

新课标背景下青少年体育游戏设计研究： 心流理论框架与实践策略

陆炎¹, 史曙生², 葛国政¹, 李冲¹, 方萍²

(1.南京理工大学 体育部, 江苏南京 210094; 2.南京师范大学 体育科学学院, 江苏南京 210023)

摘要：基于心流形成机制, 对青少年体育游戏的目标、任务、技术、反馈设计进行理论分析。研究认为: 新课标从目标引领、任务调适和反馈驱动3个方面促进青少年体育游戏心流体验, 青少年体育游戏是目标引领下青少年可以持续改进和能够全力以赴的具有情境性的一种身体活动, 运动技能与游戏挑战之间的平衡是青少年体育游戏设计的核心要求。从促进健康行为的形成、运动能力的提高、体育品德的养成以及个体全面发展4个方面, 提出青少年体育游戏设计的实践策略: 设计真实的游戏情境, 激发游戏参与动机; 提供多元的游戏任务, 促进体能与技术融合; 给予合理的游戏反馈, 强化游戏目标引领; 搭建有效游戏社群, 拓展游戏参与空间。

关键词: 体育游戏设计; 心流理论; 青少年; 新课标

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)06-0095-07

Research on teenagers' sports games design under the background of the new curriculum standards: Theoretical framework of the flow and practical strategy

LU Yan¹, SHI Shusheng², GE Guozheng¹, LI Chong¹, FANG Ping²

(1. Department of Physical Education, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing 210094, China;
2. School of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China)

Abstract: Based on the formation mechanism of the happy psychological state by the theory of flow, this paper analyzes the theoretical framework of teenagers' sports game design about goals, tasks, techniques, and feedback. The research suggests that the new curriculum standards promote the flow experience of teenagers' sports games from three aspects, such as goal guidance, task adjustment, and feedback drive, and teenagers' sports games are situational physical activities that teenagers can continuously improve and give their all under the guidance of goals. The study points out the balance between sports skills and game challenges is the core requirement of teenagers' sports game design, and also proposes practical strategies for teenagers' sports game design from four aspects including promoting the formation of healthy behaviors, improving athletic abilities, cultivating sports ethics, and promoting overall individual development. Such as designing realistic game scenarios to stimulate game participation motivation; providing diverse game tasks to promote the integration of physical fitness and technology; affording effective game feedback to strengthen game goal leadership; and building an effective game community to expand the space for game participation.

Keywords: sports game design; theory of flow; teenagers; new curriculum standard

收稿日期: 2024-03-07

基金项目: 江苏高校哲学社会科学研究重大项目(2024SJZD087); 国家社会科学基金一般项目(21BTY0241)。

作者简介: 陆炎(1981-), 男, 副教授, 博士, 硕士生导师, 研究方向: 青少年体质健康促进。E-mail: 121696626@qq.com

通信作者: 史曙生

《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》(简称“新课标”)强调,体育与健康课程旨在促进学生核心素养的发展,增进其身心健康。体育游戏作为课程的重要素材和有效组织形式,不仅承载着学生核心素养达成的观测与行动功能,更在体育教学中占据核心地位。关于如何在体育教学中“增加游戏与比赛等竞争要素”,如何“优化游戏组织”,以及“如何提升学生参与锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性”^[1]等议题,已成为讨论的热点。体育游戏,作为一种集体能、智能、技能于一体^[2]的综合性身体活动,具备规则性、竞争性、挑战性和娱乐性^[3]等多重特征。然而,当前体育游戏形式较为固化,青少年在游戏过程中难以完成游戏任务,导致其在心理、身体、精神等方面的游戏感知逐渐淡化,缺乏足够的游戏体验与兴趣^[4-6]。鉴于此,优化体育游戏组织形式,增强其对青少年的吸引力,并促使青少年积极融入游戏,已成为当前研究的重要方向。个体在心流状态下能够获得最佳的游戏体验,这种体验无需外部激励或物质奖励,便能促使行动者重复相关行为以维持愉悦感受^[7]。因此,通过引导青少年获得心流,不仅能激发其参与体育游戏的热情,还能确保其持续的参与度。

