

协创共学聚众智 内外调适促提升

——以上海市大学生社区创课大赛普陀区试点为例

□上海市普陀区业余大学



一、项目背景

现代社会,教育的发展已超出了自身范畴,与经济社会相生相伴。作为学校来说,更是不能游离于社会之外,开门办学业已成为推动学校发展的助力器。近年来,普陀区业余大学坚持开门办教育,围绕办成服务全民终身学习的特色新型高校建设目标,着力在社区教育课程资源建设与开发上,注重与政府部门、企业园区、科研院所、社区机构等多方协同,强化内外调适,汇聚了一大批体现区域特色与适合市民学习的优质课程资源,为服务区域社区教育发展打下了坚实基础。但相比日益增长的市民多样化的学习需求,“僧多粥少”的窘境和基于市民学习需求的课程资源的迭代更新困局也始终是我们思考并力求破解的一大问题。

面对这样的窘境和困局,如何在普陀适合教育的理念引领下,有效协调内外部关系,在更大的范围更广的领域融入社区,协创共学,开发更多的适合市民学习的优质课程资源,更好地整合汇聚资源,推动问题化解?我们为之进行了努力。2023年9月,市教委终身教育处开展了上海市大学生社区创课大赛试点工作,旨在引导上海高校大学生双向奔赴,深入社区一线,了解社区民意,展开社会实践,同时以真实才学服务社区,不断为广大市民“创”出更加丰富的社区教育课程,满足市民多样化、个性化、便捷化的学习需求。普陀区有幸成为五个试点区之一,也赋予了作为区域终身教育大平台的区业余大学承办的责任和任务,按照学校部门职能归属,团队工作室主动承担起牵总工作,团队成员积极把握这一契机,认真展开协创共学研修,做好内外调适与组织协同,用好大学生这一群体资源和开发平台,持续激发大学生的创课热情和智慧,通过大学生们的专业

知识和专业素养,为社区教育注入新鲜血液,来提升社区教育课程资源品质,谋求推动窘境和困局的有效化解。

二、建设过程及策略

(一)建立工作网络 完善创课机制 为有序推进我区大学生社区创课大赛等工作,在区教育局领导下,学校作为创课大赛的承办方,依托领军团队工作室,成立由区社区学院、参赛高校、街道社区学校等多方参与的协创共学研修组,设立与高校学生创课团队对接的专门联络员,构建起大学生社区创课工作网络,为落实推进创课等工作提供组织保障。同时,不断完善创课机制,制订创课工作实施推进方案,建立定期沟通交流机制,召开工作部署会、研讨会、沟通会等,加强学院、高校、社区等各方协商,确保信息对称和问题解决。同时建立创课培训指导机制,建立创课训练营,解读社区教育课程建设指标体系和创课大赛评审标准,帮助大学生理清创课思路。并因地制宜,建立经费保障机制,强化过程管理和结果管理,开展创课结果考核和奖励,确保创课等各项落到实处并取得实效。

(二)选派优秀导师 明晰路径方法 参赛大学生团队具有很强的学科专业背景和实践需求,但对社区教育及社区创课还缺乏一定的了解和认知。为了帮助参赛大学生尽快适应融入、补足问题短板,协创共学研修组积极挖掘潜力,选派区内外在社区教育领域有一定知名度的优秀教师,与申报普陀意向的16支来自不同高校的大学生参赛团队进行一对一结对。坚持问需于民,从立足居民的实际学习需求出发,围绕社区居民“学什么”“如何学”“谁来教”,对大学生社区创课从课程结构安排、内容选取、目标设定、教学设计、手段选用等诸方面展开指导,解剖优秀课程案例,分享教学实践经验。一系列活动的指导与开展,不仅使参赛大学生们对社区创课大赛有了全新的认识,对社区教育课程的特点、需求和要求有了全面了解,也使参赛大学生们对如何进行社区创课明晰了路径和方法。在这过程中,参赛大学生的创课热情得到了激发,他们深入社区展开调研,与居民交流交谈,为明确创课主题、产出一批受居民欢迎的公益好课打下了坚实基础。

(三)设立孵化基地 提升创课品质 确定了创课主题,如何让课程在社区落地见效居民满意?建立创课孵化基地是必不可少的一大选择。研修组积极调适外部环境,协同参赛高校、街道社区等各方,按照“优质、便捷、高效”原则,在全区设立了11个课程孵化基地,配备专门的对接教师,会同带教

