

# 筑牢健康根基 护航青春成长

## ——申城校园在行动

文/ 龚洁芸

寒假将至，申城校园里的健康育人实践热度不减。笔者走进黄浦区、徐汇区、闵行区多所中小学及幼儿园，实地探访健康教育落地成效。从沉浸

式的“梦想医学院”，到精准干预的“小小胖墩班”，从跨学科的健康思政课堂，到家校社协同的守护网络，申城校园正以多元创新的育人模式，将“健

康第一”的理念转化为看得见、摸得着的教育实践，为青少年筑牢寒假健康防护墙，也为区域教育高质量发展写下生动注脚。

### “健康大思政”赋能成长

### 黄浦区全域筑牢校园健康防线

### “梦想医学院”点亮童心

### 徐汇区织密校园健康守护网

健康是立身之本，更是育人之基。近日，笔者走进上海交大附属黄浦实验中学，实地探访该校“健康大思政”育人体系的实践成果。作为黄浦区学校卫生与健康教育的特色标杆，这所学校里的健康课堂、实践场景与浓厚氛围，生动诠释了“健康第一”的教育理念，也为区域学生健康教育创新提供了鲜活样本。这背后，是黄浦区锚定“为了每一个学生终身发展”核心目标，以“学生健康工程”为总抓手，深化“教联体”协同优势，构建全域覆盖、精准赋能学校卫生与健康教育体系的系统布局。

步入校园，健康教育气息扑面而来：“交小苗健康加油站”内，学生们围着医护志愿者认真学习护眼知识；“思源香庭”中医院劳动教育基地里，大家在老师指导下辨识中草药、体验传统养生方法。据学校负责人介绍，该校以“健康第一”为引领，构建“三个一”资源融合体系，推动健康教育融入日常教学与校园生活。通过打破学科壁垒，打造“文史健康”“艺术健康”“中医健康”跨学科课程图谱，其中“交小苗说健康”课程历经三年打磨，以季为单位迭代升级，从基础健康知识普及到中医药文化传承，再到家国情怀培育，实现“知识学习、习惯养成、价值塑造”一体化育人。

笔者在课堂上看到，“小先生”机制让学生成为健康教育主角，一名学生结合自身护眼经验分享科学用眼技巧，台下互动频频、氛围热烈。这种摒弃传统说教的模式，搭配情景模拟、运动打卡、家校协同等多元形式，让健康理念内化为学生行为自觉。



黄浦实验中学邀请非遗传承人开展中医导引课。

“通过课程学习，我不仅掌握了健身技能，还能给家人普及健康知识。”一名学生告诉笔者。如今，该校学生健康素养显著提升，近视率持续下降，“区校联动、知行合一”的育人特色已落地生根。

黄浦实验中学的特色实践，是黄浦区学校健康教育从“单点突破”向“全域提质”转变的生动缩影。作为教育强区，黄浦坚持系统思维，以“1+3+N+X”协同育人网络为支撑，整合教育、卫生、体育等多方资源，构建起全方位、立体化的健康守护体系。

黄浦区通过教育部门牵头、多部门签约协作，强化顶层设计，健全联动机制，形成“齐抓共管、同向发力”格局。依托优质医疗机构等资源，组建名医专家、骨干医护人员科普讲师团，打造“黄小普和他的好朋友”特色品牌，创新“公共卫生+X”理念，针对近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康等青少年高发健康问题，定制分学段科普课程，全年开展进校园、进社区活动百余场，实现健康知识精准触达。

精准施策层面，黄浦区聚焦学生健康关键领域，实施系列专项行动。深入开展“3H

生长力计划”，联合医疗机构提供科学膳食指导、个性化运动干预，建立体重健康监测档案，通过分层管理、精准干预有效控制学生肥胖率。全面推进“明亮教室”工程，标准化升级教室照明、课桌椅配置，定期开展视力监测与视觉环境优化，配套护眼课间操、远眺打卡等举措，构建视力健康防护闭环。

