

# 户外体育项目对儿童运动兴趣教学的策略研究

秦心雨

西安培华学院 陕西西安 710125

**摘要:** 本文探讨了户外体育项目对儿童运动兴趣影响机制以及教学策略,通过分析生理、心理和社会三个层面作用路径,揭示户外体育项目借助提升身体掌控感、激发探索好奇心、强化团队协作等方式促进儿童运动兴趣的内在逻辑。并且针对当前兴趣教学存在的持续性不足、外部压力过大、教学模式单一等问题,提出基于兴趣激发的内容设计、情境化体验式教学、互动激励优化等策略,以“童跃云健”俱乐部“轻体计划”作为案例进行验证,结果显示儿童运动参与频次得到显著提升且课程续费率达到82%、家长满意度较高。户外体育项目通过科学策略设计能够有效激发儿童内在运动动机并为儿童体育教育实践提供参考。

**关键词:** 户外体育项目; 儿童运动兴趣; 教学策略; 兴趣激发

## 引言

儿童运动兴趣能够促进他们长期参与体育活动,也是实现其身心健康发展的核心驱动力,然而当前儿童体育教育普遍存在兴趣持续性不足、外部压力挤压内在动机、教学模式单一等问题,致使儿童运动参与主动性较为薄弱。户外体育项目是融合自然探索、身体活动与社会互动的教育载体,具备激发儿童天性、培养综合素养的独特价值。

## 一、户外体育项目对儿童运动兴趣的影响机制

### (一) 生理层面

户外体育项目能给儿童提供多样化身体活动场景,开放性环境可有效激活儿童基础运动能力,在自然空间里进行跑跳攀爬等动作时,儿童肌肉力量、心肺功能和身体协调性会获得系统性锻炼。身体对运动适应能力会逐渐增强。随着动作熟练度不断提升,儿童会感受到身体掌控感在逐步增强,从“完成困难”到“轻松驾驭”转变过程会直接强化其运动正向体验。

### (二) 心理层面

户外体育项目创设充满未知与探索空间的环境可持续激发儿童好奇心,自然场景里如变化地形多样动植物

等动态元素以及运动中可能出现的突发状况会促使儿童主动观察思考和尝试。这种探索行为本身就是儿童兴趣的重要来源,儿童在克服障碍或者完成任务后会获得源于自身努力而非外部强迫的直接成就感,这能有效增强他们的自我效能感。

### (三) 社会层面

户外体育项目通常要求儿童以小组形式去完成任务,这样的场景自然促进了团队协作的产生,在共同目标的推动之下,儿童需要去学会沟通、分工以及互助,例如一起搬运物品、协作搭建结构或者配合完成游戏规则。通过和同伴之间进行互动,儿童会慢慢理解个体和集体之间的关系,认识到协作能够提升效率、克服个体能力存在的局限,这种认知会增强他们对集体运动的认同感。

## 二、儿童运动兴趣教学存在的问题分析

### (一) 兴趣持续性不足

当前教学普遍存在儿童运动兴趣持续性不足的现象,体现为初始参与时热情高涨却难以长期维持,甚至会逐渐产生抵触情绪,这种现象的核心原因是兴趣培养缺乏系统性的递进设计,多数教学仅停留在表面化“好玩”阶段,未引导儿童从“短暂好奇”向“深度投入”转化。当运动内容长期重复或者难度跳跃过大时,儿童易因新鲜感消退或挫折感积累而失去动力,兴趣的维持需要持续的正向反馈,可部分教学对儿童进步缺乏及时认可,或过度强调技能达标,使儿童难以在运动中获得稳定成就感。

### (二) 外部压力大于内在动机

当前儿童运动兴趣教学普遍存在“外部压力挤压

**作者简介:** 秦心雨(2005.09—),女,汉族,陕西省延安市,西安培华学院,本科,研究方向:基于“兴趣培养三阶段”(感知兴趣-稳定兴趣-习惯兴趣)的户外体育项目分层教学策略设计与验证研究。

内在动机”状况，也就是儿童参与运动的驱动力更多源于外部要求而非自主意愿，家长对“增强体质”“技能提升”存在功利化期待，部分学校还把体育教学异化为“达标训练”这种倾向。让运动过程沦为任务式的机械重复活动，当儿童长时间处于“必须完成”“不能落后”的压力之下，运动本身所具有的乐趣被逐渐削弱，取而代之的是对运动结果产生的焦虑情绪<sup>[1]</sup>。

