

寻根 力行 静心

——行走在山水人文间的“体劳融合”

本报记者 夏应霞 文/图

正值春分时节,清晨七点半,钟家山空气清新,但挡不住满山的春意。由成都七中领办的成都市龙泉驿区东安湖学校(以下简称“东安湖学校”)七年级6班的学生们没有像往常一样坐在教室里翻开课本,而是来到了附近的山上,他们即将踏上一段特殊的“寻根”之路。

3月20日,由成都市教育科学研究院主办、龙泉驿区教育科学研究院承办的“春日研学寻文脉 体劳融合促健康”主题研学活动在东安湖学校举行。来自四川省部分市(州)、成都各区(市、县)的体育、劳动教育、综合实践教研员和一线教师,与这群十二三岁的少年一起,用脚步丈量历史、用双手触摸文明,在“动”与“静”的交替中,探索体育与劳动教育深度融合的育人新路径。

聆听历史 一段“寻根”之旅

“同学们,大家知道吗?50多年前,在那片房子所在的位置,就是当年成都七中的‘战备学校’……”在钟家山上一处平台上,83岁的成都七中退休教师、特级教师龚廉光声音洪亮地向学生们讲述着那段尘封的历史。20世纪六七十年代,成都七中在龙泉驿区山泉镇设立办学点作为“学农基地”,高一年级下期4个月,成都七中中学生在这里进行农业劳动、集中上课、徒步拉练,在艰苦的农村生活、劳动中磨炼意志。

“集中学习什么呢?”龚廉光回忆道:“比如,物理课就学习‘三机一泵’柴油机、汽油机、电动机、水泵,我们把机器拆开,讲解机器的结构以及出了问题如何维修。集中上课的要求是,教师必须结合生产劳动,不能只讲书本上的东西。”

对七年级6班的同学们来说,成都七中的这段历史非常新奇。这些原本只是档案中的历史被鲜活地讲述出来,龚老师指着远处的山坳,讲述当年教师如何带领学生学习割麦、种油菜、给果树施肥等农业技术,还讲述了师生徒步从学农基地行走20多公里往返的过程以及如何去采购粮油等生活用品,“虽然生活比较艰苦,但学生们过得比较愉快,桃子、李子、枇杷等时令水果吃了不少。城市的学生有几个月的时间到农村体验、集中学习农业知识还是很有好处的。”

讲述尾声,龚廉光勉励师生:“身体是革

命的本钱,身体不好,知识再渊博也不行。作为初中生,首先要身体好,其次要学会如何学习;而教师要教学习的方法,不是死教书。最后,还要有团结的精神,过去一个人在书斋里可以搞出成果来,但现在要靠很多人共同努力,所以从小就要有协作的精神。这些都是一辈子的事。”

徒步运动 一段“力行”之旅

听完历史,学生们在体育教师带领下进行了徒步前的热身活动。从钟家山到东安湖学校,3.1公里的徒步路线,正是当年七中学生走过的路。

春分节气的川西丘陵,满山的桃花已经开了,师生们飞快地开始行进。对平时缺乏锻炼的教研员和教师们,这条路并不轻松。起初的欢声笑语,在爬坡时渐渐变成了喘息声。队伍开始拉长,有人额头渗出汗珠;有人脚步变得沉重、气喘吁吁。

“所有的学生都带上了运动手环,用来监测心率等指标,回来之后要形成体能报告,科学分析,并进行总结。”教师魏晓云告诉记者,在自然环境中强健体魄、磨炼意志的过程,正是体育走出操场、回归生活的体现。师生徒步路线是龙泉山钟家山森林步道的一部分,在这个春日,步道两侧除了盛开的桃花、青翠竹林、零星油菜花田,还有发芽的树木和时令的野菜,五颜六色交织,师生们在美景中尽情呼吸、自由行走。

活动设计者、东安湖学校教师谭鹏在解读环节提到,3.1公里的距离经过精心测算——既能达到中等强度的体能消耗,起到锻炼效果,又不至于让学生过度疲劳,影响后续课程。更重要的是,这段从“动”到“静”



春分时节徒步的东安湖学校学生。(图片由学校提供)

的过渡,为接下来的“古籍”修复体验活动做好了心理和生理上的铺垫。

修复“古籍” 一段“静心”之旅

10点15分,队伍返回学校篮球场。原本喧闹的体育馆安静了下来,取而代之的是摆满课桌的修复工具和残缺的“古籍”书页。来自四川博物院的修复师杜少飞带领团队,耐心地演示古籍修复的流程:除尘、润湿、补洞、压平……学生们在专业指导下学会了如何修补古籍。

