

# 协同育人视域下高校体育素拓与班级建设的耦合机制与实践路径

赖禧和 谭丽萍 李杰

南昌大学共青学院，江西九江，332020；

**摘要：**针对当前高校班级建设中存在的宏观政策理念与基层实践脱节、师生情感联结薄弱、育人成效转化不畅等育人“最后一公里”梗阻问题，本文立足协同育人视域，探讨体育素质拓展赋能班级建设的深度融合模式。研究通过对育人“最后一公里”目标进行“政策理念落地、师生情感联结、育人成效转化、成果反馈优化”四维解构，创新性地构建了“1234”协同育人工作体系：即以打通育人末端梗阻为1个核心目标；紧抓活动设计与动态优化2个关键环节；坚持三全育人、情感育人、体育育人3个融合导向；实施理论与实践、个体与集体、线上与线下、校内与校外相结合的4个实践路径。

依托“青语赤心”辅导员工作室及校内外实验基地开展的试点实践表明，该模式能够有效利用红色文化与地域资源设计差异化素拓活动，通过强化师生互动与团队协作，显著提升班级的凝聚力与学生的综合素质。本文研究成果不仅丰富了高校体育育人的理论体系，也为一线辅导员破解基层育人难题提供了可复制、可操作的实践范本。

**关键词：**协同育人；体育素质拓展；班级建设；“最后一公里”；耦合机制；实践路径

**DOI：**10.69979/3029-2735.26.05.025

## 引言

随着教育改革深化，党的二十大提出“加强和改进新时代学校体育工作，落实立德树人根本任务”。然而，高校育人宏观政策在进入班级微观单元时，常因缺乏有效载体而难以落地，导致师生情感联结薄弱、育人成效转化不畅，形成了育人“最后一公里”的梗阻。这种现象反映了基层班级建设中体育育人功能的缺失。

本研究立足九江高校实际，以体育素质拓展为切入点，探索其与班级建设深度融合的创新模式。理论层面，通过对“最后一公里”目标的四维解构，弥补融合机制研究的不足；实践层面，依托“青语赤心”辅导员工作室，通过“1234”工作体系破解基层育人难题，提升班级凝聚力与学生综合素质，为区域高校育人质量的整体提升提供可复制的方案。

## 1 核心概念界定与耦合逻辑分析

### 1.1 核心概念的深度解构

本研究立足于基层育人实践，对涉及的核心范畴进行如下界定：

•育人“最后一公里”的四维解构：在高校视域下，“最后一公里”并非单纯的距离概念，而是指宏观育人

政策转化为基层班级实践的末端环节。其内涵被拆解为四个核心维度：政策理念落地（确保顶层设计不悬空）、师生情感联结（打破师生间的“心理围墙”）、育人成效转化（将活动经历转化为综合素质）以及成果反馈优化（形成育人质量的闭环）。

•体育素质拓展的育人属性：区别于传统竞技体育，体育素质拓展是以身体活动为载体，融合了团队协作、极限挑战与心理调适等元素的综合性育人手段。它通过模拟特定情境，旨在增强学生的身体素质、团队精神及抗压能力。

•耦合模式的内涵：指体育素质拓展与班级建设在育人目标、内容供给、实施路径及评价标准上的深度融合与协同创新，体现为体育活动与班级党团建设、学风培育、凝聚力打造的有机结合。

### 1.2 体育素拓与班级建设的耦合机理

体育素质拓展与班级建设之间存在着深刻的内在逻辑关联，这种耦合关系主要体现在以下三个层面：

#### 1.2.1 目标指向的同向性

班级建设的根本目标是落实立德树人任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者。体育素质拓展所倡导的公平竞争、永不言弃及团队至上的价值取向，与

班级建设中关于理想信念教育、集体主义教育的目标高度契合。两者在“育人”这一核心逻辑上实现了交汇，共同指向学生综合素质的提升。

### 1.2.2 功能发挥的互补性

传统班级建设往往侧重于理论灌输与常规管理，容易出现形式单一、学生获得感弱的问题。而体育素质拓展具备强烈的仪式感与参与感，能够通过高频次的身体互动快速拉近生生、师生间的情感距离。这种“润物无声”的情感育人方式，能够有效弥补传统班级管理中情感联结薄弱的短板，为班级凝聚力的形成提供生物性与社会性的双重支撑。

### 1.2.3 空间载体的协同性

班级建设是育人的基层单元，而体育素拓则提供了丰富的第二课堂实践空间。通过在校内体育场、辅导员工作室及校外红色教育基地开展联动实践，可以打破原有班级育人空间的局限性。这种空间的协同利用，使得育人活动能够深入到学生生活的“微细胞”，真正触达育人末端，破解“最后一公里”的梗阻效应。