针对体质健康短板，黄浦区持续强化保障能力。常态化开展脊柱健康筛查、口腔检查，推广科学体态训练与卫生习惯养成，通过“一校一策”个性化指导，全方位守护学生身心健康。

为压实工作责任，黄浦区建立“区级统筹、校级落实、家校协同”三级推进机制。明确校长为第一责任人，将学校卫生与健康教育纳入学校年度考核与办学质量评价，定期开展专项督导与教师培训。通过家长健康课堂、亲子健康任务、家庭指导手册等形式，推动健康教育延伸至家庭，构建“学校主导、家庭参与、社会支持”的协同育人生态，引导家长树立科学健康观念，凝聚家校社育人合力。

从一所学校以“健康大思政”为引领的特色探索到全域覆盖的系统推进，黄浦区以医教协同为支撑，持续深化学校卫生与健康教育改革。未来，该区将继续深耕实践路径，让健康成为青少年成长的鲜明底色，为培养全面发展的社会主义建设者和接班人筑牢健康根基。

“小朋友们，戴上听诊器，听听自己的心跳声像不像小鼓在敲呀？”在复旦大学附属徐汇实验幼儿园的“梦想医学院”里，孩子们化身“小小医生”，在模拟诊疗场景中探索身体奥秘，欢声笑语间播下健康的种子。作为沪上首家藏于幼儿园内的儿童健康主题馆，这里的沉浸式健康实践，正是徐汇区以点带面、系统推进学校健康教育的生动缩影。近年来，徐汇区锚定“健康育人”核心目标，从学前教育突破，以全域协同发力，构建起“预防—干预—保障”一体化的学校健康教育体系，为青少年健康成长筑牢根基。2024年8月揭牌成立的复旦大学附属徐汇实验幼儿园，自创办之初便深植“博学而笃志，切问而近思”的复旦校训，确立“健康育人，共育健康之人”的核心理念。在倾听幼儿心声时，园方发现许多孩子受家庭熏陶，怀揣“长大当医生”的梦想，这份纯真向往成为健康教育的重要切入点。依托专业医疗机构的优质资源，幼儿园创新打造“梦想医学院”儿童健康主题馆，于2025年9月正式揭牌，将抽象的健康知识转化为可触摸、可操作的实景空间。

家园社协同让这份健康育人实践更有温度。幼儿园组建由23位各园室医生家长构成的“健康大使团”，常态化开展“医生家长进课堂”活动，用专业视角为孩子们科普健康知识；联合医疗机构举办“健康小明星”亲子义诊嘉年华，为幼儿及周边社区家庭提供免费体检、健康咨询等服务，形成“专业医疗赋能+亲子互动体验+健康知识传播”的多元服务模式。该项目凭借创新性与实效性，荣获徐汇区“创新杯”十佳成果奖，被《新闻晨报》、上海电视台等多家媒体报道，成为学前教育阶段卫生教育的标杆范例。

这所幼儿园的创新探索，正是徐汇区以点带面推进学校健康教育的生动注脚。近年来，该区立足全学段学生健康成长需求，以“教联体”建设为组

织，深化“汇泽润心”医教互促行动，构建起覆盖各学段、融合医疗、教育、社区等多领域的健康教育新格局，让健康理念贯穿学生成长全过程。为筑牢学校卫生和健康管理专业特色品牌，徐汇区打造区域急救教育特色品牌，连续三年开展覆盖全区校医、保健教师、后勤管理人员的急救救护技能培训与竞赛，同步联合公共卫生专业机构共建“汇健康”校园卫生实训基地，创新“理论讲解+情景模拟+实战演练”的分层分类培训模式，重点强化传染病防控、消毒操作、应急处置等实务能力，为学校卫生和健康管理专业注入专业力量。

