

游戏化教学在中职学校体育教学中的应用研究

唐广杰

云浮市中等专业学校 广东 云浮 527300

摘 要：该研究旨在探索游戏化教学在中职体育教育中的应用路径。研究人员深入分析了游戏化教学的引入，对于中职体育教学的促进作用。在此基础上，针对中职体育教学目前存在的一系列问题，通过激发学习动机、设立分层训练体系、创设情景化教学模式、规则内化等方式，实现游戏化教学与中职学校体育教学内容的深度融合，以此全面提升中职体育教学水平，为中职教育改革提供可复制的新路径。

关键词：游戏化教学；体育教学；规则内化

引言

在深化职业教育改革的时代背景下，中职体育教学正面临双重挑战：一方面，据《2020 年全国中等职业学校体育教学现状调查报告》显示，超过 67% 的学生对传统体育训练缺乏兴趣，课堂参与度持续走低。另一方面，随着产教融合的深入推进，企业对劳动者体能素质以及职业素养提出了更高要求。近年来，教育神经科学研究证实，游戏化设计能持续激活大脑奖赏回路，使技能习得效率提升 40% 以上。特别是在动作技能形成领域，游戏的任务驱动特性可促进小脑与运动皮层高效协同，这为重构中职体育教学模式提供了科学依据。该研究正是基于这样的现实需求与理论可能，探索如何将游戏机制转化为具有职教特色的体育教学新范式。

一、游戏化教学对中职体育教学的帮助作用

（一）激发学习动机

具体实践中，游戏化教学通过内嵌的激励机制，深度整合重构学习动力系统。其中，积分体系将抽象的学习目标量化为可视化的成长路径，通过这种方式触发学生的目标导向行为。而勋章系统则通过象征性成就标识满足青少年的社会认同需求，有效激活其成就动机。此外，挑战机制通过设置梯度化任务目标，持续激发学生的胜任感追求。在此基础上，依托即时反馈系统构建从动作执行到效果呈现的学习闭环，使技术动作的力学效能转化为实时数据流，大幅缩短技能习得的强化周期。这种多维度激励结构不仅弥补了传统教学的外驱力依赖的不足，更通过神经奖赏回路的持续刺激，促成运动技能学习从被动接受到主动建构的根本转变。

（二）化解教学难点

游戏化设计通过认知重构原理，实现教学难点的系统性解构。具体实践中，依托游戏化设计理念，将

复杂运动技能分解为递进式游戏关卡，这些游戏关卡符合动作技能形成的阶段性规律，每个关卡对应特定的技能要素习得阶段，使学习者能够聚焦核心动作要素进行针对性强化。同时，竞技情境的创设将机械重复的训练转化为目标导向的任务系统，利用情境认知理论中的“认知负荷转移”原理，将学生的注意力资源从动作本身的枯燥感转向任务达成的策略性思考^[1]。这种双重解构机制既遵循了运动技能从泛化到自动化的形成规律，又通过沉浸式体验降低学习者的心理抗拒阈值。

（三）促进职业素养养成

除了激发学习积极性以及拆解学习难点之外，游戏化框架还为中职体育专业学习的职业素养培育提供了情境化载体。团队协作类游戏通过角色分工机制强制产生社会性互动，在任务达成压力下加速沟通策略的生成与优化，其本质是社交学习理论中“协作式问题解决”的实践映射。规则型游戏则依托契约式行为约束，将纪律要求转化为游戏规则内化过程。实际开展游戏化体育教学活动过程中，学生需在资源限制条件下权衡违规成本与团队收益，这种持续决策训练促使纪律意识从外部强制转化为内部行为准则。特别在模拟真实工作场景的游戏中，职业行为规范通过游戏角色的行为投射获得具象化表达，实现职业素养的浸润式养成。

二、中职体育教学现存问题

（一）学生学习动力不足

从整体上看，部分中职体育教学面临一项主要困境便是学生缺乏强大的学习动力，该问题的根源可追溯至动机理论三个断层。一方面，外部动机与内部动机的转化机制失效，标准化训练模式难以触发学生的自主性追求，导致自我决定理论中的“胜任感”与“归属感”要素持续弱化。另一方面，目标设定理论

