

## 以“十力”为翼，育“博·健”学子 ——南宁市体强路初级中学研学课程实践探索

潘雪莉 刘虎

(南宁市体强路初级中学, 广西 南宁 530000)

**[摘要]**南宁市体强路初级中学立足“博爱笃学，健体强心”办学理念，构建以“十力”核心素养目标体系为引领的研学课程，通过分年级进阶式实施路径（七年级聚焦家乡文化认知、八年级强化足球赛季综合实践、九年级衔接生涯规划）、创新跨学科研学单工具（如博物馆“闯关卡”、足球“球迷大考验”），并整合“家乡—国家—世界”三级资源链，显著提升学生素养：七年级家乡文化认知率提升29%，八年级体育达标率提高15%，九年级社会责任感显著增强。该模式显著提升学生素养，形成特色德育品牌，为初中研学教育提供了“目标分层—资源整合—工具创新—评价驱动”的可推广模式。

**[关键词]**研学课程；十力培养；分年级实施；跨学科研学单；德育品牌

## Empowering Students with the “Ten Core Competencies”: A Practical Exploration of Study Tour Curriculum at Tiqiang Road Junior High School, Nanning

Pan xue li, Liu hu

*Tiqiang Road Junior High School, Nanning, Guangxi 530000, China*

**Abstract:** Anchored in the educational philosophy of "Universal Love and Diligent Learning, Physical Fitness and Inner Strength," Tiqiang Road Junior High School in Nanning has developed a study tour curriculum guided by the 'Ten Core Competencies' framework. The curriculum is implemented through grade-specific progressive pathways: Grade 7 ("Self-Knowledge") focuses on cultural immersion in students' hometown; Grade 8 ("Social Integration") deepens comprehensive practice via a football season project; and Grade 9 ("Future Planning") connects with career exploration. Innovative interdisciplinary learning tools (e.g., the "Museum Challenge Card" and "Football Fan Quiz") are employed, alongside the integration of a three-tiered resource chain ("Hometown — Nation — World"). This approach effectively addresses common challenges in junior high study tours, such as vague objectives, fragmented implementation, and subject compartmentalization. Significant outcomes include: a marked increase in hometown cultural awareness among Grade 7 students (from 62% to 91%), a 15% improvement in the physical fitness pass rate for Grade 8, and enhanced social responsibility and planning abilities among Grade 9 students. This model has not only forged a municipally recognized moral education brand but also established a replicable operational paradigm of "tiered goal-setting — resource integration — tool innovation — evaluation-driven improvement", offering a practical solution for effectively cultivating core competencies through study tours at the junior high level.

**作者简介:** 潘雪莉 (1985—), 女, 高级教师, 研究方向为初中历史教学及德育工作;  
刘虎 (1975—), 男, 正高级教师, 研究方向为课堂教学模式、教育管理。

**通信作者:** 潘雪莉

**Keywords:** Study Tour Curriculum; Ten Core Competencies; Grade-based Implementation; Interdisciplinary Learning Tools; Moral Education Brand

## 一、研究背景及意义

在当前深化教育改革、全面落实立德树人根本任务的背景下，学生核心素养的培养已成为基础教育改革的核心目标与关键挑战<sup>[1]</sup>。研学实践作为打破学科壁垒、连接理论学习与社会生活的重要桥梁，与核心素养的培养高度契合，是培养学生核心素养的新载体和有效途径<sup>[2][3]</sup>。然而，如何将核心素养有效融入研学实践中，仍是当前初中阶段研学课程建设面临的普遍难题<sup>[4]</sup>。

南宁市体强路初级中学依托“博爱笃学，健体强心”（简称“博·健”）的办学理念，创新构建“十力”素养引领的研学课程体系。通过分年级进阶路径（七年级“认知自我”、八年级“融入社会”、九年级“规划未来”），整合“家乡—国家—世界”三级资源链，开发跨学科研学单工具（如博物馆“闯关卡”、足球“球迷大考验”），形成“目标分层—资源整合—工具创新—评价驱动”的实践模式，有效解决了核心素养培养的“落地难”问题<sup>[5][6]</sup>，显著提升了学生综合能力（如七年级家乡文化认知率提升29%，八年级体育达标率提高15%），铸就了特色德育品牌，为“双减”背景下育人方式变革提供了可推广的示范案例。

