

# 溯本求源的课程支持

## ——研学旅行之“中华文化寻根”课程建设



任焯东



# 北京中学开学典礼

二零二三年九月二日



北京中学

放飞梦想，世界因我更美好

## 北京中学开学典礼



# 北京中学校园文化简介

精神价值：世界因我更美好（校训）

生活方式：和而不同，乐在其中（校风）

集体人格：仁、智、勇、乐

## 北京中学新校址挂牌仪式





享幸福人生 · 做中华栋梁

# 学校课程





北京中學  
BEIJING ACADEMY

01

有根的人

02

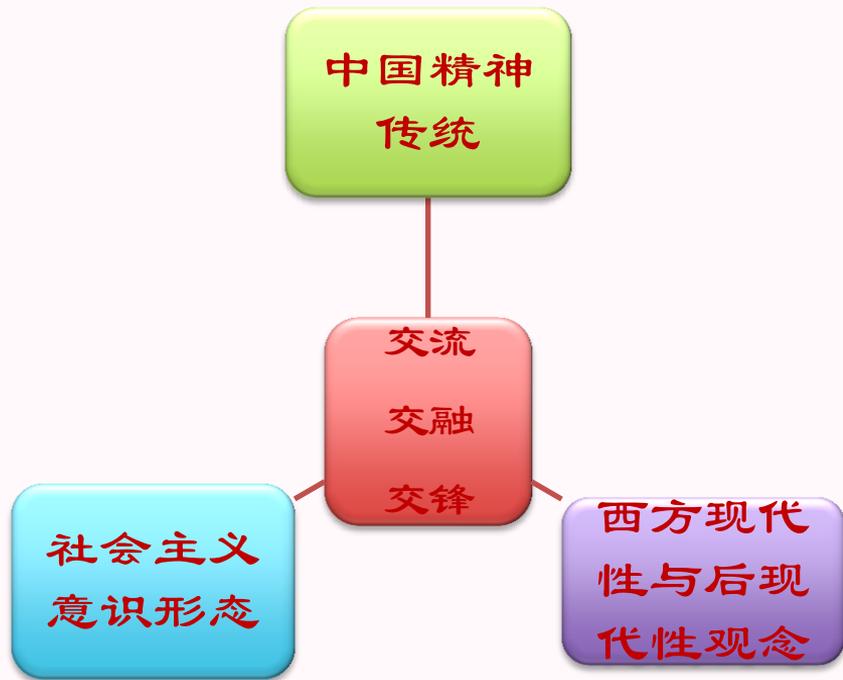
自主发展的人

03

能创造的人

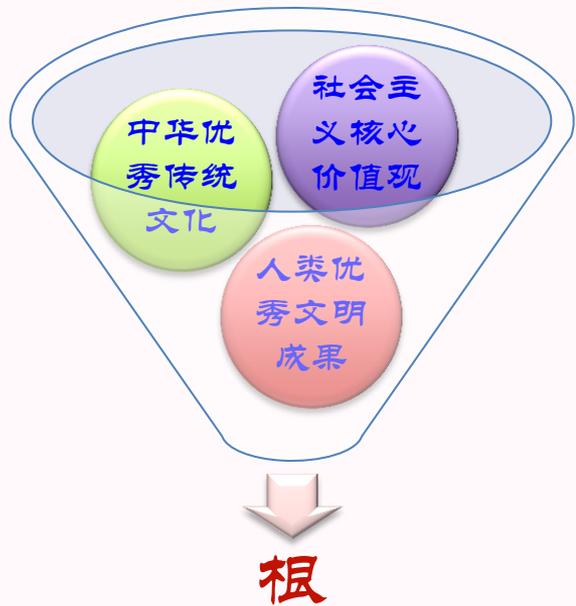


# 一、“中华文化寻根”课程的缘起



中华优秀传统文化是培育和践行社会主义核心价值观，落实立德树人根本任务的重要基础，是民族凝聚力和创造力的重要源泉。

# 一、“中华文化寻根”课程的缘起



2014年教育部印发的《完善中华优秀传统文化指导纲要》中指出：  
在中学阶段，中华优秀传统文化教育以增强理解力、提高认同感、感悟精神内涵、增强文化自信为重点，发展学生作为中华民族一员的归属感、自豪感、责任感。

当前中华优秀传统文化教育存在教育内容的系统性、整体性明显不足，重知识讲授、轻精神内涵阐释的现象还比较普遍。

# 习总书记谈中国传统文化

- 中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处。
- **学史**可以看成败、鉴得失、知兴替；
- **学诗**可以情飞扬、志高昂、人灵秀；
- **学伦理**可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。

——2013年3月习近平同志在中央党校80年校庆时的讲话

# 习总书记谈中国传统文化

- 对我国传统文化，对国外的东西，要坚持古为今用、洋为中用，去粗取精、去伪存真，经过科学的扬弃后使之为我所用。

——2013年8月在全国宣传思想工作会议

# 习总书记谈中国传统文化

- 要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓，大力弘扬**以爱国主义为核心的民族精神**和**以改革创新为核心的时代精神**，深入挖掘和阐发中华优秀传统文化**讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同**的时代价值，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。要处理好继承和创造性发展的关系，重点做好创造性转化和创新性发展。

——2014年2月24日在中共中央政治局第十三次集体学习

# 在纪念孔子诞辰2565周年国际学术研讨会上的讲话中，习近平列举了15个传统文化的思想

关于道法自然、天人合一的思想，

关于天下为公、大同世界的思想，

关于自强不息、厚德载物的思想，

关于以民为本、安民富民乐民的思想，

关于为政以德、政者正也的思想，

关于苟日新日日新又日新、革故鼎新、与时俱进的思想，

关于脚踏实地、实事求是的思想，

关于经世致用、知行合一、躬行实践的思想，

关于集思广益、博施众利、群策群力的思想，

关于仁者爱人、以德立人的思想，

关于以诚待人、讲信修睦的思想，

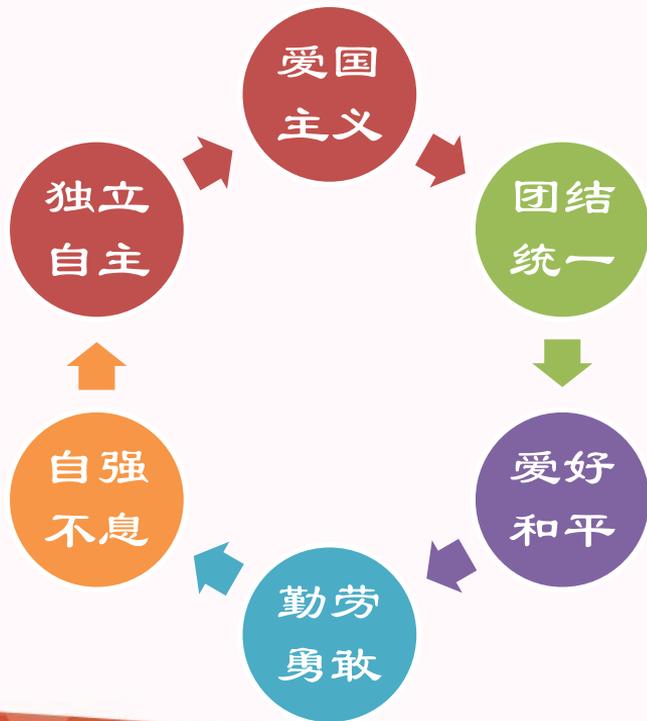
关于清廉从政、勤勉奉公的思想，

关于俭约自守、力戒奢华的思想，

关于中和、泰和、求同存异、和而不同、和谐相处的思想，

关于安不忘危、存不忘亡、治不忘乱、居安思危的思想。

# 将中华民族精神作为基本内核融入学校的课程体系之中



# 阅历课程



读万卷书、行万里路、听万家言、说万家事

# 阅历课程架构



# 01 有根的人

## 古诗词积累

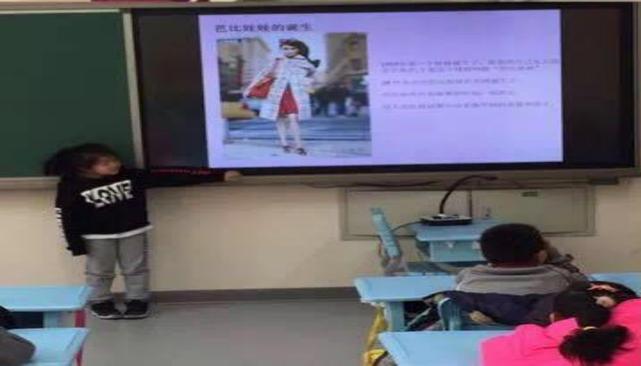
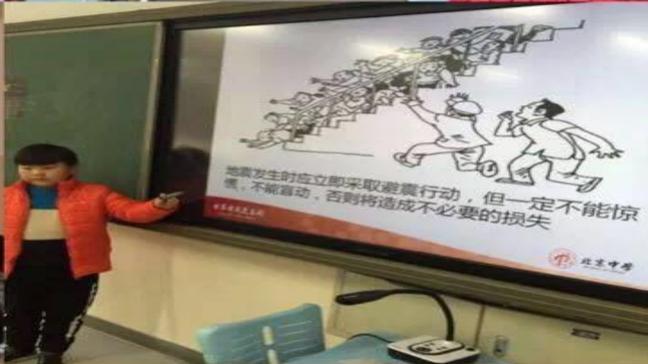
	首
六年级	100首
七年级	100首
八年级	100首
九年级	50首
<b>总计</b>	<b>350首</b>

