



创新街小学运动会亲子项目



上街区中心路小学学生进行掐丝珠琅创作

让“健康第一”成为校园最亮底色

——我市多措并举推进中小学健康学校建设

本报记者 李杨



不久前，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，要求坚持五育并举，践行“健康第一”教育理念，构建高质量健康学校建设工作体系，全面提高学生健康水平。在我市，一场以健康为底色的教育变革正悄然铺开。从体育场上的挥汗如雨，到心理辅导室的温暖对话；从食堂里的营养餐，到教室里的护眼灯；从美术社团的丹青溢彩，到生命安全的共同守护……记者走访多所中小学发现，“健康第一”正从政策文件走向校园里可感可见的日常，成为衡量一所好学校的新标准。

以体培元 方寸之间活力满

体育是健康教育的基石。教育部明确要求，全面实施学生体质强健计划，落实中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”。面对场地有限、时间不足等现实难题，我市各校因地制宜，用创意和行动破解困局，让运动成为孩子们最喜爱的“必修课”，也成为我市中小校园里最动人的风景。

走进管城回族区创新街小学，这所百年老校的操场虽不宽阔，却处处洋溢着蓬勃朝气。学校现有在校生规模不小，但校园面积受限。如何在“方寸操场”上做出体育大文章？学校确立“盘活空间、全员参与、以赛促健”的工作思路，将体育作为健康第一抓手，系统推进“课程+课间+赛事”全链条建设，让每一寸校园空间都迸发运动能量。

在体育运动安排上，该校创新实施“四维体能提升计划”，深化“学、练、赛、评”一体化课堂，开发适配小场地的跳绳、折返跑、趣味体能等课程，同时，融入视力放松与脊柱保健内容，实现强身与护眼协同。为了确保每天2小时体育活动，学校推行“上下午双30分钟大课间+15分钟长课间微运动”模式，盘活每一块场地。孩子们在活力操中舒展身体，在特色O形跑中锻炼身体，运动已经成为师生每天的“必修课”。

更令人眼前一亮的是该校的赛事体系。春季校园马拉松坚持师生同跑、亲子共跑，累计参与率超过85%，既锤炼意志，又拉近家校情感；秋季全员运动会扩容项目、打破壁垒，实现“人人有项目、个个能参与”。学校通过“赛事月月有、运动会年年办”，点燃全校运动热情，形成“爱运动、肯拼搏”的育人新风尚。这所百年老校以体育为笔，在方寸操场上绘就了一幅生动的健康画卷。

而在登封市商埠街小学，一根小小的跳绳，舞出了健康，跳出了精彩，成为点亮校园体育的特色火种，更成为助力学生健康成长、全面发展的活力载体。学校地处城区繁华地段，现有36个教学班、2200名学生，运动场地面积有限。为破解场地之困，该校将跳绳这一不受场地器材限制，兼具锻炼价值与艺术美感传统体育项目全面引入校园，让小跳绳在方寸之间发挥出大作用。

自2011年起，学校便将花样跳绳纳入校园体育体系，构建起“课堂教学+大课间+社团训练+竞赛提升”四位一体的全方位育人格局。在课程设置上，学校坚持分层教学、循序渐进：一、二年级主攻个人绳基础花样，一根小绳在孩子们手中翻飞起落，练就的是节奏与协调；三年级学习长绳技术，跳绳、人绳、跳出，考验的是胆量与配合；四年级练习车轮跳，两人交错跳绳、同步跳跃，默契在律动中生发；五、六年级精进交互绳技巧，双绳交错、花样百出，展现的是速度与创意的融合。不同年龄段学生各有所学、各有所长，一根跳绳串起了整个小学阶段的体育成长阶梯。

每天上下午各30分钟的大课间，是校园里最热闹的时光。“绳彩飞扬”大课间活动将眼保健操、少林武术操与花样跳绳巧妙融合，各班班主任跟班指导，师生同跳、全员参与。1分钟计时赛、花样创编展示、集体长绳赛……形式多样的活动以赛促练，点燃了孩子们的运动热情。如今，学校跳绳项目普及率已达100%，人人有绳、人人爱跳、人人出彩。

