

中小学拓展型读本

◎唐盛昌 冯志刚 主编

资优生的必修课

生存训练



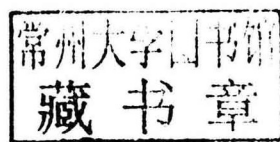
上海科学技术出版社

◎ 中小学拓展型读本

◎ 唐盛昌 冯志刚 主 编

资优生的必修课

生存训练



上海科学技术出版社

内 容 提 要

生存训练是资优生德育课程体系中的一门特色课程,学生通过 48 小时的生存训练活动,在提高野外生存能力的同时,提高自己的思想境界和社会责任感,树立为国家、社会服务的志向,夯实社会主义核心价值观的基础,使民族精神教育与生命教育的内涵扎根于心中。

本书对积极推动我国高中德育课程改革和发展具有重要的参考价值,也为同类学校德育课程的创新提供思路,将成为广大教育管理者、教育研究工作者及一线教师研究德育课程不可多得的资料,是学校开展生存训练活动的良好范本。

图书在版编目(CIP)数据

资优生的必修课. 生存训练 / 唐盛昌,冯志刚主编.

—上海:上海科学技术出版社,2018.1

中小学拓展型读本

ISBN 978-7-5478-3583-8

I. ①资… II. ①唐… ②冯… III. ①生存能力—中学—教材 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 119621 号

策划编辑 朱先锋 王韩欢

责任编辑 闵 珉

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张:9

字数:143 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3583-8/G·782

定价:32.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



从人力资源大国走向人力资源强国的征程中，要求将立德树人、把社会主义核心价值体系融入国民教育全过程。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》明确指出：“高中阶段教育是学生个性形成、自主发展的关键时期，对提高国民素质和培养创新人才具有特殊意义。”在高中阶段，客观存在着—批资优生群体，他们学习成绩相对优秀，资质相对优异。今天的资优生，未来很有可能成为中国发展所需要的拔尖创新人才、高级管理人员，成为社会主义事业建设者和接班人的中流砥柱。所以，关注资优生德育，也是我国在激烈的国际竞争中立于不败之地的—个关键领域。2004年上海中学首创性提出资优生德育，并召开了由全国30多所重点中学参加的“全国资优生德育研讨会”。如何提升资优生德育的针对性与有效性，是我们学校在道德文明、思想文明建设中必须破解的难题。

2014年教育部《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》将立德树人作为发展中国特色社会主义教育事业的核心所在；而课程是教育思想、教育目标和教育内容的主要载体，是学校教育教学活动的基本依据，直接影响人才培养的质量。在学科教育强调德育为先、能力为重、全面发展的大背景下，上海中学在德育的课程化方面，做了—系列积极的尝试。

一、资优生德育的难题破解

对于资优生德育而言,主要应解决什么问题呢?我们认为他们的思想境界、社会责任与实践体验尤其重要。作为一个资优生,如果在高中阶段不树立他们为国家、社会服务的志向,夯实他们的社会主义核心价值观的基础,让他们在国际环境中学会辨别与判断,即使他们的能力再强,届时也有可能成为高级打工者,而不一定能成为国家、社会发展的栋梁。作为学校,要使资优生具有高远的思想境界,既要让社会主义核心价值观内化,又要让民族教育与生命教育的内涵扎根于心中。

那么如何才能促进他们思想境界的提升与社会责任意识的树立呢?我们强调三个统一。第一是资优生德育注重认知活动 and 实践、体验、反思的统一。在相当长的一段时间内,学校德育过多地强调认知,局限于让学生对一定社会政治思想及道德规范准则的认识,忽视了学生对认知的心理体验与实践体验,使学生很难将德育知识内化为自身的素养。当学校设置的德育情境与家庭、社会中的真实情境发生冲突时,就容易造成“双重人格”或“多重人格”。上海中学的资优生德育已经意识到这个问题,注重引导学生参与各类实践活动,让学生体验、反思,将认知、体验与实践有机结合,真正实现学校德育的升华。如“中国情·世界风”课程的开设,48小时生存训练的推进,促进了学生实践的提升。