导师对参赛大学生团队的创课进行落地的专业指导,鼓励大学生跳出常规框架,不仅追求课程内容的丰富多样,还注重发掘新的教育视角和教学方法,努力提升课程的实用性与趣味性。在实地的试点教学探索中,研修组整合资源、协调各方,不仅使参赛大学生们真切感知到社区居民对学习的需求与诉求,也让社区居民深切感受到大学生创课的热情和活力。在这过程中,研修组对大学生创课的每一个精彩瞬间,进行了全过程的跟踪记录,制作成教学影像资料,供导师和参赛大学生进行教学复盘指导,使参赛大学生的创课品质得到了较大提升。

(四)用好内外平台 推动协同共创 大学生社区创课大赛使大学生深入了解社情民意,增强社会责任感,也使社区教育呈现出勃勃生机和活力。在将新鲜思想和活力带入社区教育的同时,也拉近了学校与高校、社区乃至政府部门间的关系。研修组以此为载体平台,在区内聘请社区教育领域的行家里手,在前期提供服务和帮助的基础上,对参赛大学生创课过程和提交的创课成果进行指导点拨筛选,协同共创打好区赛台。在区外积极加强与高校等专业部门机构间的协作,建立能资源共享优势互补联动发展的深度合作模式,协同共创打好市赛台。内外平台推动了大学生结合自身的专业知识背景和兴趣爱好,设计开发了一系列涵盖文化传承、科技创新、健康养生、艺术素养等主题的社区教育课程,来满足不同年龄层和兴趣爱好社区居民的个性化学习需求。这种双向奔赴、双向赋能,也促进社区与高校的深度融合,有效地缓解和化解了优质资源不足的窘境。

三、成果成效

(一)形成了一批优质课程资源 通过区老年大学和10个社区学校组成的11个课程孵化基地的培育,不仅使大学生在参与社区教育创新实践过程中有所体验、收获成长、树立自信、感知成就,形成了双向赋能的良性循环,也产出一批大学生设计开发的社区教育课程资源,其中8门课程进入全市60强创课决赛,又经市级专家组的评审认定,普陀有3门课程进入市级最终20强的PK赛。

(二)构建了一套内外调适机制 通过协创共学大学生创课大赛,不仅形成了高校学生服务社区终身教育、社区提供学生校外实践平台的可持续发展机制,也成功建立了高校与社区之间资源共享、优势互补的合作模式,随着大赛线上线下的宣传,使得社区居民对创课试点工作的认知度与参与度不断扩大,校内外之间的信息壁垒不断

被打破,课程、教师、场地等社区教育资源得到了有效调度和利用。

(三)培育了一批课程兼职教师 通过创课大赛的举办,在拓展社区教育资源建设渠道的同时,也吸引了新时代一批大学生等青年群体积极参与到社区教育之中。这不仅营造了人人参与社区教育的良好氛围,也为青年学生提供了宝贵的实践机会,培育了一批富有专业能力并志愿服务于社区教育的课程教学兼职教师,充实了社区教育兼职教师队伍,也增强了社区教育师资队伍建设的活力,助推了全社会支持终身学习的良好环境的形成。

(四)解决了一些资源不足难题 通过内外调适、资源整合,与华东师范大学等高校、教育局等政府部门、街道社区学校互动联动,建设了一个区级创课资源库,为社区教育课程内容多样化和创新性提供了机会。此外与其他部门、高校等多方合作探索,也丰富和完善了社区教育课程体系。持续的常态运作,使“僧多粥少”优质社区教育课程资源紧缺问题得到了有效缓解。

四、反思与展望

学校是一个开放系统,学校管理者对外代表学校,应当积极调试外部环境,与社会各个方面沟通。学校与社区是一个利益相关的共同体,作为学校管理者,必须树立学校与其外部公众的共赢意识,积极服务于社区和社会。优秀的管理者不仅于懂得学校内部的管理、教学等方面的知识,更应该了解社会各方面,不断地在学习中提升自己,以更好地服务于教育事业。

后续,协创共学研修组将在市教委的推动下,由点及面不断梳理总结协创共学创课工作的经验做法,持续对接并推进协创共学创课工作,不断把一些大学生的专业优势转化为课程优势,把区位优势转化为更具个性和特色的资源优势,持续开发一批优质课程,丰富社区教育课程,推动资源窘境和困局的持续改善,不断满足居民多样化的学习需求。同时,不断加强研修探索,强化大学生社区课程孵化基地的建设,通过完善机制、培育队伍、健全制度等方式,不断调适内外环境,筑高课程孵化的能力与水平,形成更加便于量产高产的良性循环大平台,让更多课程资源泛在可选,构建起一个横跨高校、社区、政府部门等多元主体共同参与、深度融合、资源互补、互相赋能、协作共赢的可持续发展的全链条式生态系统,使得“僧多粥少”的窘境和基于市民学习需求的课程资源的迭代更新得以完美解决,让普陀“适合教育”的理念不断为普陀社区教育的高质量发展和学习型城市建设强能增效。