这节课的设计别有深意。修补之前,杜少飞先给学生们讲解了什么是古籍、中国古籍中的四大宝藏,以及如何修复古籍。学生们分组而坐,修复师们开始手把手传授古籍修复技巧,演示简易修复流程。

学生们修复的并非真实古籍,而是特别定制的“七中老物件”仿制品。在修复师的指导下,孩子们屏息凝神,用镊子夹起薄如蝉翼的补纸,小心翼翼地涂抹浆糊,一点一滴地填补书页上的“虫蛀”缺口。

学生龚柠萱在做完补洞后长舒一口气:“刚才修书的时候,我感觉整个世界都安静下来了。爬上山的时候心跳很快,但现在我的心静下来了。今天上午,我明白了不管是徒步爬山还是修复文物,都需要坚持和坚韧的精神。”

这正是本次活动力求实现的“动静结合”。龙泉驿区教育科学研究院教研员魏阳莉在现场观摩时表示,劳动教育不应仅仅是技能的习得,更应包含耐心、细致、专注等劳动品质的养成。古籍修复这一极具文化意蕴的劳动形式,让学生们从身体锻炼自然过渡到“精细劳作”,实现了从身体到心智的深度参与。

体劳融合 动静之间的育人智慧

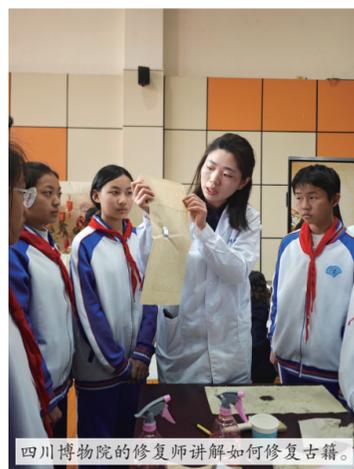
活动结束后,四川省教科院体美劳研究所副所长、劳动与综合实践教研员朱雪林的点评,点明了这场研学活动的深层逻辑。

“今天的活动就是践行‘健康第一’理念的一次探索和实践。”朱雪林指出,活动还探索了一个路径:融合育人路径。一是“体育强身”,学生进行了3.1公里的徒步拉练,徒步是“动”,通过有强度的身体活动锤炼学生的

意志品质;二是“劳动润心”,四川博物院的文物修复师带领学生进行“古籍”修复,让他们既了解源远流长的中华文化,又亲身感受专注和坚持的力量,这是一项知行合一的劳动,在接受、认同、传承中弘扬优秀传统文化;三是“文化铸魂”,让学生聆听历史、重走办学路,进而增强对国家、民族的认同和文化的传承,这才是活动主线。

朱雪林认为,这次活动抓住了资源基础,学校将周边资源和办学历史优势发挥得很好,为其他学校提供了示范。除了资源利用,还有师资协同,活动不但请来退休教师讲历史,还请来博物馆的修复师讲技艺,让校外专业机构人员也走进了课堂。他建议,在教学评一体化设计的时候还需要一些前置学习,学校还要深化课程评价工具的设计和应用,不仅要让学生动起来,还要让学生说出来、交流起来、评价起来,让素养得以内化。

成都市教科院党委委员、专职副书记李红鸣点评说:“看着学生在阳光下冒汗、在修复古籍时专注的样子,我感受到了未来的希望。学校调动了珍贵的资源,体现了资源整合的能力。”她认为,城市、乡村就是大课堂,学生生活在资源丰富的环境里,如何将身边的资源和育人价值进行勾连,这是每所学校都要思考的问题。



四川博物院的修复师讲解如何修复古籍。

今年,教育部新春第一会聚焦“健康第一”,全面部署推进学生身心健康工作。2月27日,教育部印发的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》(以下简称《指导意见》)明确提出,践行“健康第一”教育理念,构建高质量健康学校建设体系,全面提高学生健康水平。政策表明,“健康第一”不该成为挂在墙上的标语,而应融入教育过程,成为衡量教育质量的基础性指标。

确保时间:让体育锻炼“每天不低于2小时”落地

健康的体魄是实现教育目标的基础前提。《指导意见》要求落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,推行“课间15分钟”,实施大学生体质提升行动。让青少年“身上有汗,眼里有光”,核心在于保障学生运动时间,提升体育教育质量。

自2025年春季学期起,四川省中小学全面优化作息时间表,确保“每天综合体育活动时间不低于2小时”要求切实落地,以刚性制度破解了学业挤占运动时间的现实难题。

在保障时间的基础上,提升体育活动的质量成为关键。当前,各地推进课间活动提质,校园体育赛事创新,“村超”“班超”等参与性强的体育活动,有效激发了学生的运动热情,推动了“健康第一”理念在校园落地。

