: 2025年6月11日

摘要

随着教育强国、体育强国战略的深入, 小学体育教学正逐步从单一的技能训练转向注重学生全面发展的方向。热身活动作为体育课程的重要组成部分, 对于预防运动损伤、提高运动表现、提高学生运动兴趣和参与度具有重要作用。然而, 当前许多小学在热身活动的设计和实施上存在着内容枯燥、形式单一等问题, 难以满足不同年龄段学生的身体和心理发展需求。本文探索和研究多样化热身活动在小学体育教学中的运用策略, 以提高学生在体育活动参与过程中的积极性, 提高体育课堂教学效果, 促进学生的全面发展。

关键词

小学体育教学, 多样化热身, 体育游戏, 运动损伤

The Application Strategy of Diversified Warm-Up Exercises in Primary School Physical Education Teaching

Minxin Zheng, Shiqiang Liu*

School of Physical Education, Nanjing Xiaozhuang University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 17th, 2025; accepted: May 24th, 2025; published: Jun. 11th, 2025

Abstract

With the advancement of strategies to build a strong education and sports nation, primary school physical education is gradually shifting from a sole focus on skill training to emphasizing the holistic development of students. As a crucial component of physical education classes, warm-up activities

*通讯作者。

文章引用: 郑敏欣, 刘世强. 多样化热身运动在小学体育教学中的运用策略[J]. 体育科学进展, 2025, 13(3): 225-232.
DOI: 10.12677/aps.2025.133031

play a significant role in preventing sports injuries, enhancing athletic performance, and boosting students' interest and engagement in physical activities. However, many primary schools currently face issues such as monotonous content and a lack of variety in the design and implementation of warm-up activities, making it difficult to meet the physical and mental development needs of students across different age groups. This paper explores and studies the application strategies of diversified warm-up activities in primary school physical education to enhance students' enthusiasm during sports participation, improve the effectiveness of physical education classes, and promote the comprehensive development of students.

Keywords

Primary School Physical Education, Diversified Warm-Ups, Sports Games, Sports Injuries

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

习近平总书记强调,“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。强健学生体质、培养体育人才是我国学校体育的基本职责,在保障学生健康成长的过程中学校体育起着不可或缺的作用[1]。《教育强国建设规划纲要(2024~2035年)》提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”,体育课程发挥着基础性、支撑性作用。热身活动是体育参与的必备环节,在体育活动或体育课开始前,通过一系列不同的活动或游戏,使参与者身体和心理逐渐进入状态,激活肌肉、关节,并且使体内的各种系统(包括心血管系统、呼吸系统、神经肌肉系统及骨骼关节系统等)能逐渐适应即将面临的较激烈的运动,防止学生在体育运动中受到伤害[2],提高注意力,增强兴趣和参与度,并为后续的活动或课程做好准备。而多样化热身运动是指通过结合不同类型的不同强度准备活动,系统性激活全身机能并为后续训练创造最佳生理条件的运动前准备方式。此类热身通过多维度刺激,实现降低运动损伤风险与提升运动表现的双重目标,是现代科学化训练体系的重要组成部分。

多样化热身活动可以有效提升学生参与体育课堂的积极性和课堂教学效果。在设计和实施多样化热身活动时,需要遵循以下原则:一要注重适宜性,根据学生的年龄、身心特点、认知水平、身体素质及兴趣爱好选择热身运动,并确保场地、器械、方法、规则等与学校客观条件相适应,同时根据季节、天气、学生状态等因素灵活调整内容;二要保证全面性,遵循运动生理学原理,涵盖跑步、跳跃、伸展等多种动作,全面活动各关节和肌肉群,兼顾兴趣激发与身体充分热身;三要强调安全性,安全是体育游戏的首要原则,教师需强化安全意识,规避过于激烈或易致伤害的游戏,保障学生在安全范围内活动;四要体现新颖性,积极吸收新信息、新观念,紧跟体育活动发展新动向,运用新方法、新手段,紧密结合实际,不断创编新的热身方法,使热身活动富有时代气息,满足学校体育求新求异求变的心理需求,提升其社会吸引力与发展前景。

