

The Research on the Cultivation Path of Junior High School Students' Lifelong Sports Hobbies Driven by "Soldier Teaches Soldier" and Sports Competition

Bin Wang

Tongliang Middle School, Chongqing, Chongqing, 402560, China

Abstract

With the deepening of the "health first" educational philosophy, cultivating students' lifelong sports awareness, habits, and capabilities has become the core objective of school physical education. Drawing from years of junior high school PE teaching experience, the author has conducted in-depth research on implementing a "peer coaching" mutual learning model through systematic cultivation of "student sports leaders." By organizing serialized and regular single-sport competitions, this approach aims to stimulate students' intrinsic motivation, enhance athletic skills, and foster positive sports attitudes. Practice has proven that this dual-driven model effectively breaks the limitations of traditional teacher-centered instruction, creating an active, autonomous, and collaborative classroom ecosystem. It significantly improves students' sports participation, technical mastery efficiency, and teamwork abilities, serving as an effective pathway to solidify the foundation of lifelong sports education.

Keywords

student sports leaders; soldier teaching soldier; sports competition; lifelong sports; teaching strategies

“兵教兵”与体育竞赛双轮驱动下初中生终身体育爱好培养路径探究

汪彬

重庆市铜梁中学校, 中国·重庆 402560

摘要

随着“健康第一”教育理念的深入,培养学生终身体育的意识、习惯与能力已成为学校体育的核心目标。笔者基于多年的初中体育教学实践,深入探讨了通过系统培养与运用“学生体育骨干”,实施“兵教兵”互助学习模式,并结合组织系列化、常态化的单项体育竞赛,以激发学生内在学习动机、提升运动技能水平、塑造积极体育情感的教学策略。实践证明,该双轮驱动模式能有效打破传统体育教学中教师单向灌输的局限,营造积极、自主、合作的课堂生态,显著提升学生的运动参与度、技术掌握效率与团队协作能力,是夯实学生终身体育基础的有效路径。

关键词

学生体育骨干; 兵教兵; 体育竞赛; 终身体育; 教学策略

1 引言

2025年初,教育部印发出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》明确提出,要“加大学校健康教育力度,将健康教育纳入国民教育体系,培养青少年体育爱好和运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于2小时”[1]。初中阶段是学生身心发展的关键期,也是体育兴趣、习惯养成的重要窗口期。然而,传统的初中体育教学普遍面临一些困境:班级人数多,学生运动基础与兴趣差异大,教

师难以进行精细化指导;教学内容与方法相对单一,难以满足学生个性化需求;部分学生因技能掌握慢而产生挫败感,逐渐丧失对体育活动的兴趣。这些因素都制约着终身体育目标的实现。在此背景下,如何创新体育教学模式,激发学生内生动力,成为一线体育教师必须直面的课题。笔者在长期教学中发现,充分挖掘和利用学生自身资源,将“兵教兵”的同伴互助和“以赛促学”的竞争激励有机结合,能够有效破解上述难题,为培养学生终身体育爱好开辟一条充满活力的实践道路。

【作者简介】汪彬(1969-),男,中国重庆人,本科,高级教师,从事体育教学研究。

2 理论依据与现实意义：双轮驱动的内在逻辑

2.1 “兵教兵”模式

2.1.1 发现与探索

笔者在教学中发现一个特殊的现象，教师在体育课堂上进行的技术教学示范在有些学生的心中有点高不可攀，学生学习有畏难情绪，反而在学生的相互模仿中效果还更加好用一些，因为是同伴能够完成的动作自己容易学习与掌握，同时同伴盯着手把手学习起来心理就没有障碍，教师借助优秀学生的督促，学困生的体育技术提高更快，特别是多项目的开展，教师也无法对所有学生进行个性化的辅导，体育骨干有较大的传帮带作用，因而在“兵教兵”模式上进行探索。

2.1.2 “兵教兵”的理论支撑与实践价值

“兵教兵”源于我国著名教育家魏书生提出的“学生教学生”的教学思想，其核心是充分发挥学生在教学过程中的主体作用，利用学生之间的最近发展区，实现共同进步[2]。从社会建构主义理论来看，学习是一个社会性的、互动的过程，同伴之间的交流、协作与指导，能够有效促进个体对知识的理解和技能的掌握[3]。

