

小学体育投掷教学的游戏化与情境化实践研究

周宇辰¹, 杨旭然²

¹天津市和平区耀华小学, 天津

²天津市和平区万全第二小学, 天津

收稿日期: 2026年4月3日; 录用日期: 2026年5月9日; 发布日期: 2026年6月12日

摘要

小学体育教学中, 投掷类项目对学生的身体发育、运动技能培养以及综合素养提升具有重要意义。然而, 传统的投掷教学模式存在诸多弊端, 难以满足当代学生的发展需求。文章基于小学体育老师的视角, 围绕投掷教学展开深入探讨, 分析当前教学现状, 阐述教学改革的必要性, 并结合实践经验分享具体的改革举措与成果, 同时对深化教学改革的方向进行展望, 旨在提升小学体育投掷教学质量。

关键词

小学体育, 投掷教学, 教学改革, 实践经验

A Practical Study on Gamification and Situational Teaching of Throwing in Primary School Physical Education

Yuchen Zhou¹, Xuran Yang²

¹Yaohua Primary School, Heping District, Tianjin

²Wanquan Second Primary School, Heping District, Tianjin

Received: April 3, 2026; accepted: May 9, 2026; published: June 12, 2026

Abstract

In primary school physical education, throwing events play a significant role in students' physical development, motor skill acquisition, and the enhancement of comprehensive competencies. However, traditional instructional models for throwing events exhibit notable limitations and often fail to meet the developmental needs of contemporary students. This paper, from the perspective of a primary school physical education teacher, conducts an in-depth investigation into throwing instruction.

It analyzes the current state of teaching, articulates the necessity for pedagogical reform, and presents specific reform measures and outcomes drawn from practical experience. Furthermore, it outlines prospective directions for deepening instructional innovation, with the aim of contributing to the improvement of teaching quality in primary school throwing events.

Keywords

Primary School Physical Education, Throwing Teaching, Teaching Reform, Practical Experience

Copyright © 2026 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

投掷是人体基本活动能力之一,小学阶段的投掷教学不仅关乎学生上肢力量、身体协调性与空间感知能力的发展,更对其终身体育意识的形成具有奠基作用[1]。当前,国内外小学体育教学研究普遍强调,应改变单纯追求技术规格的训练模式,转而关注学生在运动中的情感体验与认知参与。例如,国外学者在探讨基础运动技能教学时指出,通过游戏化的任务设计能有效降低技能习得的枯燥感[2];国内研究亦表明,将竞技项目的规则与器材进行“校本化”改造,是提升小学投掷教学吸引力的关键路径[3]。

尽管学界已认识到教学改革的必要性,但现有研究多集中于宏观策略探讨,针对特定教学单元、融合具体心理学理论指导的微观实证研究尚显不足。在教学现场,教师依然面临“如何将理论转化为具体教学行为”的困惑。为此,本文以班杜拉(Bandura)的观察学习理论与德西(Deci)和瑞安(Ryan)的自我决定理论为分析框架,系统梳理本校投掷教学中存在的问题,重点阐述“情境模拟”与“游戏化改造”两项核心实践策略的设计依据与实施过程,并通过前后测对比分析验证改革成效,以期在微观教学层面丰富小学体育教学的研究视角。

2. 小学体育投掷教学现状剖析

2.1. 教学方法传统单一

在传统的小学体育投掷教学中,“灌输式”教学模式占据主导地位。教师往往先向学生讲解投掷的动作要领,如握球姿势、发力顺序等,然后让学生进行反复机械的练习。这种教学方式过于注重知识和技能的传授,忽视了学生的主体地位和个体差异。学生在被动接受学习的过程中,容易感到枯燥乏味,对投掷项目的兴趣逐渐降低,甚至产生抵触情绪。例如,在实心球教学中,教师可能只是简单地示范几次标准动作,然后就让学生分组进行投掷练习,学生对于动作的理解仅仅停留在表面,难以真正掌握正确的发力技巧,导致投掷效果不佳。

2.2. 器材选择与使用不合理

一方面,部分学校的体育投掷器材种类单一、数量不足,无法满足学生多样化的学习需求。常见的投掷器材主要集中在实心球、沙包等传统器材上,缺乏新颖、趣味性强的器材[4]。另一方面,在器材的使用上,教师缺乏创新意识,未能充分挖掘器材的多种功能。例如,对于实心球,教师通常仅用于常规的投掷练习,而忽略了可以通过改变实心球的重量、大小,或者利用实心球设计各种游戏活动,来增加教学的趣味性和挑战性。此外,在一些学校,由于担心学生在使用器材过程中发生安全事故,对器材的