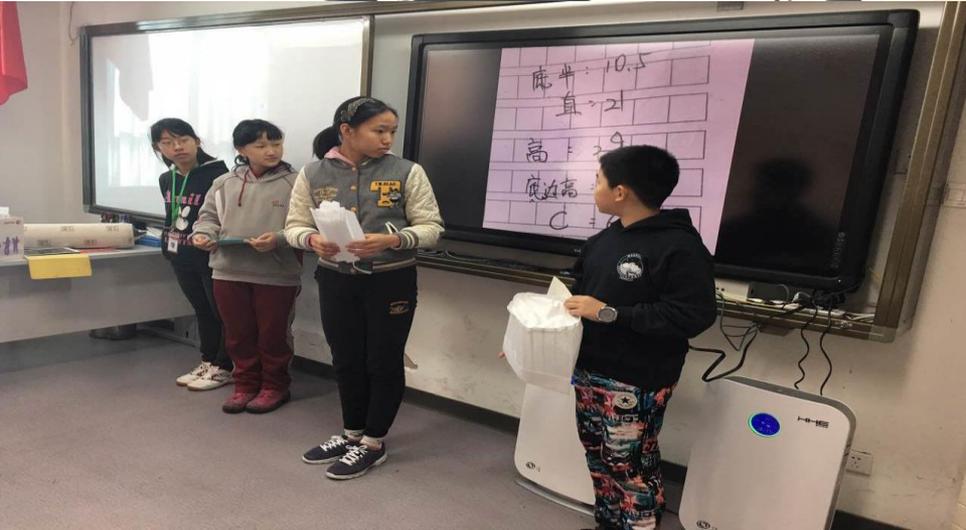
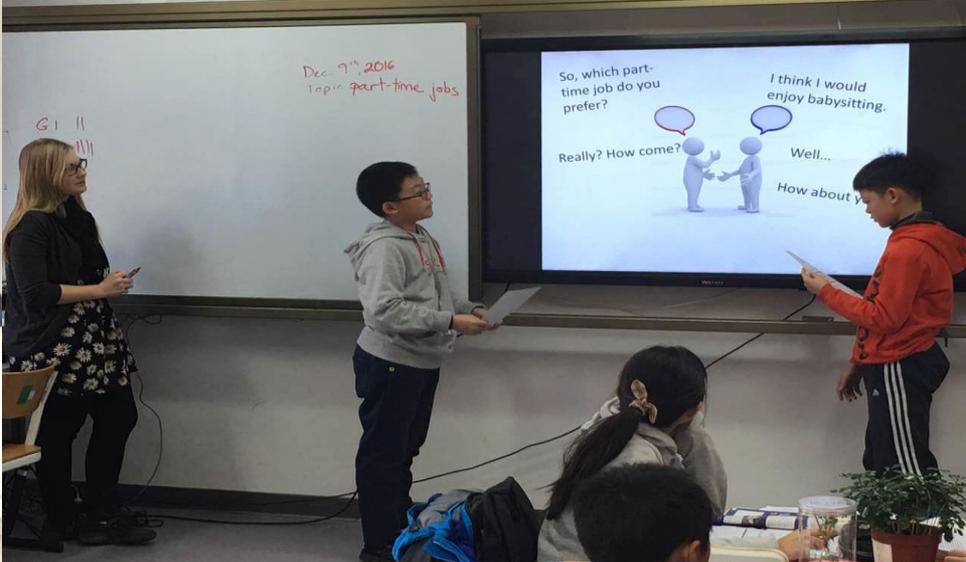
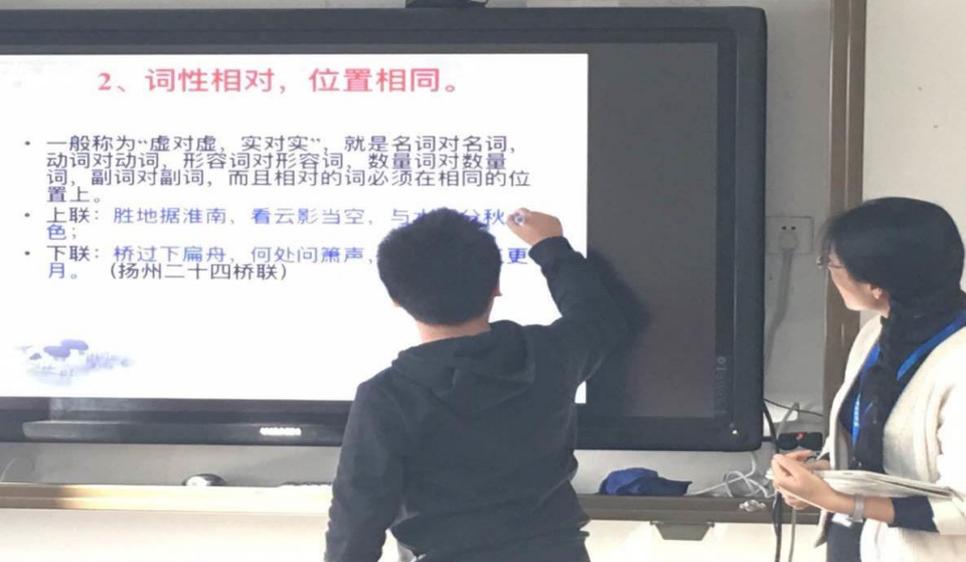














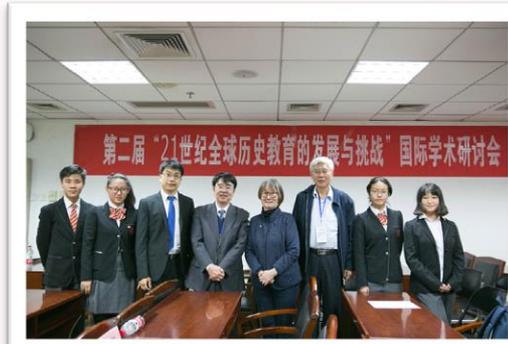


家国天下——时事达人秀





# 01 有根的人







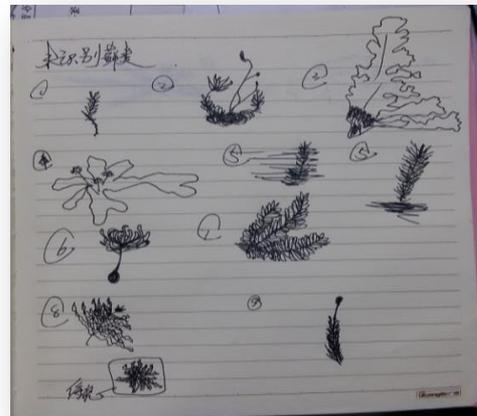


世界因我更美好  
Better Me, Better World.



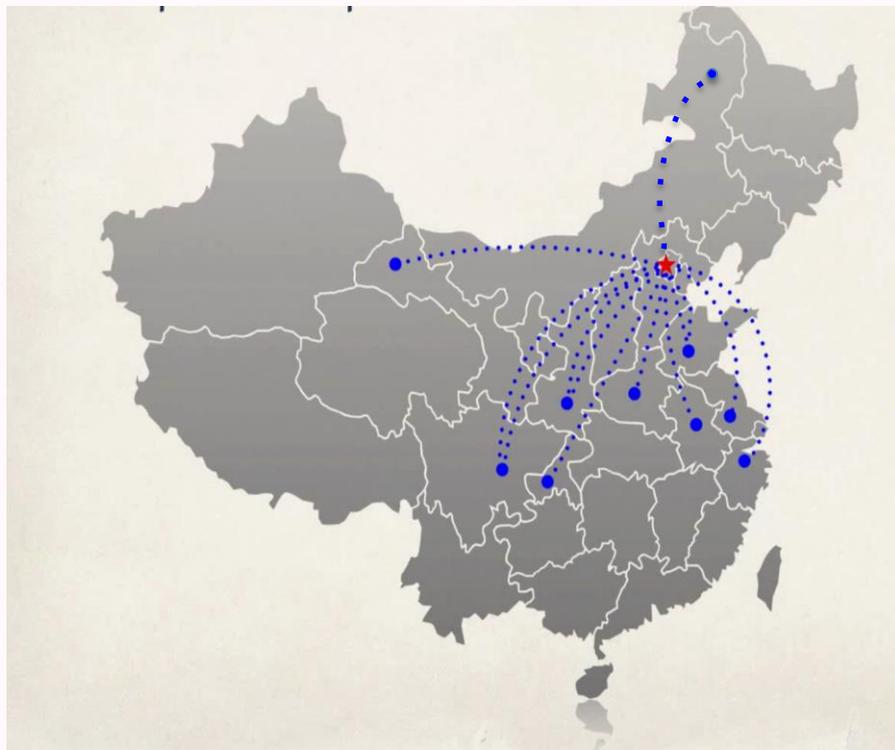
北京中学  
BEIJING ACADEMY





# 中华文化寻根之旅

2013-2017年



历时4年

12次寻根之旅

10个省，28个城市

超过10000公里行程

300余个课题

90万字的报告



世界因我更美好

Better Me, Better World.