在新课标背景下,无论是体育教学的游戏化设计,还是体育游戏的教学化融入,都应紧密围绕体育与健康课程的核心素养培养,深入挖掘体育游戏的内在特征。通过精心设计体育游戏的目标、任务、反馈和情境,提升游戏的趣味性,使青少年在游戏中尽情嬉戏,体验其独特的魅力,并在紧张刺激与全神贯注中感受游戏的愉悦^[8]。

本研究以新课标提出的体育与健康课程总目标与水平目标为导向,借助心流理论,深入剖析青少年体育游戏体验的内在逻辑,探讨体育游戏设计的基本要素及相互关系,为青少年体育游戏的设计提供实践策略。研究中涉及的“青少年”特指新课标关注的青少年学生群体。

1 心流与体育游戏设计的理论耦合

“心流”最早是由契克森米哈赖^{[9][67]}于 20 世纪 60 年代提出,被表述为“一个人完全沉浸在某种活动中,无视其他事物存在的状态”。契克森米哈赖指出,心流是心、意、念的同步而内心涌现宁静的特殊时刻。心流隐含“许多人形容自己表现最杰出时那种水到渠成、不费吹灰之力的感觉”。

契克森米哈赖把有助于心流产生的活动称为“心流活动”,心流活动具有以下 3 个特征:首先,在面对一整套清晰的目标,而目标又需要行动者采取适当的

手段时,便很容易达到心流的境界。明确的目标、行动的准则能够让人全神贯注,从而形成心流活动。其次,行动者需要知道自己做得好不好,行动者需要获得一个及时的反馈与评价,这样在每一个活动步骤之后,立即判断是否有所改进。最后,行动者还要尽全力接受挑战,并达成目标,即有可能产生心流,体现行动者的技能与面对的挑战之间的匹配关系。心流活动就是目标引领下的可以持续改进和能够全力以赴的活动^[10]。契克森米哈赖进一步强调,在目标明确、反馈及时,且任务挑战与技术能力相匹配的情况下,人的注意力就开始凝聚,逐渐进入心无旁骛的状态。心流得以产生,核心要义就是让行动者在活动中达到技能与挑战之间的平衡^[11]。

为确保青少年参与体育游戏时能沉浸其中,需将体育游戏设计为具备特定要素的心流活动。首先,应明确设定体育游戏的目标,以确保参与者对游戏的目的有清晰认知。其次,游戏设计需包含明确的反馈机制,以便青少年能够即时了解自身的表现和游戏进展。最后,游戏任务难度应与青少年体育游戏者的技能水平相匹配,以保持游戏的挑战性和参与者的兴趣。

2 新课标在青少年体育心流体验中的价值

心流理论阐述了游戏者在游戏进程中经历的心流体验,该体验细分心流前兆、心流体验、心流结果 3 个阶段,分别包含心流产生前提要素、心流形成过程中的认知特质,以及心流体验的最终成效^{[9][12]}。在此过程中,前提要素对心流体验的生成具有决定性意义。在新课标指引下,青少年体育游戏不仅注重身体锻炼,还需培养团队协作能力、创新思维以及情感体验。心流作为一种高度专注且愉悦的心理状态,能够为青少年的成长提供强大的推动力。因此,通过精心调整和设计这些前提条件,可以有效促进青少年在体育游戏中获得心流,并优化其体验效果。新课标从目标引领、任务调适、反馈驱动 3 个方面促进青少年体育游戏心流体验。

2.1 目标引领

心流是愉悦心理体验,达到的目标可以是追求一种幸福感、安全感、愉悦感、健康感、成就感、存在感等。当青少年开始体育游戏时,需要给定一个明确而清晰目标,即他们应该非常明确通过体育游戏达到的目标,这对于青少年进入游戏有着积极引领价值和促进作用。从青少年成长角度看,体育与健康课程的实施就是要培养青少年核心素养,帮助青少年在体育运动过程中形成“正确价值观、必备品格和关键能力”,在新课标背景下,青少年“运动能力、健康行为和体