2. 多样化热身运动的意义

2.1. 提升运动效果

多样化热身活动凭借丰富多元的运动类型,能够实现对身体的全方位激活。例如,接力跑、传接球

游戏等体育游戏, 参与者需在快速奔跑、精准传接的过程中, 调动腿部、手臂等多处肌肉, 同时刺激心血管系统加速运转。跳绳、花样跑这类花样热身运动, 不仅能锻炼下肢肌肉的协调性与灵活性, 还能使身体各关节在不同节奏的运动中得到充分活动。而动态伸展运动, 则能直接作用于肌肉与关节, 促使身体机能迅速进入运动状态。此外, 多样化热身还能从心理层面激发参与者对即将开始的运动的期待, 为正式运动筑牢身心基础。与之形成鲜明对比的是, 普通热身通常仅包含跑步、徒手操等基础动作, 运动形式较为单一, 难以全面激活身体的各个系统。不少学生在完成普通热身之后, 在精神层面仍未做好上体育课的准备, 无法迅速融入后续的体育学习中, 极大地削弱了体育课的教学成效。

多样化热身能够依据不同运动项目的特点以及个人实际需求进行个性化设计, 显著提升身体对特定运动的适应能力。以篮球课为例, 在课前开展传球、投篮小游戏等专门性热身活动, 学生在模拟篮球运动场景的过程中, 能够提前适应篮球运动所需的手部动作、身体姿态以及运动节奏, 更快地进入篮球课状态, 增强对篮球项目的感知。而普通热身模式较为固定, 难以兼顾不同运动项目的独特要求以及个体之间的差异, 与后续学习课程缺乏紧密的关联性, 导致体育课学习效率大打折扣。

2.2. 预防运动损伤

增强肌肉弹性是热身活动的核心功能之一。多样化热身通过提升肌肉温度, 增加肌肉的血流量, 使肌肉纤维更加柔软, 富有弹性, 从而降低学生在运动过程中受伤的风险。此外, 多样化热身还能同时兼顾生理和心理层面的准备。在进行有趣的体育游戏时, 学生能够保持高度的注意力, 从心理上更好地进入运动状态。反观普通热身, 尽管在一定程度上能够对生理层面进行热身, 但在心理层面的引导上存在不足。学生在心理尚未充分热身的情况下参与体育课, 容易出现走神、发呆等现象, 增加了不必要的运动损伤风险。

无论是多样化热身还是普通热身, 都包含关节活动环节, 如关节旋转、摆动等, 这些动作能够有效提升关节的灵活性和运动范围, 预防关节受伤。在多样化热身活动设计中, 融入普通热身中的关节操, 能够进一步完善热身流程, 使身体得到更全面的活动, 降低运动过程中关节受伤的可能性。

2.3. 增强心理准备

多样化热身通过引入新颖、趣味性强的动作和形式, 如体育游戏和花样热身练习, 能够极大地激发学生参与体育课的积极性和兴趣, 让他们在心理上对正式体育课充满期待。相反, 普通热身活动形式单调, 内容乏味, 不仅难以吸引学生的注意力, 还可能使学生产生倦怠心理, 与热身活动的初衷背道而驰。在教育竞争日益激烈的当下, 学生面临着巨大的学业压力, 多样化热身活动为学生提供了一个更加有趣的活动契机, 帮助他们在心理上逐渐放松。在参与趣味十足的热身活动过程中, 学生的焦虑情绪得到有效缓解, 自信心得到增强。这种心理层面的锻炼, 不仅有助于学生更好地参与体育课, 还能对其他学科的学习起到积极的促进作用。而普通热身由于缺乏趣味性, 很难帮助学生实现心理上的放松与过渡。