北京中学  
BEIJING ACADEMY















北京中学 2017 · 秋 · 黄河诗歌



# 青铜器综合学习

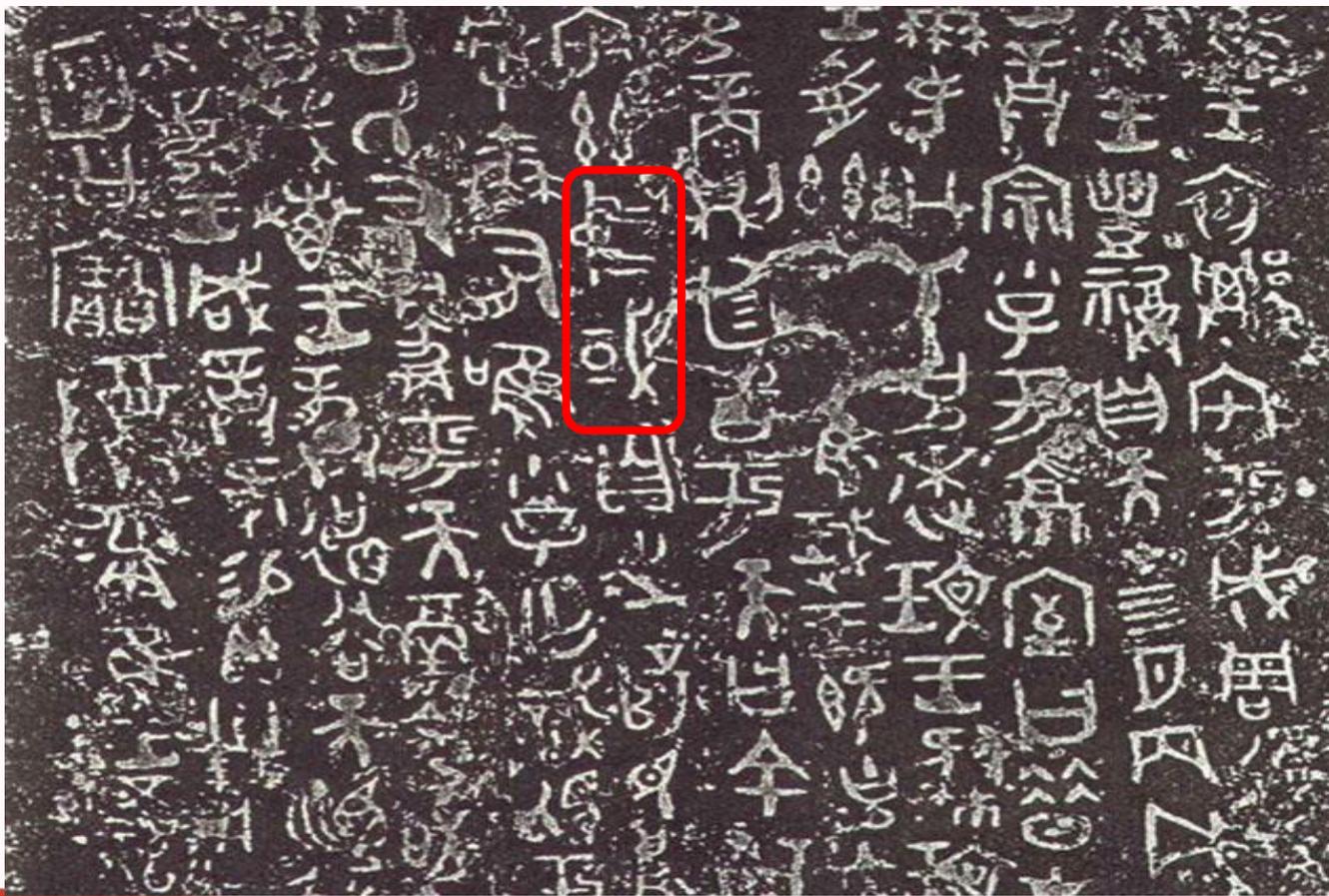


综合社会资源，让学生在特定情境中萌发学习热情。

综合学科知识，让学生在青铜的世界里沉醉。

拓展延伸、让学生整合身边资源对青铜器进行深入探究。

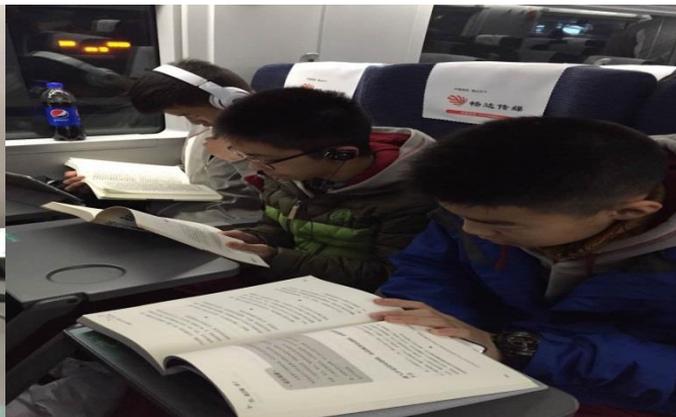




# 中國







# 打造精神对话的平台

## 阅读

让阅读成为一种生活方式

- 营造阅读氛围
- 创建阅读条件
- 形成阅读机制

## 聆听

聆听世界的声音

### BA大讲堂

多主题、多主体  
关注中外融合  
让学生走上大讲堂

## 表达

在表达交流中提升

- 演讲
- 辩论
- 戏剧
- 口语测试
- 微信公众号

# 建设行走大地的课堂

## 亲近自然

- 春季
- 3.28走进自然
- 学校确定规则，学生制定方案
- 公开答辩质询，班级方案实施

活动总结评估

## 秋季

野外露营拓展

## 博物馆知天下

## 中华文化寻根

- 中华优秀传统文化的体悟
- 研究性学习开展的平台
- 跨学科整合的契机
- 服务意识、实践能力展示的舞台

## 二、“中华文化寻根”课程的开发

“研学旅行”一词最早见于2013年2月国务院办公厅印发的《国民旅游休闲纲要（2013—2020年）》

2016年底，教育部、发改委、旅游局等11部门联合发布《关于推进中小学生研学旅行的意见》

# 中华文化寻根之旅

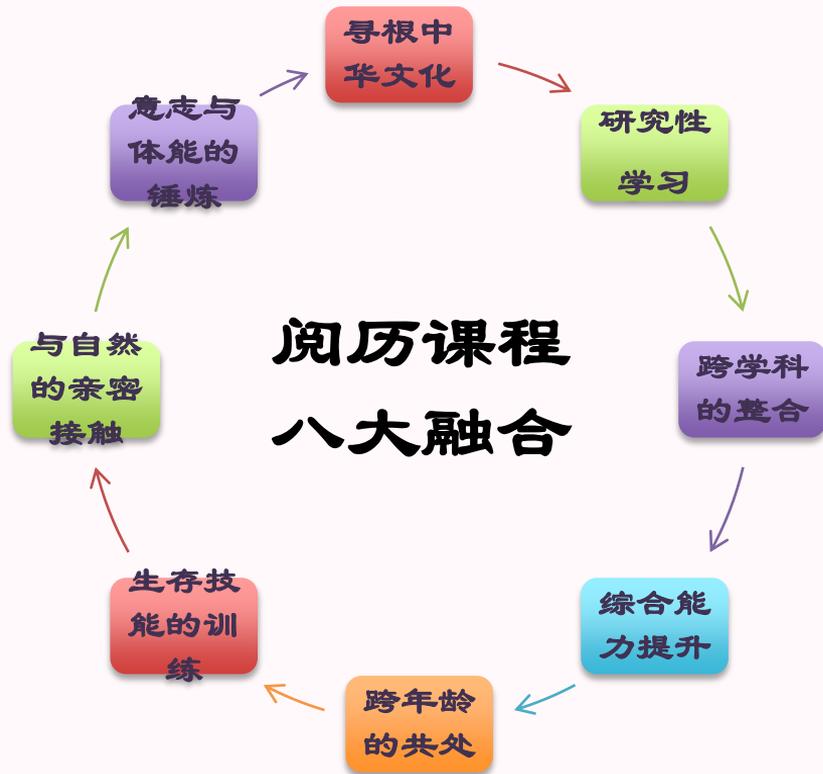
在线路设计上，**以历史为线索**，确定集聚周秦汉唐的秦陇之旅，跨越上古至唐宋的中原之旅；**以文化为线索**，选择齐鲁、徽州、丝路之旅；**以地域为线索**，选择吴越、巴蜀、内蒙之旅。

在模块设计上，**以自然为线索**，足迹跨越黄山、泰山、峨眉山、黄河、长江、水乡、草原和高原；**以优良革命传统为线索**，弘扬爱国主义、英雄主义，在台儿庄、在白公馆、在延安感悟艰苦奋斗、勇于牺牲、开拓创新、坚持真理的民族精神、革命精神；**以民俗为线索**，体验饮食、礼仪、节庆、文娱生活等各个地方人民的生活、生产、风尚习俗；**以非遗为线索**，涉及戏剧、绘画、音乐和传统工艺，如：老腔、评弹、变脸、皮影、呼麦、笔墨纸砚的制作。

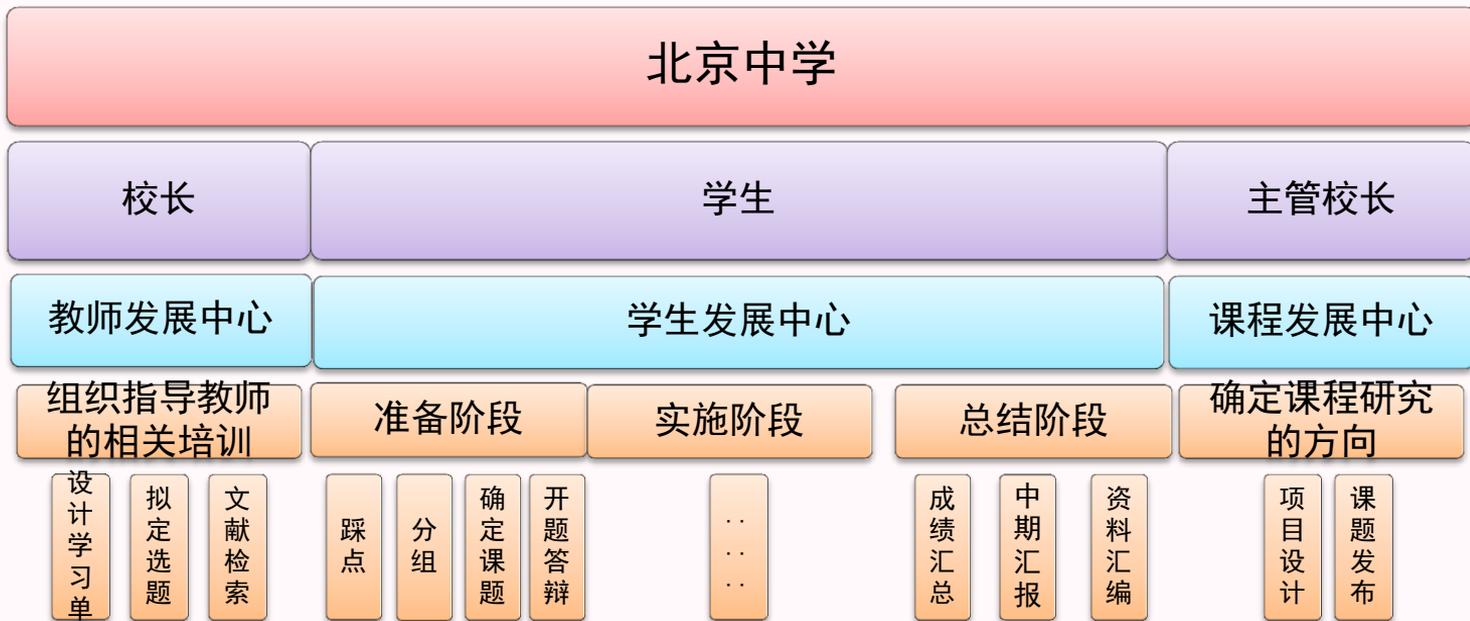
# 中华文化寻根之旅

在活动设计上，关注学生体验和生成，**以研学为线索**，通过课题研究、学习单、旅行日志，学生在行中学、学中行；**以志愿服务为线索**，设置活动策划、导游讲解、宣传报道、生活管理等岗位，学生跨越班级、年级开展自主管理，培养责任感、实践能力和创新精神。

