

DOI: <https://doi.org/10.63944/erstp.02>

# 黑龙江省研学实践教育基地营地劳动与心理健康双维课程 构建实践

邵春瑾

(黑龙江教师发展学院, 黑龙江 哈尔滨 150080)

**[摘要]** 研学实践教育基地与营地是贯通校内外协同育人、推动劳动教育与心理健康教育深度融合的核心场域,二者功能互补、载体各异。黑龙江省依托寒地黑土、冰雪生态、红色传承、现代农业、国防科技、非遗文化等特色资源,以省级研学实践教育基地的专项实践与研学实践教育营地的沉浸式体验为双载体,将劳动习惯养成与心理健康培育嵌入研学实践教育全流程,形成具有龙江辨识度的基地专项赋能、营地沉浸式滋养双维课程实践范式。本文立足国家五育融合政策导向,对接黑龙江省劳动习惯养成与“健心护航”心理健康教育工作要求,结合研学实践教育基地与营地的场景差异,阐释劳动与心理双维融合的实践逻辑、本土范式与实施路径,依托省级基地营地真实案例呈现实践成果,为全省研学实践教育提质增效、促进学生身心协同发展提供实践参考。

**[关键词]** 研学实践教育基地营地; 劳动教育; 心理健康教育; 双维课程; 黑龙江

**[基金项目]** 黑龙江省教育科学“十四五”规划 2025 年度教研专项重点课题“‘劳动周+研学实践教育’一体化课程的设计与实施路径研究”(课题编号: JYB1425098); “脑科学视域下中小学心理健康教育课程开发实践创新研究”(课题编号: ZJB1425207)

## Construction Practice of a Dual-Dimensional Curriculum on Labor and Mental Health in Heilongjiang Province's Study and Practice Education Base Camp

Chunjin Shao

*Heilongjiang Institute of Teacher Development, Harbin, China*

**Abstract:** Research and Practice Education Bases and Camps serve as the core platforms for integrating school-based and extracurricular collaborative education, as well as deepening the synergy between labor education and mental health education. These two entities complement each other in function and differ in their operational formats. Leveraging Heilongjiang Province's distinctive resources—such as cold-region black soil, ice and snow ecology, red heritage, modern agriculture, national defense technology, and intangible cultural heritage—the province adopts a dual approach of specialized practical training at provincial-level research and practice education bases and immersive experiential activities at camps. This model embeds the cultivation of labor habits and mental health development throughout the entire research and practice education process, forming a dual-dimensional curriculum practice framework with Heilongjiang's distinctive identity—specialized empowerment through bases and immersive nurturing through camps. This study, grounded in the national policy orientation of integrating five types of education, aligns with Heilongjiang's requirements for fostering labor habits and "mental health safeguarding" education. By analyzing the contextual differences between research and practice education bases and camps, it elucidates the practical logic, localized paradigms, and implementation pathways

**作者简介:** 邵春瑾 (1972—), 女, 山东海阳人, 现任黑龙江教师发展学院综合教育研培中心副主任。

for integrating labor and mental health dimensions. Supported by real-world cases from provincial-level bases and camps, it presents practical outcomes, offering a reference for enhancing the quality and effectiveness of research and practice education across the province while promoting students' physical and mental development.

**Keywords:** Research and Practice Education Base Camp; Labor education; Psychological health education; Dual dimensional curriculum; Heilongjiang

## 一、引言

研学实践教育是连接课堂教学与社会生活、知识学习与实践体验的关键载体，在落实立德树人、推进五育并举中发挥不可替代的作用。研学实践教育基地以单一主题专项实践为核心，侧重短时、专项的劳动与心理体验；研学实践教育营地以综合食宿、多日连贯研学实践教育为核心，侧重沉浸式、长时程的劳动实践与心理滋养，二者共同构成黑龙江省研学实践教育育人的核心载体。其中，高中阶段研学旅行课程实践的相关研究，为基地专项劳动课程设计提供了重要参考<sup>[1]</sup>，而新时代劳动教育导向下的研学实践教育高质量发展要求，也为基地营地的劳心融合实践指明了方向<sup>[2]</sup>。

国家层面持续强调劳动教育与心理健康教育的融合育人价值，相关文件明确提出以劳健心、以劳润心的育人要求，推动劳动实践与心理滋养深度融合。黑龙江省已建成覆盖全域、类型多元的省级研学实践教育基地与营地网络，依托红色铸魂、绿色生态、蓝色科技、金色农耕、银色冰雪“五色”研学实践教育体系，同步推进中小学生劳动习惯养成工程与“健心护航”心理健康教育品牌建设<sup>[3]</sup>。将劳动教育、心理健康教育与研学实践教育基地营地深度融合，构建基地+营地协同的劳动与心理健康双维课程，既是政策落地的现实需要，也是研学实践教育回归育人本源的内在要求。