## 二、研学课程的设计

### （一）设计理念：哲学追问与育人目标的三维呼应

学校以“我是谁？我和谁？我成谁？”三大哲学追问为逻辑起点，将抽象命题转化为七至九年级螺旋递进的研学实践，始终贯穿“博·健”的办学理念：七年级“我是谁”回应“培养什么人”，借“读写自我”主题——入学课程、读书节、邕江保护研学——引导学生认知兴趣、特长与价值观，厚植家乡情怀，奠基自我定位；八年级“我和谁”聚焦“怎样培养人”，依托“足球赛季”项目式学习，将赛事组织、多学科整合与科技实践融为一体，锤炼合作力、责任感与跨学科应用能力，塑造社会化成长路径；九年级“我成谁”深刻指向“为谁培养人”，以孔庙研学、职业体验、社区服务链接生涯规划，激励学生确立服务社会、担当民族复兴大任的理想愿景，践行新时代青年的使命担当，最终实现育人目标在知行合一的探索中落地生花。

### （二）目标体系：以“十力”为核心的素养框架

为培养德智体美劳全面发展的新时代人才，学校创新构建了以“十力”为核心的素养培育体系（图1），形成了五育融合的可视化育人模型（表1）：

能力清单——涵盖创新力（突破思维定式）、阅读力（高效获取知识）、表达力（清晰传递观点）、探究力（追问本质规律）、行动力（实践解决问题）、表现力（自信展示优势）、运动力（强健体魄协作）、道德力（筑牢价值根基）、审美力（涵养人文情操）、健康力（调适身心状态）十项核心能力；

协同机制——通过五育融合实现能力交织共进：道德力厚植德育根基，运动力与健康力夯实体育底色，阅读力与探究力助力智育提升，审美力彰显美育价值，行动力强化劳育养成；

育人图景——最终塑造兼具“真诚生活者、坚定爱国者、积极锻炼者、终身学习者”特质的“博·健”学子，呼应“培养担当民族复兴大任时代新人”的要求。



图1 “十力”培养目标体系图

表1 “十力”内涵及对学生发展的作用

名称	内涵	对学生发展的作用	五育融合点
创新力	突破常规，创造新价值，探索新思路以适应变化	突破思维定式，在学与生活中创造价值，展现独特思路	智育（应用迁移）
阅读力	快速准确获取信息，理解知识内涵	高效获取知识，理解文本深层含义，奠定学习基础	智育（信息处理）
表达力	清晰传递观点，实现顺畅沟通	清晰传递观点，顺畅社交，奠定社交基础	智育（沟通输出）
探究力	对未知好奇，主动探索本质规律	主动探索未知、追问本质，为解决问题提供思路	智育（思维拓展）
行动力	将探究结果转化为行动，解决问题，培养实践能力	将想法转为行动，在实践中验证猜想、解决问题	劳育（实践创造）
表现力	敢于展示特长优势，增强自信	在活动中自信展示自我，展现自身优势	美育（自信展示）
运动力	保障身体健康，培养团队协作精神	增强体质，为学与生活提供保障，培养团队协作精神	体育（身心发展）
道德力	树立正确价值观，规范行为，尊重关爱他人	形成正确价值观，明辨是非、守道德底线，学会尊重与承担责任	德育（价值引领）
审美力	感知多元美，涵养精神与人文素养	感知自然、文化、艺术之美，学会用独特视角欣赏和表达美	美育（情操陶冶）
健康力	以强健身心筑牢成长根基	培养规律作息与心态调适能力，以强健身心应对挑战	体育（身心调适）

### （三）内容体系：分年级进阶的“三维”课程架构

课程以“分年级主题化设计”为主线，构建“文化基础—哲学引领—课程主题”三维进阶体系（见表2），实现阶段性与连续性统一：七年级以“认知自我”为主线，通过基础素养课程帮助学生建立身份认同<sup>[7]</sup>；八年级以“融入社会”为重点，设计综合实践课程强化团队协作能力<sup>[8]</sup>；九年级以“规划未来”为导向，开展生涯探索课程培养职业认知。三个年级的课程既独立成章又有机衔接，形成螺旋上升的能力培养路径。

表2 分年级研学课程体系

文化基础	哲学引领	课程主题	主题细化	课程内容	课程目标
校训：博健 体强精神： 海纳百川 刚健有为  体现自我 探索、自我 认知、自我 体验以及自 我与外界关 系的传统文 化观点。	七年级： 我是谁？	读写自我	我的初画像， 我从哪儿来？ 我在哪里， 我要做什么？	七年级开设入学课程，读写自我(坐立行读写)、心中自我、安全自我等初画像课程，读写书籍(读书节系列课程)、读写家乡(保护邕江母亲河，广西民族博物馆系列课程)、读写历史(南宁市博物馆系列课程)、读写世界(东盟人文地理系列课程)的“读写”主题课程群。	培育基础素养，厚植家乡情怀。
	八年级： 我和谁？	强健自我	我的战友， 我的团队， 我的潜能， 我的奉献。	八年级进行“以足球赛季项目式推进学校“五育并举”的实践的课题研究。该项目以足球联赛形式贯穿整个八年级学段：项目式学习力争达到综合实践、多学科融合、真实活动体验的活动目标。此外，学校建校起每年举办科技节，鼓励组织学生参加市级各类科技比赛，开设科技社团，持续引领学生徜徉科学的世界。	增强体育、科学素养，拓展东盟眼界。