在主体参与中，学生经历着基于真实情境的问题解决，离开父母的独立生活锻炼了**个人生活能力**，宾馆中的安全疏散演习建立了集体安全意识，跨年级的学长制锻炼了对他人负责的意识 and 分工协作的能力。研学旅行，促进学生深度体验与学习，使情感体验、知识收获、人际关系、社会阅历同步成长。



# “中华文化寻根”课程的开发架构



# 在行中学

## 云端资源

1. 教师和学生设计的学习单
2. 研究项目申请单及过程记录
3. “踩点先行官”制作电子书

# 中华文化寻根之旅



自主选择

- 学生从学校云平台下载教师、学生制作的学习单，选择要完成的三份
- 学生根据共享的电子书上行程安排、景点特色、注意事项、研究建议确定研究项目
- 学生下载、完成课题研究申请表，制作课题研究方案的汇报ppt进行答辩



自主学习

- 在iPad上完成所选择的三份学习单
- 完成课题研究过程中的问卷分析，访谈资料的整理等
- 小组共同完成旅行日志
- 根据行程中小组感兴趣的内容设计制作一份电子小报
- 利用iPad进行阅历课程成果的整理，并以ppt、iMovie等形式进行展示



自主沟通

- 宣传报道组利用微信实时与家长沟通活动进程
- 编写官微深度报道活动的体验、收获

# 编辑电子书

学习交流

## 目录

- 第一章 课程方案
  - 设计篇
  - 路线篇
- 课程篇
  - BA大讲堂
  - 行前讲座
  - 安全篇
  - 参考篇
- 第二章 游学旅途
  - 自然与科技篇
  - 人文与艺术篇
  - 活动与创作篇
  - 河西走廓视频鉴赏
- 第三章 研学成果
  - 成果展示篇
  - 学生成长篇
  - 活动总结篇

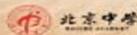
+ 收起

## 中华文化寻根之旅·西北行

在研中学 在学中研



北京中学阅历课程编创组



技术支持：阿方知网（北京）技术有限公司

## 编辑电子书



# 课程评价

## 原则

发展性原则、多元性原则、全程性原则、激励性原则

## 内容

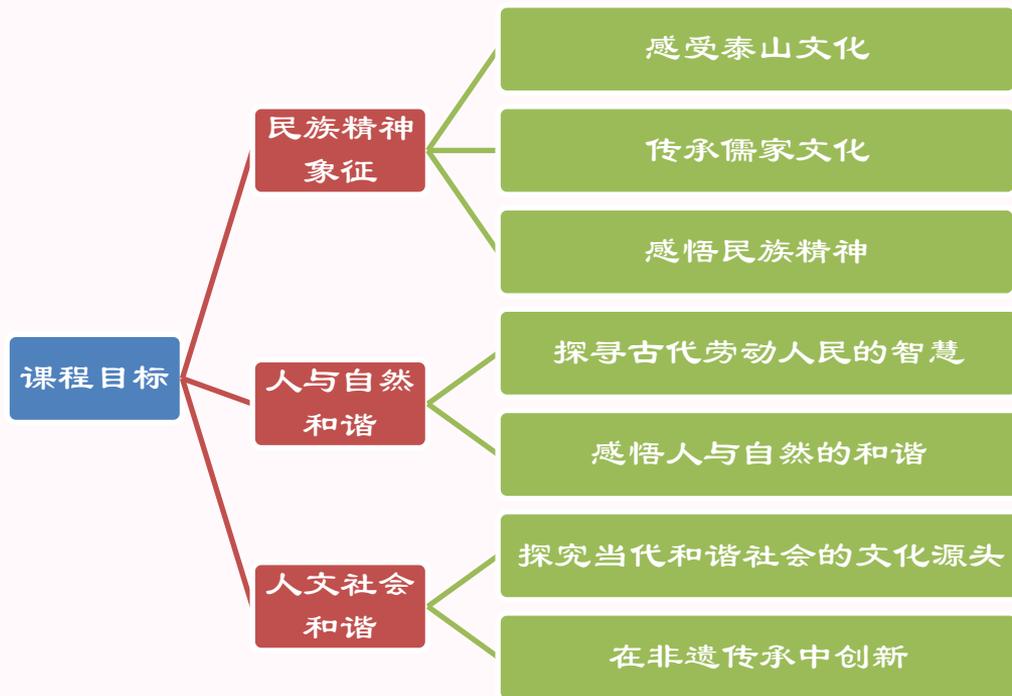
- 学习的态度
- 创新精神和实践能力的发展情况
- 获得的认识、体验及方法技能的掌握情况

## 细则

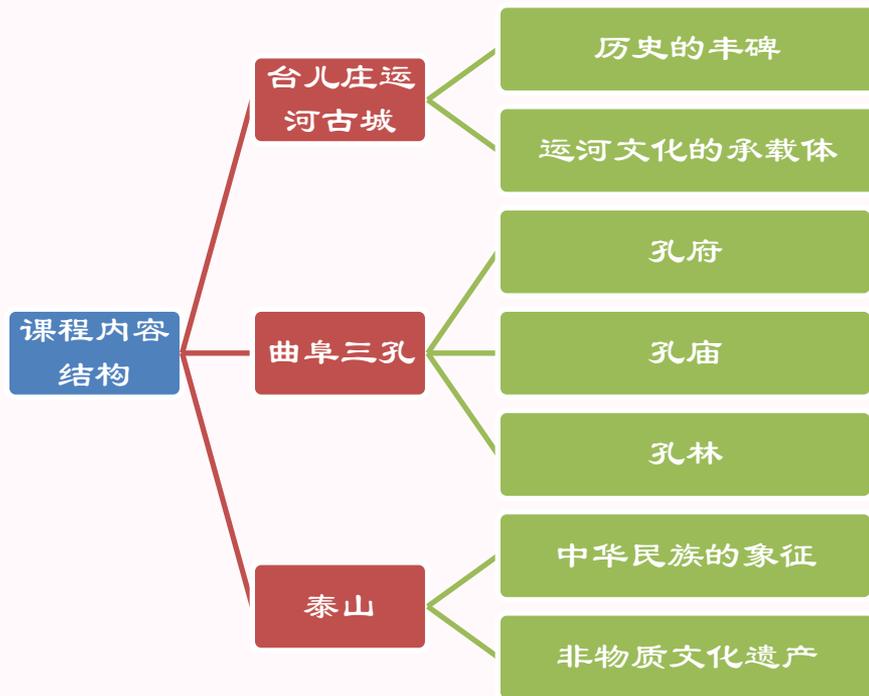
中期成果展示评价表

评价项目	评价要点	评价标准				评价等级
		四星 (★★★★)	三星 (★★★)	二星 (★★)	一星 (★)	
准备阶段	确定的主题					☆☆☆☆
	制定的方案					☆☆☆☆
实施阶段	活动方式与方法					☆☆☆☆
	活动步骤与环节					☆☆☆☆
	学生活动能力					☆☆☆☆
						☆☆☆☆
总结阶段	结题展示准备情况					☆☆☆☆
	展示成果形式多样					☆☆☆☆
	成果有创意					☆☆☆☆
	成果的科学性					☆☆☆☆