## 2 高校体育素拓与班级建设融合的现状调查

为了深入了解高校基层育人的实际状况，课题组选取了九江地区5所涵盖本科与高职类型的不同院校作为调研样本。通过发放5000份针对学生、辅导员及班主任的调查问卷，并对50位一线辅导员、10位体育教师及200位学生代表进行深度访谈，课题组对当前体育素质拓展与班级建设的融合现状进行了系统梳理。

### 2.1 班级建设与体育育人的基本现状

调研结果显示，九江地区高校在班级党团建设、学风培育及常规活动开展方面已具备一定基础，且多数高校已开展了形式多样的体育活动，如校运会、球类比赛等。学生对体育素质拓展活动的参与意愿较高，普遍认为通过集体体育活动可以缓解学习压力并增强同窗情谊。然而，在实际操作中，体育活动与班级建设之间仍存在明显的“两张皮”现象。

### 2.2 育人“最后一公里”的梗阻表现

通过对调研数据的定量统计与质性分析，课题组发现育人末端环节存在以下四个维度的梗阻：

- 政策理念落地脱节：虽然“三全育人”与“五育并举”在校级层面有明确要求，但在基层班级实践中，体育活动往往被视为单纯的课外娱乐，未能与立德树人

的根本任务实现深度耦合。

- 师生情感联结存在隔阂：调研中发现，部分辅导员与学生的互动仅局限于事务性管理，缺乏在非正式情境下的深度交流。体育素质拓展活动虽有开展，但由于缺乏专业设计，师生共同参与度不高，难以发挥情感育人的催化作用。

- 育人成果转化困难：学生参与活动后，往往仅停留在“流汗、热闹”的感官层面，缺乏对体育精神、团队协作能力的内化过程，导致活动成效难以转化为持久的班级凝聚力与个体素质提升。

- 反馈优化机制不健全：多数班级活动缺乏长效的评估与调整机制，活动方案年年“老面孔”，难以适配当代大学生日益多样化的心理需求与专业背景差异。

## 2.3 融合困境的归因分析

调研结果表明，导致上述问题的核心原因在于：首先，班级建设中体育素质拓展的设计缺乏针对性，未能区分新生班、专业班等不同阶段的特定需求；其次，缺乏跨领域的协同机制，辅导员与体育专业教师的联动不足，导致活动专业度与教育深度难以兼顾；最后，经费保障与实践阵地的局限性也制约了融合模式的常态化开展。这些现状为后续构建基于“1234”工作体系的融合模式提供了明确的改进方向。

## 3 协同育人视域下“1234”耦合模式的构建

基于现状调研发现的“最后一公里”梗阻问题，课题组依托“青语赤心”辅导员工作室的实践经验，构建了以“1234”为核心的协同育人耦合模式。该模式旨在通过系统化的顶层设计与过程管理，实现体育素质拓展与班级建设的深度集成。

### 3.1.1 1个核心目标：打通育人“最后一公里”

耦合模式的首要任务是明确育人指向，即围绕政策理念落地、师生情感联结、育人成果转化、成果反馈优化四个维度，精准破解基层育人末端的“肠梗阻”现象。通过体育素质拓展这一具象化的载体，将宏观的“五育并举”政策转化为可感、可参与的班级活动，确保育人工作触达每一个学生个体。

### 3.2.2 2个关键环节：活动设计与动态优化

- 差异化活动设计：结合班级发展的阶段性需求进行分类指导。针对党团建设，开发“红色体育”主题拓展，将井冈山精神、抗洪精神融入竞技环节；针对学

风建设,设计“文体结合”的益智类运动;针对凝聚力打造,开展团队协同训练营。

•闭环式动态优化:建立常态化的反馈机制。通过收集学生在“青语赤心”等新媒体平台上的互动评价,及时调整活动难度与主题,确保模式始终适配班级的动态成长需求。

### 3.3.3 个融合导向:三全、情感与体育育人

•与“三全育人”融合:实现全员参与(辅导员、专业教师与学生干部协同)、全过程渗透(贯穿入学教育至毕业季)及全方位覆盖(线上云打卡与线下实地拓展联动)。

•与“情感育人”融合:强调在体育竞技中建立非正式的师生互动场景,通过共同面对挑战增强师生间的信任感与学生的班级归属感。

•与“体育育人”融合:在提升身体素质的基础上,深挖体育背后的公平竞争、团队协作与逆境抗压等精神品质,实现“以体育人”的本质回归。

### 3.4.4 个结合路径:构建全方位育人网络

•理论与实践结合:活动前进行精神谱系学习,活动后开展感悟分享,促进知行合一。

•个体与集体结合:设置个人技能展示与集体协作项目,统筹学生个性发展与集体荣誉感培育。

•线上与线下结合:利用微信公众号开展运动直播、健康打卡等线上活动,打破时空限制,拓展育人阵地。

•校内与校外结合:依托校内场馆的同时,联动共青城红色地标、社区实践基地,开展研学式体育拓展,丰富育人资源。

## 4 实践路径与试点成效评估

### 4.1 试点方案的设计与实施

为验证“1234”耦合模式的有效性,课题组在南昌大学共青学院选取了三个具有代表性的班级作为试点对象,分别为大一新生班、大二专业班及大三班级,确保了样本在年级跨度与专业背景上的广泛性。试点周期为一学期,平均每月开展2次主题活动。