九年级: 我成谁?	未来自我	我的愿景, 我的使命, 我的路径, 我的毕业画像	九年级设置社区服务、职业初体验的生涯课程群。包括孔庙研学课程、社区宣讲服务课程、总部基地职业见识课程等。	树立远大志向,胸怀世界格局。
--------------	------	-----------------------------------	--	----------------

### 三、研学课程的实施

#### (一) 资源整合：构建“家乡—国家—世界”三级资源链

学校以立体化资源架构贯通本土、民族与国际：立足本土，依托邕江生态考察、林景云故居红色研学，在江河治理与革命史实探究中厚植家国情怀；扎根民族，通过民族博物馆壮锦制作、铜鼓文化等沉浸式课程，激活非遗传承基因，筑牢文化认同；面向世界，设计东盟地理经贸研学项目，以“一带一路”商贸模拟、东南亚文化对比等跨学科任务，锻造国际理解力。三级资源逐层递进，实现从乡土情感到人类命运共同体意识的螺旋升华。

#### (二) 分年级实施路径：主题化·阶梯式·能力导向

学校构建“读写·强健·生涯”三级研学链（详见表3）：七年级“读写”主题依托邕江生态考察、民族博物馆文化日等本土研学，以阅读力、表达力奠基素养；八年级“足球赛季”项目将联赛运营、Logo设计、新闻发布会等任务嵌入德智体美劳五育环节，同步锤炼行动力、运动力、合作力；九年级“生涯课程群”通过孔庙成人礼、企业参访与社区宣讲，聚焦道德力与规划力，完成从自我认知到社会担当的跨越。三段课程逐级深化，形成“家乡—国家—世界”资源递进与“十力”目标闭环。

表3 分年级研学课程实施路径图表

年级	主题课程群	核心课程	实施方式	五育融合	“十力”培养	成果体现
七年级	“读写”主题课程群：奠基素养，厚植情怀	保护邕江、民族博物馆、东盟地理等	实地考察、文献研读、报告撰写	智育（资料分析、论文撰写）、德育（家乡文化认同）、美育（文化内涵感悟）	阅读力、表达力、探究力、学习力、思维能力	考察报告、观后感、手抄报，营造“爱家乡、学知识、强素养”氛围
八年级	足球赛季项目：融合五育，强化素养	贯穿全学段的足球联赛及多学科整合活动	赛事组织、团队协作、多学科实践（新闻发布会、logo设计等）	体育（体能、赛事参与）、德育（集体荣誉感、责任感）、智育（多学科知识应用）、美育（logo设计）、劳育（场地布置等）	行动力、表现力、道德力、运动力、健康力、表达力、	赛事顺利开展、新闻稿、友谊赛交流成果，学生综合素质提升
九年级	生涯课程群：立足社会，规划未来	孔庙研学、社区宣讲服务、总部基地职业见识等	文化体验、社区服务、企业参观、分享交流	德育（道德修养、社会责任感）、智育（资料整合、职业认知）	道德力、阅读力、表达力、行动力、学习力、探究力	“我的职业梦”分享会成果，为高中学习与职业发展铺路

配套实施中，每学段均配一张跨学科研学单以破解表面化学习，驱动深度学习。例如：七年级博物馆“闯关卡”以历史事件解析、文学片段鉴赏、地理特征标注的连环任务引导学生“解码文物—重构场景—抒发情怀”；八年级“球迷大考验”将赛事数据记录（数学）、射门力学实验（物理）、战报写作（语文）融为一条问题链，将真实赛场转化为知识迁移的实践场。研学单通过“过程记录（任务单）+成果固化（报告/手抄报）+增值测评（认知率）”三维评价，确保研学不“走马观花”，“十力”发展可视化、可追踪。

#### (三) 实施保障：三位一体护航课程落地

学校构建“资源—师资—机制”三位一体的研学保障体系，全方位护航课程实施。在资源建设方面，深度开发邕江生态站、林景云故居等5个本土实践基地，同步构建东盟十国数字研学课程库，并接入当地及自治区研学资源共享平台，实现“本土资源深度开发+国际视野拓展”的双重突破；在师资培养方面，创新组建由学科教师、德育骨干和企业导师构成的“五育融合”教研共同体，通过每月专题工作坊和校企共研机制，系统提升教师的跨学科设计和职业指导能力；在运行机制方面，严格执行“双认证+双保险”