一根细绳，舞动的是健康与快乐；一项特色，滋养的是成长与梦想。如今，花样跳绳已深深融入商埠街小学的校园文化血脉，让每一位学生在跃动中练就强健体魄、培育阳光心态，在绳舞飞扬间，向着全面发展的目标稳步前行。



登封市商埠街小学花样跳绳欢乐多



郑州市第十六高级中学学生在劳动教育实践基地进行跨学科探究

以心育心 温暖护航向阳生

如果说体育强健了体魄，那么心理健康教育则为孩子们的内心撑起一把伞。我市多所学校正构建起一张“全员参与、全程渗透、全方位覆盖”的心理防护网，让每一个孩子都能被看见、被倾听、被支持。

以“健康第一、身心并重”为原则，郑州中学系统构建了“身心协同、全员参与、全程覆盖”的立体化身心健康教育体系。常规心理课、社团、班会、减压课、团体活动课“五位一体”的课程体系，聚焦情绪管理、人际和谐、学业适应等核心能力。该校还融合“心理+体育”“心理+艺术”，依托心理健康宣传月、世界精神卫生日，开展心理游园会、漫画展、微笑打卡、毕业年级团体辅导等10余项活动，年度覆盖1.2万余人次，营造了积极向上的校园心理氛围。

更值得关注的是，该校在危机预警与干预机制方面，改变了单一心理普查的静态模式，构建了由班主任、任课教师、生活教师、心理委员、校医全员参与、多角度协同的联合监测网络和四级联动机制。心理健康中心负责心理评估与咨询，校医室承担生理健康监测，年级和班级负责日常身心状态管理，宿舍作为发现问题的前沿阵地，四级之间协同运作。在排查方法上，该校明确了9类重点关注对象，通过心理委员日报、班主任周查、心理教师月访、定期体质健康和心理普查等方式，进行常态化动态排查，并将学生心理状况标注为“绿、黄、橙、红”4种颜色，实现分级分类管理，大量潜在危机在萌芽阶段即被识别。针对重点关注学生，该校还推行“导师分包责任制”，为学生配备“五位一体”帮扶小组，实行“一生一策”，团队共同制定针对性帮扶方案，实现精准化干预。

郑州丽水外国语学校则秉承“善美”教育理念，将心理健康教育融入教育教学、管理服务全过程，确保全员参与、全程渗透、全方位覆盖。在课程建设上，该校立足不同学段心理特点，构建“基础普及+专题辅导+个性化干预”多层次心理课程体系。基础层面，以心理课堂为核心，开设涵盖自我认知、情绪管理等模块的课程，保障每位学生接受系统育心知识。专题层面，针对新生适应、考前压力、青春期交往等共性需求，开展“心灵破冰”“轻松应考”等定制化团体辅导。个性化层面，通过个体辅导、运用心理绘画、沙盘游戏等技术，精准帮扶有

特殊需求的学生。

结合学科节，组织学生编排、展演、观看心理剧；通过校园专栏、大屏、黑板报、升旗仪式普及心育知识……除了营造浓厚氛围，提升学生心理健康水平外，该校还建立科学闭环的心理测评与危机干预机制。心理辅导室定期组织学生测评，为每位学生建立心理档案，结合班主任、任课教师观察及家长反馈，对有心理困扰的学生重点帮扶、家校联动；对严重心理问题学生，及时开展辅导或专业转介。学校还配备完备的心理辅导功能室，涵盖沙盘室、个体辅导室、团体活动室等，配备专业的心理测评软件和辅导器材，为各项心育工作提供坚实保障。

同样，在郑州龙湖一中，心理健康工作实现了从“个体发力”到“组织化常态运行”的转变。该校依托心理健康五级工作体系，构建家、校、医、社四方联动机制，明确班干部、班主任、心理教师、校医及学校管理层、校社联动等全链条责任，推动心理健康工作从个体零散发力转向组织化常态运行，实现多方协同、“1+1>2”的育人效能。该校着力将工作重心由“问题干预”转向“全员预防”，打造覆盖全校的心理健康支持体系。三个年级均开设心理课程，及时化解学生共性心理困扰，同时建立“一生一档”心理档案，结合常态化测评与班主任访谈，精准筛查、持续追踪重点学生心理动态，筑牢学生心理健康防线。

