

# 体育为翼，班级助力初中生成长之路

黄文辉 赵璇 邓锦钰 具永丽

广东省佛山市南海区桂城街道桂江第二初级中学

**摘要：**本论文聚焦于体育与班级建设对初中生成长的重要作用。通过对核心概念的清晰界定和相关理论基础的深入阐述，详细剖析了体育与班级建设对初中生成长的作用机理，包括体育的独特价值、班级建设的积极影响以及两者协同效应的内在逻辑。同时，分别探讨了体育在塑造初中生身体素质、心理健康和社交能力等方面的作用，班级建设在提升学生学习动力、自我管理能力和培养良好行为习惯和价值观方面的贡献，以及体育与班级建设的协同力量对学生全面发展的促进作用。旨在为促进初中生的健康成长和全面发展，以及优化学校体育教育和班级管理提供理论支持和实践参考。

**关键词：**体育运动；班级建设；初中生成长；协同效应

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.141

## 引言

体育能够强身健体、锻炼意志，班级建设可以促进学生在学校环境下锻炼自己的合作能力、自我约束以及团队等。体育与班级建设相辅相成，本文通过对两者在初中生成长中的作用进行分析探讨，为青少年的健康成长助力。

### 一、核心概念与理论基础

#### （一）核心概念界定

在此次研究当中，体育所涉及的范畴是学校开展的体育课程、课外体育活动还有体育竞赛等诸多教育活动，这些活动主要是为了强化学生的体质，培育其体育精神，提升他们的运动技能。它既包含了像田径、篮球、足球这类传统的体育项目，同时也涉及新兴的体育活动以及体育文化传播方面的内容。

班级建设具体而言是借助系统的教育以及管理活动，营造出积极且向上的班级氛围，同时构建起完善且健全的班级规章制度，着力培养学生需要具有的集体荣誉感以及团队合作精神，进而提升班级整体的凝聚力、战斗力，以此推动学生在品德、学业以及身心等多方面实现良好且全面的发展。

初中生的成长包含着多个维度，像身体方面的成长、心理层面的发展、学业上的进步以及社会适应能力的提升等。身体的成长着重体现在身体素质增强，同时身体机能也不断完善；心理发展所涉及的范围包括认知方面、情感方面以及意志方面等逐渐走向成熟；学业进步具体表现为知识能够被较好地掌握，而且学习能力也获得了相应的提高；社会适应能力的提升，其中会涉及和他人交往、参与团队合作，还包括对社会规则以及价值观予以认同等。

#### （二）理论基础

人本主义学习理论着重突出学习者的主观能动性以

及自我实现方面的需求。在体育活动开展以及班级建设的相关事宜中，充分尊重学生存在的个体差异，切实关注学生情感方面的体验，鼓励学生踊跃参与到体育活动里，同时也鼓励其参与班级事务，如此便能够有效激发学生内在的动力，进而推动学生实现自我的成长与发展。

社会学习理论指出个体往往是借助对他人行为的观察以及模仿来实现学习。在班级的环境之中，学生彼此间相互开展学习以及产生影响极为关键。体育活动所涉及的团队合作环节还有竞赛活动，能够给予学生观察并学习他人长处与经验的契机，对学生良好行为习惯以及价值观的形成是有帮助作用的。

团体动力学理论着重指出，团体具备的凝聚力、营造的氛围以及成员间的互动，这些方面均会对个体的行为以及心理产生相应影响。良好的班级建设工作开展起来，能够营造出积极向上的班级氛围，使得班级的凝聚力得以增强，推动学生之间展开互动与合作，进而对学生的成长起到积极的促进作用。体育活动在班级活动里属于重要组成部分，它能够在此基础上进一步强化班级的凝聚力，同时也有助于提升团队精神。

### 二、体育与班级建设对初中生成长的作用机理

#### （一）体育对初中生成长的独特价值

体育对于初中生的成长，具备多方面颇为重要的价值。就身体素质的提升方面而言，体育锻炼能够推动身体正常发育，助力其健康成长。长期坚持像跑步、游泳这类的有氧运动，能够有效增强心肺功能，还能让耐力有所提高；而诸如篮球、足球等球类运动，它们可以很好地锻炼学生的反应速度，有助于培养学生的团队合作精神。体育还能够促进学生的心理健康。体育活动能够帮助初中生释放压力，对焦虑和抑郁情绪也能起到缓解的作用，进而促使心理素质得到提高。在参与体育竞赛的时候，学生会碰到诸多挑战与竞争，当他们克服困难、

战胜挫折之后，便可以培育出坚韧不拔的意志，还能拥有积极乐观的心态。体育能够让学生的社交能力得到提升，体育活动往往带有集体性质，学生在参与体育活动的过程当中，需要和他人展开沟通、展开协作以及参与竞争，这显然能够培养学生的沟通能力以及团队合作精神。