2.4. 丰富运动体验

多样化热身通过引入各类运动形式和动作, 如充满挑战的体育游戏或竞赛活动, 让热身阶段变得趣味横生, 极大地提升了学生的运动乐趣。一是让学生在运动方面有更加丰富的选择, 二是能够激发学生参加体育活动的运动兴趣, 培养学生合作精神和创造力[3]。当学生在热身过程中体验到运动的快乐时, 他们会更加热爱体育, 享受体育带来的愉悦感, 这正是体育教育所追求的目标。与之相比, 普通热身活动缺乏变化, 难以激发学生对运动的兴趣, 无法为学生带来丰富的运动体验。

多样化热身中的团队游戏和合作性活动, 能够有效增强学生的团队合作意识和凝聚力。在体育学习

过程中, 比赛是检验技术水平的重要方式。通过多样化热身中的团队协作活动, 学生能够在后续的体育技术和技能比赛中配合得更加默契, 为体育技术的学习奠定坚实的基础。而普通热身往往忽视了团队合作的培养, 不利于学生在体育活动中发挥团队优势。

3. 多样化热身活动现状分析

3.1. 现存问题

3.1.1. 热身活动形式与内容层面问题

内容单一, 缺乏吸引力。学校体育课程与教学改革过程中, 很多体育教师并没有认识到创新的重要性, 在教学过程中更多地采取传统的教学方式[4]。长期以来, 热身活动内容固化, 过度依赖传统的基本体操和游戏, 形式局限于跑步、拉伸等常规项目, 创新不足且缺乏游戏性和互动性, 难以调动参与者的兴趣与积极性, 致使学生在热身过程中感到乏味、厌烦。

轻视热身, 时间与质量难保障。根据相关调查, 我国绝大部分的小学一周只有一节体育课, 课时大概在 40 分钟。很多教师为了更快地完成教学任务, 没有重视热身运动这一步骤, 这会给体育教学带来较大的安全隐患[5]。部分教师和学生未能充分认识到热身活动的重要性, 存在轻视或盲目压缩热身时间的现象。热身时间被大幅削减, 无法充分开展多样化热身活动, 导致学生将热身视为走过场, 参与度低且缺乏投入, 进而增加了运动损伤的发生概率。同时, 忽视热身活动的多样性、针对性和趣味性, 进一步降低了热身效果。

缺乏专门性, 与后续运动衔接不畅。许多人将热身活动简单等同于做游戏或几个基本操, 忽视了专门性热身活动的重要性。未根据不同运动项目的特点设计针对性热身活动, 使得热身与后续体育课基本部分无法有效衔接, 未能有效激活参与者后续运动所需的肌肉和关节, 增加了运动伤害风险。

3.1.2. 热身活动科学性与适应性层面问题

缺乏科学性, 编排不合理。热身动作编排缺乏科学依据, 未遵循科学热身的理念和方法, 未能根据学生的实际情况和运动项目的特点进行合理设计。热身时间和强度安排不当, 无法达到预期的热身效果, 甚至可能对学生身体造成不良影响。

环境适应性差, 影响热身效果。热身方案未充分考虑环境因素, 如温度、湿度等对热身效果的影响。例如, 冬季气温较低时, 肌肉粘滞性较高, 需要更长时间的热身; 而夏季气温较高时, 热身时间可适当缩短。但现有热身方案未能根据环境变化进行调整, 导致热身效果不佳。

忽视个体差异, 效果参差不齐。热身方案设计时未充分考虑个体差异, 包括参与者的年龄、身体状况和运动需求等。导致部分学生无法从热身活动中获得最佳效果, 甚至可能因热身不当而引发运动损伤。因此, 体育教师在设计热身活动内容与策略时, 应以学生为主体, 并在实际热身活动中使得学生成为训练的主人, 使学生能够充分发挥自身思维及各项能力, 进而达到显著提升训练效果的目的[6]。