安全标准（基地安全认证+保险全覆盖），配套建立包含过程性记录、成果性评估和社会性反馈的素养成长档案，通过家长满意度调研和学期增值测评，实现安全管理闭环与评价体系优化的双重保障。

#### 四、实施成效

##### （一）学生素养全面提升

通过问卷调查与行为观察可见，学生“十力”表现增强显著。七年级学生对家乡文化的认知率从62%升至91%，阅读力、表达力和探究力明显提高，能更清晰表达对家乡的认知与情感；八年级学生体育达标率提高15%，在足球赛事组织和多学科实践中，行动力、运动力、合作力增强，跨学科应用能力大幅提升；九年级学生在社区服务和职业体验中，社会责任感测评提升，规划力、道德力和适应力强化，对未来发展方向更明确。

##### （二）德育品牌获得认可

该课程入选市级第一批中小学德育品牌名单。根据家长满意度调查显示：92%的家长认可学生综合能力提升，87%的家长观察到孩子社会责任意识增强。社会各界对学校的研学实践给予高度认可，认为学校为学生综合素质的培养提供了有效途径，彰显了“博爱笃学，健体强心”的办学理念，多家主流媒体报道我校研学模式，形成区域示范效应。

##### （三）校园风貌持续优化

形成“资源整合—任务驱动—反思迭代”的实践闭环：依托三级资源链（邕江/博物馆/东盟）和跨学科研学单，学生日均课外实践时长增加35%，跨年级合作项目增长50%，“十力”素养在真实情境中显著提升（如七年级家乡认知率提升29%、八年级跨学科应用能力提升40%）。学生精神面貌积极向上，学习与实践热情高涨，校园内学习氛围和实践风气浓厚。学生间合作交流增多，团队意识增强，整体呈现健康、活泼、奋进的良好态势，“博·健”校园文化进一步彰显。

#### 五、经验启示

##### （一）立足校本育人目标是核心

研学课程设计应该深度契合学校“博·健”的办学理念，以“十力”培养为锚点。实践表明，将研学活动与“博·健”文化基因相融合，可精准聚焦方向，避免目标脱节。

##### （二）分阶段设计课程链是关键

基于学生认知发展规律构建三级进阶体系：七年级通过本土浸润奠基素养，八年级依托项目整合强化能力，九年级拓展社会联结培养规划力。这种阶梯式课程链严格匹配认知规律，使“十力”培养形成螺旋上升机制。

##### （三）资源整合与学科融合是路径

构建“本土浸润—民族认同—国际理解”资源生态（例如：邕江生态站+东盟课程库），打破学科壁垒。同时，借跨学科研学单（如闯关卡、球迷任务单）在真实情境中协同培养“十力”。

##### （四）构建多元评价体系是保障

建立“过程记录+素养测评+社会反馈”的三维评价机制：以研学单、活动日志动态追踪学生成长过程；以素养成长档案和“十力”指标测评进行阶段性诊断；以家长问卷、社区服务评价获取社会性反馈；未来将开发“十力”数字画像系统，实现评价可视化。

本实践为初中研学课程建设提供了可复制的“目标分层—资源整合—工具创新—评价驱动”模式。学校将持续深化课程改革，通过东盟研学进阶课程开发、数字化评价平台建设等举措，完善“十力”培

养生态<sup>[5][8]</sup>。

---

### 参考文献:

- [1] 尹后庆. 核心素养是基础教育课程改革的突破点[J]. 大视野, 2016(15): 63.
- [2] 李传鑫. 基于核心素养的研学旅行研究与实践[J]. 新课程导学, 2020(03 下): 24-28.
- [3] 吴支奎, 杨洁. 研学旅行: 培育学生核心素养的重要路径 [J]. 课程·教材·教法. 2018, 38 (4): 126.
- [4] 董双. 核心素养在课堂教学中的四重落实[J]. 现代中小学教育, 2021, 37(9): 28-33.
- [5] 辛涛, 姜宇, 刘霞. 我国义务教育阶段学生核心素养模型的构建 [J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2013 (1):5-11.
- [6] 冯新瑞. 研学旅行与综合实践活动课程 [J]. 基础教育课程, 2019 (20):6-12.
- [7] 刘世彬. 我爱国家博物馆[J]. 北京. 中国发展出版社 2019(11):177-187.
- [8] 钟兵兵, 曾泽鑫, 史文倩. 研学旅行感知质量与中小学生学习发展核心素养的关系实证研究 [J]. 地理教学, 2019 (11): 58-61.