育品德”的提升成为实施体育游戏的目标。

由于特殊的年龄阶段, 自我意识不断增强, 自尊的凸显、独立的需求以及对外部形象的察觉成为青少年的身份特征, 但也因此呈现出情绪化而缺乏控制力, 做事缺乏耐心容易放弃, 缺少自我思考的能力, 极易被外界干扰而注意力分散^[12], 青少年常常会游离于体育游戏之外。需要避免“为体育游戏而体育游戏”, 特别是受制于体育教学过程的约束与规训, 导致青少年技能储备与学、练、赛、评中挑战之间的失衡, 造成体育游戏吸引力不足, 产生“喜欢体育, 而不喜欢上体育课”的倦怠感、乏力感和逃离感, 形成二元对立, 丧失体育幸福感^[13]。力戒体育与游戏的生硬结合, 不能因为强调体育的身体健康价值和技术传承价值, 而弱化了青少年在游戏过程中的沉浸感。

2.2 任务调适

契克森米哈赖研究团队通过八通道模型^[14]指出, 在技能水平与挑战难度相匹配的前提下, 游戏者方能获得心流。因此, 在体育游戏设计中, 确保设置的挑战任务与青少年游戏者的技能水平相协调, 构成设计的关键。

运动技能和游戏设置的挑战之间要平衡, 也就是任务的难易程度与技能水平的高低达成某种适配, 达成最佳配比^{[9][30]}。游戏过程中挑战处于高水平, 对应的技能水平也处于高水平, 青少年能够产生强烈的“身体活动参与的兴趣与自信”^[15], 进而推动身心更为积极融入游戏, 内在的体验感受就处于一个最佳状态, 也即产生心流。

“新课标”的内容体系^[16-17]是设计青少年体育游戏任务挑战的根本依据。体育游戏过程中任务挑战类型主要分布在3个领域, 一是基本运动技能, 涵盖移动性技能、非移动性技能和控制性技能; 二是体能, 涵盖心肺耐力、肌肉力量、耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力; 三是专项运动技能, 涵盖球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动等。

立足青少年体育游戏需求, 开展游戏者技能分析和游戏内容设计。技能匹配的设计, 体现在体育游戏的玩法设计, 可以从规则、难度以及奖惩等方面进行设计^[18]。

在体育游戏中应紧密围绕个体的体能储备与健康状态展开, 旨在有效激发情绪, 为精神提供坚实支撑, 并与游戏情境实现深度融合。通过这一途径, 参与者将能够获得更为优质的心流体验, 具体表现为排除外界干扰、自我意识淡化、行为与意识融为一体、时间

感丧失, 以及对失败与挫折的无所畏惧, 全神贯注进入“忘我状态”^{[9][37]}, 进而有效促进青少年健康行为的养成和体育品德的提升。

2.3 反馈驱动

及时且准确反馈至关重要, 这不仅能够校准游戏目标, 也能够预知游戏结果, 可以更好地激发青少年积极应对高水平挑战的意志力。围绕新课标通过预设明确的、可行的规则实现对体育游戏过程中各项任务难度和动作完成度的控制与说明。反馈应考虑体育游戏的教育性、娱乐性、竞争性、公平性、规则性、集体性、社会性、开放性、试错性^[19]、无效用性^[20]。另外, 还要嵌入体育游戏过程中的“制度”角色和“他者”角色, 特别是通过情境预设和环境干预, 诸如同学、老师的支撑, 提升青少年认知、社交和情绪管理能力, 进而促进健康行为习惯的养成^[21]以及体育运动的参与。

心流结果的反馈表现在运动心率的维持度、运动技能的熟练度、体质健康的促进度、健康行为的养成度、体育品德的提高度。产生心流体验是体育游戏过程的精神状态, 同时心流也是不断推动持续性体育游戏过程的恒久动力。

心流的产生还受到游戏者个体自身特点的影响。个体自身特点不仅是契克森米哈赖所说的人格方面特征, 也包含青少年身体运动能力和水平的差异。要获得更好心流体验, 不仅要表现出“自带目的性人格”^[22]的特质, 在体育游戏中, 青少年还需要不断激发自我运动体验的乐趣和快感, 让自己能够充分沉浸在游戏情境中, 激发身体潜能, 挑战自身的极限, 不让身体疲劳、酸痛等影响游戏过程。

