

本期关注

## 落实“健康第一” 强化融合育人

——专家热议北京“身心健康二十条”



西安市曲江第一学校:

### 播下美育的种子

张琪

西安市曲江第一学校自实施“美育浸润行动”以来,以“让每个生命被看见”为核心理念,打破传统教育的边界,构建起全场景浸润、全要素联动、全成员协同共育的教育新生态。在这里,科技与艺术共舞,传统与现代交响,正书写着新时代美育改革的创新样本。

#### 全员浸润:构建美育共同体

曲江第一学校的教师办公系统中,藏着这样一组特殊数据:全校教职工美育培训参与率100%,学科美育渗透课程占比82%,家校美育共育活动年均开展36场。这组数字背后,是一场全员参与的美育觉醒运动。

学校创新推出“美育合伙人”机制,将美育责任从艺术教师拓展至全体教职员工。数学教师带领学生用几何图形创作数字艺术展,生物教师将细胞结构转化为抽象绘画课程,连餐厅师傅都开发出“节气食育美学”课程。这种全员浸润模式,让美育从专业课堂走向教育现场的全时空。

在“家校社美育能量站”项目中,学校建立起家长美育资源库,身为非遗传承人的家长走进课堂,讲解剪纸艺术的灵动;陕西历史博物馆工作人员将大秦文化搬进校园,带领学生感受“大秦雄风”。当教育场域的所有参与者都成为美育的创造者,美育真正融入了教育的毛细血管。

#### 科技赋能:重构美育新场景

走进学校的科技馆,AR体验设备正带着学生穿越敦煌壁画,3D打印机在学生的操作下制作大雁塔微缩模型,三展厅中航空器气动外形理论流体力学与艺术造型相遇,与中国科学院西安分院合作设置的专题展架上再现远古时代的历史美感……在这里,科技不是挂在墙壁上展览的工具,而是打开审美认知的新钥匙。

地理课上,“小雨滴”气象社团的学生用校园气象站数据创作“气象图”,将风速、湿度转化为不同色彩;物理实验室里,“水火箭”发射实验变成空气动力学与工业美学的跨界课题,学生在计算抛物线轨迹时同步设计箭体彩绘;生物课上,手工琥珀制作与“神奇农场”项目结合,学生在用树脂封存标本的同时,还监测生态植物的生长数据。这些课程设计模糊了学科的边界,让科技理性与艺术感性在实验中自然流淌。

#### 多元共生:激活文化生命力

每年元宵节,校园化身光影交织的美学迷宫。学生手作的千盏花灯依次点亮,灯面绘制着各类灯谜:“七六五四三二一”打一数学名词(倒数)、“叶绿体转换光能”猜一成语(化整为零)……融合学科知识与传统民俗的灯谜会,正是学校“大美育观”的生动注脚。

学校构建的“悦系列”三色课程体系颇具匠心。“红色基因”非遗传承人驻校计划,让秦腔、皮影、剪纸走进日常课堂;“蓝色创想”与中国科学院西安分院、国家授时中心等科研机构建立深度合作,共同打造“百变科学”课程,在蓝色的科技海洋中畅游;“绿色生长”校园生态艺术计划,利用艺术切割机,搭建植物园艺、书画手工、情景浸润三位一体的多元艺术展,打造会呼吸的美育场域。

曲江第一学校的美育探索,犹如在教育的土壤中播下一粒种子。当这颗种子以文化为根、科技为脉、创新为翼,便生长出超越围墙的教育森林。在这里,元宵灯谜会上的学科密码、运动盛典中的手绘纹样、科技馆里的星际水墨,共同编织成一张立体化的美育网络。这场静悄悄的革命证明:当美育真正融入教育基因,每所学校都可以成为滋养审美的精神原乡,每个孩子都能找到向美而生的力量。

(作者系陕西省西安市曲江第一学校执行校长)



北京市东四九条小学的三年级学生进行班级跳绳对抗赛。视觉中国供图

本报记者 施剑松

日前,北京市以市委教育科技人才工作领导小组名义印发实施《关于促进中小学生身心健康发展若干意见》(业内简称“身心健康二十条”)。这份文件一经发布即引起高度关注,众多专家对文件出台的背景、意义和重点进行了解读,并为落实“健康第一”理念、促进中小学生身心健康发展出谋划策。

### 1

#### 树立科学的大健康观

中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良说,“身心健康二十条”强调中小学生学习生活对人才培养的基石作用,以系统思维构建“五位一体”育人体系,这既是对“双减”精神的深化落实,更彰显了教育治理现代化的新高度。俞国良认为,落实“健康第一”教育理念,首先须对何为“健康”进行专业破题。健康并非局限于身体无疾病,而是涵盖躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的元概念。躯体健康,即身体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛,是中小学生学习和生活的基础保障;心理健康要求认知、情感、意志等心理过程健全和稳定,具备良好的情绪管理能力、心理调适能力和积极的自我认知,是中小学生学习成长的内部动力;社会适应良好要求中小学生学习能够融入社会环境,在人际交往、社会活动中表现出恰当的行为和态度,与他人和谐共处,适应社会规则 and 变化,为实现自我价值创造有

