

辅导员名师工作室建设汇报

"体跃"辅导员 工作室

阶段建设汇报

2025年11月—2026年4月



体育学院
西南交通大学

王婉

2026年4月

工作室定位：我们要解决什么问题



痛点一

辅导员想用体育活动开展工作，但不会组织、不敢组织，怕出事、怕冷场



痛点二

辅导员自身亚健康问题



痛点三

学校体育资源与学工系统之间存在“最后一公里”断层



我们的回答

体跃工作室不做“体育兴趣班”，做的是体育专业能力向学工系统的转化器。将体育学科的专业知识、组织方法、活动形式，转化为辅导员能够理解、学会、使用的“工作工具”，让体育成为辅导员开展思政教育、心理疏导、班团建设的有效抓手。

“ ” 政策依据

《“健康中国2030”规划纲要》指出：将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。

学校《辅导员名师工作室建设管理办法》第三条：聚焦辅导员工作中的重点难点，形成可复制可推广的工作模式。

建设思路：体育育人功能的五个维度

体育具有生理、心理、社会、文化、规则五个层面的育人功能。将这五个功能与辅导员日常工作对接，就是体跃工作室的能力培养体系。



健康维度

体育功能

强健体魄、科学锻炼

转化能力

带领学生科学运动、关注学生体质健康

✓ 已完成试点



心理维度

体育功能

释放压力、调节情绪

转化能力

在运动中开展谈心谈话、识别心理异常

✓ 初步探索



凝聚维度

体育功能

团队协作、集体荣誉

转化能力

用体育活动替代传统班会、增强班团凝聚力

✓ 已完成试点



规则维度

体育功能

遵守规则、公平竞争

转化能力

通过赛事组织引导学生树立规则意识

🕒 筹备中



氛围维度

体育功能

仪式感、参与感

转化能力

策划低门槛集体活动、营造积极年级氛围

✓ 已完成试点

已开展工作（一）：环校跑与健康、心理维度探索



辅导员环校健身跑

机械工程学院、交通运输与物流学院

理论部分

- 科学热身方法
- 跑步呼吸法
- 膝关节保护技巧
- 运动装备选择

实践部分

- 3公里配速分组跑
- 跑后拉伸教学
- 运动损伤预防



产出：《跑步组织流程》

1

分钟热身

2

公里核心跑程

1

套拉伸动作



理论学习现场图片



心理维度探索

发现：并排慢跑是理想的谈心场景

运动场景打破了办公室对坐的严肃感，学生更容易放松戒备、敞开心扉

辅导员反馈

"跑步途中了解到平时问不出来的情况"

"学生在跑步时比坐在办公室更容易开口"



实践现场图片

已开展工作（二）：素质拓展与凝聚维度探索



土木工程学院学生骨干素质拓展

2025年11月 · 100余名团学干部

活动内容

定制半天素拓课程，由体育学院专业教师和专项学生主带，辅导员全程担任“观察员”，学习游戏复盘方法

活动特色

- 专业师资全程指导
- 辅导员沉浸式学习组织技巧
- 团队协作与领导力培养并重



核心产出：《趣味运动会项目清单》



器材共享平台

✓ 已建立借用制度

制定了完善的器材借用流程和管理规范

🔄 跨学院借用已启动

土木、电气、茅以升、交运学院等单位已开始借用器材

🎯 解决的核心痛点

- 1 不知道玩什么 — 手册提供10个经典项目
- 2 不知道怎么玩 — 详细操作流程与话术
- 3 怕出事不敢玩 — 安全注意事项全覆盖



团队素质拓展活动场景

已开展工作（三）：广场舞与氛围维度探索



外语学院秋冬学生骨干广场舞

2025年秋冬季 · 200名学生骨干参与

★ 活动特色



零基础



低门槛



高参与



专业支持

由体育学院**健美操专项学生**领操，提供专业指导



核心验证

验证了“**低门槛集体活动**”是快速营造积极氛围的有效手段

“辅导员反馈”