3 青少年体育游戏设计的要素及关系

契克森米哈赖提出的心流模型, 为日常生活和游戏中心理状态提供严谨描述和解释。游戏本身所具备的愉悦性质, 能够引发对快乐、最佳体验、满意感和流畅等积极心理状态的关注。青少年是国家的希望与社会的建设者, 未来的社会是需要展现核心素养的社会, 青少年将面临更加复杂、综合、多元的任务, 那么在体育游戏中任务与技能之间的平衡, 通过有效设计, 给青少年提供极具价值的成长路径, 促进青少年在目标任务与技能体能之间的不断提升, 直至达到更高水平“心流”体验。因此, 青少年体育游戏作为一种情境性的身体活动, 旨在通过目标引领, 促进青少年体育行为的持续改进与体育精神的全力投入。在参与体育游戏的过程中, 青少年以追求最佳表现为首要目标, 而心流状态对于实现这一目标具有显著积极影

响^[23]。针对青少年体育游戏的设计,核心任务是构建游戏心流体验的前提条件,需要对目标、任务、技术和反馈等要素进行设计。

1)目标设计。游戏是一种情境化的表达方式,有其特定的故事情节、规则要求、环境置置、内容形式、身份表征。体育游戏不是体育和游戏的简单结合,而是一种具有相关情境背景的体育游戏活动。青少年参与体育游戏,或者说体育游戏对青少年能够有更大吸引力,需要把游戏目标设置于具体情境中,贴合青少年的实际,增强游戏的带入感,即通过体育游戏能够实现青少年对游戏的沉浸。可采用主题化、故事化的设计方式,强调一种叙事与身份的赋能,让青少年能够从多种维度进入游戏情境,从而让意识和环境充分融合,提高技能与挑战的匹配度。

2)任务设计。游戏中设置的挑战以及任务要和青少年的技能水平保持相对平衡。多层次任务的设置可以更好契合青少年身体运动能力和发展水平的差异性,同时也可降低对复杂、综合的运动技术掌握和运用的难度。例如,在面对不同水平目标的要求时,游戏任务的设计要体现不同水平目标的层次性。同时,在面对不同水平的个体时,游戏任务的设计也要充分考量个体发展阶段、运动能力的差异性。

3)技术设计。要把体育游戏设计为具有结构性特征的身体活动。所谓“结构性特征”是指一个活动要具有确定目标、明晰规则以及相应的可操作的评价标准^[24]。如此,在体育游戏活动中,青少年游戏者能够明确自己要达到的目标,清楚地知道自己在游戏中需要做什么。另外,游戏活动还可以给青少年游戏者提供准确及时的反馈,帮助游戏者了解自己的游戏状态,明确做出怎样的技术结构调整,并能够有效进入下一步的游戏活动中。由此,需要对体育游戏涉及的基本运动技能、专项运动技能进行结构化设计和建构。

4)反馈设计。体育游戏目标的达成是获得心流体验的前提。目标的达成、挑战的完成,都是反馈的有效手段。也需要在游戏情境中预设一些可能出现的问题,以此形成对青少年的强烈驱动,在不断地增强反馈中推动游戏的进程。人不能离开社会而独自存在,青少年面临的将是文化融通、经济多边、生态文明的人类命运共同体,在广阔且宏大的社会背景下,自我社会身份、价值的确认变得更加重要。同时,对于社会的反馈以及来自不同制度反馈的回应更需要有精准的认知,而不至于迷失自我。游戏的过程,就是获得反馈和不断调适的过程,这也将有利于青少年对于“社会化”的模拟和适应,并从中获得持久、稳定和高质量的乐趣。

具体来说,通过情境化目标的价值引领、多层次任务的反馈调试和结构化技术的行为推动,为青少年游戏者带来更多选择性和适配性,可以让青少年认为有能力完成游戏中的挑战。例如,林小环^[25]指出设计体育游戏要预设“明确、可调整的目标”,要赋予“足够的趣味性”。袁海强^[26]提出要“根据学生身心发展的特点和针对不同时期发展学生身体素质、运动技能的不同而选择不同的体育游戏”。还有研究把叙事性游戏的交互设计应用于强化游戏玩家的心流体验,将叙事元素与心流要素结合,引导游戏玩家进入心流状态,其对游戏的乐趣体验解释为“融入沉浸—接受挑战—解决问题—压力释放”一系列的交互体验过程^[27]。体育游戏设计不仅要考虑到目标、挑战、技能、反馈等因素的作用,还要特别考虑到游戏者技能的结构性与挑战水平之间的相互关系,这种平衡绝非单一技术对应单一挑战,而是系统性、整体性、综合性以及高水平的。