利的外部条件;道德健康体现为具备正确的道德观念、良好的道德品质和行为习惯,能够自觉遵守社会道德规范,展现出责任感、正义感和诚实善良等心理品质,为中小学生的行为提供正确的价值导向。

北京师范大学婚姻家庭研究与咨询中心主任方晓义观察到,“身心健康二十条”没有停留在理念阐释阶段,而是针对不同方面提出了操作性很强的量化指标,如:参观1次博物馆(红色教育基地)、组织1次春游(秋游)、春秋季节分别举办1次体育节(运动会)、参加1个兴趣小组或社团、举办2次校级展演活动、每天综合体育活动时间不低于2小时、倡导家长每天与孩子“倾听一刻钟,活动一小时”等,既提供促进学生身心健康的具体方法,也为评价工作落实提供了参考。他认为,“身心健康二十条”明确要求北京各区将学生身心健康工作纳入教育发展总体规划和重要议事日程,纳入对学校书记和校长考核评价内容,这将有力保证学生身心健康工作落到实处。

### 2

#### 系统构建大健康格局

“身心健康二十条”立足首都基础教育高质量发展和学生个体身心发展的实际需求,突出学校、家庭和社会三个生态系统,提出了涵盖立德树人、学校主导、家庭育人、社会参与、组织保障五个部分的20项具体措施。

首都师范大学心理学院教授邢淑芬认为,学生的身心健康问题,根基在家

庭,重点在学校,支撑在社会,因此促进学生身心健康需树立多维系统观,积极构建包括学校、家庭和社会各方在内的多系统、多层次的学生身心健康促进框架,搭建充满关怀和友爱的身心健康支持网络,从而形成促进学生身心健康的社会共识和凝聚力。

“‘身心健康二十条’提出了通过多方联动、协同推进,构筑学生健康成长的社会支持共同体的实施路径。”北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心党委书记、教育部基础教育教学指导委员会心理健康教育专业委员会秘书长任萍说。

原中国教育科学研究院德育与心理特教研究所所长孟万金认为,“身心健康二十条”强调立德树人的统领作用,以“大思政”带动“大健康”建设,为中小学生学习生活提供价值引领,补足精神之钙;以“五育”并举促进身心健康,为培养强健体魄和积极心理品质综合施策,筑牢全面发展的身心基石;重视构建全域“大心理”立体服务网络,以系统论优化学校、家庭与社区(社会)对个体心理的合作共育,发挥学校专业辅导、家庭情感支持和社区资源整合的优势互补作用,增强家校社协同育人育心功能。

### 3

#### 从单一减负转向全面赋能

中小学生学习生活正处于生理发育与心理成长的关键阶段,身心发展面临压力叠加、问题交织的新挑战。北京教育学院思想政治教育与德育学院副院长沈彩霞

认为,促进学生身心健康发展应重视发挥学校主导作用,将身心健康教育融入学校全员、全过程、全方位育人体系,为学生提供全方位精准支持,要做到“全域健身心、全员护身心、全程促身心”。

教育是守护与赋能的辩证统一,既要守护学生身心健康的安全底线,更要赋能激发学生蓬勃生长的内在动力。首都师范大学附属中学校长沈杰说,作为基层教育实践者,既要读懂政策文本的要求,更要透视其背后理念的引领。首先,应强化政策集成的“系统育人”,理论知识与实践探索相结合,加强“知行合一”的实践育人,让学生在真实世界中解决真实问题,提升“五育”融合实效。其次,应强调学校主导的“关系赋能”,按学校主导、同伴互助、师生互构、体系支撑的策略,为校园关系网络的塑造提供指引,以关系赋能(同伴关系、师生关系、校园支持环境等)支撑学生寻找意义感和价值感,从个体竞争到群体共生,形成人人参与、滋养人人的积极心理育人场。最后,应创新机制驱动的“生态协同”。聚焦调动各方力量,加快教联体建设,广泛凝聚各方支持力量,“家校社医”多主体共同构建以学生发展为中心的教育生态。

沈杰认为,基层教育实践者要探索促进中小学生学习生活健康发展的校本路径,“一校一策”制定身心健康校本提升计划,育“平常心、自信心、感恩心、关爱心”,培“健康力、内驱力、意志力、决策力”,呵护“和谐、富足、自由和丰盈的心灵”,以系统思维答好“培养什么人”的时代之问。