### 三、“中华文化寻根”课程建设案例——齐鲁行



### 三、“中华文化寻根” 课程建设案例



## 课程实施框架

### 准备阶段

- ◆ 踩点先行官
- ◆ 学长招募、招募导游旗设计方案
- ◆ 分组选导师
- ◆ 确定研究主题
- ◆ 选择学习单
- ◆ 行前电子书的编制

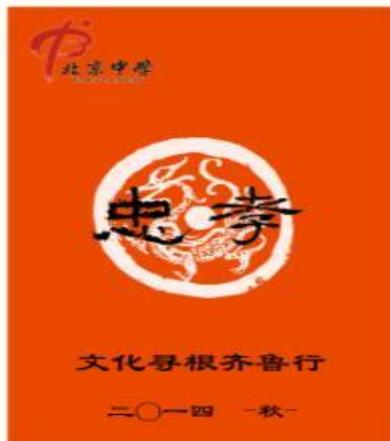
### 实施阶段

- ◆ 做学习单
- ◆ 进行课题研究
- ◆ 进行志愿服务
- ◆ 完成旅行日志

### 总结阶段

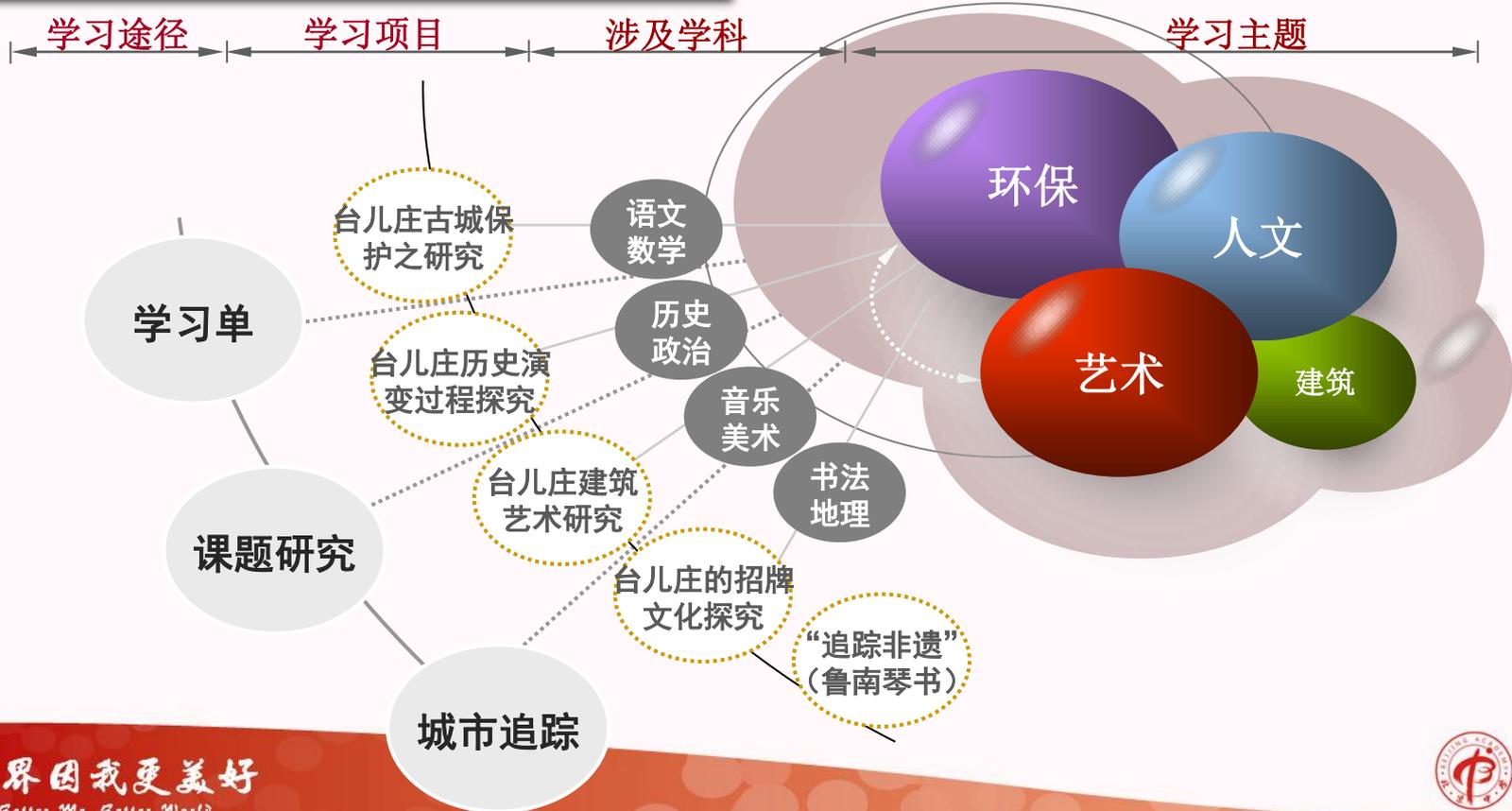
- ◆ 中期成果汇报
- ◆ 最终结题评价
- ◆ 参赛项目申报
- ◆ 完成旅行日志
- ◆ 完成学习单

# 中华文化寻根之旅

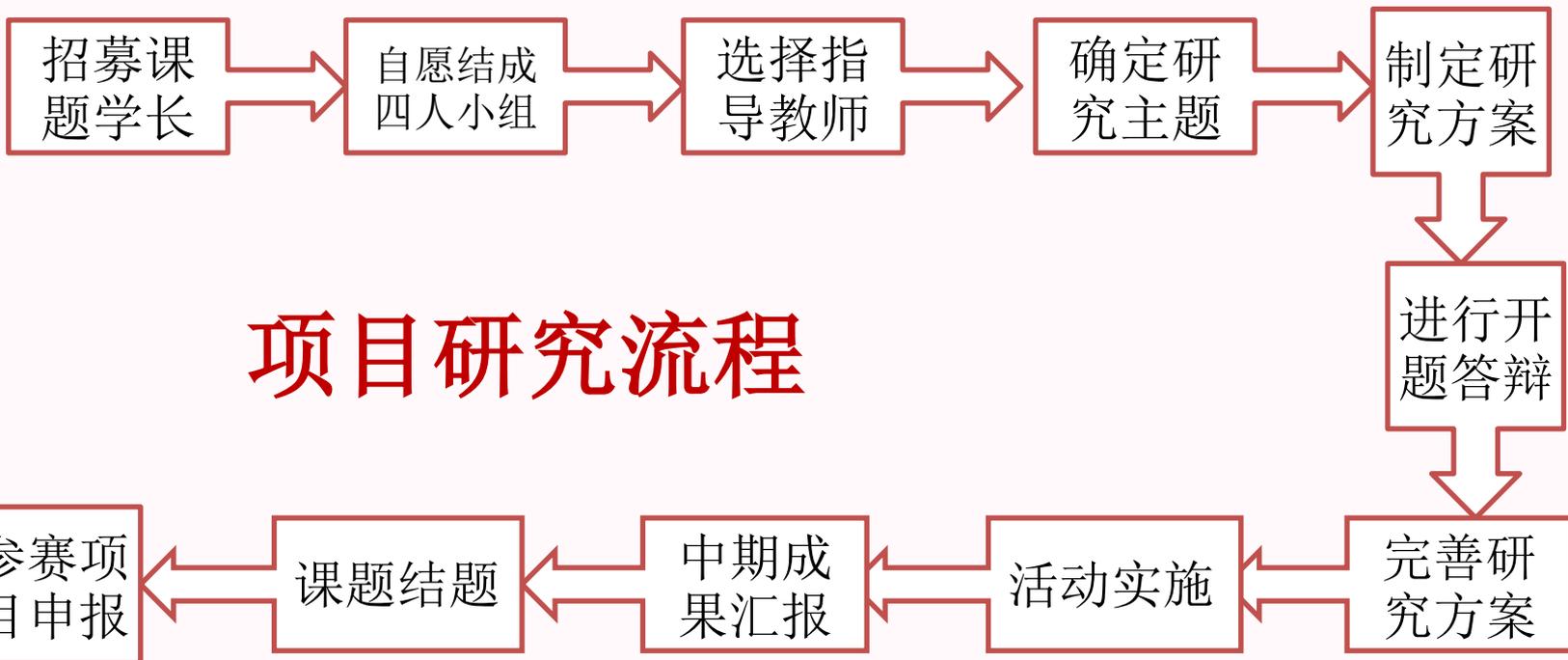


# 台儿庄古城综合学习

## 在研中学



## 课程实施



## 项目研究流程

北京中学“2014·秋·文化寻根齐鲁行”中期成果展示评价表。

小组编号: _____		指导教师: _____				评价等级
评价项目	评价点	评价标准				
		四星(★★★★)	三星(★★★)	二星(★★)	一星(★)	
准备	题目的主题	突出文化寻根的主题,实践性强,具有很高的研究意义和价值。	能够突出文化寻根的主题,体现实践性,有研究的意义和价值。	没有突出文化寻根的主题,有实践性,有一定研究的价值。	没有突出文化寻根的主题,实践性不强,缺乏研究的价值。	☆☆☆☆
	制定的方案	能制定详实可行的计划,设想和建议非常可行,小组成员分工明确。	能制定详实可行的计划,设想和建议较可行,小组成员有较明确的任务。	基本能制定详实可行的计划,设想和建议可行,小组成员基本有分工。	能制定计划,设想和建议可行性强,小组成员不明确任务。	☆☆☆☆
实施过程	资料与方法的运用	能用多种渠道收集与研究主题相关的资料,搜集与主题相关的资料,搜集事实,对资料进行了取舍的综合与加工,得出了有效结论。	能用多种渠道收集与研究主题相关的资料,搜集事实,对资料进行了取舍的综合与加工,有相关结论。	收集资料一般且利用单一,摘抄内容,对资料进行了分析。	收集资料与研究主题无关且利用率低,没有对资料的分析。	☆☆☆☆
	指导与参与	有组织,有合作,非常注重其由实践和活动的特点,过程与环节合理。	有组织,有合作,注重了实践和活动的特点,过程与环节合理。	在合作性、实践性、指导性等各方面,有明显表现。	与指导老师的参与度较低。	☆☆☆☆
	学生能力	小组成员由其投入到研究活动中,积极合作与分享,有深刻的活动反思。 小组分工分工特别明确,活动中配合非常默契。	小组成员能够投入到研究活动中,能够合作与分享,有活动反思。 小组分工分工比较明确,配合默契。	小组成员的实践活动参与程度低,有活动反思。 小组成员有分工,有相互配合的意识。	参与度不高,缺乏参与实践活动,没有活动的反思。 没有明显的分工合作,有混乱的环境。	☆☆☆☆ ☆☆☆☆
展示阶段	过程展示准备情况	有很强的语言表达能力,材料具有独创性和吸引力。	有较强的语言表达能力,材料比较具有独创性和吸引力。	语言表达能力一般,材料不充分。	语言表达能力差,材料说服力弱。	☆☆☆☆
	展示成果形式多样性	有两种以上的非常符合本课题研究主题的展示形式。	有两种以上的展示形式。	有两种成果的展示形式。	只有一种成果的展示形式。	☆☆☆☆
	成果有创意	有独到之处和创造性。	有独到之处。	特点不突出。	过于平淡。	☆☆☆☆
	成果的科學性	研究过程与研究成果突出了科学性。	研究过程与研究成果符合科学性要求。	研究过程科学但研究成果有科学性错误。	研究过程不科学或成果有科学性错误。	☆☆☆☆