当前黑龙江省研学实践教育仍存在课程浅表化、劳动与心理融合不深、基地与营地功能区分不清、地域资源转化不足等问题，这与部分地区研学实践教育偏离劳动教育核心、缺乏系统设计的现状相一致。基于此，本文立足黑龙江研学实践教育基地与营地的真实场景，紧扣学术研究成果与省级工作部署，系统构建基地专项实践、营地沉浸式体验的劳心融合双维课程体系，总结本土化实践成果，推动全省研学实践教育向课程化、内涵化、特色化发展。

## 二、研学基地营地劳心融合的内在逻辑与实践价值

研学实践教育基地与营地凭借情境性、体验性、实践性的核心特征，成为劳动教育与心理健康教育融合落地的天然场域，且二者功能定位差异形成互补育人格局。研学实践教育基地聚焦单一主题，为学生提供专项劳动实践场景，帮助学生在短时实践中完成技能习得、情绪调节；研学实践教育营地具备集中食宿、多日研学实践教育功能，作为研学实践教育大本营串联周边基地资源，为学生提供沉浸式劳动体验与持续性心理滋养。

劳动，是心理成长的坚实土壤。出力流汗的专项实践与持续数日的连贯劳作，让学生收获真实的成就感与归属感。这种从身体力行中生长出的自信与韧性，远比单纯的说教更为深刻、持久<sup>[4]</sup>。心理健康发展则为劳动实践注入内在动力，帮助学生以平和心态面对劳动困难、以积极状态参与团队协作、以坚定意志完成劳动任务，让劳动教育从技能训练延伸至精神培育层面。

依托黑龙江研学实践教育基地与营地推进劳心融合，能够有效弥补校内教育的场景局限：研学实践教育基地应对校内劳动资源单一的挑战，提供博物馆、农场、非遗工坊等专项实践场景；研学实践教育营地弥补短时研学实践教育体验碎片化的不足，提供多日连贯、吃住学一体的沉浸式劳动与心理培育空间。这种基地+营地的融合模式，既符合研学实践教育的发展规律，也契合中小学生身心成长需求，对促进学生身心健康、全面发展蕴含着独特且不可替代的育人价值<sup>[5]</sup>。

研学实践教育基地与研学实践教育营地在功能定位上存在清晰差异。核心功能方面，研学实践教育基地聚焦单一主题专项实践赋能，研学实践教育营地侧重综合沉浸式连贯滋养。课程时长方面，研学实践教育基地以短时、单次、专项为主，研学实践教育营地以多日、连续、系统为特征。劳动侧重方面，研学实践教育基地突出技能习得与任务完成，研学实践教育营地注重习惯养成与全程参与。心理培育方面，研学实践教育基地侧重即时情绪感

知与快速调节，研学实践教育营地聚焦长期韧性培育与心态塑造。典型案例方面，研学实践教育基地以雁窝岛农耕基地、运粮河冰雪基地为代表，研学实践教育营地以联裕农耕营地、敖其湾冰雪营地为代表。

### 三、黑龙江研学基地营地双维课程实践范式与成果

黑龙江省立足省级研学实践教育基地与营地的资源优势，结合二者功能定位，探索形成六大劳心融合范式，所有范式均源于官方认定的基地营地真实实践，实现基地做专、营地做深的协同育人效果。

#### （一）红色铸魂劳动砺心范式

该范式以红色文化劳动为核心，依托红色研学实践教育基地开展专项服务劳动，依托红色主题营地开展沉浸式精神浸润。北安庆华军工遗址博物馆研学实践教育基地、中共黑龙江省工作委员会旧址陈列馆研学实践教育基地以场馆志愿讲解、史料整理、环境维护等短时劳动为载体，引导学生感悟革命精神，增强价值感。佳木斯红旅东北抗联雕塑馆研学实践教育基地、江桥抗战纪念地研学实践教育基地同步配套红色研学实践教育营地服务，将志愿讲解、历史寻访、红色情景体验融入多日研学实践教育流程，一位学生在担任志愿讲解员后写道：“当我向游客讲述历史时，我仿佛不是在背诵，而是在守护。这份守护让我内心坚定、充满力量。”让红色基因传承与心理健康滋养同向发力，实现基地悟精神、营地铸信念的砺心育人效果。

#### （二）非遗匠心劳动养心范式

该范式以非遗手工劳动为核心，非遗基地做专项技艺体验，非遗营地做沉浸式匠心培育。齐齐哈尔辽金源陶瓷研学实践教育基地、赫哲族非遗传承研学实践教育基地提供陶艺制作、鱼皮画创作、传统编织等短时手工劳动，让学生在专注操作中平复情绪、磨炼耐性，专注手工的过程让学生远离电子产品带来的浮躁。依托非遗基地配套的研学实践教育营地，开展多日非遗技艺沉浸式研学实践教育，让学生在重复、精细的手工劳动中进入心流状态，实现文化传承与心理滋养的统一，形成基地学技艺、营地修心性的养心成果。