如今,全国大中小学学生体质健康总体优良率不断提升,2025年至2024年全国学生总体近视率实现“四连降”,数据充分印证了制度保障与质量提升并重的实践成效。

将体育锻炼从“附加任务”转变为“必修课”,是对青少年成长规律的尊重。通过时间保障与质量提升的双轮驱动,既能把时间还给学生、提高体育的质量,又能够培养青少年的意志品质、涵养阳光心态。

系统支持:构建可“全程关怀”的支持网络

健康兼具生理与心理双重维度,心理健康是“健康第一”理念的重要组成部分。2025年10月,教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生心理健康工作的十条措施》,聚焦中小学生学习心理健康阶段特点和突出问题,从制度层面为青少年的健康成长提供了系统性支撑。

让心理强起来,并非要求学生永远坚强,而是强调构建可供学生在脆弱时求助、在迷茫时被倾听的支持网络。当心理支持从制度性设置转化为触手可及的教育资源时,心理健康便不再是单一的测评指标,而是成为融入日常的温暖陪伴。

当前,政策层面正推动心理健康工作从被动干预向主动预防和全程关怀转变。各地各校配齐配强心理健康教师,打造线上线下联动的服务平台,着力构建全员参与、协同联动的心理育人格局,让每一位需要帮助的学生都能被及时看见和有效接住。

家校协同:让健康成为家校合作的“支点”

“健康第一”理念的落地生根,不能止于校门,家校协同是健康育人的重要支撑。教育部等13部门《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》明确提出,学校应发挥协同育人的主导作用,家庭要履行教育主体责任,共同构建科学协同的健康教育体系。

家庭中,“健康第一”应成为家长的行动自觉,家校关系在这里走向“双向奔赴”。各地探索的“家庭运动日”“家庭劳动清单”等举措,正是将健康教育的触角延伸至家庭场景的生动实践。学校不应只进行单向的体育教育,更要主动为家庭提供亲子运动指南、健康饮食建议与心理支持资源。

学生健康的底色,是在烟火气中浸润而成的。当健康成为全家的共同话题,家校协同便不再是制度性的分工,而是一种代代传承的生活方式。

评价改革:让“健康第一”成为最重要的指标

习近平总书记曾用两个“最重要的指标”来形容健康——“健康是幸福生活最重要的指标”“现代化最重要的指标还是人民健康”。

在教育领域,评价体系是引导育人方向的关键杠杆。当前,教育评价正逐步将学生健康纳入成长成才的观测范围,“身上有汗、眼里有光”,理应成为比单一分数更具代表性的育人成果。唯有将健康指标全面融入育人全过程,关注学生的体育锻炼参与度与心理韧性,教育生态才能实现根本性转变。

未来的教育,要看重教育的终极价值,不应该培养善于应试的个体,而应培养生动鲜活、富有生命热情的人。

(敬佩玲系西南石油大学法学院法律专业硕士研究生 王天崇系西南石油大学党委宣传部大学生全媒体中心指导教师)

身上有汗,眼里有光,让「健康第一」落地生根

敬佩玲 王天崇

研学旅行是促进健康学校建设的重要途径

成都市教育科学研究院 肖慧 成都市双流区教育科学研究院 雷婕

研学旅行是“研究性学习”与“旅行体验”两者的有机结合,是中小学实践教育的重要途径。《国民旅游休闲纲要(2013—2020年)》提出“逐步推进中小学研学旅行”后,部分学校、旅行社率先开展探索;2016年,教育部等11部门发布《关于推进中小学生研学旅行的意见》后,研学旅行逐步走入大多数中小学,设计与实施日益规范,育人价值愈加凸显。在“落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划”的政策要求下,笔者认为,在丰富的育人实践中,研学旅行是促进健康学校建设的重要途径。

一、研学旅行与健康学校建设理念高度契合

从研学旅行的内涵与健康学校建设的理念来看,二者的育人目标与育人价值高度契合。健康学校建设的重要领域包括身体健康、心理健康、生命安全等,而研学旅行的户外属性、集体特征与实践场景恰好契合。