第二是资优生德育注重自我价值和社会需要的统一。以学生发展为本的资优生德育,需要我们引导学生在注重自身价值实现的同时,关注自我价值和社会需要相统一。上海中学设计的德育课程,体现在学生的感悟和升旗仪式等各个环节中,积极关注学生自我价值与社会需求的统一。在升旗仪式中,我们可以听到上中学子“纪念九一八,勿忘国耻”的呐喊,也可以听到汶川地震后的“多难兴邦,国威壮志”的呼声;既可以听到“诺贝尔奖——光环背后的精神”等理性表达,也能听到“关注民工子女,走近疾苦天使”的声音;既可以听到“重拾节日传统,传承中华文化”的传颂,也可以听到“青春、祖国、使命”的召唤等。学校注重学生社会责任的提升,让学生关注社会、提升服务能力、增强领导组织能力。至2016年上海中学的CPS(创造、实践、服务)活动累计开展了上万个,并逐渐从个体活动走向社团化活动;LO(领导与组织)课程进入了全员学习阶段已持续多年。

第三是资优生德育注重夯实基础和发展能力的统一。学校创设丰富的德育载

体,来促进学生“思、能、行”的统一。资优生德育是在中学德育基础上的深化和更高要求,我们在坚持中学德育基础性目标和要求的基础上,量身定做适合资优生可持续发展的德育课程和内容,关注资优生群体思想道德发展的特殊性要求,如“理想信念·爱国荣校”“民主法制·道德修养”“关爱生命·服务社会”“健康心理·多彩生活”四大板块的德育发展课程开设,有利于资优生未来成长发展空间的延伸,也正是我们探索并解决资优生德育的问题追求。

二、资优生德育的持续建构

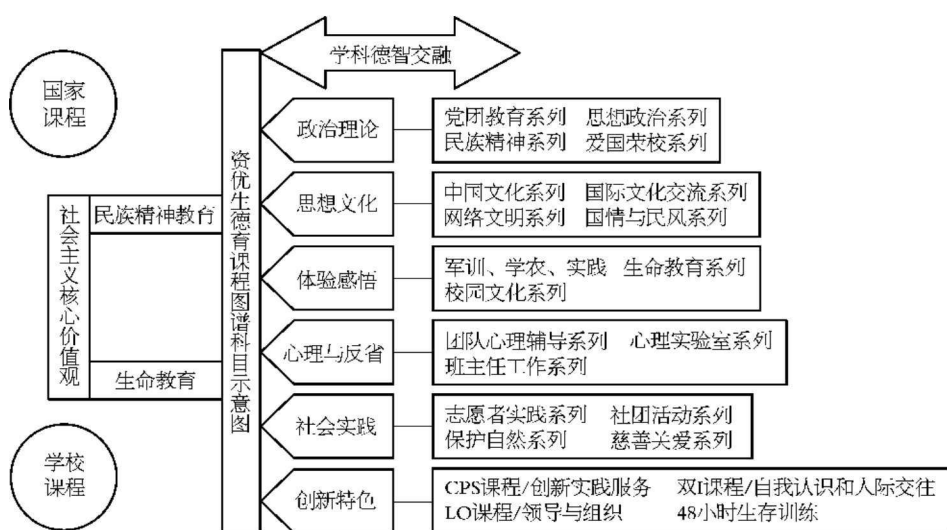
上海中学的资优生德育,从2004年提出并实践至今,已经走向了系统化,形成了上海中学资优生德育的基本框架:一个核心、两大主题、三个层面、四类课程、五大策略。

一个核心——凸显资优生的社会主义核心价值观。我们在学校教育中关注思想、政治、道德素养的引领,在本部与国际部同一个校园里多元文化的交流与碰撞中树立社会主义核心价值观。在高水平、高质量的实践活动、志愿者活动、国际交流活动中,让学生认识肩负的责任。