备注:评价者根据课题研究小组学生在成果展示过程中的表现结合评价标准进行等级的选择,在评价等级起视相应的星星数量,最后根据被参评小组的总评价确定该课题研究小组的成绩。

## 课程评价

附件一:评价表。

阅读课程课题研究评价表。

课题名称:				
小组成员:				
指导教师:				
评价项目:	评价内容:	权重:	教师评价:	最终评价:
研究过程(40)	能够收集整理归纳与研究主题相关的文献资料,并能够从文献中发现问题。	15、	..	..
	能够对调查数据进行多层次的整理和分析,提出有意义的建议和策略。	15、	..	..
	能够比较准确地全面总结活动的得失,并从中获得有益的启发。	5、	..	..
研究成果(50)	能够对自己和同学在活动过程中的表现进行比较合理的再评价。	5、	..	..
	结题报告格式规范(如:参考文献引用),文字表述清楚、通畅。	15、	..	..
	结题报告观点鲜明、论据充分、结论正确。	20、	..	..
材料收集(10)	课题研究具有创新性,并获得了具体的成果(如论文发表,或提出的方案被有关部门采纳,或有具体的制作品)。	15、	..	..
	根据上交材料的要求按时完成所有的课题研究材料(课题研究材料,申报参评材料)。	10、	..	..
教师评价得分:	..			
最终评价得分:	..			
85—100为A级课题 75—84为B级课题 60—74为C级课题 60以下为不合格。				



# 在服务中学



閱 歷  
課 程

# 閱歷課程

## 1. 面試進入生活管理組

### (1) 報名

我們需要你：

- 有较强的服务意识和奉献精神。
- 自我管理能力强，自律。
- 做事认真负责。
- 积极主动，吃苦耐劳。
- 有一定的领导能力。
- 有良好的语言及文字表达能力。

### (2) 提交材料及面試

可以有的材料：

- 视频。
- PPT/Keynote。
- Word/pptx 文档。

材料主要内容：

- 你对生活管理组的认识？
- 如果你当选，你将如何服务？

### (3) 面試結果通知

通知方式：

短信或口头通知。

## 2. 准备开题答辩（答辩注意事项）

### (1) 服务理念、目标及分工介绍

服务理念举例：

热心、耐心、细心、诚心。

服务目标举例：

保障安全、师生满意。

小组分工举例：

开题报告、结题报告、  
消防演习、小组活动记录、  
本组资料收集、分数统计、

### (2) 评价体系介绍

先期评价：

踩点先行官、导游旗、  
志愿组、学长团……

中期评价：

学习单五星评价、旅行日志五星评价、  
课题五星评价、志愿服务五星评价、  
生活技能五星评价、明星组员……

总体评价：

优秀个人、优秀导师团/班集体。

### (3) 服务内容及温馨提示

服务/管理内容举例：

火车、大巴车、活动、就餐、  
消防演习、查房、叫醒等。

温馨提示：1.行程安排。

具体行程及安排、  
每日天气状况。

2.行前准备注意事项。

换洗衣物、笔记本、书、  
手机 IPAD、雨衣、钱等。

## 3. 閱歷課程中的服務

### (1) 集合出发



- 安排大巴车上的位置。
- 发放火车票、行李牌。

### (2) 火车上



- 纪律维持。  
(检查吃零食、追跑打闹、玩游戏等)。

### (3) 大巴车上



- 安全保障(系安全带、不坐座位、不丢东西)。
- 纪律维持(要求同上)。

### (6) 消防演习



- 检查消防通道、人员分工、消防演习总结。
- 学生准备毛巾、弯腰前进、不发声喧哗。

### (5) 活动中



- 纪律维持：严禁追跑打闹、吃零食。
- 安全保障：不买路边小吃。

### (4) 就餐



教师检查违禁物品。

### (7) 查房



- 安全保障：使用锁链、安全充电。
- 纪律维持：按时休息、不扰他人、不玩游戏。

### (8) 叫早



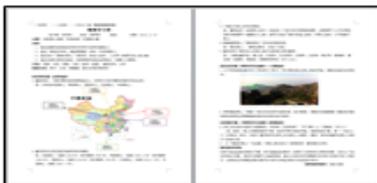
检查叠被状况、卫生状况、违禁物品状况。

### 用心为您服务



## 4. 学习任务

## (1) 学习单



每人三份学习单。在出行前将自己的学习单内容及需要老师指导时间制作成表格。阅历课程出行结束之后统一上交。

## (2) 旅行日志



每人一份旅行日志。记录自己在阅历课程中的所思所想。阅历课程出行结束前统一上交。

## (3) 工作反思



每人一份工作反思。记录自己在生活管理组的所思所想。阅历课程出行结束前统一上交。

## (4) 课题



根据自己的兴趣，四个人形成一份关于生活管理组服务的研究课题。



## 5. 准备结题答辩及颁奖典礼

## (1) 结题答辩

过程中服务情况的统计分析。

消防演习及其他安全情况。  
火车、大巴车及活动中的纪律。  
检查遗漏物品情况。  
查房及学生自我管理能提升状况。

同学对我们服务质量的反馈。

展开管理质量调研。  
公布调研结果。

## (2) 颁奖典礼

单项奖。

学习单五星评价。  
旅行日志五星评价。  
课题五星评价。  
志愿服务五星评价。  
生活技能五星评价。  
明星组员。

综合奖。

优秀个人。  
优秀导师团/班集体。

世界因我更美好

Better Me, Better World.

## 电子书

最终，还是坐上了火车。火车，慢慢驶出了站台，我看着窗外，车站离我越来越远，山东之行，就这样结束了。但是，这一路，有你们相伴。

正如你话所说：“一个人走得快，一群人走得远”。原本不很熟悉的七个人，通过一次旅行，结下了不解之缘。这一次，让我真切地感受到了团队的力量，有你们相伴，我们一起翻越高山；有你们相伴，我们一起度过了一段美好时光；有你们相伴，让此次旅行，更加精彩。

一段珍贵的记忆，是经过时间的冲刷，最终留下的东西，时光虽不能倒流，但是这段美好的记忆，是可以存在每一个人的心中的。此刻虽终，但友谊永在……



泰山，带给你前进的力量

三园函义商队 宋德斌

在昨天我们来到泰山，来到了这个 12 位皇帝进行封禅的地方，而今天我们看完日出，便开始了下山的旅途……

你话说得好，“上山容易，下山难”，这句老话，肯定是人人皆知的，但在我们的心目中，下山便是世上最容易的事。在昨天已经看完上山的苦头之后，这个信念便在我的心里更加坚定。

刚开始下山的时候，我们的精力十分旺盛，不管什么东西都挡不住我们前进的脚步。可是，随着时间越来越长，刚刚还活蹦乱跳的我们，速度渐渐慢了下来，我的腿软了，开始微微地颤抖起来，嘴也张得很大，大口地呼吸着新鲜的空气。

体力渐渐变得不支，不想再往下走的念头像泻河中激荡的水流，一次又一次地冲击着我，翻搅起我的内心。我对继续走下去的想法开始慢慢动摇，但是我想可不能因为这个理由而放弃，一定要继续努力，我看看其他同学其实也像我一样，已经很累，但也坚持向下爬。看到这一幕幕的景象，也更加坚定了我想爬的想法，我的毅力也被磨练得更加强大了。

刺骨的寒风无情地灌进我的衣服，让我不得不缩，我的脸被吹的通红，但依然坚定信念……我对自己说，这个世界上没有什么艰难险阻，只要昂首志去，相信成功就在彼岸！

最后，我凭着这渺茫的希望，这唯一的信念，这强大的毅力，终于走到最后，终于下了山，这种成就感是什么东西都无可比拟的。

想想这个历程也是，每个人总会有过这样的时间，在疲惫休息时，死盯着不再而孤山一点紫了的神情，在虚想让别人知道你的影子，咬紧了牙不肯说一句话，心里无数次叫喊着想放弃，脸上却浮现出一副毫不在乎的表情，哈哈，那一刻总觉得自己真的好坚强，其实青春也一样，就是在与疼痛的斗争中变得更加坚强，这一段年华才更加熠熠生辉！



我与泰山有约定

西北风商队 曾俊熙

走过带松枝柏树荫的径，  
跨过时光铺成的石阶。



## 03 能创造的人

### 我与泰山有约定

走过秦松汉柏唐朝的槐，  
跨过时光铺成的石阶，  
抬眼望不尽的峻峭峰峦。

泰山我来了！

相约您，千年不变你的容颜。

“去看山，世界很大，早点出去看看。

去看海，面朝大海，春暖花开。”

父亲的嘱托，母亲的叮咛，犹在耳畔。

穿过寂静的庙宇，朝圣摩崖石刻“天下大观”。

来到孔子登临处，越过千年时光。

泰山我来了！

传承您，千年汨汨流淌的血脉。

“仁者乐山

智者乐水”

仁智勇乐，

今日如此闯入我心怀。

“登山则情满于山，观海则意溢于海。”

面对眼前这无边的山峦云海，

谁不诗性万端？

我与泰山有个约定，

这一约就是中华五千年。

——2017级 曾颜哲

# 03 能创造的人

## 前言 【序曲】

2017年，我作为北京中学的一员参加了中华文化寻根之旅·齐鲁行，五天的时间里，见过巍峨泰山，了解儒家思想，不忘抗战精神，品尝鲁菜之美。并为祖国自豪！这几天的生活就像乐曲一样丰富多彩啊！

## 2017·齐鲁行·Day1·阅历史志 【如歌的行板】

今天是阅历的第一天，北京的早上雾蒙蒙的。凌晨四点半就起了，还有点小困。心里琢磨着：今天会是怎样的一天呢？一路上时不时有火车与我们乘的那辆擦肩而过，渐渐地就走出了北京。车上的我们玩着闹着，赵老师一直辛苦地给我们照相、摄影。真是辛苦了！