重庆市涪陵区创新学生自治模式——

### “护眼小卫士”持证上岗

本报记者 杨国良 通讯员 吴小平

下午3点15分,重庆市涪陵城区实验小学的眼保健操音乐准时响起。五年级(18)班学生刘姿汝佩戴值日标签,化身“护眼小卫士”,仔细监督全班同学的动作。当发现同桌按压穴位不标准时,她立即轻声指导:“手指要再往上一厘米!”这样的场景,如今已成为涪陵区107所中小学校的日常。

自2018年起,涪陵区创新推出“护眼小卫士”机制,构建“预防—监测—干预—教育”一体化防控体系。全区累计培养6000名骨干,他们经班级推荐、学校培训后“持证上岗”,肩负起监督同学坐姿和眼保健操的规范执行、协助建立“一人一档”视力档案、提醒同学下课远眺或参与户外运动、走进社区科普护眼知识等职责。“以前做操总偷懒,现在被‘小卫士’盯着,大家反而比谁更认真。”涪陵中学学生陆昱说。这种同伴监督模式,让护眼意识悄然融入校园文化。

“护眼小卫士”的影响力更延伸至家庭

和社会。每周“家校互动日”,孩子们化身科普讲师,向家长传授“15分钟歇一歇,每天不超1小时”的电子产品使用口诀;在涪陵区眼健康科普馆,“小小医生”们熟练操作设备,为参观者讲解护眼知识。“通过角色扮演,孩子们既巩固了知识,也带动更多家庭关注视力健康。”科普馆负责人孙医生表示。

为支撑这一创新模式,涪陵区投入1200万元升级教室照明和可调节课桌椅,开发AI视力监测系统实现数据实时上传,并联合卫生健康部门编制《护眼小卫士工作手册》,将穴位定位、档案管理等技能纳入标准化培训。这种“学生自治+专业支撑”的体系成效显著:自2019年入选全国儿童青少年近视防控试点区以来,全区15所学校获评市级特色校,儿童青少年近视率年均下降0.7%。

“防控近视需要全社会织就立体防护网。”涪陵区教委主任孙应勇表示,未来将持续深化“护眼小卫士”品牌,推动防控重心从“治已病”转向“治未病”,为孩子们守护光明的未来。



江西省兴国县第五小学:

### 门球运动赋能体教融合

曾慧 刘瑞金

近年来,江西省兴国县第五小学瞄准体育“特色不够、资源有限”的问题,以门球运动为突破口,开创“小场地承载大教育”的特色办学模式,推动体教融合深入发展。

从技能训练到学科融合的梯式设计。学校设计开发了“基础技能—战术应用—赛事实践”三级课程体系。低年级以趣味游戏为主,如“门球保龄球”“红蓝攻防战”,并利用PVC管、废旧轮胎等自制教具,让学生在趣味中掌握击球、占位等基础技能;中年级注重跨学科融合,数学课计算击球角度并绘制战术图,科学课探究草坪湿度对球速的影响,实现知识迁移;高年级则强化实战能力,组建师生门球队,定期举办“雄鹰杯”校级联赛,形成“学—练—赛”闭环。

从过程记录到素养提升的成长赋能。学校突破传统技能考核,建立“周周练、月月赛、年年展”的常态化机制,开展“班级擂台赛”,融入规则讲解、战术复盘等环节,

构建运动技能、规则意识、团队贡献、抗挫能力、创新思维“五维素养雷达图”。

教师利用手机拍摄学生训练视频,通过AI分析软件生成“击球轨迹热力图”,帮助学生精准改进动作;学生每月在《我的门球成长册》中粘贴“高光时刻”照片、记录反思语录。超95%的家长反馈孩子更乐于分享运动心得。

从课程育人到联动品牌的红色传承。学校联动赣南红色资源,打造“三代同训”特色品牌:邀请老干部、老战士、老专家、老教师、老模范担任校外辅导员,讲述门球运动与革命战争时期投弹训练的历史渊源;开设亲子门球工作坊,家长与学生共同设计战术板、缝制球队徽章;利用周末开放校园门球场,承办“社区邻里门球节”。这种“运动传承+红色教育”模式,让门球成为连接学校与社区文化的情感纽带。

未来,学校计划升级门球场为“智慧运动实验室”,引入动作捕捉技术,实现训练数据化、个性化,让小小的门球为素质教育打开更广阔的空间。

(作者单位:江西省兴国县第五小学)

### “美在校园”征稿启事

为落实教育部《关于全面实施学校美育浸润行动》的要求,推动“美育浸润行动”深入实施,在教育部体育卫生与艺术教育司指导下,中国教育报体育美育版开设“美在校园”栏目。校园的美表现在哪些方面?学校是如何建设以美育人的环境与课程体系?欢迎分享经验。体育美育版将选取部分优秀稿件刊发,并同时在中国教育报移动端、中国教育新闻网刊发“美在校园”相关稿件及图片、视频。

投稿请发至 meizaixiaoyuan@163.com,请在邮件标题中注明“美在校园”字样,稿件文字不超过2000字、相关图片不超过5张为宜,视频大小不超过300M。