在实践层面的脱节使得训练目标与学生实际需求错位，缺乏梯度化挑战的任务系统无法激活成就动机^[2]。

（二）技能训练效果不佳

具体实践中，一些中职院校体育训练效率较低。传统教学框架下，在认知阶段过度依赖语言讲解而忽视具身认知，使动作表象建立不完整。在练习阶段由于任务分解失当导致局部动作训练出现问题，特别是当动作分解训练未遵循动力定型规律时，容易形成错误的神经肌肉记忆，令技能应用脱离真实情境。同时，一些中职院校开展体育训练过程中，其训练负荷遵循普适性原则，采用“一刀切”的训练量管理方法，这种方法违背了个体差异规律，导致基础薄弱者陷入习得性无助而能力突出者停滞于平台期。

（三）职业素养培养缺位

部分中职院校现有教学体系下，将体育素养与职业素养割裂，工作场景的要素抽离使动作技能沦为纯粹的体育训练。同时，观察学习机制在部分中职院校体育训练中没有发挥出应有的作用，职业行为示范的缺位导致学生无法通过替代强化建立职业角色认知。此外，一些中职院校体育教育的纪律规范与职业伦理的传导机制较为单一，缺乏通过角色承担促进道德判断发展的情境设计，这种素养培育的结构性缺失，使体育教学丧失其在职业教育体系中的社会化功能。

（四）课堂管理难度大

除了上述三个问题之外，一些中职院校体育教育课堂管理存在困难，管理难度较大。具体实践中，个体行为受心理场域制约，而中职体育课堂的特殊性在于其同时包含高互动性与高风险性，但是一些中职院校却未建立相应的场域调控机制。传统权威管理模式忽视青少年想要“自主掌控”的心理需求，触发其内容的逆反心理，进而衍生为对于教育管理的对抗行为。

三、游戏化教学应用措施

（一）构建动机激活机制

针对中职院校体育教育过程中出现的学生缺乏动

力的问题，中职院校管理者以及相关教职人员以自我决定理论为内核，通过三重驱动系统实现动机持续激发。其中，积分银行系统作为基础激励层，建立技术动作达标度与团队协作效能的双轨计量模型，其中技术动作维度依据运动生物力学原理细化为动作轨迹精度、力量控制效率等可量化指标，团队协作维度则采用社会网络分析法计算个体在协作网络中的中心度与互惠度，最终生成综合积分指数^[3]。除了积分银行之外，中职院校还引入了实时排行榜，作为竞争反馈层的主体家口，引入进步幅度与贡献值的乘积算法，其中进步幅度采用动态基线比对技术追踪个体成长轨迹，小组贡献值则通过角色权重系数调节不同岗位的贡献权重，确保竞争机制既激发个人潜能又强化集体意识。此外，在条件允许的情况下，中职院校还可以引入成就徽章体系，构建三维荣誉坐标（表 1）。

上述三层系统通过神经奖赏回路的叠加效应，令外源性激励逐步转化为内源性驱动力。

（二）分层训练体系

为解决技能训练效果不佳的问题，中职院校引入分层训练体系。其中，初级训练层级聚焦动作模式固化，采用虚拟现实情景模拟技术构建低干扰训练场域，通过运动捕捉系统实时生成动作力学参数云图。具体实践中，依托该模式，在投篮训练中同步呈现出手角度、抛物线方程与旋转力矩的三维数据流，利用镜像神经元机制促进正确动作表象建立。进阶训练层级实现技能向能力的转化，创设结构化对抗环境强制技能应用。大师训练层级完成职业能力迁移，通过工作过程系统化理论解构典型职业任务，将物流搬运作业转化为负重动态平衡挑战，将幼儿看护需求具象为人体力学控制任务，其核心在于提取职业活动中的动作要素特征向量并重构为体育训练参数。

（三）情境化教学设计

基于游戏化教学理念设计情景化教学场景过程中，通过职业典型任务向体育素养的要素映射实现跨

表 1 中职体育游戏化教学成就徽章体系设计表

徽章类型	认证维度	理论基础	进阶体系	标识意义	能力发展路径
技能大师徽章	动作技能精熟度	麦克利兰成就需要理论	青铜→白银→黄金→铂金→钻石	技术动作标准化程度标识	单项技能从生疏到自动化掌握
进步之星徽章	学习历程突破性	目标设定理论	新秀→精英→专家→大师→传奇	个人成长轨迹可视化标识	学习能力从量变到质变的跃迁
战术指挥官徽章	决策能力战略性	情境领导理论	见习→少尉→上尉→少校→元帅	战术思维成熟度标识	从执行指令到自主决策的转型
跨维度认证	三维能力平衡发展	加德纳多元智能理论	五维雷达图动态成长模型	综合能力发展均衡性标识	单一专长向复合能力的进化