两大主题——深化民族精神教育和生命教育的两纲教育。我们利用良好的国际化环境,积极开展多元文化背景下的民族精神教育,让学生认识社会主义荣辱观,清晰地认识到挑战之巨大、机遇之宝贵、责任之重大,逐步使自强不息的精神、振兴中华的雄心内化为他们的素质。学校非常注重对资优生进行生命教育,引导学生热爱生命,理解生命与自我、他人、自然、社会的和谐,作为上海市生命教育的实验学校,立足开展“知、情、意、行”统一的生命教育实验探索。

三个层面——促进资优生深层思想、外显行为、服务社会的统一。要使学生具备良好的道德品质,一定要关注其深层思想的外显,并让他们在社会实践中承担切实的责任。上海中学学生的社会实践特别关注弱势群体、关爱社会。如果我们的学生能够从学生时代起就具有强烈的社会责任感,树立“以服务人民为荣、以背离人民为耻”的信念,并且达到“思、能、行”的统一,他们的道德品质将不断得到升华。

四类课程——构建认知类、体验类、实践类、反思类相互促进的德育课程载体。如前所述,我们构建了上海中学资优生德育课程图谱,基本内容框架如下:



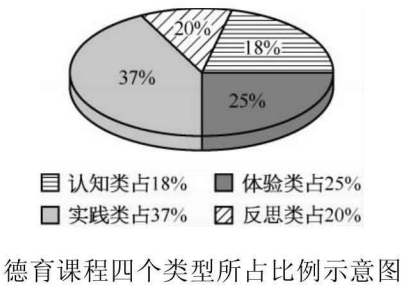
上海中学资优生德育课程图谱

五大策略——现代意识、引领水平、社会实践、知行内涵、数字环境。所谓“现代意识”，是指学校德育关注学生在现代社会中的使命。所谓“引领水平”，是强调教师与班主任队伍的引领，强化教师的“潜移默化”与“言传身教”。所谓“社会实践与知行内涵”，强调学生言行一致，以实际行动去体验对国家与社会的认识。我们每年组织学生干部到地区、街道挂职锻炼，暑期参加社区的活动筹划和组织并开展了“中国情·世界风”系列的社会实践活动，让学生亲身体验和感受我国不同类型的经济发展历程。所谓“数字化环境”是指上海中学关注数字化环境对学生思想道德成长的影响。我们除注重创设数字化的管理与学习环境外，还注重在课堂教学中整合数字化元素开展德育渗透，主动迎接数字化对学校德育的挑战。

三、资优生德育的持续完善

学校资优生德育的大力推进，并不断走向完善，形成了上海中学资优生德育的三大特色。首先是促进学生立志、激趣、挖潜的统一。学校开发的双 I 课程（自省与交往），自 2006 年至今累计完成项目近万个；开展人文社会科学课题研究上百个，如“校园多元文化的和谐交流”等，使学生的立志与自身的能力开发紧密结合起来。

其次,形成资优生德育课程教材体系。上海中学的德育课程分基础型与发展型。基础型:国家规定科目的深化+上海中学开发的资优生必修课;发展型:包括四个类型(39个科目 150多个模块)(见下面示意图)。与此同时,大力加强德育教材建设,自编、选用与德育图谱匹配的教材 100 余本,正式出版特色课程教材 10 本。学校注重特色德育课程建设与学生生涯规划教育的整合,促进学生将立志、优势潜能开发与生涯规划教育紧密相连。



第三,探索了数字化环境下德育教育新的途径。数字化网络背景下的资优生德育,是全新的德育阵地。视数字化网络中的盲点为亮点,是机遇,是挑战,使数字化网络背景下学生的道德规范在现实与虚拟的碰撞中升华,从而提高学生的“免疫力”,增强“防火墙”的性能。加强诚信体系教育,明确虚拟世界不是虚假世界;大力推进“中国情·世界风”社会考察课程。为此,学校建立了许多数字化德育学习的交流平台,如 CPS 课程、双 I 课程的学习与信息发布的平台,五四表彰的展示平台,龙门物语网站的交流平台等。