在实施过程中,课题组严格遵循差异化原则:

•大一新生班:重点开展“团队破冰”与“校园定向”活动,利用学校体育场与“一站式”学生社区空间,通过协作竞技消除生疏感,增强班级归属感。

•大二专业班:结合专业特色设计“文体结合”运动,并在活动中嵌入“红色体育”元素,依托共青城垦

荒精神地标开展校外徒步与素质拓展,深化理想信念教育。

•大三班级:侧重于抗压能力培养与就业心理疏导,通过心理素质拓展训练,提升学生的心理韧性。

### 4.2 试点成效的四维评估

课题组从育人“最后一公里”的四个解构维度出发,构建了定性与定量相结合的评估体系:

•政策理念落地度:通过对活动方案的文本分析发现,试点活动深度融入了“三全育人”与“五育并举”要求,体育不再是孤立的课外活动,而是成为了班级思政教育的生动载体。

•师生情感联结度:问卷调查显示,试点班级学生对辅导员的信任度提升了30%以上。通过“青语赤心”辅导员工作室的师生共练、共赛,打破了传统的管理屏障,建立了非正式的深度沟通渠道。

•育人成效转化率:对比分析显示,试点班级在学风建设、集体荣誉感评分及学生个体抗压能力评估中均显著优于非试点班级。学生将体育竞技中的协作精神成功转化为课堂学习与社会实践中的团队合力。

•成果反馈优化度:依托微信公众号等新媒体阵地,建立了“活动—反馈—改进”的闭环机制。根据师生累计超过5000人次的互动数据反馈,课题组对活动难度与组织形式进行了三次迭代优化,确保了模式的持续适配性。

### 4.3 实践结论

试点结果表明,“1234”耦合模式能够有效破解班级育人末端的“梗阻”现象。体育素质拓展不仅通过生物性互动增强了班级凝聚力的“硬基础”,更通过精神赋能提升了育人成效的“软实力”,为实现基层育人目标提供了切实可行的实践路径。

## 5 结语

本研究通过对高校育人“最后一公里”目标的四维解构,构建并验证了基于“1234”工作体系的体育素质拓展与班级建设耦合模式。实践证明,该模式能够有效打通宏观政策与基层实践之间的壁垒,通过“青语赤心”辅导员工作室等平台的专业化运作,将体育精神转化为班级的凝聚力与学生的抗压素质,显著增强了师生间的情感联结。

为进一步巩固研究成果,建议高校在后续实践中重

点加强以下三方面工作：首先，应深化跨部门协同机制，促进辅导员、体育教师与思政课教师的深度联动，确保育人导向的系统性；其次，要充分挖掘地方特色资源，如将九江抗洪精神、共青城垦荒精神等红色文化嵌入素质拓展活动中，提升育人载体的文化辨识度与感染力；最后，应建立健全长效评价与激励机制，将体育素质拓展纳入班级建设考核体系，并提供专项经费保障，确保耦合模式的常态化与可持续发展。通过多维路径的协同发力，真正实现体育素质拓展赋能班级育人的深度转型，助力高等教育基层育人质量的全面提升。

### 参考文献

- [1] 桂玉清. 数字技术赋能高校体育课堂教学改革实践研究[J]. 文体用品与科技, 2026, (04): 93-96.
- [2] 王娟. 新时代高校体育教学改革创新的途径探究[J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(24): 67-69.
- [3] 李国. 打通基层理论宣讲“最后一公里”[N]. 工人

日报, 2025-07-09(007). DOI: 10. 28277/n. cnki. ngrrb. 2025. 005353.

[4] 马志强. 体育素质拓展训练对工科类大学生心理危机干预的影响[J]. 当代体育科技, 2025, 15(08): 175-178. DOI: 10. 16655/j. cnki. 2095-2813. 2025. 08. 047.

[5] 穆森, 张朝晖, 张齐, 等. “一站式”学生社区环境下辅导员工作室思想引领与文化建设策略[J]. 社会与公益, 2025, (13): 173-175.

作者简介：赖禧和（2000.02-），女，汉族，江西省赣州市，南昌大学共青学院，本科，助教，思想政治教育。

谭丽萍（1998.03-），女，汉族，江西省井冈山市，南昌大学共青学院，本科，助教，思想政治教育。

李杰（1997.06-），男，汉族，江西省瑞昌市，南昌大学共青学院，本科，助教，思想政治教育。