2.1.3 在初中体育课堂中推行“兵教兵”模式具有独特的优势：

首先是语言贴近易于理解：学生骨干在讲解技术动作时，往往使用更贴近同龄人认知水平的“学生语言”，比教师的专业术语更易被接受。其次是示范直观压力更小：同伴的成功示范更具说服力和模仿性，学生在向同伴请教时心理压力更小，敢于暴露和纠正自己的错误。再者可以增加指导密度：一名教师无法同时指导数十名学生，而多名学生骨干的介入，极大地提高了课堂指导的覆盖面和效率。最后促进双方成长：对于“小老师”（学生骨干）而言，教的过程是对自身知识技能的深化、巩固和系统化过程，能极大提升其领导力、沟通能力和责任感。

2.2 体育竞赛的育人功能与激励效应

竞赛是体育运动的本质属性之一，也是激发学生参与热情的有效催化剂。组织得当的体育竞赛，其意义远超决出名次本身。在目标导向与激发动机上：比赛为学生提供了明确、具体、短期的努力目标，能将外部要求转化为内在的学习驱动力[4]。在检验成果与反馈调节上：比赛是检验平时学习效果的最佳试金石。学生在比赛中能清晰地看到自己的进步与不足，为后续学习提供精准的反馈。在培养品格与凝聚集体力量上：竞赛过程有助于培养学生勇于拼搏、遵守规则、尊重对手、团结协作的体育精神和优良品格。班级、小组间的对抗能有效增强集体荣誉感和凝聚力。因此，将“兵教兵”的常态化技能提升与体育竞赛的阶段性成果展示相结合，构成了一个“学-练-赛”的完整闭环，二者相辅相成，共同驱动学生体育素养的全面提升。

3 实践路径与策略：构建“学-练-赛”一体化教学体系

3.1 第一阶段：精准选拔与系统培养——打造高素质的学生骨干队伍

“兵教兵”模式成功的关键在于“第一兵”的质量。学生骨干的选拔与培养必须系统化、科学化。

3.1.1 多元选拔机制

第一步在初一开始阶段，通过常规的队列队形训练，发现与选拔有热情、有责任心、善于沟通的学生，即使其技术并非最拔尖，但能很好地组织队伍、协调关系的学生进行训练，培养他们的担当与技术能力，形成“兵教兵”中的“第一兵”。第二步在有组织管理能力的“第一兵”中再根据他们的篮球、足球、排球、乒乓球等项目中选拔有较好技术基础或天赋的学生。最终继续选拔那些通过自身努力，在某项技术上取得巨大进步的学生，他们的“逆袭”经历对其他学生更具激励和示范作用。

3.1.2 系统化培训

首先定期培训：利用课余时间，每周或每两周对学生骨干进行一次集中培训。培训内容包括：技术精讲（教师对关键技术环节进行深度剖析，统一动作标准）、教学方法（如何观察错误、如何用语言提示、如何进行保护与帮助）、沟通艺术（如何鼓励、如何批评）等。其次赋予“名分”：在班级内正式任命他们为“篮球教练员”、“排球小助教”、“体能训练师”等，并颁发聘书或佩戴标识，增强其荣誉感和责任感。最后建立档案：为每位骨干建立成长档案，记录其辅导对象、辅导内容、效果及自身反思，作为评价和激励的依据[5]。

3.2 第二阶段：课堂嵌入与分层实施——高效开展“兵教兵”互助学习

在常规体育课中，将“兵教兵”模式有机嵌入教学各个环节。

准备活动中的“兵带兵”：由学生骨干轮流带领全班或小组进行专项准备活动，如篮球课的球性练习、足球课的带球热身以及中考项目的身体准备等。

技能学习中的“兵教兵”：分层分组：根据学生技术水平进行差异化分组，确保每组都有1-2名骨干。在教师进行全班讲解示范及统一技术教学后，各组在骨干带领下进行练习，教师要重点关注学困生[6]。任务驱动：教师下达明确的练习任务，如“完成行进间传接球上篮配合5次”。骨干负责组织本组练习，纠正组员错误。巡回指导：教师从“主演”变为“导演”，巡回观察各小组情况，对骨干进行“元指导”（即指导骨干如何指导），并解决骨干无法处理的疑难问题。

整理放松中的“兵管兵”：由骨干负责组织本组的放松练习和器材回收，培养良好的课堂习惯。通过这一模式，

课堂变成了一个动态的、多中心的“学习场”，每个学生都能得到及时的关注和指导，学习效率显著提升。

3.3 第三阶段：竞赛组织与成果转化——以赛促学，固化兴趣

竞赛是“兵教兵”成果的展示平台，也是推动技术学习的强大引擎。我们改变了以往仅在学期末举行综合性运动会的做法，建立了常态化的单项竞赛体系。

月月有比赛”制度：每学期初制定竞赛日历，每月聚焦一个主流项目。例如，9月队列队形展示赛，10月50米迎面接力赛，11月跳绳吉尼斯挑战赛，12月足球射门技巧赛，3月排球垫球团体赛，4月体育中考项目阶段性满分对抗赛，5月乒乓球与羽毛球排位赛，6月篮球三对三联赛等。