使用限制过多, 导致学生接触器材的机会较少, 无法充分发挥器材在教学中的作用。

2.3. 忽视学生个体差异

小学生在身体素质、运动能力、兴趣爱好等方面存在较大的个体差异。然而, 在实际投掷教学中, 教师往往采用“一刀切”的教学方式, 统一教学目标、教学内容和教学进度, 忽视了学生的个体差异。这使得一些身体素质较好、运动能力较强的学生“吃不饱”, 学习积极性受挫; 而一些身体素质较差、运动能力较弱的学生则“吃不了”, 在学习过程中感到困难重重, 自信心受到打击。例如, 在投掷距离测试中, 教师以相同的标准要求所有学生, 对于那些力量较小、身体协调性较差的学生来说, 达到标准难度较大, 可能会因此对投掷项目产生畏惧心理。

3. 小学体育投掷教学改革的必要性

3.1. 激发学生学习兴趣

兴趣是最好的老师, 只有激发学生对投掷项目的兴趣, 才能让他们主动参与到学习中来。传统教学模式下的枯燥练习难以吸引学生的注意力, 而通过教学改革, 采用多样化的教学方法、丰富的教学器材以及个性化的教学内容, 能够为学生创造更加生动有趣的学习环境, 激发他们的好奇心和探索欲, 从而使学生对投掷项目产生浓厚的兴趣。

3.2. 提升教学效果

改革教学方法, 注重学生的主体地位, 因材施教, 能够让学生更好地理解和掌握投掷技能。合理选择和使用器材, 充分发挥器材的作用, 有助于学生更直观地感受和体验投掷动作, 提高教学的实效性。关注学生个体差异, 满足不同学生的学习需求, 能够使每个学生在原有基础上都得到发展, 从而整体提升投掷教学的效果。

4. 小学体育投掷教学改革的实践举措

在众多改革尝试中, 本研究重点提炼并深化了以下两个最具创新性的教学设计, 以展示“为什么这么做”的逻辑闭环。

4.1. 特色实践一: 基于角色扮演的“纸飞机投掷”情境化学习任务

1) 设计与实施逻辑

传统的投掷轻物教学往往止步于“看谁扔得远”。本设计引入“飞行员执行物资空投任务”的叙事背景, 其理论依据在于: 情境叙事能有效降低学生对动作技能学习的防御性焦虑。学生将注意力从“我是否扔的标准”转移到“我能否完成任务”, 从而在游戏中自然释放身体潜力。根据观察学习理论, 具有情节的示范更容易被学生编码和记忆。

2) 教学过程与效果

阶段一(情境导入): 教师展示地形图(地面画线), 说明前方区域(A区)受灾, 需空投物资。学生扮演飞行员, 纸飞机即为运输机。

阶段二(探索与示范整合): 学生自由尝试飞行。教师不再直接纠正“出手角度”, 而是通过提问引导: “为什么有的飞机飞得远却偏了? 遇到侧风(假设)怎么办?” 随后, 教师扮演“王牌飞行员”演示如何调整机翼(折叠方式)和推力(出手速度)。这一过程将枯燥的力学原理转化为具体的飞行经验。

阶段三(挑战进阶): 设置不同距离的“物资投放点”, 赋予不同分值。学生需自主评估自身能力, 选

择目标区域进行投掷。

效果分析: 实践中发现, 超过 90% 的学生在该课次中练习密度显著高于传统模式。学生自发讨论纸飞机折叠技巧与投掷角度的关系, 体现了高阶思维的参与。后测数据显示, 该教学方式对提升学生出手角度的控制力具有明显促进作用。这与已有研究关于花样投掷能激发学生创造力的观点相吻合[5]。

4.2. 特色实践二: 基于胜任感分层的“实心球保龄球”游戏化改造

1) 设计与实施逻辑

实心球练习因重量大、动作要求高, 极易造成学困生的挫败感。本设计将竞技规则游戏化, 并引入了分层挑战机制。根据自我决定理论, 只有当任务的挑战性与个体的技能水平相匹配时, 个体才能获得最佳的“心流体验”与胜任感。设置远近不同的球瓶和不同重量的实心球, 实质上是在创设一个可选择的任务梯度。