更为重要的是,通过资优生德育的推进,学生社会主义核心价值观逐渐内化;在社会实践中提升社会责任感,明确重任在肩;在一系列活动与项目中培养了领袖气质与组织能力,志存高远;在生存训练与心理教育中形成了资优生良好的心理品质,意志磨砺;深入体验了社会主义民主与法制,文化认同。当然,资优生德育是一个与时俱进的课题,如何将学生的立德树人与创新素养的提升紧密结合起来,还需要我们进一步深入探索。

在资优生德育课程的建构与资优生德育特色课程的发展过程中,几代上中人进行了持续的努力,上海中学在办学过程中,将“立德树人”放在首位。学校一直重视学生的思想道德教育工作的引领,上海中学原校长兼党委书记唐盛昌、副书记薛建平,现任校长冯志刚、书记王辉,副书记张泽红、副校长朱臻持续指导资优生德育课程的

建构与完善。学校德育处、教学处、学生处、校务办、总务处、国际部及各年级组的教师,对资优生德育的建构与完善均做出了持续的努力,在此一并致谢。本课题研究成果现被列入上海市教育委员会“高中生涯规划教育”资助项目。

本书编写组

2017 年 1 月



■ ■	第一章 生存训练课程的由来与解读	1
	第一节 生存训练课程的创设思考	3
	一、生存训练课程的形成背景	3
	二、生存训练课程的发展历程	5
	第二节 课程的解读	10
	一、生存训练课程的理解	10
	二、生存训练课程的意义	11
	三、生存训练课程的教育价值	12
■ ■	第二章 课程的理念与理论基础	16
	第一节 课程的理念	17
	一、生存素质教育的理念引领	17
	二、意志教育的理念引领	19
	三、过程性德育的理念引领	20
	四、生命教育的理念引领	21
	第二节 课程的理论基础	23
	一、基于自我实现理论的思考	23
	二、基于社会学习理论的思考	25
	三、基于道德教育体谅模式的思考	26
	四、基于挫折效应理论的思考	27

■ ■ ■	第三章 课程实施的前期准备	29
	第一节 人员安排培训与后勤物资保障	30
	一、师资队伍安排与培训	30
	二、学生团队安排与培训	31
	三、后勤物资保障	33
	第二节 制定工作规程	35
	一、日程安排	35
	二、工作规程	36
	三、反思与总结	52
■ ■ ■	第四章 课程的实施与评价	66
	第一节 课程实施	67
	一、阶段一~阶段三	67
	二、阶段四~阶段五	71
	第二节 课程评价	78
	一、自我评价	78
	二、学校评价	85
■ ■ ■	第五章 48 小时生存训练学生感悟	91
	第一节 生存意识养成	92
	一、内涵分析	92
	二、学生感悟	93
	三、总结反思	97
	第二节 生存环境体验	99
	一、内涵分析	99
	二、学生感悟	100
	三、总结反思	106
	第三节 生存能力提升	107
	一、内涵分析	107

二、学生感悟·····	108
三、总结反思·····	112
第四节 生存德性熏陶 ·····	114
一、内涵分析 ·····	114
二、学生感悟·····	115
三、总结反思·····	121
第五节 生存素质升华 ·····	123
一、内涵分析·····	123
二、学生感悟·····	124
三、总结反思·····	129

 后记	131
--	-----



第一章 生存训练课程的由来与解读

本章要点

- 生存训练课程的产生：基于资优生的成长需求及学校德育课程体系的完善。
- 生存训练课程的发展：从尝试到规范。
- 生存训练课程的解读：以实践为主，在课程中让学生养成生存意识、体验生存环境、提升生存能力、熏陶生存德性、升华生存素质。

在一个人的成长历程中，对自身的认知和生命的认知是一个不断加深的过程，在这个过程中，越早开始启迪，越深层次地认识生命、认识自然、认识生存的价值，自身素质的提升也就有更宽阔的空间。对于已经在某些领域具备了优势潜能的资优生来说，能否正确地认识生命和自然，与其掌握的相关生存技能尤为重要。作为集聚一批资质相对优异学生群体的示范性高中，如何培养这些学生的生存发展能力应当成为学校课程建设思考的重要范畴。这些学生未来将成为国家发展所需要的各行各业的优秀人才，让他们较早地接触有关生命和生存方面的知识，陶冶生存德性，有利于他们在今后的发展过程中奠定良好的生理与心理基础。上海中学一直以来坚持“乐育菁英”的办学理念，学校在 1994