界转化。职业体育情境化教学设计立足“岗位能力本位”，通过再现典型工作环境创设任务型训练模块，促进运动技能掌握与职业素养培育的有机统一。这种教学模式直指传统体育课程“边缘化”“与职业脱节”的现实痛点，呼应中职教育“工学结合”的本质诉求。其架构遵循“岗位针对性、兴趣激发性、梯度适应性”三项准则：岗位针对性要求从幼儿保育、电商、机械等专业特性出发，萃取职业活动中的关键体能要素（如幼儿保育员的躯干支撑力、电商客服的足踝持久力、机械操作员的肢体协调性），开发“怀抱婴幼儿”“仓储拣货”“设备安装”等仿真情境；兴趣激发性借助情景剧、竞技化设计（如“8小时不间断客服”的耐力挑战、幼儿园的角色扮演）调动学生积极性，消解常规体能练习的单调性；梯度适应性则根据学生运动水平与职业成长规律，构建“单项技术精练—综合能力迁移”的阶梯式内容，基础阶段侧重孤立动作标准化（如怀抱婴幼儿时的髋关节锁定、设备组装时的腕部发力），提升阶段引入多工种配合（如“急救小组协作赛”“跨工序配件传递”），突出岗位适应能力培养。

教学实施包含三大核心步骤：首先是场景还原，针对行业特征，如幼儿保育工作的频繁体位转换、物流行业的持续负重需求打造沉浸式项目，将运动素质发展融入职业操作流程；其次是训练升级，采用“演示—跟练—独立操作—情景应用”的渐进模式，先夯实专项动作实效性，再通过复合任务，如“突发幼儿意外事故处理”，提升动作衔接流畅度与危机处置能力；最后是综合评价，建立“训练质量评估+岗位胜任力测试”双轨体系，训练质量评估紧盯技术细节，如设备搬运时的握持姿势，岗位胜任力测试侧重任务执行效能，如操作时效、物品无损率、团队默契度，并邀请行业专家参与测评，强化评估标准的职业贴合性。

（四）规则内化策略

具体实践中，为降低体育教学管理难度，中职院校引入规则内化策略，该策略依托群体规范内化理论，构建三级自律培育系统。其中，游戏契约制的实施采

用社会契约生成范式，在教师引导下由学生工作组起草竞赛章程草案，经全体参与者对违规条款阈值、资源分配原则进行多轮博弈式修订，最终形成具有法律文本特征的正式契约。裁判轮值制则创新性地引入同辈仲裁机制，设立由每日战绩前三名学生组成的流动法庭，采用维辛斯基司法三阶模型处理违规行为，事实调查阶段依托运动传感器数据重建行为轨迹，归责判定阶段依据契约条款进行要件符合性检验，量裁阶段则参考历史判例数据库生成梯度化惩戒方案，该设计通过司法角色扮演激活学生的道德推理能力^[5]。而资源限制机制作为行为成本控制系统，将游戏道具转化为稀缺资源货币体系。具体实践中，违规行为触发道具扣减算法，其扣减量值由违规性质系数与情境严重度指数乘积动态生成，上述三层系统共同构成行为塑造的闭环调控，最终实现纪律规范从外部约束到内部自律的内化升级。

四、结语

游戏化教学在中职体育教育中的实践探索，其本质在于通过机制创新重构“教”与“学”的互动关系。该研究通过构建动机激活机制、创设分层训练体系、设计情境化教学场景、引入规则内化策略等方式，实现了游戏化教学与中职体育教育的深度嵌套，充分发挥中职体育教育工作的育人职能，真正实现了从身体训练向职业素养养成的质变。

参考文献：

- [1] 肖杨. 游戏化教学在体育课堂中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(28):167-170.
- [2] 丁玲. 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[J]. 当代体育科技, 2024, 14(3):175-178.
- [3] 王丽琴. 游戏化教学模式在中职体育篮球教学中的实施[J]. 西部素质教育, 2022, 8(17):125-127.
- [4] 李海香, 吴小菊, 黄姣华, 等. 基于 CiteSpace 的国内游戏化教学研究的热点与趋势分析[J]. 西部素质教育, 2022, 8(8):26-29.
- [5] 张显. 中学体育教学游戏化四种倾向分析[J]. 田径, 2021(4):81-83.