在学校健康防护方面，2025年该区在实现全区学校AED全覆盖基础上，于操场、教学楼等重点区域增配204台设备，全力守护“黄金三分钟”急救窗口。同时健全传染病防控链条，严格落实晨午检、全日健康巡查上报机制，结合季节特点开展呼吸疾病、爱牙护齿等主题宣教，引导学生养成良好卫生习惯。精准干预施策则进一步提升了健康管理实效，徐汇区健全学生视力监测体系，实施一年四次免费筛查，建立视力异常预警与干预机制，2024年、2025年学生近视率连续两年下降；常态化开展

体质健康监测，为学生建立个性化健康档案，联动家庭开展针对性干预，聚焦体重、视力、心理、骨骼、口腔五大领域，筑牢学生健康第一道防线。

在体教融合的深入推进中，学生健康成长的基石得以进一步夯实。徐汇区严格遵循“每天2小时综合体育活动”的刚性要求，指导各学校立足办学特色深挖潜力，持续丰富体育课程内容与课外活动形式，使规律运动真正融入学生的日常生活。同时依托日渐完善的体教融合机制，不断优化校园体育竞赛体系与教学模式，以五育并举助力学生强健体魄、锤炼意志。

以此为基础，从全区层面进一步健全协同育人机制，着力促进医疗资源与教育资源的深度融合，推动健康教育从广泛覆盖迈向精准提质的崭新阶段。纵观发展脉络，从幼儿园阶段的沉浸式体验到全学段的系统化保障，从单一校园的创新实践到全域协同的全面推进，徐汇区始终坚持“健康第一”的教育理念，通过专业赋能、精准施策、多元协同的创新实践，为青少年构建起坚实而完善的全方位健康防护体系。

未来，徐汇区将继续深耕医教融合实践，不断丰富健康教育的内涵与形式，让健康理念在每一位学子的成长历程中生根开花。这一系统性工程，必将为培养德智体美劳全面发展的新时代人才，筑牢最为坚实可靠的健康根基。



徐汇实验幼儿园创建“梦想医学院”，实现对儿童自主健康管理的早期启蒙。

### 积极探索“健康+”

### 闵行区全域深耕校园健康育人

操场上，趣味运动让孩子活力迸发；医务室里，“数字健康档案”动态追踪每一位学生的体质变化；家长群中，每月一份《体质干预单》让家校协同更具实效……在闵行区吴泾实验小学，一场以“健康+”为核心的育人变革深入人心。作为教育部全国健康学校建设试点单位、上海市儿童青少年近视防控示范区，该校以“小小胖墩班”精准干预、“家校医社”协同共育为特色，直面学生体质困境、创新探索健康育人路径，为闵行区学校卫生与健康教育树立了可复制、可推广的实践标杆。

2021年，一份沉甸甸的学生体质报告让吴泾实验小学直面育人痛点：学生超重率达13.94%、肥胖率11.09%，部分学生面对体育活动面露怯色、主动退缩。“身心健康是成长的‘1’，没有这个坚实根基，学业进步、品格养成等一切都是‘0’。”学校管理层迅速达成共识，深度重塑“顺势飞扬”办学理念——将健康作为学生成长的核心底色，作为学校发展的核心基因，果断启动系统性、全方位的健康育人破局行动。

理念落地，贵在精准发力。吴泾实验小学以“趣味化”打破传统体育课程壁垒，让运动成为学生的自觉选择：丰富球类、韵律操、传统体育等课程内容，将大课间升级为“快乐运动场”，设置多样化互动项目；在课后服务中专属划定“运动优先时段”，确保每位学生每日都有充足运动时间，让校园处处洋溢蓬勃朝气。针对超重肥胖学生的突出问题，学校创新开设充满人文关怀的“小小胖墩班”，为每一位学生建立动态更新的“数字健康档案”，联合医疗专家量身定制“一人一策”干预方案，既包含科学量化的运动处方，也提供贴合家庭实际的个性化营养建议。四年深耕不辍，这份坚持换来了亮眼成效：超90%的参与学生BMI指数成功回归正常范围，顺利从“小小胖墩班”“毕业”，重拾运动自信与健康