3.1.3. 热身活动反馈与安全层面问题

缺乏反馈调整, 方案优化滞后。热身方案缺乏定期的评估和调整机制, 无法根据实际效果进行及时优化。随着学生身体状况、运动能力和环境条件的变化, 原有的热身方案可能不再适用, 但由于缺乏反馈和调整, 导致热身效果逐渐下降, 无法满足教学和运动的需求。

存在安全隐患, 动作规范不足。热身活动中存在不规范的动作和过度运动现象, 可能导致学生受伤。部分学生对热身动作的理解和掌握不够准确, 在热身过程中容易出现动作变形或过度拉伸等情况, 增加了运动损伤的风险。

3.2. 多样化热身运动的类型

3.2.1. 体育游戏热身

体育游戏热身巧妙地将热身目的融入趣味游戏中,让学生在轻松愉悦的氛围里,自然而然地完成热身任务,充分调动学生的积极性与参与度。体育游戏作为一种教学方式,可以很好地调动学生的积极性,使学生积极地投入进行并愉悦了身心,由于在进行游戏时身体处于运动中,对增强自身的免疫力也有作用,在进行体育游戏的设计时不仅要有新鲜感,还要调动学生积极参与[7]。

奔跑类小游戏:活泼好动是儿童的天性,每个小朋友都喜欢奔跑,所以在体育课中也常常以跑步作为主要热身项目[8]。此类游戏借助跑步、跳跃等动作,显著提升学生的心肺功能,锻炼身体协调性。以“贴烧饼”小游戏为例,挑选两名同学站在圈外,一人充当追逐者,另一人作为被追逐者,其余同学两人一组,一前一后围成一个紧密的圆圈,组与组之间左右间隔一步。游戏正式开始,追逐者和被追逐者沿着圆圈快速奔跑追逐。被追逐者在奔逃过程中,可跑到任意一组同学前面迅速站住,此时该组后面的同学即刻转变为被追逐者,需沿着外圈全力奔跑,追逐者则持续展开追逐。若被追逐者不幸被追到,便另换一名同学成为追逐者,游戏重新启动。在整个游戏过程中,学生们奔跑、躲避,极大地提升了身体的灵活性与反应速度。

竞技类小游戏:这类游戏通过引入竞赛机制,有效激发学生的积极性,同时大力培养团队合作精神。以“高抬腿接力”游戏为例,将学生平均分为两组,每组人数相同。游戏要求学生在跑动过程中,严格保持高抬腿姿势,即大腿抬平至水平位置,小腿自然下垂。每个队员跑完自己的既定距离后,需在规定的接力区内与下一个同学完成击掌动作,直至组内所有同学全部完成高抬腿任务,率先举手示意老师的小组获胜。该游戏不仅锻炼了学生的腿部力量,更让学生深刻体会到团队协作的重要性。

器械类小游戏:借助各类体育器械开展热身活动,能够丰富热身形式,提升学生的参与兴趣。以“移花接木”小游戏为例,将学生分为若干组,每组人数相等。每组学生围成一个圆圈,每人手中持有一瓶矿泉水。游戏任务为将手中的瓶子抛向右边的同学,同时迅速接住左边队友抛出的瓶子。连续抛接5次且瓶子未掉落,即为挑战成功,在所有小组中,用时最短的队伍最终获胜。通过这个游戏,学生仅用矿泉水瓶就能进行反应能力和协调性的训练。

专项热身小游戏:这类游戏专门针对特定运动项目设计,能帮助学生快速熟悉项目动作,提升专项运动技能。以“足球抢圈”游戏为例,在规定的区域内,安排一名同学负责抢球,其余同学相互自由传球。一旦有同学传球失误,被抢球同学拦截或抢断,失误同学就要替换抢球同学。该游戏紧密结合足球传球动作,极大地提升了学生的足球专项运动技能和体能。