年创设了这门颇具特色的资优生德育必修课程——24 小时适应性生存训练，该课程经过二十几年的发展，从 24 小时增加到 48 小时，课程内容也越来越完善，将学生生存能力的提升与学生思想道德的升华、人生价值的实现紧密联系起来。

“48 小时生存训练”是面向高一全体学生开设的一门资优生德育必修课程。我们认为：为学生奠定一定的生存能力基础，能为他们在应对不可预见的未来时，提供有力的支撑，为他们在未来披荆斩棘的人生之路中增添重要的竞争力。然而，怎样的生存训练是适合高中学生的？哪些是资优生必须学习的生存知识？如何利用现有的资源，同时有效拓展外部资源来实现我们设定的课程目标？这些都是我们在设计这门生存训练课程时认真思考的问题。从多年的实践看来，这些问题已经逐步解决，该课程已经成为一个有效锻炼资优生存能力的平台，并在整个上海市乃至全国产生了积极的影响。

第一节 生存训练课程的创设思考

该课程的创设基于资优生身心发展的内在需求、学校德育课程的整体思考及国际教育趋势三方面的思考,本节主要对课程的形成背景及发展历程进行简要介绍。

一、生存训练课程的形成背景

上海中学对创新人才的定位是“首先要有责任与思想境界”。为了提升学生的“思想境界”,学校构建了一系列的资优生德育必修课。48 小时生存训练课程不仅仅是让学生了解自己的身体素质,更是对生命认知的加强。

(一) 基于资优生身心和谐发展的内在需求

“社会的和谐发展首先需要和谐发展的个人,培养和谐发展的人才是建设和谐社会的前提,也是和谐社会发展的目的。学生的身心和谐指的是学生个人作为自然人在生理和心理方面均处于健康的一种状态。它是学生作为自然人所要达到的身心和谐与作为社会人所要达到的身心和谐的统一。”^①48 小时生存训练课程正是基于资优生的身心和谐发展的需求而创设的,考虑到学生在成长过程中生活体验的缺失及对自然、社会适应能力的薄弱,在课程内容的选择上分两个维度。第一个维度是身体与心理的协调,其中 7 千米行军活动、龙舟竞技、红蓝军对战等项目是集身体素质训练与心理素质训练于一体的内容;第二个维度是自然与社会的结合,如生火做饭、采购食材、搭建帐篷等活动则偏向于在“大自然”中生活常识与生存技巧的运用。由于过程中需要与全班同学共同商议,人与人之间的交流互动、团结协作、个人能力如何借助集体力量得以更大发挥等素质的要求就突显了出来。因此,学生身心和谐发展是 48 小时生存训练课程创设的内在需求。

^① 游鱼.浅论大学生身心和谐发展[J].中国市场,2008(35): 126-127.

（二）基于丰富资优生德育课程体系的整体思考

上海中学作为一所集聚大量资优生群体的学校,一直在探索符合资优生发展规律的特色德育课程。已经形成了重实践与服务的 CPS 课程(Creativity 创造、Practice 实践、Service 服务)、重反思的双 I 课程(Intrapersonal 自我认识与 Interpersonal 人际关系),重认知指导下的实践、体验与反思的 LO 课程(Leadership 领导与 Organization 组织)等一系列资优生的课程,并取得了良好的成效。在学校德育课程图谱的构建中,实践、体验类模块占到 62%。而 48 小时生存训练课程正是体验类课程之一,通过一系列具有挑战性的活动,让学生感受集体力量、形成坚韧品质、塑造健康人格。该课程开设于 20 世纪 90 年代,虽然积累了大量的实施案例,但是由于该课程实践性较强,以往都仅以手册的形式呈现,并未形成系统的校本教材。此次编写成教材,弥补了资优生德育教材系列中体验类课程教材的空白,对于丰富和完善学校德育课程体系具有重要意义。