竞赛形式多样化：A、技术类竞赛：如一分钟投篮比赛、颠球比赛、垫球计数赛等，降低参与门槛，让技术基础薄弱的学生也能体验比赛的乐趣。B、团队类竞赛：如班级小组篮球联赛、跳绳与立定跳远接力赛等，强调团队配合，检验“兵教兵”的整体成效。C、挑战类竞赛：设立“小组——班级——年级——学校纪录”，鼓励学生不断超越自我，挑战纪录保持者。

全员参与机制：要求以小组为单位积分参赛，并规定每位学生至少参加一项比赛。学生骨干在备赛期间，自然成为本组的“教练”，带领同学们进行针对性训练。此时，“学”与“练”的目的性更强，动力更足。

隆重仪式与多元激励：举行简短而隆重的开闭幕式 and 颁奖仪式，邀请班主任或者校领导颁奖；利用校园广播、宣传栏对比赛盛况和优秀运动员、优秀骨干进行宣传报道；将比赛成绩和参与情况纳入体育课成绩和综合素质评价。这些举措极大地满足了学生的成就感，将短暂的比赛兴奋转化为持久的体育热情。

4 成效与反思

在初中三年一个周期的整体安排下，经过数轮教学实践，该模式取得了显著成效：第一是学生运动技能水平普遍提升：通过“兵教兵”的精细化指导和竞赛的反复锤炼以及安排体育的阶段性测试，学生在主要项目上的技术达标率平均提高了20%以上，特别是中间层次的学生进步最为明显[7]，借此实现了拓展体育爱好——迎接国家检查——提高身体素质——顺便中考满分。推动了初中体育中考项目满分率的较大提升。第二是课堂氛围与学生学习态度显著改善：体育课堂由“要我学”转变为“我要学”、“我要练”。学生参与体育活动的积极性空前高涨，课间、放学后自发组织练习和比赛的现象蔚然成风。第三是学生骨干综合素质得到全面发展：聘请担任“小老师”的学生，不仅在技术上更

加精益求精，其组织能力、表达能力、解决问题的能力也得到了极大锻炼，成为班主任和各科老师得力的助手。第四是校园体育文化日益浓厚：常态化的竞赛活动使体育成为校园生活的焦点之一，班级凝聚力增强，“健康、运动、拼搏”的校园文化氛围日益形成，为终身体育奠定了坚实的群众基础。

当然，在实践过程中也面临一些挑战，首先是部分骨干初期组织与管理能力不足、对不同性格学生的辅导策略需要差异化、竞赛组织需投入大量课余时间等，其次是学校场地设施的充分满足，第三是教师对各项目大单元的规划，特别是什么时候，什么项目可以用兵教兵来进行管理，同时也需要有效的控制项目的正确导向，一切只能有利于学习进步与团体向上，不能有歪风邪气的产生。未来，我们将进一步完善学生骨干的培训课程体系，探索将信息技术（如微课、视频分析）融入“兵教兵”过程，并尝试聘请学校体育社团体育尖参加，让优秀骨干的作用得以延续和扩大。

5 结论

总之，以系统培养“学生体育骨干”为基础的“兵教兵”互助学习模式，与以激发内在动机为核心的“常态化体育竞赛”体系，共同构成了培养初中生终身体育爱好的有效双轮驱动。这一模式将教师从繁重的重复性指导中解放出来，转而专注于更高层次的设计、组织与引领；它赋予了学生学习的主动权和展示的舞台，使体育课堂真正成为学生热爱运动、学会运动、享受运动的起点。作为一线体育教育工作者，我们应继续深入探索，不断创新，让体育的种子在每一个学生心中生根发芽，陪伴其终生。

参考文献

- [1] 教育部办公厅.《进一步加强中小學生心理健康工作十條措施》。2025
- [2] 魏书生. 魏书生与民主教育[M]. 北京：北京师范大学出版社，2015.
- [3] 莱夫，温格. 情景学习：合法的边缘性参与[M]. 王文静，译. 上海：华东师范大学出版社，2004.
- [4] 季浏. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州：浙江教育出版社，2003.
- [5] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准（2022年版）[S]. 北京：北京师范大学出版社，2
- [6] 汪彬. 初中体育进行分层进行的探索[J]. 科学咨询，2014, (22): 166-167.
- [7] 汪彬. 体育阶段性考试分析对成绩提高有效性的研究[J]. 科学咨询，2011, (26): 94.