

前言

当前，上海各级教育部门正扎实推进全国健康学校建设试点工作。全市各中小学试点校紧紧围绕体质健康、近视防控、肥胖防控、心理健康等六项试点任务，积极推动各具特色的健康育人实践。本系列报道将深入各试点校建设过程，探寻其实施路径与创新做法。

校园乐动强基健体 为了健康“动起来”

“螺蛳壳里”找运动空间

运动就要有空间。在上海中心城区，空间有限成了很多学校开展体育活动的最大瓶颈。不过，这并没有难倒聪明的老师们。

上海市浦东新区竹园小学张杨校区地处陆家嘴人口密集区，学校占地面积小，学生活动空间极为有限，生均户外活动面积捉襟见肘。为满足学生素养发展需求，学校直面问题，努力破局：取消教师露天停车位，打造综合性攀爬运动空间。升级打造中庭花园，新增“FUN 肆乐跑综合运动区”，引入肋木架、梅花桩、定向运动点签器等设施。除此以外，学校还向立体空间要资源——围墙上增设攀岩点、教室外墙打造摸高区、操场周边增设 AI 智能运动打卡器。同时，优化体育课程实施，加强体育育人建设，“在螺蛳壳里做足了体育道场”，将 8.4 亩的校园，打造成“无处不运动”的体育素养空间。通过立体、多元化的改造，学校扩容近 500 平方米运动空间，生均户外活动面积提升 25%。

校园面积有限的小学忙着找空间，面积相对富裕的高中也没闲着。在同济大学第一附属中学，首要任务是用足运动空间，打破标准化思维。学校修建智能操场，在校园各处配置运动器材，建造“15 分钟运动圈”，学生可以随时刷脸借用器材并阅读相关使用说明。如乒乓球桌就放置在了教学楼大厅，方便学生利用碎片化时间，随时随地运动。学校还引入投篮机、足球机等设备，打造趣味运动场地，吸引学生走出教室，增加运动乐趣。

让运动课程充满创意

校园户外活动只能跑跳加打球？怎样的设计能让孩子们喜欢上运动？上海市东实验学校首创了“半天快乐体育日”——小学部将体育活动、运动游戏与竞赛有机融合，并借助 AI 技术赋能，即通过运动手环实时采集学生运动机能与身心状态数据，为科学指导体育锻炼提供精准支撑，构建“资源优化—机制创新—科技赋能”的育人新模式。面对“每

天在校综合体育活动两小时”的要求，上海市浦东新区竹园小学张杨校区编制学校《体育与健康课程纲要》，构建“基础课程+特色拓展”双轨模式，除了高效率完成国家课程，另设 2 节活动课开展足球、排球、定向越野等学校特色体育项目，确保“5+2”户外活动要求扎实落地，有效提升全体学生的体质健康水平。课后服务时段开展提高型体育社团活动，包括学校足球队、学校排球队和定向越野社团。学校还积极创建健康学习空间，开发定向运动、攀岩挑战、弄堂游戏等特色活动单元，将活动类游戏的社交特性——如规则自律、角色模拟、团队互动，转化为育人资源，促进了学生社会与情感能力发展。

同样，在上海市青浦区教育学院附属小学，学校发挥教师特长开设“排球小健将”“艺术的律操”“绳舞飞扬”等兴趣课、社团课；引入校外资源开设网球、足球等社团课；创新课间活动，开展“校园地面游戏”，利用校园空间鼓励学生自主设计游戏，提升课间运动参与度；高质量落实“综合体育活动 2 小时”政策，开发“青椒乐动”大课间团体操、趣味运动项目，组织“班班赛、月月赛”；学校还引进智能跳绳计数器，增强运动趣味性，培养学生运动习惯。为降低肥胖率，学校通过“我的营养午餐”项目化学习活动，多学科联动引导学生了解正确的食物搭配，养成均衡饮食、不挑食、不暴饮暴食的习惯。利用周三“无作业日”向家庭发起倡议，开展亲子运动，丰富课余生活，增强学生体质，增进亲子情感。

从爱动走向“善动”

让孩子爱上运动，根本在于培养运动习惯，使一项或多项运动技能成为其终身运动方式，进而达成运动育人的效果。

户外运动在上海市松江二中有受欢迎，从午休安排就能窥见一二：高一年级午休 1 小时 40 分钟，高二年级午休 1 小时 30 分钟。错峰就餐的贴心安排下，操场上总能见跃动的身影，不少学生主动选择先运动再用餐，尽情享受运动带来的活力与畅快。为引导学生在校期间学会一项运动技能，学校开展整班专项化学习，其中游泳和篮球各设基础班与提高班，分层次提高学生运动技能。