吴泾实验小学将大课间升级为快乐运动场。

体魄。该校的健康育人实践，更胜在打破壁垒、构建协同生态。吴泾实验小学率先探索“家校医社”四位一体协同机制，将单一校园行动升级为多方合力守护。学校定期邀请医疗专家走进校园、走进家长课堂，开展健康科普、答疑解惑，成功推动家长从健康育人的“旁观者”转变为责任共担的“健康合伙人”。每月推送的《体质干预单》，清晰列明家庭健康任务与指导要点，让

家校协同有章可循、有据可依；并主动搭建医疗资源与校园的沟通桥梁，实现健康课程设计、日常健康监测、异常情况绿色转诊的全闭环服务。这场变革带来的不仅是学生体质的提升，更实现了从“健康育人”到“育人健康”的价值跃迁——在运动与协作中，学生的坚韧意志、合作精神、规则意识得以培育；同时倒逼学校治理优化，创新推出“时间胶囊”弹性工作制，让教师以更饱满的状态投身健康育人工作，形成“师生同健康、家校共成长”的良好局面。

一花独放不是春，百花齐放春满园。吴泾实小以“健康+”为核心的特色破局之路，为闵行区学校卫生与健康教育提供了鲜活可复制的样本。闵行区教育局顺势而为、以点带面，锚定“健康第一”教育理念，系统性构建全域覆盖、多点发力的学校卫生与健康教育工作格局，推动健康育人理念在区域内落地生根、开花结果。

深化医教结合，每学期围绕传染病防控、视力监测、学生体检等工作召开医教结合专题会议，明确工作任务。同时，编制并印发《闵行区学校卫生工作手册》，为学校卫生保健工作者提供了规范、可操作的实操指引。近两年儿童青少年近视率、肥胖率持续回落，专业护航网络持续加密。

针对近视防控，闵行区打出“组合拳”。揭牌“复旦-闵行”儿童青少年近

视防控中心，为22所试点校配备专属专家团队，开展精准宣教干预；举办近视防控进校园活动，设置用眼、营养等情况绿色转诊的全闭环服务。这场变革带来的不仅是学生体质的提升，更实现了从“健康育人”到“育人健康”的价值跃迁——在运动与协作中，学生的坚韧意志、合作精神、规则意识得以培育；同时倒逼学校治理优化，创新推出“时间胶囊”弹性工作制，让教师以更饱满的状态投身健康育人工作，形成“师生同健康、家校共成长”的良好局面。

数字化与标准化为工作提质增效。闵行区创新开发“闵小因”共育空间，上线“随申办”，实时推送学生体质、体检等数据，为家长提供便捷线上管理工具。同时，联合卫生健康部门编制《闵行区学校卫生工作手册》，覆盖健康管理、膳食营养等板块，为学校工作提供标准化指引。加之AED设备普及、急救救护培训推进，区域校园健康保障根基不断夯实。

教育是对生命整体的深切关照。闵行区教育相关负责人表示，下一步将以全国健康学校建设为契机，推动健康管理向智能化、生态化、网络化升级，深化健康理念与校园文化融合，联动家校医社构建终身健康支持体系。从吴泾实小的精准破局到全区的全域深耕，闵行区正以实际行动守护青少年健康成长，用健康底色筑牢人生远航根基。

价机制，推动从被动应对向主动构建转变。同时，强化多方联动，深化与专业医疗机构合作，搭建跨区跨校交流平台，健全长效互学互鉴机制，构建“家、校、社、医、媒”五位一体协同网络，加强校园专业队伍建设，全面提升学校卫生与健康教育工作水平。



“闵小因”共育空间在“随申办”平台上线。