而在生命安全教育方面，郑州龙湖一中也走在前列。作为全国急救教育试点学校，该校积极将生命教育融入各学科教学：生物课结合人体结构讲解急救知识，体育课设置应急技能实践课，心理健康课融入生命价值教育。同时，该校常态化开展生命安全教育系列活动，涵盖地震、火灾等灾害逃生演练，以及防欺凌、防诈骗、网络安全等社会安全宣教，定期开展教职工、学生及后勤人员应急救护培训，邀请消防、医疗、心理学等领域专家进行专项授课与实践指导。目前，累计已有100人取得红十字会急救证书。学校还成立了学生红十字会，围绕校园常见场景开展急救训练，如运动损伤处理、气道异物梗阻解除、心肺复苏等。校内配备两台AED自动体外除颤器，并面向全体师生普及规范使用方法，全方位筑牢校园安全与生命教育防线。

细致入微 筑牢成长双防线

近视防控与校园食品安全，是健康学校建设的两道重要防线。从“看得见”到“吃得对”，从“眼前”到“舌尖”，我市各校用细致入微的行动守护孩子们的健康成长。

走进惠济区香山小学，处处可见护眼的巧思。该校坚持“预防为主”，将近视防控融入环境，打造了“五重绿化体系”——乔木、灌木、草本植物错落有致，让学生抬眼见绿、远眺有景，有效缓解视觉疲劳。更令人称奇的是，学校创新环境育人模式，将教学楼外墙设为巨型视力表，走廊打造护眼科普长廊，建成近视防控科普围墙和护眼健康科普教室，实现“处处皆护眼教材”，并发起“光明未来健康行动计划”，将科学用眼行为转化为可视化“健康存折”，推动学生从“要我防”向“我要防”转变。经过一学年科学干预，二年级学生视力正常率从

44.87%提升至57.96%，增幅显著。

在食品安全方面，该校依食而养，借食而育，制定贴合学生生长发育的“三少”带量食谱——少油、少糖、少盐，从源头把控；严格落实食品安全管理制度，明确责任、规范流程，将“吃得饱、吃得好”升级为“吃得对、吃出健康”，构建全链条食品安全防护网，有效控制了肥胖率，筑牢学生的健康成长基石。

巩义市建设路小学也没少在学生就餐上下功夫。为了让孩子们吃上热气可口的饭菜，学校专门加装了专用货梯，并对食品操作间进行升级改造，不仅全程严把食材采购、加工制作、餐具消毒、食品留样等关键环节，更科学制定多样化菜谱，兼顾营养均衡与口味需求，每周都会在学校大门口的公示栏里公布带量食谱。该校一位学生家长告诉记者：“以前总担心孩子在学校吃不好，现在孩子回家总说学校的饭比家里还好吃。我看了菜谱，有鱼有肉有青菜，搭配很合理，这样我们也放心了。”

此外，郑州一中国际航空港实验学校在近视防控上“双管齐下”，不仅邀请健康副校长开展情景式科普讲座，用生动的案例和互动游戏，让学生在笑声中掌握护眼知识，还设立了“冬日明眸”主题月，帮助学生克服惰性，将护眼行为转化为自觉习惯；新密市东大街小学则探索出一条“医教协同、家校社联动”的新路，实施“亮眼护眼”工程，更换护眼灯、配备可调节课桌椅，利用每月“健康大讲堂”普及近视防控知识，控制肥胖率与近视率……诸多学校正用一项项实实在在的举措，把“健康第一”的理念种进每个孩子的日常。



惠济区香山小学学生在科普教室体验护眼游戏

美劳双修 五育融合向未来

美育浸润与劳动教育，同样是《指导意见》明确的重要内容。我市不少学校将美育、劳动教育等融入校园日常，实现身心共育，也为健康学校建设增添一抹亮色。

走进郑州市第十八中学，艺术氛围扑面而来。作为郑州市美育课程特色学校和河南省二级美术学科基地，该校深耕美术特色办学，全面贯彻“健康第一”教育理念，以美润心，实现美育与健康教育协同育人。