另外,心流是一种认知状态,与自动和轻松控制的感觉相关联,在完成极具挑战性任务的情况下可以获得最佳的心流体验,在体育运动中提高运动能力、强化神经反馈与增进心流体验这三者在本质上都存在着相关关系^[28]。换言之,心流虽然是一种心理认知状态,但可以通过具体情境而影响人的行为,且该行为对心流体验还同时产生积极作用,即在行为过程中获得的心流体验又再次增强了行为的持续性。所以,游戏者身体状态与游戏过程中的体能需求关系,游戏者对于游戏结果的非目的性认知层次,游戏者对于游戏过程中不同身份表征的即时性反馈,也是体育游戏设计要给予特别考虑。当然,本研究主要是从理论思辨的层面探讨体育游戏各要素的设计,并没有着重量化验证技能类的体育游戏中体能与挑战的相互关系,但是非线性化的设计思路给游戏者提供多样化的选择,可以激发游戏者在游戏过程中的控制感^[29]。有研究通过使用游戏化教学系统时产生的行为数据日志分析学生心流体验,明确青少年在游戏化教育过程中心流体验的存在^[30]。从描述性的模糊经验表达至实证性的清晰数据分析,该研究不仅丰富心流研究的操作工具,也给本研究提供实证支撑。

4 青少年体育游戏设计的实践策略

4.1 设计真实的游戏情境,激发游戏参与动机,促进健康行为的形成

一是借助故事、竞赛等结构化方式设计真实的游戏情境,去激发青少年内在动机,推动青少年融入体育游戏,喜欢体育游戏,并能够自觉、持续地参与体

育游戏。从竞技体育看, 高水平运动员的沉浸和心流的体验, 无不是有着对真实情境的深切体会。但是在青少年的体育游戏中, 随着其认知水平和能力的发展, 对于体育游戏过程中所蕴含和需求的情境存在着动态的变化。在不同情境、角色的变换中, 游戏者需要学会自我约束、尝试合作^[31]。学习动机、心流体验在自我效能感与在线学习投入之间是一种“链式中介”, 自我效能感和学习动机能激发学习的坚持性, 从而促进对学习的投入^[32]。那么对于真实情境, 采用结构化的设计方式, 让青少年能够从多种维度进入游戏情境中, 并且在游戏中找到自我的属性, 让意识和环境充分融合, 从而形成持续的游戏动力。

二是设计积极正面的价值导向、健康向上的行为示范, 不断提高游戏的导向价值, 让青少年在游戏过程中获得更多成长养分。价值趋向凸显的是平等自由、规则至上, 启发思维、尝试创新, 偏向思辨型的培养^[33]。这也可以在一定程度上拓展体育游戏的内涵和范畴, 进而丰富游戏情境, 丰富青少年情感体验, 为游戏活动的持续性提供多重吸引力。

三是加强对社会情境的模拟设计。游戏的情境在某种程度上, 是一种空间的划分与区隔, 游戏空间内部的规则、角色、动力有其内在的适用性。鉴于社会关系的复杂结构性, 对于青少年而言, 心流体验的获得实则是对社会关系的模拟与锻炼。通过这一模拟过程, 他们能够从特定情境的局限性中逐步过渡至现实世界的无限广阔。在真实情境中, 青少年得以塑造健全的人格, 为其未来的社会交往与成长奠定坚实基础。例如, 在体育教学中提倡“常赛”, 不仅仅是更好熟练掌握运动技术技能, 更重要的是让青少年能够进入“比赛”的情境中, 体验到运动项目的内涵性与社会事件的真实性。

4.2 提供多元的游戏任务, 深化体能技术融合, 促进运动能力的提高

一是设计身体参与的多元任务。游戏具有虚拟性, 体育游戏中因为身体的参与而又具有特别的真实性。体育游戏过程中, 除技术和挑战之间匹配之外, 还有体能潜在的制约因素, 所以体育游戏中技能与挑战之间的平衡, 较一般游戏活动(如电子游戏、智力游戏等), 有着更为显性的适配特征。这一点在高水平体育竞技活动中表现得更加明显。通过结构化的技术与结构化的任务, 让游戏者认为有能力完成游戏挑战, 因为这里面为游戏者提供更多任务选择和技能适配。把体育游戏中身体运动的特征发挥极致, 提升青少年的运动能力。在这样互促过程中, 向着更加高水平的挑战进发, 不断提高心流体验的能力。