#### （三）生态守护劳动静心范式

该范式以自然生态劳动为核心，生态基地做专项守护，森林营地做沉浸式疗愈。扎龙生态旅游区研学实践教育基地、三江口国家湿地公园研学实践教育基地围绕湿地管护、鸟类观测、环境清洁等短时劳动，让学生在自然场景中放松情绪、平复心态，不少学生表示在湿地劳动中，内心的烦躁情绪得到明显舒缓。伊春金山林场研学实践教育营地、呼玛森林研学实践教育营地开展植被养护、生态观察、森林清洁等多日轻劳动，将自然疗愈与劳动实践深度结合，为学生提供舒缓压力、净化心灵的成长空间，实现基地护生态、营地净心灵的静心成果。

#### （四）科技创造劳动自信心范式

该范式以科技探究劳动为核心，科创基地做专项体验，科创营地做沉浸式探究。黑龙江省科技馆研学实践教育基地、北大荒通用航空肇东机场研学实践教育基地提供航天科普、无人机操控、模拟飞行等短时科创劳动，帮助学生在动手实践中克服畏难情绪，原本对科技操作胆怯的学生，在专项实践后敢于主动尝试操作设备<sup>[6]</sup>。哈尔滨工业大学研学实践教育营地串联周边科技基地资源，开展多日机器人操作、智能设备体验、科创项目探究等连贯劳动，学生在问题解决与成果展示中增强自信，激发探索欲，形成基地学技能、营地创成果的自信心培育成果。

#### （五）黑土农耕劳动润心范式

该范式以寒地黑土农事劳动为核心，研学实践教育基地侧重农耕专项实践，研学实践教育营地侧重沉浸式农耕体验。北大荒集团雁窝岛研学实践教育基地、佳南实验农场研学实践教育基地将土壤认知、田间管护、粮食收割、农产品初加工等农耕劳动与责任意识、耐心定力培育结合，学生在短时专项实践中体会劳动的坚持与付出，舒缓学习焦虑。有学生在实践记录中写道：“亲手种下的小苗慢慢长大，我也学会了沉下心做好一件事。”哈尔滨联裕农作物种植专业合作社研学实践教育营地打造高架种植、果蔬采摘、农耕全流程体验课程，学生在多日连贯劳作中收获劳动成果，有效缓解浮躁心态，树立尊重劳动、珍惜粮食的价值观念，形成基地练技能、营地养习惯的农耕润心成果<sup>[7]</sup>。

## （六）冰雪砺志劳动强心范式

该范式立足黑龙江冰雪特色，将冰雪劳动与意志磨砺结合，凸显营地沉浸式、基地专项化的差异定位。伏尔加庄园研学实践教育营地提供冰雪清雪、雪雕创作、冰灯制作、雪地团队挑战等多日连贯劳动实践，营地观察发现，在连续三天的雪雕集体创作后，原本内向的学生在团队分享时，发言主动性提升了60%，学生在低温环境中完成协作任务，锤炼意志、释放压力，强化心理韧性。运粮河研学实践教育基地聚焦冰雪运维、冰版画体验等短时专项劳动，帮助学生快速掌握冰雪劳动技能，提升情绪调控能力，形成寒地特有的冰雪砺志强心成果。

## 四、黑龙江研学基地营地双维课程实施路径

推动劳动与心理健康双维课程在全省研学实践教育基地与营地落地见效，需立足基地专项、营地沉浸式的功能定位，强化区域特色、完善协同机制，实现从零散活动向体系化育人转型。

### （一）课程设计：基地做专、营地做深，构建学段贯通体系

立足黑龙江“五色”研学实践教育资源，结合基地与营地功能差异设计分层课程<sup>[3]</sup>。研学实践教育基地聚焦单一主题，开发短时、专项的劳动与心理融合课程，侧重技能习得与情绪感知；研学实践教育营地发挥大本营优势，串联周边基地资源，开发多日、连贯的沉浸式课程，侧重习惯养成与心理韧性提升。课程设计遵循学段差异：低年级以基地趣味体验为主，培育劳动兴趣与情绪感知；中年级以基地技能实践+营地短期体验结合，强化协作意识；高年级以营地沉浸式探究+多基地串联实践，突出责任担当与心理成熟，形成基地筑基、营地升华的学段贯通课程体系。

