

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。

# 筑牢急救教育基础：普及救护知识，凝聚育人合力

校园急救教育是新时代学校卫生与健康教育的重要内容，也是全国健康学校建设的重要试点任务。上海教育部门积极联动各方力量，系统推进校园急救教育、常态化开展急救技能培训，切实回应社会对师生生命安全的关切，切实增强师生自救互救能力，助力中小学生健康素养全面提升。

## 学本领，上好急救教育第一课

让学生对急救教育入心入脑，课程设计与开发是关键。上海市宜川中学附属学校将生命安全教育深度融入健康育人体系，创新构建了体验式、分级递进的急救技能课程，覆盖一至九年级全学段。课程遵循学生成长规律，低年级侧重基础防护，中高年级逐步进阶至骨折固定、心肺复苏等核心技能，实现“急救能力与身心发展同步成长”。

学校注重技术赋能与场景化学习，依托生命健康安全体验馆，运用VR模拟仪、人体模型等设备创设真实情境，通过小组互助、实操演练强化技能规范与人文关怀。同时，积极推动急救教育由校园向社会延伸，组织师生志愿者走进社区开展科普，构建“校园—家庭—社会”三位一体的生命安全教育链，全面提升学生健康素养与社会责任。

上海市城市科技学校创新构建“基础普及+专项提升+实战应用”三阶培养模式，让急救教育贯穿学生成长全过程。学校多次邀请区级专家进校，围绕校园常见的运动损伤、意外摔倒等场景，通过生动的案例解析与情景推演，以强化学生的风险预判与应急处置意识。实操操作环节聚焦包扎止血、心肺复苏、自动体外除颤器(AED)使用等核心技能，配备专业实训道具与仿真模型，让学生在沉浸式实操中感受急救的力量与责任。培训结束后，部分表现优异的学生代表成功考取专业培训证书，化身校园里守护生命的“小小急救员”，主动承担校内急救科普任务。

华东师范大学松江实验高级中学组建“急救教育跨学科研讨团队”，针对不同年级实施分层培养：在高一年级开展知识普及，依托急救社团实施“4+1”培养计划，重点开展心肺复苏、海姆立克急救法、运动损伤处理等实操化教学；在高二年级

升实践技能，同步打造“校级比赛—区域选拔—市级争锋”三级进阶赛道，组织师生参加各类急救活动，推动学生技能向专业化、标准化进阶；高三年级结合毕业教育，开展红十字救护员实训，让学生在高中毕业证之外，获得步入成人阶段后的第一张技能证书。

上海市干巷学校注重“普及知识，培养意识”。通过班会课、主题教育、校园电视台等多种渠道，面向全体学生开展急救知识技能培训，营造“人人懂救护，人人能互助”的校园安全文化。

## 育师资，构筑校园健康防线

守护校园里的每一个孩子，教师必须具备关键时刻“拿得出”的急救能力。上海理工大学附属小学利用社区专业培训力量开展“健康守护行动”，面向全校教职工推广急救技能：从自动体外除颤器(AED)“开机关机—电极片贴放—除颤操作”全流程的“黄金四分钟”演练，到熟悉校医室、操场、体育馆的所有急救点；从三角巾包扎，到胸外按压训练的心肺复苏操作和海姆立克急救。培训让急救技能刻在每一名教职工的肌肉记忆中，帮助他们守护好校园安全防线。

打造“安全精锐”是华东师范大学松江实验高级中学提出的教师急救培训目标。学校建立“内外联动”的师资培养机制，持续提升教师急救教育水平。一方面，选派骨干教师参与区域专业研修；另一方面，邀请专家、资深培训师通过案例研讨、模拟教学、技能示范等方式，强化教师的实践指导能力。双轨并行实现师资队伍“理论更新”与“技能精进”，为高质量开展急救教育课程提供专业保障。

上海市城市科技学校全体教职工首先通过上海市医疗急救中心线上科普平台完成专项理论学习，随后特邀区级专家到校开展线下深度培训，详解“判断—呼救—处置”的标准化流程，并结合教学视频组织案例研讨。在实操操作阶段，培训专门增设“教师专项技能”模块，重点培训心肺复苏、自动体外除颤器(AED)实操、海姆立克急救法等贴合校园应用场景的技能，采用“一对一指导+分组考核”模式，全程把控操作规范性与熟练度。最终，全体参训教师以100%的合格率通过理论与实践双重考核，成功获取培训证书。

(晨报记者 袁征)

# 深化健康教育路径：聚焦数字赋能，融合多维实践

健康是一项贯穿人的一生、润物无声的长期工程。从政策顶层设计到学校具体落实，上海教育部门始终将健康视为成长的根基，将健康教育定位为成长教育的重要组成部分，致力于引导每个孩子从学生时代起，便能树立健康观念、养成良好习惯。这既是育人责任，更是时代使命。

## 数字化赋能健康教育

在教育数字化的浪潮中，健康教育也获得了广阔的数字化赋能空间。上海各中小学积极探索数字健康实践，着力构建数字化健康教育生态。

在上海市宝山中学校，健康教育正以数字化形式融入校园生活。作为“上海市教育数字化转型实验区”的先行者，学校构建起“智能感知—干预—评价”的健康促进体系，为全校1870名学生建立动态更新的“体质健康数字画像”，实现“一人一档、每学期更新”的个性化管理。