二是设计体能利用的多元任务。游戏是载体, 设计体育游戏, 不仅包括体育游戏本身的要素设计, 还应包括心流体验要素、认知过程要素的融合。例如身体、目标、情境、计划、技能、挑战、反馈、情绪、表征、时间等。以游戏的形式促进身体锻炼, 体育游戏可以选择情节性、趣味性、娱乐性、安全性和健康性的内容, 游戏规则、游戏时长、游戏强度以及游戏人数都可以多元化设计。需要做好身体准备活动的设计, 场地、器材安排工作的设计, 避免和预防伤害事故的发生。要通过体育游戏, 更好地提升青少年心理健康和身体健康水平, 那么在游戏的过程中青少年的体能与技术就在不断适配的挑战中获得了提高。例如, 在卡巴迪游戏中, 虽然可以通过叙事为游戏增加英雄主义色彩, 赋予身份表征, 一人如何击退多人围攻保护家园, 或是多人如何捕获一个猎物获得生存希望^[34]。但这里前提就是所有的技术运用离不开体能基础, 体能也只有在技术的运用中才能凸显其价值。否则, 空有一身蛮力也无济于事, 因为一人的力量是难以对抗多人的; 也会出现这样的情况, 在多人的围堵下, “猎物”也有逃脱的机会和可能。

4.3 给予合理的游戏反馈, 强化游戏目标引领, 促进体育品德的养成

一是设计自我反馈。通过预先的讲解, 让游戏者能明确感知到目标、任务、挑战, 这就可以帮助建立自我反馈。因为一旦出现意识与环境的融合, 或者自我意识的消失, 其实就是在自我反馈的过程中得到游戏过程的深入。同时, 对于节奏的把握, 也能够更好地体现出体育游戏过程中游戏者技术与战术运用之间的“隶属关系”^[35], 从而形成结构化技术的稳定输出, 进而提高战术运用能力, 获得游戏过程节奏, 有助于心流体验的出现。设计体育游戏时, 要纳入完整的运动技术体系, 帮助游戏者获得参照, 实现自我反馈。例如, 羽毛球颠球游戏, 很显然, 球能不能被球拍击打到就是一个很好的反馈与评价。

二是设计他者反馈。所谓的他者反馈, 是指和游戏者相对应的或者是处于体育游戏活动之外的人对于游戏者提供的信息、评价等。游戏者在参与集体性体育游戏过程中, 可以得到同伴或教师的鼓励与支持, 从而体验到情感的支持。同时对于不同意见以及出现的冲突, 也能够通过他者的反馈与自身的管理得到调和^[36]。例如, 在舞龙游戏中, 每一个把位的舞龙者都会获得来自同伴的反馈信息, 包括速度的快慢、节奏的合拍以及组合的完成度^[37]。再如, 卡巴迪游戏中, 来自对手的压迫感就是最好的反馈, 不但可以激发游戏者的斗志, 还可以让游戏者更加集中注意力, 专注

于游戏过程。

三是设计制度反馈。所谓的制度反馈，来自游戏规则、游戏时长、游戏器材、游戏场地等要求，也包括游戏过程中的着装、口号等要求。设计体育游戏，要明确这些制度性的内容和要求。例如，卡巴迪游戏过程中，可以设计多种规则，让进攻者在进攻过程中先不喊唱口号，然后再要求喊唱口号。有声和无声的，以及从有声到无声，都会给游戏者带来不同的反馈。

4.4 搭建有效游戏社群，拓展游戏参与空间，促进个体全面发展

体育游戏需要提高对青少年群体的黏性，不仅要让青少年对体育游戏产生持久积极的效能感，还要让他们在体育游戏过程中获得更加丰富的思维、精神和身体的经验。

一是设计体育游戏社群，吸引青少年沉浸体育游戏。要用青少年文化表征，积极制造游戏的意义，这也体现了一种“亚文化”之于青少年自我价值的确认与构建^[38]。体育游戏设计要融入丰富的历史元素和积极文化价值，构建青少年文化交流有效载体，并能够开拓一系列复杂的语言、互动、惯例和社群模式，让青少年在游戏过程中能与其他游戏者形成社交互动和社交协同，提升游戏的沉浸感。另外，提升体育游戏的社会性。例如，健身俱乐部，其社交价值和娱乐价值，让社会性融于体育游戏中，产生超越体育游戏活动过程和体育游戏内部的意义和价值。