■ 学院报道

重温隐蔽战线历史 感悟国家安全内涵

普陀区社区学院开展2026年国家安全教育人文行走活动

为深入贯彻落实总体国家安全观,增强社区居民特别是老年群体的国家安全意识,2026年5月20日下午,普陀区社区学院组织开展了国家安全教育进社区系列活动之“国家安全人文行走”活动。来自普陀区老年大学及区各街镇社区(老年)学校的38名老年学员积极参与,沿着市级推荐路线“隐蔽战线:红色堡垒”政治安全路线,走进中共中央军委机关旧址纪念馆、中共中央秘书处机关旧址纪念馆、中央特科机关旧址纪念馆三处极具历史意义的红色地标,重温隐蔽战线的光辉历程,感悟政治安全的深刻内涵。

在中共中央军委机关旧址纪念馆,学员们回顾了党在白色恐怖环境下坚持军事领导和革命斗争的艰难历程;在中共中央秘书处机关旧址纪念馆,大家感受到革命战争年代文书工作对于党的运转和安全性的重要性;在中央特科机关旧址纪念馆,学员们被特科人员在隐蔽战线上为保卫党中央安全所作出的牺牲与贡献深深打动。学员们在参观学习中,通过珍贵的历史图片、文献资料和现场讲解,深入了解党的早期情报保卫工作和隐蔽战线的英勇事迹。

行走过程中,讲解员结合现场环境开展宣讲,围绕总体国家安全

观提出的背景、核心要义,以及“大国安”体系中政治安全的重要性进行讲解,引导老年学员理解国家安全不仅是国防安全,更涵盖政治、经济、文化、网络、生态等与日常生活息息相关的方方面面。学员们纷纷表示,这样“行走+学习”的形式既生动又深刻,不仅增进了对党的隐蔽战线历史的认识,也增强了自己维护国家安全的责任感和使命感。

本次活动是2026年国家安全教育进社区系列活动的重要组成部分。普陀区社区学院将以此为契机,持续推动国家安全教育常态化、生活化,进一步提升社区居民的国家安全意识和防范能力。

■ 小通讯

播种·萌芽·融合

——记脱胎于区老年大学的银龄AI创享家俱乐部

能力。圆桌分享时,各小组代表轮流展示成果,笑声与掌声不断。教师在总结中肯定了大家“学中用、教中学”的积极态度,并鼓励继续探索AI在更多生活场景中的落地可能。这一期,是“练”的深化,更是“信”的建立:相信自己能用好AI,为生活添彩。

融新:当银发族遇上青年学子

俱乐部的探索远未止步。前两期解决了“敢用”与“会用”,而下一站,我们叩响“共创”的大门。6月2日,银龄AI创享家俱乐部开启高校研学之旅,奔赴上海工程技术大学,与锐狮方程式无人车队



银龄AI创享家俱乐部成员合影

边是朝气蓬勃、深耕前沿科技的青年学子。银发族将带着前两期积累的信心与疑问走进校园——当“实践经验”遇上“前沿技术”,当“人生阅历”对话“青年创意”,技术将不再是单向的传授,而成为双向的滋养。

这一站,是“融”的开始:让技术跨越代际,让学习永无止境。

(姜雪)

编后记:银龄AI俱乐部创立于2026年春季,脱胎于普陀区老年大学康乐校区AI应用班,由学员自发组建而成,是一个以实战为核心的AI学习社群。俱乐部秉持“勤学笃实、互助共进、智享银龄、悦学新知”的理念,致力于打造一个“老有所学、老有所乐、老有所为”的学习型组织。他们以“科技向善”为愿景,持续构建可持续发展的银龄AI学习生态,助力长者掌握AI、焕新晚年生活。