该校聚焦美育核心，构建“基础夯实+特色拓展+实践赋能”三位一体的美育课程体系，齐开齐足《美术鉴赏》《素描基础》等核心课程，夯实学生审美素养；创新开设《艺术的故事》《大师色彩》校本课程，融入郑州地域文化与校园美术资源，丰富课程内涵；推行“常态课+集训周”“大课+小课+分层教学”等教学模式，以项目式学习与实践探究实现进阶分层，促进学生健康成长。

为实现美育全覆盖，该校还成立花田社、陶艺社等学生社团，配有24间现代化美术专用画室；打造原创舞台剧《唐玉润》，组织美术生深入太行山写生；利用校内唐玉润美术馆，举办省市级名家及学校师生书画展，在报告厅和“达人秀”小舞台举行校园美育展演活动，形成面向全人的常态化艺术展演机制。这些举措有效滋养身心、舒缓情绪，提升了学生身心健康品质和美育核心素养。

在上街区中心路小学，美育不是少数人的“专利”，而是每一位学生都能触摸的日常。作为郑州市美育示范校，学校构建起“一专多元”的美育体系，让美在指尖流淌、在课堂生长、在活动中绽放。

走进校园，20多个美育社团如繁花次第开放：剪纸、版画、泥塑、书法、国画、合唱、舞蹈、戏曲……最独特的当属创意沙画。孩子们在传统沙画基础上融入彩沙艺术与掐丝珐琅工艺，掐丝、填色、固色，细沙流转间，一幅幅作品跃然眼前，艺术与匠心悄然相遇。

美育更渗透在每一门课程里。语文课上，老师带学生探寻汉字的演变之美；美术课上，孩子们用剪纸定格足球运动员的矫健身姿；体育课上，绳操、足球操律动飞扬；

劳动课上，养花、打绳结，平凡劳动中也藏着生活之美。每周升旗仪式上的诵读展演、融合音乐、舞蹈、美术；艺术节、班级联欢会上，舞蹈、合唱、课本剧、戏曲轮番登场；红歌比赛唱响童年，特色运动会演绎团结与创意。戏曲进校园时，《花木兰》《变脸》等剧目让学生跃跃欲试，台上台下欢声一片。该校还将美育的课堂延伸到校外：走进省科技馆、市美术馆、植物园，参演文艺节目，与北京、香港等地学校联谊研学。孩子们在更广阔的天地里，领略多元之美。美育，正在这里成为每一个孩子健康成长的精神底色。

以美润心、以劳强体，劳动教育也是连接健康与审美的天然桥梁。在郑州市第十六高级中学，劳动不是简单的“出力流汗”，而是一堂滋养身心的“健康必修课”。该校将劳动教育作为健康学校建设的重要抓手，投资建设占地约10亩的校内劳动基地，划分蔬菜种植、花卉培育、果树管理等功能区，让一方沃土成为学生强健体魄的实践课堂。

据介绍，该校构建了“一核两翼三阶四维”劳动教育体系——以培养劳动素养为核心，校内实践与校外社会劳动体验为两翼，高一至高三分层推进，涵盖生活、生产、服务、创造四个维度。高一学生走进田间，翻土、播种、除草，在基础农事掌握技能、养成习惯；高二学生开展种植方案设计、病虫害防治等项目式学习，让生物、化学知识在泥土里“活”起来；高三学生则投身劳动课题研究与服务，思考劳动与人生、责任与担当。每班每周一节劳动课，每月一次半天集中实践，必修与选修、个体与团队相结合，劳动教育有序落地、人人参与。

更可贵的是，学校将五育深度融合，让学生在挥汗如雨中锤炼吃苦耐劳的品格，在解决实际问题中激发创新思维，在“最美劳动瞬间”摄影比赛中发现美、创造美……劳动教育不再是孤立的课程，而是赋能全面发展的鲜活力量。如今，劳动最光荣、劳动最美丽的观念在校园里蔚然成风。一方土地、一份坚守，也让劳动教育在健康学校建设中落地生根、开花结果。