3.2.2. 体育操类热身

体育操类热身借助健美操或啦啦操的动作及动作套路,伴随节奏明快的音乐,帮助学生快速进入运动状态,有效预防运动伤害。健美操或啦啦操以有氧运动为基础,通过练习健美操可以有效改善身体形态,提高身体机能,改善运动表现[9]。在进行体育操热身时,可循序渐进地增加动作幅度和速度。比如,先从简单的低冲击健美操基础步伐开始,如踏步、开合跳等,让身体逐步适应运动节奏;随后,逐渐增加运动强度,引入一些强度较大的高冲击HIIT练习动作,如波比跳、登山跑等,为后续的课程奠定良好的心率基础。

3.2.3. 动态拉伸

动态拉伸通过一系列有节奏的动作,有效增加肌肉温度,提升肌肉灵活性,扩大关节的活动范围。常见的动态拉伸动作包括抱膝前进、步行弓步、蝴蝶坐、小飞燕、大腿前侧动态拉伸等。抱膝前进时,学生需双手抱住膝盖,尽量贴近胸部,然后向前跳跃行进;步行弓步则是在行走过程中,前后腿交替做出

弓步动作, 拉伸大腿前后侧肌肉。这些动作能全方位帮助学生活动关节, 为即将开始的运动做好充分准备。

3.2.4. 有氧热身

蒋钦[10]和王少堃[11]的研究中都发现必要的有氧运动能够有效改善青少年不良情绪, 降低并有效缓解其焦虑感与紧张感, 最终提高青少年对自身的满意度, 从而增强其自信心, 并提升其幸福感。不仅有氧锻炼能改善个体的心境, 无氧锻炼如瑜伽同样能产生积极的心境状态, 举重也具有相同的效益[12]。有氧热身主要依靠有氧运动, 提升学生的心率, 加速血液循环, 让身体提前适应运动强度。慢跑作为最常见的有氧热身方式, 能够有效帮助身体预热, 促进血液循环, 为后续的激烈运动做好铺垫。此外, 跳绳、骑功率自行车等同样是优秀的有氧热身选择。跳绳时, 学生可选择双脚跳、单脚跳、交叉跳等多种方式, 根据自身情况调整跳绳速度和节奏; 骑功率自行车时, 可通过调节阻力和速度, 控制运动强度。

3.2.5. 项目相关热身

项目相关热身是依据即将开展的体育活动特点, 进行针对性的基本技能练习, 帮助学生快速进入项目状态。例如, 在篮球课前, 安排运球、投篮等基本技能的热身练习。学生可进行原地运球、行进间运球, 熟悉球性; 开展定点投篮、移动投篮练习, 提升投篮技巧。在足球课前, 进行脚内侧传球、颠球等基本技能的热身, 学生可两两一组进行脚内侧传球练习, 相互纠正动作; 尝试单人颠球, 提高对球的控制能力。

4. 多样化热身在小学体育教学中的解决措施和应用策略

4.1. 解决措施

4.1.1. 热身活动形式与内容层面解决措施

丰富热身内容, 创新教学方法。积极引入跳绳、攀岩、趣味游戏等新兴热身项目, 为学生提供更多体验挑战乐趣的机会。教师应注重教学内容和教学方法的创新, 通过多样化的教学手段和新颖的活动形式, 使体育课堂更加生动有趣, 激发学生的参与热情, 提高热身活动的吸引力和实效性。

强化热身意识, 合理安排时间。加强对体育教师和教练员的教育与培训, 提升其专业素养, 使其能够传授科学、先进的热身技术和多样化热身方法, 增强对热身活动的重视程度。同时, 引导学生正确认识热身活动的好处和必要性, 培养学生的自我保护意识, 合理安排热身时间, 确保热身活动的充分性和有效性, 避免因热身不足导致的运动损伤。

设计专门热身, 实现有效衔接。针对不同运动项目的特点, 设计专门的热身动作, 为后续正式上课部分做好充分准备。例如, 篮球运动可进行跑动模拟、跳跃练习和投篮前的手腕拉伸等动作, 这些针对性热身可直接提高运动表现, 预防运动伤害, 使热身活动与后续教学环节紧密结合, 提高体育教学的整体质量。