### （二）班级建设对初中生成长的积极影响

班级建设对初中生的成长具有正面影响。首要一点在于，它能够激发学生学习的动力。积极向上且团结互助的班级环境，会让学生感受到学习的乐趣以及成就感，进而促使他们以更为主动的姿态投入学习活动中。在班级设立学习小组，学生之间通过知识点的相互询问讲解，促使学习成绩共同提高。班级建设中班级规章制度对培养学生的自我管理能力和有助益的。学生在遵循班级规则中，学会了自我约束，逐渐形成了良好的行为习惯以及自律意识。与此同时，班级管理中的民主参与包括班级干部的选举以及班级事务的讨论等，同样也给学生提供了锻炼自我管理能力的契机。最后一点，班级建设能够塑造学生良好的价值观。班级建设往往注重对学生的品德以及价值观的培育。通过开展诸如主题班会、志愿服务之类的活动，能够引导学生树立起正确的观念。在班级中，学生学会了关爱尊重以及团结协作，从而形成了积极向上的道德品质以及社会责任感。

### （三）体育与班级建设协同效应的内在逻辑

体育与班级建设所产生的协同效应，大体上体现在三个方面。目标方面，体育和班级建设目标均在于推动初中生实现全面的发展。体育借助增强学生身体素质以及培育体育精神途径，为学生成长筑牢了身体根基；而班级建设培养学生的品德与能力，为学生的成长营造良好的社会环境。体育和班级建设二者相互协作配合，为学生的成长与发展贡献力量。功能方面的互补性，开展体育活动能够让班级的凝聚力得以增强，团队精神也能得到提升，这对班级建设起到促进作用；反过来，良好的班级建设又能够给体育活动的顺利开展保驾护航。体育竞赛中，班级给予的支持与鼓励能够充分激发学生的斗志，进而促使比赛成绩得以提高；而在班级建设过程中所培育出来的团队合作精神和集体荣誉感，同样能够助力学生在体育活动里更好地施展自身水平。过程方面的互动性，体育和班级建设在具体实施的过程当中，是相互渗透且彼此影响的。体育活动完全可以充当班级建设的重要依托，比如通过组织体育比赛、体育社团之类的活动，让班级的凝聚力与活力都得到增强；班级建设同样也能够为体育活动给予相应的指导与支持，引导学生在参与体育活动时培养起良好的品德以及行为习惯。

## 三、“体育+班级建设”案例分析

在初中生不断成长中，体育、班级建设一同发挥着作用，助力初中生在知识的海洋不断探索自我，进而达成全面发展的目标。本部分内容借助案例展开细致分析，探讨体育怎样对初中生起的塑造作用，班级建设怎样成为他们前行路上有力助力，还有体育和班级建设协同起来作用于学生成长的内在具体机制。

### （一）体育塑造初中生

体育活动在初中生教育中扮演着举足轻重的角色，它不仅是身体锻炼的载体，更是心灵成长的催化剂。

#### 1. 提升身体素质

体育活动凭借科学合理的训练规划，如跑步、跳跃以及投掷等基础项目，能够切实有效地提升学生的心肺功能，增强其肌肉力量，也有助于提高耐力。例如某所初中，该校始终坚持每天安排长达一小时的体育课外活动，学生们的体重得以有效控制，并且在体能方面也有了显著的提升。坚持开展体育活动，学生们的身体素质会明显变强，进而为日后的学习以及生活筑牢根基。以中学的篮球社团为例，社团成员每周都会定期开展篮球训练活动，同时也会参与篮球比赛。经过长时间的训练之后，学生们的身体素质有了明显的改观。他们的耐力、速度、力量以及弹跳能力均有了不小的提升，身体的协调性与灵活性也在这一过程中得到了很好的锻炼。除此之外，篮球运动还能够培育学生的反应能力以及判断能力，使得他们在日常生活当中表现得更加敏捷，也更加自信。

#### 2. 促进心理健康

体育活动是能够释放压力、对情绪起到调节作用的有效途径。激烈的篮球比赛中，学生们借此宣泄自身所承受的压力，等到比赛结束之后，彼此相视一笑，仿佛烦恼都随着微风飘散而去。体育活动另外一个重要作用，就是能够对学生的抗压能力加以培养，使得他们可以在经历失败的时候从中探寻到内在的力量，当面对各式各样的困难以及挫折时，始终保持冷静的心态，而且在迎接挑战的过程里还能看到希望。这样的心理韧性，对于正处于青春期的初中生而言，在应对挑战时有着极为关键的作用，其对于初中生心理健康的良好发展无疑具备着相当重要的意义。

#### 3. 提升社交能力

体育活动里的团队合作以及竞技交流，给学生赋予了广泛的社交契机。足球场上，前锋跟后卫之间默契的配合，不只助力赢得了比赛，而且还构建起了深厚的情谊。体育活动能够教会学生怎样去和他人展开沟通、进行协作，又该如何在团队当中施展自身的作用，而这些技能在日后的社会生活当中同样有着不容忽视的重要性。