学生可通过运动交互随时查看个人健康处方，清晰识别运动短板；教师则依托数字画像分析学情，并借助智能手环实时跟踪课堂运动负荷，精准调整教学。学校同步推出“运动账户”，以激励兑换机制引导学生积极参与锻炼，让运动融入日常。

此外，校内智慧健康馆整合智能体质检测室、智能乒乓房、体操房、冰雪室、篮球场及力量房等多种数字化运动空间，成为支撑健康教育沉浸式开展的重要平台。这一切，共同推动健康教育朝着更科学、更个性、更可持续的方向发展。

同样开展数字化健康教育建设的还有同济大学第一附属中学。学校率先完成基于DeepSeek大模型科学教育场景的智能体搭建，通过校级基座数据的深度对接，开创AI技术赋能学生科学素养评估的实践新范式。此举不仅标志着学校在数智赋能育人方式变革中取得突破性进展，更构建起具有区域示范价值的智能教育评估体系，为打造“杨浦教育智能”注入强劲动力。上海市第五十二中学正围绕健康教育着力推进数字化转型，全力构建综合性的“学生健康大数据平台”。平台建成后，将通过系统整合学生的体质监测、视力健康、心理状态及日常饮食等多维度数据，自动生成可视化的个人健康画像，并对潜在风险发出预警提示。

## 学科融合拓展健康课程资源

健康教育资源越丰富，与学科融合越顺畅，越容易引发学生参与兴趣。上海市位育中学先后开设了四类健康课程，包含卫生教育、心理健康、体育健身、健康营养，为学生体质健康提升提供了有力支撑。学校依托舞蹈、网球、游泳等体育、艺术“一条龙”特色项目建设，以全面落实学生每天综合体育活动2小时、实施学校美育浸润行动等重要工作为抓手，锻造学生强健体魄，滋养学生美好心灵，促进学生健康、全面成长。

在上海市浦东新区观澜小学，爱眼护眼教育就实现了“教育+”融合，将近视防控专业知识有效转换成适合小学生学习的知识和技能。如语文教学中围绕“眼”“近视”等字眼展开教学，道德与法治课结合“眼睛的‘抗议书’”等课文，通过设计“知识链接”“你知道吗”等环节，融入绘本故事、生活案例等内容，既激发学生兴趣，又帮助他们扎实掌握爱眼护眼的要领。同时，学校将护眼教育与中医药文化融合，借力中医院资源，组织开展学生社团“走进中药”，引导学生了解穴位按摩、耳穴疗法、香薰、中草药饮等对护眼的功效。

和中医实现融合的还有上海市静安区万航渡路小学。学校推出了融合中医特色的“全要素”小学生近视防控社团课，构建起“理论+实践”的眼健康教学生态。课程从了解自己的眼睛开始，逐步学习眼球结构模型、习惯养成机制、眼保健操做法、日常护眼常识等内容，帮助学生建立科学用眼的知识体系。学校还将户外运动、读写姿势、情绪管理等融入课程，组织学生体验“八段锦”等传统养生功法，感悟中医智慧。

## 家校共育拓宽育人跑道

孩子的健康，是家长最关心的话题。上海市浦东新区观澜小学将护眼教育纳入“健康父母”行动，依托“澜精灵爸妈进课堂”项目链接社会资源，为近视防控工作注入助力，通过家长护眼讲座、爱眼微信推送、家长学校等多种方式，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护的居家学习环境，督促孩子增加户外活动和锻炼、控制电子产品使用时间、保障睡眠和营养，形成家校协同育人合力。

上海市静安区万航渡路小学同样注重家庭力量的发挥。在护眼课程的实施过程中，家长可以通过《学生爱眼健康手册》深度参与，如与孩子共同制定电子设备的使用规则、监督孩子的营养膳食打卡等。这既让家长学习护眼知识，也增进亲子交流，助力全家养成护眼爱眼的好习惯。

上海市闵行区吴泾实验小学为校内体重超标的学生组织“体质干预班”，在专业医生及营养师团队对学生进行膳食评估与饮食习惯调研的基础上，科学制定孩子在家期间的营养早餐和晚餐建议，通过家长会、健康讲座等引导家长配合落实营养餐，共同培养孩子规律进餐、均衡膳食的习惯。家校协同取得了显著成效，参与学生的BMI值稳步下降，家庭饮食结构更趋合理。

上海市第五十二中学还将同步开发“家校健康协同APP”，作为连接校园与家庭的关键桥梁。今后家长可通过该应用实时获取学生的运动情况、食堂就餐记录，并接受个性化的健康指导。例如，若系统提示学生“本周运动不足”，APP便会自动推送相应的运动训练建议，帮助家长及时介入，共同引导学生做好“健康第一责任人”。

这一举措不仅能提升健康管理的精准性与时效性，更能促进家校之间的协同共育，形成了更紧密的健康教育合力，助力学生养成受益终身的健康生活习惯。

(晨报记者 袁征)