山东是中华大地上最适合人类生长繁殖的地方，蔬菜大棚、大型农田随处可见。也看到了牲畜，在田里欢快地跑着。回过神来，乘务员正在销售山东特产，德州扒鸡。想想就很诱人呢。很期待鲁菜给我的惊喜。

在五公里左右就到济南时，大型工业多起来了，黄河就在前方。很突然地，眼前就出现了一条大河，河宽几十米，到了济南，行程已经过半。东西南方都有大山环绕，而北面则是滚滚黄河。就像在华北平原中围了个小圈，小圈中就是可爱的济南。走出济南，就是山地，就是泰山！这时，我看到了久违的山，感觉真好！目的地台儿庄不远了。

我们在台儿庄匆匆吃过午饭。说是匆匆，其实也不紧不慢。初识鲁菜，给了我一种奇妙的感觉。鲁菜重油重盐，比较咸，颜色也深。虽然看起来食欲不大，但是一尝就被它迷住了。鲁菜以它的独特风味，诱人口感让我无法自拔。

然后我们赶急来到了台儿庄大战纪念馆。战争，是残酷的，更是艰险的，但我们的革命先烈们不畏艰难，为中国的解放付出了沉重的代价。历史值得铭记。在台儿庄城里，我们见到了一幅有九十个弹孔的薄墙、战后失家离所的民众的珍贵照片等等，让这段历史更加难忘。

晚上我们吃了济宁风味的鲁菜，比较清淡。而枣庄风味的呢，就因为煤炭业的发展，湿气较重，所以口味偏辣。传统的济宁风味鲁菜传人越来越少，要是这样一门地方传统手艺失传，可真是可惜啊。

今天是精彩纷呈的一天，我们累着并快乐着！真是越来越期待明天的到来了！

## 2017·齐鲁行·Day2·阅历史志 【活泼的快板】

今天是行程的第二天。晚上就没睡好，整天有点晕乎乎的感觉。早上吃了让我感觉很好的鲁菜早餐，枣庄鲁菜辣的特点也淋漓尽致地表现出来了。有一道炒饭，让我印象深刻，感受到了鲁菜的“妙”。蔬菜香与饭香充分融合在一起，好吃极了。

上午进行了古城探秘的活动，我们组探究的是“招幌文化”，感觉不起眼，但它是台儿庄文化的重要组成部分。在历史长河中占有一席之地。

中午饭我们细吃的是台儿庄著名小吃，“菜煎饼”。与普通的煎饼不同，这种煎饼以蔬菜为馅，用酥脆的煎饼包裹，再烙熟，就是一道人间珍馐。由于太好吃，我三下五除二就把它吃完了。让我感受到鲁菜的“精”。可是我的食量比较大，吃了菜煎饼还没有饱。又去吃了“黄花牛肉面”，看起来高大上，其实就是黄花菜炖牛肉面。小小失望了一把。

下午经过两个小时的奔波劳碌，来到了曲阜。在孔子的故乡，儒家文化无处不在。儒家思想也在一点一滴中影响着人们。我们来到“孔林”是“三孔”中的其中一“孔”，实际上是孔氏家族的墓地。每天都有很多人造访孔林，可是孔老夫子他老人家不知在喧闹中不得安眠？

晚上我们在曲阜的香榭阁吃的晚饭。其中，吃了一盘特别的鲁菜，“炸知了”。虽说山东省生产知了，可是鲁菜在我的印象中还是局限于山珍海味、柴米油盐的范畴，如此一道重口味的菜，让我对鲁菜有了新认识。让我感受到了鲁菜的“奇”。但是我还发现山东人有一个不好的习惯，他们将新上来的菜直接往上一个菜盘上搁，一点都不顾上一道菜吃完了没有。这是我在生活中发现的问题。

晚上我们住的酒店，可以说五星级别。宽敞明亮的房间、舒适柔和的床铺都让我非常满意！！在酒店期待明天的到来，希望明天更加美好！

## 从一张煎饼开始爱上山东 【可爱的小快板】

外酥里嫩，可以说是对山东煎饼最好不过的描述。但在在我看来，山东煎饼的精华远不止于此。如果说京津风味的煎饼是为街边小贩所爱吃的，那么山东煎饼甚至可以登上大雅之堂。

一团面，一根葱，一勺大葱就是山东煎饼的所有组成部分，究竟是怎样的化学反应，让众多饕餮乐不思蜀？一张面饼，薄而脆，匀又香。小小的一张饼，从种籽开始，都充满了不易。冬小麦半年储存营养，发育成熟。农民一星期辛勤劳动，在夏日中收获金黄的麦粒。在秋风中磨浆烙饼，只为一口酥香。山东人坚毅不弃的品格在这里体现得淋漓尽致。

青白相间的大葱，洋溢着山东人豪放不羁的性格。在春

雨雨间播下春的种子，生根发芽，破土而出，直冲青天！收获以后，一口下去，先是满口清甜，紧接着辣得满脸通红。但还是满口幸福的咽了下去。

最不起眼的大酱，却是最麻烦的一个。在春末播下大豆，半年的光阴，发育成熟，黄艳艳的豆就在秋风中收获。两个星期的发酵，大酱的品质就交给时间了。静静地，发生着奇妙的反应。之后，第一口下去，很咸很咸，可是过一会，回口香甜。让我回味无穷。

蘸上酱，卷起葱，夹上饼，外酥里嫩。煎饼起源于一千多年前，一千多年的沧桑，塑造了山东煎饼。一张小小的煎饼里可以尝出世间百味，可以吃出台儿庄大战时的喜悦；也能尝出列强侵略时的心酸；吃得出孔子的儒家思想；品的出来姜子牙的大将之风。还包含了山东人坚毅豪爽的民风！

煎饼，只是一道普普通通的主食，可是里面还有每个山东人对远方客人的美好祝愿和从古至今不变的尊重。那么，请从一张煎饼开始，爱上山东！

## 2017·齐鲁行·Day3·阅历史志 【不太快的广板】

到今天，行程就要过半。两天时间过去，我们已来到曲阜，东方圣城。两千五百年前，在鲁国首都附近的一座小山上，诞生了一位永垂不朽的教育家，思想家，政治家，仲尼丘，也称孔子。

在上午，去到了“三孔”中的孔庙，还在城门外看了开城典礼。气势还宏大，气宇还算轩昂。孔庙里最多的东西相比就是碑文题刻了。历朝历代的皇帝、忠臣大将、文人墨客去到孔庙难免不留下一幅墨宝，供后代瞻仰。虽然，孔庙里石碑众多，可是在文革时期保存完好的只有两座。一座是唐代的的一座石碑，因为唐朝皇帝出身卑贱，也是为老百姓打天下的人，出于历史背景的原因，也就保存下来了。还有一座是杏坛里的杏坛碑，因为题字的这个人叫门生党，

代的的一座石碑，因为唐朝皇帝出身卑微，也是为老百姓打天下的人，出于历史背景的原因，也就保存下来了。还有一座是杏坛里的杏坛碑，因为题字的这个人叫孔生党，跟“党”字有关的碑红卫兵都不敢动，所以这块碑靠着“党”字的运气就保存下来了。

出了孔庙，我们去了孔府，是孔子历代孙及家庭生活的地方，孔子的历代孙们是专门有官位的，叫做“衍圣公”，是将孔子的儒家思想与文化传递给后世的人。也有了他们，儒家思想才如此有名，“仁”的思想也传遍天下。

下午去了孔子六艺城，六艺是指“礼乐御射书数”这六种古代儒家必学的六门课程，儒家思想在里面融会贯通。

晚上去看了“中华泰山封禅大典”，是一个实景大型舞台剧，说的是古代六位皇帝带来泰山封禅的故事。一般来讲，到泰山封禅的有六位皇帝，并没有乾隆。到泰山封禅有三个条件：天下太平、国泰民安、天降神瑞。所以要有皇帝来封禅的话，一定是太平盛世啊。为什么没有乾隆呢？是因为宋真宗以后的皇帝都是祭祀，不封禅了。

### 一个山东人的自我修养 【庄严的中板】

作为一个祖籍山东的山东人，你从小吃着烟台苹果、临沂大葱、还有山东煎饼。你的父辈祖辈一直在生活中给你渲染着“你是一个山东人”的思想，让你对这片土地充满好奇与遐想。你第一次来到山东时，绝对会被震惊到。

首先你会深深爱上这里，爱这片土地上孕育的诸生万物。爱上山东，首先爱它的美食。作为八大菜系中唯一的北方菜系，鲁菜让无数饕客无法自拔，深陷其中。你会爱上它独特的风味和用料，并像所有人一样深深地爱着它。也会爱上山东的人民，热情好客，豪爽刚毅，是对山东人最好不过的描述。你还会爱上儒家文化和孔子，这种源自山东的思想一直影响着大千世界。山东人的自我修养之一就是爱上山东。

爱上山东之后还要发现山东，探索山东。探索一张煎饼背后的故事，发现鲁南琴书的博大精深；看到泰山的宏伟壮丽，了解儒家文化对中国的深深影响。作为一个山东人，你还要了解山东，发现山东。

除了上述的要求，还有一条，要去感受山东。你若没来过山东，你怎知葱烧海参的奇妙风味？你若没来过山东，你怎知鲁绣的精妙细致？你若没来过山东，你怎知山东人的热情豪放？你若没来过山东，你就不会知道山东人对这片土地深沉的爱啊！

感受山东之后你要为山东自豪。山东是中华大地上最适合人类生长繁衍的地方，祖国无数大好河山都在这里被孕育。黄河入海，泰山峦峦。无论是文化还是自然都值得一个山东人人为之自豪！

山东人的自我修养，你，要爱上山东、了解山东、感受山东、为山东这片神圣土地感到自豪！对这片土地保持着不变的爱，不变的尊重。因为，这是你永远不变的家乡！

都说泰山陡峻难登，可我一直不信。我觉得泰山不就不是一座山吗？又不会比北京西山高多少，很难爬吗？所以这一次我也很自信能轻松地爬上去。

那是一个炎热的下午，北京中学一百多号人一起上山。我自信满满，跟大家有说有笑地就开始爬山。踏上泰山的第一级台阶，走上天下伟人都走过的路，很庄严，很神圣。风景秀丽，这是泰山给我的第一感觉。青松翠柏一路陪着我上山，小河窄溪伴着我在爬有同学有困难，我上前帮助；有同学走不动，我上前搀扶。这时的我是在快乐极了，轻视了五岳之尊，因为真正的痛苦还在后面。