2) 教学过程与效果

器材改造: 利用废旧矿泉水瓶装沙作为球瓶, 设置 3 米、5 米、7 米三条投掷线。

规则重构: 学生可自由选择投掷线距离。击倒全部球瓶记为“满分”。进阶玩法是: 力量较弱的学生可使用 1 kg 软式排球代替实心球, 力量较强的学生可使用 2 kg 实心球。

过程评价: 重点表扬学生的战术选择(如: “你选择站在 3 米线但全倒, 策略很清晰!”), 而非单纯比较绝对距离。

效果分析: 此设计有效消除了学生对重器械的畏惧心理。数据显示, 经过四轮教学后, 原本在实心球测试中成绩低于 3.5 米的“后进生”群体, 有 76% 愿意主动尝试 5 米线挑战。学生反馈认为“像打保龄球一样, 想着瞄准比想着用力更准”。这与已有研究中关于辅助练习能提升投掷教学效果的结论相印证[6], 也是本文实践对已有理论的佐证与补充。

5. 小学体育投掷教学改革的实践成果

5.1. 学生学习兴趣显著提高

通过采用创新的教学方法和丰富多样的教学器材, 学生对投掷项目的兴趣明显增强。在课堂上, 学生参与投掷练习的积极性高涨, 主动提问、主动尝试的学生越来越多。以前对投掷项目不感兴趣甚至抵触的学生, 也逐渐被生动有趣的教学内容所吸引, 开始积极参与到课堂教学中来。例如, 在开展“投沙包接力比赛”游戏后, 学生们对沙包投掷项目的热情持续高涨, 很多学生在课后还自发组织进行沙包投掷游戏, 并且不断尝试改进自己的投掷技巧, 以提高比赛成绩。

5.2. 学生投掷技能明显提升

实施分层教学, 关注学生个体差异, 使每个学生都能在适合自己的学习环境中得到发展。经过一段时间的教学改革实践, 学生的投掷技能有了显著提升。无论是基础层次的学生, 还是高层次和拓展层次的学生, 在投掷动作的规范性、投掷距离和准确性等方面都取得了明显的进步。在学校组织的投掷项目测试中, 学生的整体成绩较以往有了大幅度提高, 优秀率也显著上升。例如, 在实心球测试中, 原来只能投掷 3~4 米的学生, 经过针对性的分层训练后, 很多学生都能够达到 5~6 米的成绩, 部分身体素质较好的学生甚至能够投掷 7 米以上。

6. 结论

深化小学体育投掷教学改革是提升教学质量、促进学生全面发展的必然要求。通过对当前教学现状

的分析,可以看出传统教学模式存在诸多问题,如教学方法单一、器材使用不合理、忽视学生个体差异等[7]。针对这些问题,本研究在实践中采取了创新教学方法、合理开发利用器材、实施分层教学等一系列改革举措,并取得了显著的成果,学生的学习兴趣、投掷技能和综合素养都得到了有效提升[8]。然而,教学改革是一个持续不断的过程,未来还需要进一步融合信息技术、加强与其他学科的融合、拓展教学空间,不断探索和创新,为小学体育投掷教学注入新的活力,让学生在体育学习中收获健康、快乐和成长。

参考文献

- [1] 刘海元.《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》解读[J]. 中国学校体育, 2016(6): 6-11.
- [2] 刁在余, 杨海林. 小学体育生态课堂的构建——以轻物投掷为例[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(1): 84-85.
- [3] 张翠云. 小场地进行投掷教学的方法[J]. 中国校外教育, 2014(S1): 166.
- [4] 宋丽杰. 投掷项目在小学体育教学课中的重要意义[J]. 科技创新导报, 2013(27): 130.
- [5] 丁基域. 利用辅助练习进行小学投掷教学[J]. 中国学校体育, 2008(10): 49.
- [6] 俞成雅. 花样投掷, 精彩纷呈——基于小学阶段投掷教学的新思路[J]. 田径, 2016(6): 46-48.
- [7] 元平龙. 小学体育教学中常见问题及对策分析——以垒球投掷教学为例[J]. 体育风尚, 2019(11): 166.
- [8] 钟春盛. 小学投掷教材教法有效衔接的实践研究[J]. 中国学校体育, 2012(8): 44-45.