二是设计体育游戏的社群身份，引导青少年找准定位。体育游戏的形式和内容十分丰富，不同的游戏有着不同的风格、框架和攻略。青少年游戏者可以借助游戏社群的相互讨论，甚至是游戏之外的交流结果，带入体育游戏活动的过程，进而丰富青少年随身带入游戏的社会标记、特征、身份，甚至是关于游戏的意见、建议。例如，可以通过建立体育游戏俱乐部，增进青少年体育游戏活动的创造性、忠诚度和身份形式，加强经验认同，超越输赢、物质奖励等。设计体育游戏模拟“社会交往”形态，成为多元互动、经验传递最为真切的教育环境，不同经验背景的青少年在体育游戏中的表现行为有所不同，对不同事物的好奇心和探究欲望推动他们在游戏中相互交流，这也是形成同伴关系的内部动机^[39]。

在新课标的指引下，体育与健康课程的核心在于立德树人、综合素养的提升及核心素养的培育。为实现这一目标，需要深入关注青少年的身体参与度、情感体验及身份认同。为此，体育游戏的设计应全面考虑其过程与结构、青少年的个体发展特征及其运动水

平差异，使体育游戏成为青少年热衷并专注的活动。

研究依据心流理论，通过对游戏性的确认和强化，构建了青少年体育游戏设计的逻辑框架，丰富心流理论的应用范畴，同时也在一定程度上拓展了体育游戏设计的理论体系。目标激发、任务匹配、能力塑造、反馈及时，这些要素共同构成青少年体育游戏产生心流体验的前提。利用情境化目标的引领、多层次任务的设置、结构化技术的运用和强有力反馈的给予，使体育游戏具有结构性特征，确保青少年在游戏过程中能够体验到技能与任务挑战之间动态增长的平衡。构建真实的游戏情境、提供多元的游戏任务、给予合理的游戏反馈、搭建有效游戏社群，成为设计体育游戏时应选择的策略。

心流的获得是一个方法，其背后的逻辑在于通过身体锻炼控制意识，从而真正达成幸福和自由体验。期望通过设计有效且适恰的体育游戏，帮助青少年专注于成长的过程，让体育游戏成为推动自由全面发展有效手段。

参考文献：

- [1] 教育部. 教育部办公厅关于印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的通知 [EB/OL]. (2021-06-30)[2024-01-06]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202107/t20210721_545885.html
- [2] 林君薇. 体育游戏论[J]. 体育文化导刊, 2009(10): 103-105+115.
- [3] 周爱光. 试论“竞技体育”的本质属性——从游戏论的观点出发[J]. 体育科学, 1996, 16(5): 4-12.
- [4] 刘大维, 胡向红. 非结构化儿童体育游戏的价值及其开展[J]. 学前教育研究, 2017(12): 61-63.
- [5] 唐善计. 挖掘体育游戏教学新的生长点[J]. 教学与管理, 2020, 804(11): 40-42.
- [6] 翟德忠. 体育游戏融入体育教学实践的研究——评《中小学体育教学设计与实践》[J]. 教育理论与实践, 2021, 41(14): 78-82.
- [7] 黄少华. 青少年网络游戏心流体验与游戏成瘾的关系[J]. 中国青年社会科学, 2021, 40(1): 79-89.
- [8] 约翰·赫伊津哈. 游戏的人：文化的游戏要素研究[M]. 傅存良, 译. 北京: 北京大学出版社, 2014.
- [9] 米哈里·契克森米哈赖. 心流: 最优体验心理学[M]. 张定绮, 译. 北京: 中信出版社, 2017.
- [10] CSIKSZENTMIHALYI M. Activity and happiness: Towards a science of occupation[J]. Journal of Occupational Science, 1993, 1(1): 38-42.
- [11] 高峰, 毛志雄. 身体锻炼流畅状态研究进展[J].