不仅如此，学校还在日常体育课中融入专项体能训练，提升学生体质健康。学校不仅免费开放运动场馆，为学生免费提供乒乓球拍和球类等运动器材，还在室内设置拉力架，配备助力带辅助学生增强上肢力量。通过一系列努力，学生体质健康达标率和优良率持续提升，2025 年学生体质健康达标率为 97%，优良率过半。

(晨报记者 袁征)

度过轻盈韵动的童年 为了身体“减起来”

近年来，儿童肥胖呈现全球流行趋势。儿童青少年体重长期超标，将对其未来成长带来诸多不利影响。面对如何合理控制孩子体重的问题，上海的全国健康学校建设单位多管齐下，在校内多举措积极干预，帮助超重学生科学减重，实现身体“减负”。

从精准定位到家校共识

针对超重学生的体重防控，上海市市南中学开展了名为“轻盈行动”的专项计划。行动启动前，学校以初中两个年级学生的体质健康数据为基线，进行了一次精准的体重摸底，结果显示，超重学生比例超过四成。学校为此搭建了“前期评估—分层教育—精准干预—持续追踪”的完整行动框架，吹响减重号角。

有了数据作为基础，学校领导面向班主任强调干预重要性，健康教育专家为家长、学生开展专题讲座，从源头提升师生对健康体重的重视度；每周一次的午间健康广播、画廊与电子屏的主题海报、面向家校的健康视频推送，以及针对性的倡议书与告家长书，让“均衡膳食、充足运动”的理念渗透到校园生活与家庭场景中。学校还开设 40 分钟专题健康教育课，解答学生关于饮食、运动的实际疑问，夯实健康理论基础。

类似行动在上海市奉贤区教育学院附属实验小学同样稳步开展。学校成立以校长为组长的体重控制工作小组，构建科学健康课程体系，将肥胖成因、科学饮食等知识纳入健康教育课程，讲解饮食热量控制、运动消耗计算等内容，帮助学生树立正确体重管理观念。同时，在科学课上讲解人体代谢机制，在数学课中融入营养配比计算，在体育课中设计个性化运动处方，强化学生对肥胖防控的系统性认知。

学校还通过家长问卷、学生体检数据，了解学生家庭饮食和运动习惯，联合家长制定个性化家庭减重计划，如家庭运动日、健康食谱打卡等；每学期以家长课堂的形式举办肥胖防控专题讲座，邀请专家讲解儿童肥胖危害与家庭干预方法，纠正“过度喂养”等错误观念，形成家校共育合力。

多举措实现齐抓共管

让身体轻盈起来，不是单一的“减重任务”，而是一场需要“知识普及、行为养成、氛围浸润”三位一体的系统工程。

上海市金山区金山小学落实医疗卫生、膳食、运动、心理和行为矫正等联合干预举措。针对体重指标超标学生，组织开展体质健康专项训练。对超重程度较为严重的学生，还联动社区

专业医疗团队提供专业指导，制定个性化的干预方案。

为帮助减重学生缓解压力，上海市奉贤区教育学院附属实验小学的心理咨询室推出心理疏导服务，引导学生快乐减重，轻松度过在校的每一天；班主任、医务室、体育教师等共同制定阶段性减重目标，定期评估干预效果并及时调整方案。

上海市市南中学的“轻盈行动”则注重打卡管理和同伴教育。学校推行“21 天体重管理打卡”，细化“早餐是否均衡”“每日运动时长”“零食摄入情况”等具体条目，让学生知道“该记什么、该做什么”，避免了复杂的记录方式，降低参与门槛，让打卡成为日常习惯而非额外负担。

对于需要减重的学生而言，单独接受“减重教育”容易产生焦虑情绪，因此，在上海市市南中学开设的健康体重教育专题课程中，由经过卫生保健教师系统培训的年级同伴志愿者牵头开展，使用同龄人的语言和沟通方式拆解内容。学校还将超重与消瘦学生集中起来开展健康知识问答赛，互相探讨“如何拒绝垃圾食品”“怎样均衡补充营养”，这种“同伴教、同伴学、同伴帮”的模式，既避免了单向说教的生硬感，更能消除学生对“体重问题”的敏感与隔阂，远比教师单纯授课更具感染力和说服力。

(晨报记者 袁征)