我们刊发此文,旨在让经验流动,让温暖的传递,携手踏上充满惊喜的AI探索之旅。



宜川社区(老年)学校花鸟班课堂学习之一瞥。近3月以来,通过名家名作的解读,教师示范了《3笔5笔基础画梅法》《冷艳》《白梅》《东风第一枝》《花枝俏》以及《晴、雨竹》等各类小品。学习委员全程录像,制成视频,辅助教学。学员们认真观学,及时提问,教学互动,相得益彰。学员们开了眼界,学了方法技法,获得了快乐。全班出勤率达9成,作业近80幅。

■ 社区教育

「普陀雅韵」大讲堂春季养生系列讲座开讲

「探秘穴位与脉象」营养师的健康密码」受欢迎

5月20日下午2点,“普陀雅韵”大讲堂春季养生系列首场讲座“养生学堂·探秘穴位与脉象”在甘泉路街道党群服务中心二楼开讲。本次活动特邀医学博士、副研究员李明哲主讲。主讲老师围绕常用穴位定位、基础脉象辨识、四季饮食调养妙招等实用内容,为社区中老年居民带来了一堂通俗易懂、实操性强的中医养生课。活动现场座无虚席,居民们学习热情高涨,现场互动氛围温馨热烈。

讲座伊始,主讲老师以贴近生活的真实案例,拉近了大家与传统中医的距离。“人体自带诸多养生‘小开关’,只要找准位置、把控好按摩力度,不少身体小问题都能有效缓解。”随后,李明哲老师聚焦内关、足三里、合谷、大椎等大众常用的保健要穴,结合高清图示与现场实操演示,手把手指导居民快速精准定位穴位,细致讲解每个穴位对应的不适症状、养生功效及规范按摩手法。现场居民认真聆听、细致记录,同步在自身身上实操练习,学习氛围浓厚。

如果说穴位是守护健康的身体“小开关”,那么脉象便是反映身体状态的“晴雨表”。针对大众觉得中医把脉晦涩难懂的问题,李老師用通俗易懂的语言拆解中医把脉的核心原理,逐一讲解“浮、沉、迟、数”等基础脉象的特征与对应的身体状态,并带领大家现场实操体验。居民们在老师的专业指导下,亲手感受不同脉搏跳动的差异,直观体会脉象与身体健康的紧密关联。

结合当下春夏交替的时节特点,本次讲座重点科普了夏季养生知识。李老師介绍,夏季是养心护心的关键时节,顺应节气规律、合理搭配养心食材、养成良好作息习惯,是夏日调理身心、养护心脏的核心要点,为居民日常夏季养生提供了科学、可行的指导方案。讲座结束后,不少居民主动分享自己的听课感悟。

5月28日下午2点,“普陀雅韵”大讲堂春季养生系列第二场讲座“养生学堂·营养科学的健康密码”在长寿路街道社区学校五楼顺利开讲。本次活动特邀同济医院临床营养科高芸医生主讲。主讲医生以“稳三高,吃对饭”为题,为社区中老年居民带来一堂专业、实用的营养科普公益课。讲座现场座无虚席,居民参与热情高涨,互动氛围热烈。

讲座伊始,高医生便明确指出:“吃错了比吃多了更可怕。”不少社区居民日常饮食清淡、食量偏小,却依旧存在血压、血糖波动不稳定的问题,根本原因在于饮食方式不科学。针对中老年群体“三高”饮食调理痛点,高医生现场分享了简单易操作的“稳三高饮食三招”。第一招,巧用手掌法则,把控进食量,标准为主食一拳头、肉类一掌心、蔬菜两捧,直观适配日常三餐配比。第二招,警惕饮食中的隐形盐陷阱,榨菜、酱油、加工面包、火腿肠等常见食材均属于高盐食物,日常膳食需主动减少摄入、合理控盐。第三招,选对时间吃水果、平稳控糖,建议优先选择苹果、柚子等低升糖水果,在两餐之间适量食用,每日摄入量控制在一拳头左右,切忌餐后立即吃水果,避免造成血糖快速升高。

答疑环节将讲座推向高潮。针对居民普遍关心的“鸡蛋黄能不能吃”,高医生明确回答:可以吃!每天一个完整鸡蛋,蛋黄中的卵磷脂对血管有好处,除非医生特别交代,不必扔掉蛋黄。关于“喝醋能软化血管”的民间说法,她澄清道:醋到不了血管,空腹喝醋反而伤胃,有胃病千万别试。还有居民问“粗粮是不是越多越好”,她解释:不是!粗粮过多会胀气、影响消化,建议粗细搭配,一半粗一半细,胃不好的再减少粗粮比例。高医生为健康饮食编写了口诀,带领学员诵读,口诀朗朗上口、通俗易懂,又容易记忆。