## （二）班级建设助力初中生飞翔

班级是初中生学习、生活的小社会，良好的班级建设对学生成长具有深远影响。

### 1. 激发学习动力

班级建设可通过设立学习目标、设置奖励机制等方式，以此激发学生的学习动力。有的班级开展了一项名为“学习小组竞赛”的活动，将班级里的学生划分成了若干个学习小组，每个小组都得制定自身的学习目标、规划以及奖励办法。在竞赛开展的过程当中，各个小组之间既存在相互竞争的情况，同时也有着相互学习的情形。依靠着这样一种竞争与合作并存的氛围，学生的学习动力得到了极大的激发，其成绩也有了颇为明显的提升。

### 2. 培养自我管理能力

班级管理策略于培养学生良好行为习惯以及价值观有着极为重要的作用。具体而言，依靠制定班级规则，还有开展主题班会活动，能够引导学生去树立起正确的道德观念，同时也有助于培养他们的自律意识。班级实行的“班级干部轮换制”为例，每一个学生都可以获得担任班级干部的机会，进而参与到班级管理当中。当学生担任班级干部的时候，他们学会了自我约束，也学会了自我管理。他们自身的组织能力得以提升，沟通能力亦是如此，并且责任感以及集体荣誉感也得到了增强。

### 3. 塑造良好价值观

班级建设有益于塑造学生优良的价值观。班级能够借助组织诸如“关爱孤寡老人”志愿服务活动的形式，促使学生们走进养老院，为老人打扫房间，陪着老人聊天，还可以为老人们表演节目等。凭借这样的活动，能使学生们深切体会到关爱他人以及奉献社会所具有的重要意义，进而培养起尊老爱幼、乐于助人的良好品德。与此同时，通过开展该活动，班级的凝聚力与向心力也得以增强，还推动了学生的全方位发展。

## （三）体育与班级的协同力量

体育与班级建设共同促进学生的成长，他们双方具有互补和协同的作用。

### 1. 互补性体现

体育活动着重对身体素质以及团队精神加以培养，班级建设则把侧重点放在营造学习氛围以及提升学生自我管理能力方面。这两者是相互辅助、彼此成就的关系。体育活动里所蕴含的团队精神能够进一步延伸到班级建设中，进而让班级的凝聚力得以增强；而班级建设过程中所形成的自律意识，同样也能够促使学生在参与体育活动时变得更加专注，投入程度也更高。中学运动会上，体育特长生在比赛中为班级争得了荣誉。与此同时，其

他同学也表现得很积极，纷纷为运动员们呐喊加油，还提供了相应的后勤保障。在这样的过程中，体育特长生才能淋漓尽致地发挥，其他同学通过参与运动会，对班级的认同感以及归属感也都得到了明显的增强。体育活动和班级建设相互配合，形成了一股强大的合力，有力地推动了学生的全面发展。

### 2. 协同性机制

在班级开展体育活动期间，着重于对学生团队合作精神以及集体荣誉感的培育。拔河比赛中，班级里的同学们心往一处想、劲往一处使，一同制定相关战术，最终成功赢得比赛。经由这次比赛，班级的凝聚力有了明显的提升，学生们彼此间的关系也变得更为和谐融洽。与此同时，在班级建设过程中培育起来的团队合作精神与集体荣誉感，还为体育活动能够顺利开展给予了强有力的支撑。体育和班级建设二者相互推动，学生的成长与发展营造了十分良好的条件。

## 结语

体育能够让学生得以锻炼身体，体育和班级建设能够丰富学生生活、培养个性特长、提升思想品质、提高班集体凝聚力。今后要继续加强关于体育和班级建设对学生成长助力的实践经验积累。

## 参考文献

- [1] 钟文才. 构建初中学生班级自主管理机制的实践研究 [C]// 北京国际交流协会. 2024 年第三届教育创新与经验交流研讨会论文集. 深圳市坪山区弘金地学校, 2024: 3.
  - [2] 曾卉君, 曹璟钰, 曾若瑾. 中小学学生自主发展调查及提升策略分析——以广东省深圳市宝安区为例 [J]. 教学管理与教育研究, 2024, 9(11): 26-30.
  - [3] 居慧琼, 何宏伟. 加强文化建设, 优化班级管理——班主任工作开展路径分析 [J]. 中华活页文选 (教师版), 2024, (15): 184-186.
  - [4] 王晓燕. “双减”背景下初中班主任教育管理策略探究 [J]. 基础教育论坛, 2024, (15): 101-103.
  - [5] 俞寿仁. 初中体育学生参与度提高策略研究 [J]. 教师博览, 2024, (36): 83-85.
  - [6] 毛振明. 体育教学论 [M]. 高等教育出版社, 2019.
  - [7] 李镇西. 做最好的班主任 [M]. 文化艺术出版社, 2017.
- 基金项目：本文系南海区“十四五”（第三批）中小学（中职学校）德育科研课题“以班级建设促进初中生自我管理和自我发展的实践研究”（2023（B）NHDY90）阶段性成果。