- 中国体育科技, 2023, 59(1): 31-37.
- [12] 刘彩梅. 当代青少年心理发展的影响因素与教育对策[J]. 教学与管理, 2017(24): 19-21.
- [13] 于素梅, 王晓燕. “幸福体育”何以确证? ——马克思主义哲学语境下体育的价值旨归与现实追寻[J]. 体育学刊, 2023, 30(6): 1-8.
- [14] 周海龙, 安珍. 基于心流理论的结构力学教学思考[J]. 高教学刊, 2021, 159(1): 82-85.
- [15] 梁坤, 庄弼. 身体素养的理论溯源、内在机理及其对我国幼儿体育教育的启示[J]. 体育学刊, 2024, 31(2): 112-118.
- [16] 阎智力. 普通高中体育与健康课程目标体系研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(5): 14-22.
- [17] 季浏. 坚持“三个导向”的义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解析[J]. 体育学刊, 2022, 29(3): 1-7.
- [18] 庞晨晓. 4~5岁幼儿基本动作技能发展的体育游戏教学设计及实践研究[D]. 太原: 山西大学, 2021.
- [19] 丁玉峰. 游戏设计原则对教学设计的启示[J]. 教学与管理, 2014(31): 30-32.
- [20] 袁海强. 体育教学中体育游戏运用思考[J]. 体育文化导刊, 2015(3): 146-149.
- [21] 马帅帅, 宋杨肖, 孙莹. 以学校为基础的儿童青少年心理健康促进干预研究进展[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(5): 685-689.
- [22] 江静, 李辉婕, 许晟, 等. 沉浸体验与青少年心理健康关联的研究进展[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(1): 152-156.
- [23] 刘微娜, 季浏, WATSON II JACK C. 体育运动领域流畅状态的研究进展[J]. 体育科学, 2009, 29(11): 72-78.
- [24] 任俊, 施静, 马甜语. Flow研究概述[J]. 心理科学进展, 2009, 17(1): 210-217.
- [25] 林小环. 幼儿园体育游戏的设计与组织实施[J]. 学前教育研究, 2011(5): 61-63.
- [26] 袁海强. 体育教学中体育游戏运用思考[J]. 体育文化导刊, 2015(3): 146-149.
- [27] 曹景舒. 基于心流体验的叙事性手机游戏交互设计研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2022.
- [28] ESCHMANN. The neurofeedback training supports motor performance and flow experience[J]. Journal of Cognitive Enhancement, 2021, 6(3): 1-17.
- [29] 顾绍琴, 白絮飞. 基于沉浸理论的地理数字化游戏设计[J]. 地理教学, 2019, 467(19): 9-14.
- [30] OLIVEIRA W, TENORIO K, HAMARI J, et al. Predicting students' flow experience through behavior data in gamified educational systems[J]. Smart Learning Environments, 2021.
- [31] 文蕊香, 姜桂萍, 赵盼超, 等. 情境体育游戏对幼儿粗大动作及社会性发展的影响[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(8): 1220-1224.
- [32] 蔡林, 贾绪计. 学业自我效能感与在线学习投入的关系: 学习动机和心流体验的链式中介作用[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(6): 805-811.
- [33] 倪威胜, 刘建莉. 丹麦体育游戏性教学方法在我国小学中的实践研究[J]. 体育文化导刊, 2016(12): 154-158.
- [34] 毛伟民. 论卡巴迪的历史沿革及其文化内涵[J]. 体育文化导刊, 2013(7): 115-118.
- [35] 付庆榕, 程勇民. 羽毛球比赛节奏的概念界定、评估及其应用[J]. 体育学刊, 2020, 27(2): 135-138.
- [36] 高刚. 集体性体育游戏对中职学生人际交往能力的干预效果分析[J]. 现代预防医学, 2019, 46(4): 679-682.
- [37] 尹承松. 竞技舞龙运动动作创新探索[J]. 体育与科学, 2014, 35(1): 133-136+111.
- [38] 闫翠娟. 从“亚文化”到“后亚文化”: 青年亚文化研究范式的嬗变与转换[J]. 云南社会科学, 2019(4): 178-184+188.
- [39] 陈美. 体育游戏促进5~6岁幼儿社会化发展的观察研究[D]. 长沙: 湖南大学, 2019.