4.1.2. 热身活动科学性与适应性层面解决措施

注重科学设计, 提高热身效率。加强学生对热身动作规范的学习, 让学生了解科学热身的理念和方法。依据运动生理学、运动解剖学等科学原理, 合理设计热身活动的时间和强度, 确保热身活动的充分性和有效性。通过科学热身, 使学生身体各部位得到充分准备, 提高运动表现, 降低运动损伤风险。

增强环境适应, 灵活调整方案。热身方案应具备环境适应能力, 根据不同的环境条件进行相应调整。例如, 在寒冷天气下, 增加热身时间和强度, 重点活动关节和肌肉, 提高身体温度; 在炎热天气下, 适当减少热身时间, 增加休息和补水环节, 避免学生因过度疲劳和中暑而影响运动状态。

考虑个体差异, 制定个性方案。体育教练或教师应根据参与者的具体情况, 包括年龄、身体状况、

运动水平和运动需求等, 制定个性化的热身方案。教师要根据少儿的个性特点, 采用多样的教学方法和教学内容, 实行高效的教学[13], 针对不同人群的特点, 设计适合他们的热身动作和强度, 确保每个学生都能从热身活动中获得最大收益, 提高热身活动的针对性和实效性。

4.1.3. 热身活动反馈与安全层面解决措施

建立反馈机制, 持续优化方案。建立学生的评估和跟踪体系[14], 定期对热身方案进行评估和调整, 通过收集参与者的反馈意见、观察他们的表现和身体反应等方式, 了解热身方案的实际效果。根据评估结果, 对热身方案进行优化和改进, 及时调整热身内容、时间和强度等, 以提高热身方案的有效性和安全性。

强化安全意识, 规范热身动作。加强对学生的安全教育, 强调热身活动中的安全注意事项, 提高学生的自我保护意识[15]。所有热身动作都应遵循科学的原理, 避免过度或不当的拉伸和运动。同时, 制定明确的热身规范, 包括动作的顺序、次数、时间和强度等, 要求参与者严格按照规范进行热身, 确保热身活动的安全进行。

4.2. 应用策略

4.2.1. 制定详细热身计划

体育教师需依据教学内容以及学生的年龄、体能、运动技能水平等特点, 量身定制详细的热身计划。计划应涵盖热身运动的类型选择、各环节的持续时间、清晰的规则制定等关键要素, 以此确保热身活动有序推进。在小学低年级阶段, 学生注意力集中时间较短, 体能相对较弱, 可选择简单且趣味性强的热身运动。如开展“动物模仿操”, 让学生模仿小兔子跳、小鸭子走等动作, 时长控制在 5~8 分钟。在规则设定上, 要求学生尽量模仿得形象生动, 增强活动的趣味性。而对于高阶段的学生, 课程内容逐渐复杂, 对体能和技能的要求更高。若教学内容为篮球课, 可安排 3~5 分钟的慢跑, 随后进行 5~8 分钟的篮球专项热身游戏, 如“篮球接力运球”, 规则为学生分组接力, 在规定时间内完成运球绕过障碍物的任务, 用时最短的小组获胜。

4.2.2. 灵活运用游戏道具

在热身游戏过程中, 合理运用跳绳、橡皮筋、球类等游戏道具, 能极大地增加游戏的趣味性与挑战性, 有效激发学生的参与热情, 显著提升热身效果。在跳绳游戏方面, 除了常规的单人跳绳, 还可组织多人跳绳比赛, 如“8 字跳绳”, 学生分组依次进入跳绳区域, 按照“8”字路线跳绳, 规定时间内跳绳次数最多的小组获胜。在使用橡皮筋时, 可开展“跳皮筋接力赛”, 将学生分成若干小组, 每组学生依次完成规定的皮筋跳跃动作, 先完成的小组胜出。球类道具的运用也十分广泛, 如足球课可进行“足球保龄球”游戏, 用足球击倒摆放好的矿泉水瓶, 规定时间内击倒数量最多者获胜。