### （三）教学模式单一

传统教学模式呈现单一化特点是制约儿童运动兴趣发展的重要因素，具体体现为教学内容存在同质化、组织形式表现刻板化以及互动方式呈现单向化，在教学内容设计方面，多数教学依旧以固定技能训练当作核心，缺少与儿童生活经验以及兴趣点相互结合，使得运动过程显得枯燥又抽象。在组织形式层面，“教师示范，学生模仿，反复练习”模式占据主导地位，儿童缺乏自主选择和创造的足够空间，难以充分发挥自身主动性与想象力。

## 三、户外体育项目对儿童运动兴趣的教学策略构建

### （一）基于兴趣激发的教学内容设计策略

#### 1. 游戏化教学内容开发

游戏化教学内容开发核心是把运动技能和儿童喜欢游戏形式深度融合，通过赋予运动任务趣味性叙事框架与互动规则让儿童在玩中自然习得技能，要结合儿童认知特点设计主题化游戏例如将跑步转化成追逐小动物角色扮演，把跳跃设计成跳过小河石冒险任务让抽象动作要求变为具象游戏目标。

要注重游戏规则具备灵活性和包容性，让儿童能在一定范围之内自主调整玩法，例如可以自主设定“安全区”的具体位置或者“道具”的使用方式，以此增强他们对游戏的掌控感。通过设置会动态变化的游戏元素，如随机出现的“障碍物”或者阶段性的“任务升级”内容，持续维持住游戏的新鲜感觉，防止因重复游玩导致兴趣出现衰减。

#### 2. 自然探索类项目设计

自然探索类项目设计着重利用户外环境天然优势，以此引导儿童通过运动感知和探索自然，在跟自然互动过程中培养运动兴趣，此类项目需要充分挖掘自然场景里的运动潜能<sup>[2]</sup>。例如利用地形坡度去设计“山坡跑”“草地翻滚”等活动，借助树木、岩石等自然元素开展“攀爬挑战”“平衡走”等任务，让儿童在接触泥土、阳光、植被过程中感受运动原始乐趣。

在活动中应该融入观察与发现相关环节，例如在

“定向越野”中添加寻找特定植物、观察昆虫轨迹的任务，让运动过程成为自然认知的一种延伸，以此满足儿童的好奇心与探索欲，需要尊重自然环境的整体完整性，设计“无痕运动”类型的项目，如“自然物搬运接力”“落叶堆搭建”等活动，使儿童在运动中理解环境保护的重要意义，进而培养他们对自然的敬畏之心。

### 3. 个性化内容分层

个性化内容分层要求按照儿童年龄、身体素质、兴趣偏好等方面的差异，去设计多层次且具有差异化的运动任务，以此确保每个儿童都能在适合自身的难度区间获得成功体验。要建立动态评估机制，通过观察儿童的运动表现以及所给出的反馈，把儿童划分为基础、进阶、挑战等不同的层级，再为每个层级匹配上相应的目标与内容，例如针对平衡能力比较弱的儿童，就从“平地走直线”任务开始，而对于能力比较强的儿童，则可以设置“闭眼单脚站”这类更高难度的任务。

给孩子们提供“菜单式”的内容选择，让儿童能在同一主题之下自主挑选感兴趣运动形式，例如在“投掷”主题里可选择投掷沙包、飞盘或者自制纸飞机等不同载体，支持儿童自主对任务难度进行调整，例如允许他们选择“跳过3个障碍物”或者“跳过5个障碍物”，给予孩子充分的自主权利。

### （二）情境化与体验式教学方法创新

#### 1. 沉浸式教学情境创设

沉浸式教学情境创设是构建高度仿真场景氛围，让儿童在“身临其境”体验中深度参与运动，增强运动代入感与趣味性，要从视觉、听觉、触觉等多维度去营造情境，例如把户外场地布置成“原始森林”，用彩旗模拟藤蔓还播放鸟鸣音效，铺设不同质地地面材料让儿童进入场地就产生角色代入感。

设计具有连贯性的故事情节来推动运动进程，例如以“拯救小动物”作为主线开展活动，把热身运动设定成“唤醒森林能量”的环节，将技能训练转化为“学习魔法技能”的内容<sup>[3]</sup>。把结束环节设计成“森林庆典”的形式，让整个教学过程成为一场完整的叙事体验，同时鼓励儿童通过语言、动作以及表情参与到情境互动中，如模仿动物的叫声、创编“魔法咒语”之类的，以此进一步强化沉浸感。

#### 2. 项目式学习（PBL）应用

项目式学习（PBL）在户外体育教学中的应用着重以儿童为中心，通过完成真实又复杂的项目任务来整合

运动技能与跨学科知识，以此培养儿童综合能力和运动兴趣，首先要选择贴近儿童生活经验且具备挑战性的项目主题，例如“举办迷你运动会”“设计户外探险路线”“搭建自然游乐场”等，要保证项目目标明确且具有实际意义。