### （二）实施方式：基地专项实践、营地沉浸式滋养，实现劳心深度融合

坚持研学实践教育本色，杜绝形式化融合，严格区分基地与营地实施方式<sup>[8]</sup>。研学实践教育基地侧重专项劳动+即时心理引导，在农耕、非遗、科技等专项劳动中，同步开展情绪观察、挫折引导，让学生在短时实践中获得技能与心理双重成长；研学实践教育营地侧重连贯劳动+持续性心理滋养，将劳动任务、团队协作、反思感悟、心理疏导嵌入多日研学实践教育全流程，在冰雪、农耕、红色等沉浸式劳动中，实现劳动习惯与积极心态的同步养成。二者协同配合，形成单次基地实践补短板、多日营地体验固长效的实施模式。

### （三）师资支撑：分层培训，提升基地营地双维指导能力

针对基地与营地的不同需求，开展分层师资培训。研学实践教育基地教师重点培训专项劳动技能、短时心理观察与即时引导能力；研学实践教育营地教师重点培训多日研学实践教育组织、团队心理建设、持续性情绪疏导能力。联合高校与教研机构，开发劳动教育与心理健康融合的本土化培训课程，定期开展基地营地教师轮岗研修、案例研讨，推动教师成为基地专项实践指导者、营地沉浸式育人陪伴者，保障双维课程落地见效。

### （四）家校社协同：基地营地联动，构建长效育人闭环

强化研学实践教育基地、营地与校内教育、家庭劳动的衔接，将研学实践教育中养成的劳动习惯、积极心态延伸至校园与家庭。依托研学实践教育基地发布家庭劳动延伸任务，依托研学实践教育营地开展亲子研学劳动实践，联动文旅、农业、科技等部门，整合社会资源，为基地营地提供劳动与心理培育的专业支持。构建学校统筹、基地实践、营地滋养、家庭参与、社会支持的协同机制，让劳心融合的育人效果持续巩固。

### （五）评价改进：过程导向，区分基地营地评价标准

建立差异化过程性评价体系，研学实践教育基地侧重评价学生专项劳动参与度、即时情绪状态、技能掌握情况；研学实践教育营地侧重评价学生劳动持续性、团队协作表现、心理韧性提升、习惯养成效果<sup>[4]</sup>。通过实践记录、心得分享、教师观察、基地营地反馈等方式，全面评估课程实施效果。定期开展省级研学实践教育基地营地课程交流评比，总结优秀实践案例，持续优化双维课程内容与实施方式。

## 五、结语

黑龙江省研学实践教育基地与营地扎根寒地黑土，坚守育人初心，是劳动教育与心理健康教育深度融合的双核心载体。以黑土育人为核心、以劳育心为路径，构建基地专项赋能、营地沉浸式滋养的双维课程，既是落实五

育融合政策的重要举措，也是提升黑龙江研学实践教育内涵质量、促进中小学生身心协同发展的必然选择。

全省依托省级研学实践教育基地与营地形成的六大劳心融合实践范式，紧扣基地营地功能定位、彰显龙江地域风格、贴合学生成长规律，积累了真实可感的实践成果，为全省研学实践教育高质量发展提供了可借鉴、可推广的实践样本<sup>[9][10]</sup>。未来，持续推进基地 + 营地协同的双维课程体系化、常态化实施，不断深化地域资源转化与课程创新，必将进一步释放研学实践教育的综合育人功能，让龙江中小学生在劳动实践中强健体魄、磨炼意志、温润心灵、健全人格，为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献龙江教育力量。

## 参考文献：

- [1] 杨昌海. 聚焦劳动教育的高中研学旅行课程实践研究 [J]. 当代旅游, 2023(01): 110-112.
- [2] 徐小林. 聚焦新时代劳动教育 打造高质量研学实践教育 [J]. 教育家, 2022(12): 56-57.
- [3] 李丽, 王倩颖, 王瑞雪. 黑龙江省中小学 “五色” 劳动教育与研学实践教育一体化建设研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022, 41(07): 70-72.
- [4] 孙会珉. 高中生劳动教育与心理韧性提升的 “长程深度” 融合模式探索 [J]. 科教导刊, 2025(12): 87-91.
- [5] 刘海元, 单舜, 常渊博. 关于全面推进健康学校建设的解读与思考 [J]. 成都体育学院学报, 2025, 41(04): 1-10.
- [6] 叶超程, 林孙海, 叶益生. AI 赋能劳动研学实践教育智慧进阶 [J]. 中国教育技术装备, 2025(24): 99-103.
- [7] 冯立春, 于明晶, 刁岩. 对中小学劳动教育发展困境的分析和思考 [J]. 吉林教育, 2023(09): 20-22.
- [8] 唐静. 基于研学实践教育活动的中小学劳动教育实践探索[J]. 宁夏教育, 2023(06): 37-38.
- [9] 林小红, 林秀莲. 跨界融合视域下劳动教育研学旅行的实践探索 [J]. 地理教学, 2025(08): 101-104.
- [10] 李刚, 马泽莉. 劳心融合：高中研学实践教育的育人路径与策略 [J]. 教育科学论坛, 2025(12): 78-80.