4.2.3. 注重团队配合培养

借助热身游戏, 能够有效培养学生的团队合作意识与配合能力。教师可组织各类团队建设活动, 帮助学生在游戏中建立信任、增进友谊, 强化团队精神。例如开展“多人绑腿跑”游戏, 将学生分成若干小组, 每组学生并排站立, 用绳子将相邻学生的腿绑在一起, 共同完成规定距离的跑步任务。在游戏过程中, 学生需要相互协调步伐, 沟通配合节奏, 才能顺利完成比赛。又如“接力传球”游戏, 小组学生站成一列, 通过各种传球方式将球传递到队伍末尾, 最先完成的小组获胜。这类游戏能够让学生深刻体会到团队协作的重要性, 提升团队凝聚力。

4.2.4. 关注学生情感需求

在进行热身运动前, 教师要对学生进行适当的情感调节与心理疏导, 帮助他们调整到良好的情绪状态。可通过轻松的聊天、幽默的笑话等方式, 营造愉快的氛围, 缓解学生的紧张情绪。在游戏过程中, 教

师要时刻留意学生的情感变化, 及时给予关心和支持。当学生遇到困难时, 鼓励他们勇敢尝试; 当学生取得进步时, 给予肯定和表扬。例如, 在“拔河比赛”中, 若有小组处于劣势, 教师可大声鼓励他们团结一心, 坚持到底; 当某小组获胜时, 及时表扬他们的团队协作精神, 让学生在热身活动中获得积极的情感体验, 提高参与度和快乐感。

基金项目

本文系 2024 年江苏省大学生创新训练计划一般项目(项目编号: 202411460093Y)研究成果。

参考文献

- [1] 刘韦. FIFA11+热身活动对高中足球专项班学生运动素质的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2022.
- [2] 田学云. 多样化热身运动在小学体育教学中的运用策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(13): 79-81.
- [3] 鞠鸿. 体育核心素养视域下初中体育教学改革探讨[J]. 体育科学进展, 2025, 13(2): 83-87.
- [4] 梁洁. 新时代学校体育课程与教学改革的困境与纾解方法研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(4): 733-738.
- [5] 李健明. 多样化的动态热身在小学体育教学中的应用[J]. 新课程教学(电子版), 2022(1): 31-32.
- [6] 陈肖垠. 以学生为主体, 提升训练效果——浅谈高校体能训练提升训练效果的有效策略[J]. 健与美, 2022(10): 105-107.
- [7] 冯猛. 中小学体育教学中体育游戏设计与选择[J]. 体育科学进展, 2023, 11(2): 299-302.
- [8] 孙路警. 多样化热身跑在小学体育教学中的应用[J]. 科普童话, 2018(40): 42.
- [9] 樊雪纯, 樊勇. 体育强国背景下健美操运动提升高职学生身体素养的路径研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(6): 1061-1064.
- [10] 蒋钦, 袁鸾鸾, 王恩界, 等. 大学生体育锻炼对正、负性情绪体验的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(1): 126-130.
- [11] 王少堃, 王世强, 王一杰, 等. 运动对抑郁症的影响及其神经生物学机制研究进展[J]. 中国全科医学, 2022, 25(27): 3443-3451.
- [12] 李静文. 大学生身体锻炼对心理健康影响评述[J]. 科技信息, 2012(8): 282.
- [13] 孟凡景, 王汇权. 少儿体育舞蹈教学多元化和实践探索的研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(6): 992-997.
- [14] 陈慧慧, 胡朝兵. 体育运动与心理健康的关系及学生体育锻炼意识的培养[J]. 体育科学进展, 2024, 12(5): 800-805.
- [15] 刘忠华. 以团康活动提升小学寄宿生在校幸福感[J]. 新班主任, 2024(36): 53-54.