走到著名的十八盘之后，往山下望望，就感到头晕目眩。在十八盘走了一会之后，就真的头晕目眩了。每一级台阶都有四十厘米那么高，走个一两分钟就很累了。可是每次望见南天门都给了我莫大的勇气与信心，使我更坚定了希望。

走到海拔一千三百多米时，真的非常累又非常冷。远远的看到了南天门就在上方，就在眼前，可却没有一丝一毫的战斗斗力，倍感绝望啊。啊啊啊啊啊！

忽然，耳边传来了同学们的呼唤，好友的鼓励。心中的勇气油然而生，提着沉重的双腿往前一步一步走，一步一步走。终于啊，能清晰地看见“南天门”三个大字了。胜利就在眼前！革命尚未成功，同志还需稍加努力！

最后一百级台阶，几乎是连皮带肉地上去的。扶着栏杆，喘着粗气。目标近在咫尺！“一步，一步……”我在心中默数，“最后三十级，加油！”有同学鼓励大家。

终于，还有最后一级台阶。深吸一口气，想想一路走来之的不易，头脑空白，迈了上去！

### 《国泰民安》 【华彩】

风卷云起时，晨阳破晓处。  
帝王几度拜，青山依旧在。  
始皇天下统，汉武兴华族。  
盛唐万国贺，今朝复兴梦。

### 2017-齐鲁行-Day5-阅历史志 【庄板】

#### 《泰山·下》

俗话说，上山容易下山难。下了泰山之后，我宁愿上两次泰山也不愿再下一次了。貌似好像下山容易多了，其实不易。

第一，上山时看的是山顶，不像看山脚，感觉特别晕，而且越下越晕。第二，下几层台阶容易，下一个小时台阶就不一样了，感觉随时可以掉下去。

### 2017-齐鲁行-Day5-阅历史志 【庄板】

#### 《泰山·下》

俗话说，上山容易下山难。下了泰山之后，我宁愿上两次泰山也不愿再下一次了。貌似好像下山容易多了，其实不易。

第一，上山时看的是山顶，不像看山脚，感觉特别晕，而且越下越晕。第二，下几层台阶容易，下一个小时台阶就不一样了，感觉随时可以掉下去。

下山时，甚至走平路都会摔跤，甚至走平路都累的够呛。下了几百级之后，必须得补充点能量再上路了。每一次下台阶，都是一次煎熬。在煎熬中奋斗！山腰就是目标！走完了十八盘，浑身轻松了些，又有力量走下山去。

山上的刻划伴随着我走下山去，谷里的青松鼓励我奋勇向前。快了，快到了！山腰已遥遥在望！

下面的人群变得可见，南天门越来越小！同学们互相鼓励，加油声，呐喊声响破天际。

到了最后一级台阶，我毫不犹豫地迈下了台级！今天是最最后一天，旅程结束。但新的旅程即将开始！新的起点，心的起点！

### 总结:2017-齐鲁行 【终章】

从前，人们以太阳的升降作为度量，工作学习。阅历史程的最后一天，我看了一次日出，一次日落。太阳是同一个，日出日落却不一样，一次在山东，一次在北京。

那日出在泰山。东方的天空已是鱼肚白，可头顶的月亮还挂着。清晨，北风呼啸。远方的云层中透出光芒万丈，亮红色的像泰山上的枫叶，第一缕阳光就这么洒到了我头上。

到了北京，下了火车，正好赶上夕阳西下。漫天的余晖照亮了北京城，让那落日看起来比日出还要耀眼。

日出而作，日落而息。伴着满天夕阳红，阅历史程就这样结束了。五天的光阴的一下就从我手里飞走了。一路上，欢笑笑着就过完了一周。我还有不舍。

阅历史程结束了，但伴随着新的开始，新的旅程，心的旅程。用心去感受这大千世界美丽与魅力，用我们这一次学到的知识技能感受世界，改变世界。

懂得儒家思想，不忘抗战精神；记住爬泰山时的勇气，传承传统文化里的中国气质！我更收获到了那些做人的道理，更自信地面对生活百态。继承优点，改正不足。我更要发展成更好的自己！

我学到的，我不会忘记，我会用我学到的去改变世界，让世界因我更美好！这一曲齐鲁之乐，美妙而多彩！

我与泰山有约定  
西北风商队 曾颜哲

走过秦松汉柏唐朝的槐，  
跨过时光铺成的石阶，  
抬眼望不尽的峻峭峰峦。

泰山我来了！  
相约您，千年不变你的容颜。

“去看山，世界很大，早点出去看看。  
去看海，面朝大海，春暖花开。”  
父亲的嘱托，母亲的叮咛，犹在耳畔。  
穿过寂静的庙宇，朝圣摩崖石刻“天下大观”。  
来到孔子登临处，越过千年时光。

泰山我来了！  
传承您，千年汨汨流淌的血脉。

“仁者乐山，  
智者乐水。”  
仁智勇乐，  
今日如此闯入我心怀。

“登山则情满于山，观海则意溢于海。”  
面对眼前这无边的山峦云海，  
谁不诗兴万端？

我与泰山有个约定，  
这一约就是中华五千年。

### 三国演义商队 冷宇鹏

松柏绿古庙，霜叶失杨恩。潭瑟当阳泽，吏败百年春。  
肃严步金阁，园满正人襟。软碑三万里，颂传中华身。  
默默常语者，静静多嗜人。翁姬皆赴此，一瞻至圣人。  
端居俯苍生，怡容温世心。不遇伯乐主，几魄史流根。

泰山之途  
super youth商队 孙悦恒  
山脚下  
望着一条绿野插向云霄  
山路蜿蜒盘旋  
校服在阳光下分外妖娆

踏上登顶之途  
嗅嗅大自然的气息  
勇往直前 屹立不倒  
团队互助之火花靠我们的毅力

南天门近在眼前  
小腿酸麻如钢丝相缠  
似乎阶梯永无止境  
但此时却高于群山

踏上最后一阶台阶  
身似浮云在雾中飘  
四处小丘尽收眼底  
所谓一览之众山小

登泰山  
super youth商队 张朴泽  
昔时闻齐鲁，  
今日登泰山。  
登于平原上，  
山下无数川。  
登于泰山巅，  
心中有所感：  
但有砥柱在，  
国泰民亦安！

泰山赋  
梦之彩商队 陈铮  
尊位五岳名泰山，  
金乌始发自此旦。  
自古帝王多来此，  
文人留名墨满山。  
登入玉皇至云海，  
抬手可及天官坛。

但有砥柱在，  
国泰民亦安！

泰山赋  
梦之彩商队 陈铮  
尊位五岳名泰山，  
金乌始发自此旦。  
自古帝王多来此，  
文人留名墨满山。  
登入玉皇至云海，  
抬手可及天官坛。  
先师自觉天下小，  
诗圣题词满乾坤。  
三教至此香雾绕，  
祭礼堪比终南禅。  
华夏中原人尽望，  
至此望登登顶难。  
月下危楼高百尺，  
天上街市似广寒。  
天下人心非难测，  
唯有真心得此山。  
丁酉年九月廿一

秋泰梦之彩商队 杨睿琪  
秋风飒飒扑面，泰山美景尽现。  
试问何处是秋？山间隐约忽见。  
美景与天一线，藤萝枯枝相牵。  
祥云酷似宝剑，不禁臆想升仙。

泰山行  
夺宝商队 秦子豪  
黄河云海一泰山，  
斯人遥望坊升仙。  
寒风百经冷刺骨，  
不过天门终不还。

岱岳  
江湖剑客商队 李钦唐  
磅礴无语苍山老，  
浮云尽力绕山腰。  
定是盘古量天尺，  
犹留此地探天高。

### 泰山·夜

风之彩商队 田羽墨  
碧水东流清寒山，仰望苍穹星对月。  
孤风细雨断崖边，看这碧云散满天。  
携手再踏天门巅，散这千年的云烟。  
孤伴独尊心不甘，可敢与我问苍天！

## 学生感悟语录

真正的鲁剧在现在已经非常少见了，我听了以后心里一震！鲁剧是中国传统文化啊，为什么现在它变成了稀有的？**如果连中国人都不能够熟悉它、了解它，那么更别说传承了。**我们要多去了解，才能做鲁剧的传承人。

——2015级 李婉琪

那些碑文，或行云流水，或公正刚劲，或柔若无骨，或气势滂沱，或小家碧玉，均有各自的特色，自己的喜好，自己的情感。**透过它们，能看见那穿梭于千年的等待，和他们那颗心。**

——2016级 范欣馨

# 知行合一，素养课堂

北京大学考古文博学院 雷兴山

- **把文化植根于旅行**，促进学生深度体验与学习，使情感体验、知识收获、人际关系、社会阅历同步成长。
- **把研学植根于旅行**，使学生丰富知识，拓展视野，增强文化底蕴。
- **把服务贯穿于旅行**，志愿服务成为“中华文化寻根之旅”中的一道亮丽风景。

# 教学做合一

(创、研、行.....)

跨越边界，建设蓝天下的课堂

互联互通，实现自由自主的学习

# 研学旅行课程建设的思考

- 研学旅行是有系统、有计划的学习活动。有目的、有计划的研究和学习，使学生丰富知识，拓展视野，增强文化底蕴。
- 研学旅行应给学生提供一种知觉、情感和思考的生活经验，以促进其自我生命经验的建构。
- 师生在研学旅行中共同过一种“自由、平等、公正、法治”的社会生活，面对各类问题，游历磨练，共同思考、体验、成长。

任伟东.溯本求源的课程支持[N].中国教师报.2017-11-1(13)

敬请批评指正！