引导儿童去经历一整个完整的项目流程，从开展小组讨论来共同制定方案，到进行分工协作去具体实施计划，再到开展反思来优化最终的成果，让运动技能能够成为解决问题的工具。在项目进行的过程中，教师需要扮演引导者而非指挥者角色，鼓励儿童进行自主决策并且大胆尝试，就算出现失误也把它当作是学习的机会。

### （三）互动与激励机制优化策略

#### 1. 正向反馈激励

正向反馈激励是借助及时且具体又真诚的肯定，来强化儿童的积极运动行为并增强其自我效能感，反馈要聚焦运动过程而非结果，需关注儿童在运动中的努力、进步和创意，例如“你今天尝试了新的跳跃姿势，很勇敢。”“这次比上次多坚持了10秒，进步很大。”。要避免仅用“输赢”“对错”当作评价标准，反馈方式应该多样化，除了使用语言鼓励之外，还可结合肢体动作、可视化奖励或象征性特权，以此满足不同儿童的偏好。

反馈需有即时性，在儿童完成动作克服困难展现良好行为时马上给予回应，让反馈和行为之间建立起清晰的联结，对于没达到目标的儿童，要用“成长型思维”去引导，例如可以说“这次没成功没关系，我们一起来看看哪里能调整，下次肯定能做到”，帮他们把挫折当作进步的机会。

#### 2. 同伴互助与竞争平衡

在互助方面要设计结构化同伴合作任务，如“两人三足跑”“搭档运球”“小组接力”等，使儿童在共同完成目标过程中学会沟通配合与支持，体验“1+1>2”的协作力量，还要鼓励能力较强儿童担任“小助手”，帮同伴纠正动作并加油打气，让其在付出中获得成就感<sup>[4]</sup>。在竞争方面应强调“自我超越”而非“战胜他人”，例如设置“个人最佳成绩挑战”“小组进步榜”，让儿童和自己过去比较关注自身成长轨迹，开展“团队对抗赛”时要确保规则公平且分组均衡，避免出现“一边倒”局面，同时引导儿童为对手精彩表现鼓掌培养良性竞争意识。

### 四、案例分析

“童跃云健”户外团建俱乐部把社区当作活动场景，专门针对6-12岁的儿童推出“轻体计划”，主要聚焦于解决设施匮乏以及活动单一等方面的问题，始终秉持“轻负荷、重趣味、强坚持”的运动理念。课程是按照不同年龄段来进行设计的，3-6岁的孩子通过“动物模仿跳”等趣味活动来启蒙运动兴趣，7-12岁的孩子开展“定向越野”等项目以提升体能与协作能力，教学团队包含专业教练和志愿者并且引入专家进行指导。

在实践中，儿童每周运动频次从1.2次提升到3.5次，课程续费率达到了82%，85%的家长反馈孩子会主动参与运动，其“社区嵌入式”模式具备可复制性，利用闲置空间有效降低运营成本，“主题化月度活动”形成了标准流程，家校协同机制让家长参与度达到91%，通过“三级风险评估”把事故率降低至0.3%，同时将师资留存率提升到88%，引入运动社团解决高龄儿童运动兴趣不足问题，该案例证实了以儿童兴趣为核心，平衡运动趣味性与科学性，依托本地资源构建可持续发展模式，能够提供“低成本、高适配”的参考范例。

### 结束语

户外体育项目能从生理层面提升孩子身体掌控感、从心理层面激发探索好奇心与成就感、从社会层面强化团队协作与规则意识，多维度促进儿童运动兴趣形成与维持。“童跃云健”案例显示社区嵌入式户外体育模式能显著提升儿童运动参与频次和课程续费率，证实了相关策略的可行性与有效性。

### 参考文献

- [1] 陈冠亚. 基于儿童视角优化体育活动的实践探索[J]. 河南教育(教师教育), 2025, (08): 95-96.
- [2] 陈银鹰. 基于色彩心理学的幼儿园户外体育环境设计探讨[J]. 色彩, 2024, (12): 151-153.
- [3] 王钰文, 张雯, 马晓燕, 等. 城市学龄儿童户外体育空间可达性研究——以北京回龙观地区为例[J]. 中外建筑, 2024, (11): 72-77.
- [4] 苏小晓. 基于儿童立场打造开放自主多元的户外体育游戏[J]. 亚太教育, 2021, (24): 64-65.