“学生们跳完很开心，比开一场动员会效果好得多”



重要启示



氛围营造不需要专业场地和器材

广场舞可以在操场、广场等开放空间进行，降低活动组织门槛



辅导员可借用体育学院学生资源

以“**借用助教**”的方式办活动，解决专业指导问题

活动数据

200+

参与学生

1

试点学院



荧光广场舞活动场景

创新实践：碎片化运动理念的推广



谁说运动一定要“大动干戈”？

"碎片化运动"也能帮你找回状态

所谓碎片化运动就是：把运动拆解成一个个小单元，见缝插针地融入你的日常生活



不需要专业装备



只需要一颗运动的心

理念浸透校园

碎片化运动的理念

正浸透于交大校园的角落

融进于步履匆匆的日常间隙

政策背景与理念

新学期开学以来，学校积极落实“**健康第一**”教育理念

从“**体质达标**”到“**全面健康**”

在交大，这不是一句口号，是躬身践行的日常



一、颈椎感肩舒服

动作名称	建议时长 / 组次
1. 合十胸外扩拉伸	15-20次 / 组，做 2-3 组
2. 颈后臂屈伸拉伸	15-20次 / 组，做 2 组
3. 颈部前屈后伸	10次 / 组，做 2 组
4. 坐姿脊柱扭转拉伸	20秒 / 侧，每侧 2 组
5. 坐姿解压伸转 + 手臂伸展	20次 / 组，做 2 组



设计动作序列及示范动图

品牌建设思路：三年建设周期规划

1 第一年
2025.11—2026.10

🎯 试点验证，打磨工具

- 不做大规模铺开，做精3-5个试点
- 每个试点沉淀一份实操工具
- 手册、流程图、清单

✅ 当前阶段

2 第二年
2026.11—2027.10

📦 扩大覆盖，建设资源库

- 面向全校推行"预约制"服务
- 建立体育育人微案例库
- 充实器材共享平台

🕒 即将启动

3 第三年
2027.11—2028.10

🏆 凝练模式，形成品牌

- 出版《辅导员体育工作实操手册》
- 形成可向校外推广的工作模式
- 打造工作室品牌

🎯 目标达成

“

品牌核心表达

让每一位辅导员手中，都有一件趁手的"体育工具"

3

建设年限

5

能力维度

N

实操工具

下一步工作计划（2026年度）

01

赛事组织能力培训

补齐规则维度

📅 时间

2026年5月

☰ 内容

- 如何编排班级篮球赛赛程
- 如何购买运动保险
- 如何处理赛场冲突

📁 产出

《学生小型体育活动安全组织清单（辅导员版）》

02

继续扩大试点覆盖面

深化服务范围

🎯 目标

本年度再服务2-4个学院

⚙️ 运行模式

学院提需求：新生破冰、心理疏导、班团建设等

工作室出方案：定制方案+派专业助教

辅导员跟学：全程参与学习

目标：每个参与辅导员带走1-2项可独立操作的活动方案

03

启动微案例征集

积累实践经验

面向全校辅导员征集“一次体育活动解决一个学生问题”的真实故事

例如：“一次夜跑解开了学生的心结”、“一场篮球赛改善了宿舍关系”

📁 产出

工作室进行专业点评，年底形成案例汇编初稿

04

器材共享平台规范化运行

完善服务体系

☰ 主要工作

- 完善借用流程和管理制度
- 增购趣味运动会器材
- 扩大平台服务能力

目标流转次数

≥10次

CONCLUSION

体育不仅是让学生出汗 更是辅导员开展工作的手段

体跃工作室要做的，就是把体育学院的专业资源，
变成全校辅导员**拿来就能用、用了就有效**的"工具箱"。

我们不做热闹的活动
我们做**能沉淀的工具**



联系方式
体育学院



汇报时间
2026年4月