户外研学旅行活动能有效促进学生身体健康。在徒步考察、野外探究等活动中,学生有大量时间在户外活动,能够呼吸新鲜空气,接受阳光照射,亲近自然。一方面能够消耗热量、锻炼身体;另一方面能减少电子产品使用,缓解用眼疲劳,在完成具体任务的过程中实现体力与脑力的有机结合、有效使用,从而起到加强体育锻炼、综合防控近视的作用。成都市组织的“行走的课堂”系列研学实践活动,将户外运动有机融入户外研学。比如,在“春日探秘油菜花田”的活动中,

学生们的任务是完成定向越野闯关打卡与提取油菜花色素实验,每一关打卡之后可以获取碗、剪刀、水、研磨棒等工具,并在指定地点采摘油菜花,完成实验,将探索自然奥秘与锻炼身体完美融合。

集体研学活动能有效促进学生心理健康。研学旅行活动是集体的活动,通常组织学生集体在外食宿,共同完成任务,活动本身就是社交能力与团队协作的培育过程。在完成具体任务中,小组分工合作,大家积极协调配合,共同解决问题、克服困难,学会沟通包容、合作,从而建立良好的同伴关系,有助于培养积极心理品质。

研学活动过程是开展生命安全教育的重要场域。行程前,可开展急救教育,组织学生止血、伤口包扎等技能;行程中,可结合活动本身开展交通安全、防走失等安全教育。此外,还可结合研学实践场景,现场开展安全教育,如在工厂参观、生产实践场景同步实施生产安全、职业防护教育。双流棠湖中学开展的“趣探劳动、鱼悦体能”研学活动,在活动前将水下突发事件处理方式教给孩子,并带领学生提前热身、活动关节,活动后及时擦水、换衣,将安全教育贯穿全过程。

二、重视研学旅行对学生健康发展的重要作用

学校作为研学旅行的实施主体,应当将健康学校建设与研学旅行的组织实施深度融合,将“健康第一”理念融入研学旅行全流程,科学设计研学旅行课程,凸显课程中的

健康育人属性,让研学旅行课程成为融合育人实践,实现健康教育与多学科教育的协同效应。

家庭要充分认识研学活动对孩子健康发展的独特价值。目前,大部分家长认为研学旅行就是“春游”“秋游”,主要是玩。但研学旅行完全不仅是“外出游玩”,还要有学校的课程设计和组织,是进行校外教育的重要途径,也是学校教育的有益补充。家长应积极配合学校研学活动,支持孩子参加户外实践。有条件的家长还可参加亲子研学实践,融洽亲子关系。

社会各方应积极支持研学旅行活动的有效开展。研学旅行基地(营地)需打造符合健康教育要求的研学场景,提供安全教育场地和资源,结合在地资源开发课程,重视育人价值的挖掘。研学机构应结合学校教育目标与健康要求,积极联合基地提供专业的研学服务。教育等部门应完善政策支持体系,加强行业监管与规范。

三、健康导向的研学旅行课程设计与实施

一是强调课程化设计,要将健康教育目标融入研学课程的整体设计。在课程中,有机融入身体健康、心理健康或生命安全教育等具体目标,合理安排探究活动与实践环节。比如在包含户外运动的研学课程中,可通过佩戴电子手环监测学生心率、能量消耗的数据,实时掌握学生的健康情况,并引导学生学会阅读相关书籍,探究自己的身体情

况,学会在活动中科学地分配体力、有效实施同伴配合等活动。

二是强调学校主导原则。在研学旅行的具体实施中,学校应发挥主导作用。当前一些学校将研学旅行活动交由研学机构、旅行社承办,无论是课程设计还是活动实施均由校外机构完成,学校与学科教师的参与度不足。但这些机构对学校的教育教学和学生学情的掌握是不足的,因此对研学活动的育人价值挖掘不够。学校可组建课程研发团队,联动研学基地、专业机构共同开发研学课程手册,对合作机构的课程设计提出明确要求,共同对课程质量把关。双流区棠湖小学的“七彩研学旅行”课程,将研学旅行课程纳入学校整体课程体系,又对合作研学机构提出具体要求,整体上保证研学课程的质量。

三是强调研学导师专业性。研学导师的专业素养是保证研学质量的关键。现有研学导师多为导游或兼职人员,缺乏系统教育教学培训,且健康教育素养不足。中小学应当推行以学校研学导师为主、机构研学导师为辅的“双导师”制,通过系统培训提升其综合育人素养与健康指导能力。学校研学导师应当加强师德师风、跨学科素养和健康能力指导素养培养,机构导师则须具备急救知识、心理疏导能力与安全风险识别能力,二者形成互补,共同为学生提供研学指导与健康保障。

【本文系2025年度成都市教育科学规划一般课题《综合育人理念下中小学研学课程设计与实施研究》(CY2025Y123)研究成果】