（三）基于提升资优生国际竞争力的课程需求

人才的强弱直接影响着一个国家的国际竞争力。对于资优生的培育更应该树立全球视野与战略眼光,因此在我校实施的德育课程中,重视汲取国际同类课程的先进元素并进行符合我校学生特点的改造。在中学生生存训练课程这一领域,发达国家开展得较为普遍,甚至很多国家已经体现在其国家课程标准中,使学生增强体能,养成健康心态,富于挑战,团结合作,战胜困难,掌握生存生活技能,并为学生的全面发展打下良好基础。如日本把野外生存能力作为青少年必备的一种生活技能,建立了专门的训练基地,并在《保健体育指导纲要》中明确指出:根据当地的地理条件和学校的具体情况,积极采用诸如冰上游戏、滑雪、溜冰等与大自然紧密相连的活动作为教学内容,有关体育与健康的活动不仅在课堂教学中进行,而且还应该结合学校的一些专门活动(如野营活动)来开展。美国得克萨斯州的体育课程标准指出:参加户外教育的学生应发展户外教育活动的的能力,使学生既能迎接挑战,又能享受乐趣。活动的选择要有助于学生对环境的保护意识,并使喜欢这种活动。同时,该课程要求学生在两个或更多的户外教育活动(如划船、宿营、长途徒步旅行、定向运动、水上运动等)中显示能力。^① 与其他国家不同的是,我校的 48 小时生存训练课程并不是体育课程的一部分,而是德育课程的一部分,虽然只是划分的不同,却体现出了学校对这

^① 姜丽,吴秋娟,高校开展“野外生存生活训练”课程的意义[J].上海体育学院学报,2004.

一课程的定位,不仅仅是关注学生体能与生存技能,更重要的提升学生的思想境界,达到“立德树人”的目标。

二、生存训练课程的发展历程

上海中学的 48 小时生存训练课程经历了一个从无到有、从设想到现实,从萌芽到逐渐成熟的过程,它是对时代发展的认识,对学生发展的思考,对学校“乐育菁英”办学理念的践行,着重于“生存意识养成、生存环境体验、生存能力提升、生存德性熏陶、生存素质升华”五个主题,提升学生的生存素养、加强生存意志。

(一)“东海之滨”的成功试水

上海中学 48 小时生存训练课程的缘起要追溯到 1992 年,当时一篇关于中日少年比较的文章《夏令营中的较量》曾震撼中国教育界,“中国孩子的表现远不如日本孩子”的言论引起了一场中国少年素质教育的大讨论。虽然这则报道在后来被证实有很多不实之处,但是这篇文章当时确实引起了广泛讨论,也提醒了学校重视资优生德育中生存素养与生存意志培育的重要性。于是上海中学开始进行一项新的尝试——东海之滨 24 小时野外生存训练。

1994 年 5 月 7 日至 8 日,学校组织高一年级 30 名男生在东海之滨进行 24 小时野外生存训练。生存训练是从第一天的 13:00 开始从学校出发,到第二天的 12:00 这段时间内,进行“背包行军”“安营扎寨”,分组“生火做饭”等活动,留给学生的不仅仅是一次“训练”,而是锻炼学生生存能力、培养学生危机意识,最终增强其心理素养的一次成功探索。《文汇报》《青年报》《上海教育报》分别发表文章,肯定了本次训练所取得的成果。其中《青年报》文章的题目是“全国中学生头一回生存训练 三十名男孩不平凡的 24 小时”。上海市前预备役师师长熊庆对这次活动也给予很高评价:“从某种意义上讲,这是加强国防后备力量,从学生抓起的预备役训练。部队进行野战生存训练有七字:走、打、吃、住、藏、管、保,你们这次除了‘藏’未进行外,其余都进行了实践,而且都做得不错,学生的精神状态良好。”

学校感到 24 小时野外生存训练是一次有益的尝试。在整个生存训练过程中,教师与教官都不插手,让同学们自己去解决生存中遇到的各种困难,这对他们认识自己很有帮助。