



编者按：“健康第一”，不只是教育理念，更是一份沉甸甸的育人担当。

近年来，济南将体质提升、近视防控、心理健康深植办学肌理，各区县因地制宜、各展所长，走出了一条各具特色的健康校园建设之路。有的以制度刚性压实“首席健康官”责任，有的以数智闭环筑牢全维健康防线；有的在方寸之间做足“空间魔术”，有的通过家校同心让老校园焕发新活力……不同路径，共同绘就了济南健康校园建设的全域画卷。

从顶层设计到基层实践，从校园内到家门口，健康正成为泉城少年逐梦路上最鲜亮的底色。这份答卷，写满了教育者的初心，也映照着孩子们的未来。即日起，齐鲁晚报·齐鲁壹点推出《济南健康校园建设的全域答卷》系列报道，探寻泉城校园里的健康密码，见证“健康第一”如何落地生根。

# 向阳而生，拔节有声

## ——济南健康校园建设的全域答卷(上)

郭春雨 王丛丛 济南报道

清晨七点半，济南的校园次第醒来。

济南市景山小学的操场上，晨跑的孩子脚步轻快，欢笑声惊起枝头鸟雀；济南高新区第一中学教学楼旁，几个男生路过单杠，随手拉上几个引体向上，又嘻嘻哈哈跑向教室；济南市历城区文博学校的AI体育屏前，五年级学生做完一组跳绳，屏幕实时跳出“优秀”二字，孩子咧嘴一笑，转身去喊下一位同学……

这样的画面，每天都在济南的校园里上演。如果把目光投向更深处，会看到一幅更大的图景：从历下的制度先行，到高新的科技赋能，再到历城的数智闭环，济南各区县正以各自的探索，共同书写一份关于“健康第一”的基层答卷。这份答卷没有标准模板，却有着共同的底色——让每一个孩子，在体魄强健与心灵阳光中，向阳生长。



### “首席健康官”上岗： 体育的硬核与温情

“没有健康的体质，一切成绩都是零。”这句话，在历下区教育系统几乎人人耳熟能详。但真正让它从口号变成行动的，是一套“硬核”的顶层设计。

历下区教体局局长孟薇曾在市教育局新闻发布会上直言：“从顶层设计开始，我们就把健康的权重拉满，把这份责任压实到每一个教育环节。”在历下，孩子的体质、视力与心理健康被纳入学校考核“一票否决”项，每位校长都是守护孩子健康的“首席健康官”。这不是挂在墙上的头衔，而是实实在在的硬杠杠。

硬杠杠之下，是实打实的举措。“一年三测”动态体质监测，让学校无法在期末“临时抱佛脚”，只能把运动的时间和空间，一天天还给孩子；在全市率先实现校医全覆盖，区、校、班三级心理安全防护网织密织牢，让健康守护的每一环都有专业力量托底。

但历下的探索，远不止于“硬”。孩子的健康，从来不是学校的“独角戏”。历下区牵起全域联动的纽带，携手卫健、社区等部门，把三甲医院的专业医生请进校园。针对近视、肥胖、脊柱侧弯这些青少年健康痛点，医生们为孩子一对一开具科学“运动处方”。在试点学校，学生体质因此有了肉眼可见的提升。

更让人感到温暖的，是历下区“拆墙透绿”的勇气。辖区内中小学运动场地向社会有序开放后，家长的“陪读”时光，悄悄变成了亲子“陪练”时光。泉城公园、千佛山的健身步道旁，一个个口袋体育公园落地建成，“15分钟健身圈”把优质运动资源直接送到孩子家门口。

从制度刚性到校社协同的温情，从“首席健康官”到“15分钟

健身圈”，历下区的探索，为济南健康校园建设刻下了第一道坚实的印记。而济南市景山小学、济南市辅仁学校代表济南成功入选首批全国健康学校建设试点，正是这份探索获得国家级认可的明证。

### 单杠“长”满校园： 健康的观念之变

如果把历下的故事比作“夯基垒台”，那么高新区的实践，则是一场关于“观念”的破冰。

“我们最核心的改变，就是让校长、老师、家长都彻底转了观念：体育压根儿不是学业的‘绊脚石’，反而是让孩子学得更高效、成长更全面的‘助推器’。”济南高新区教育文体部相关负责人这样总结。在高新区，体质健康、近视防控的核心指标，被深嵌进学校高质量发展的考核里，直接与绩效、荣誉挂钩，织成了一张“考核倒逼落实、结果反向促改”的责任闭环。“现在没有一所学校会轻慢体育，大家反倒都在挖空心思想琢磨，怎么让孩子真正爱上运动，会运动，能一直坚持运动。”

观念一变天地宽。高新区从一年级娃娃入学就开始布局，启动“低年级体质筑基工程”。课堂上教运动方法、大课间练实操技能、课后服务搭练习平台，这套“课堂+课间+课后”的多场景联动模式，搭起了“低年级打基础、中年级提能力、高年级冲达标”的全学段体质培养体系。运动的种子，在孩子刚踏入校园时就稳稳扎下根。

在济南高新区第一中学，一个关于单杠的故事被家长们津津乐道。

“以前说起引体向上，班里能拉上去的男生，掰着手指数得过来，不光体能跟不上，孩子连运动的自信都磨没了。”体育老师回忆道。为了破解这个难题，学校

在操场边、宿舍楼下、教学楼前的空地上，一口气装了18个单杠。课间十分钟，饭后散步时，放学等家长的空当，孩子们随手就能拉上几下。渐渐地，单杠旁成了校园里最热闹的角色。

校长更是亲自站上体育课讲台，跟着孩子们一起练、一起挑战，陪着大家一点点突破体能瓶颈。两年时间，初二一个班能完成引体向上的男生，从3个涨到了21个，一半多的孩子成功达标。

针对超重的孩子，学校还量身打造了“运动+饮食”双管齐下的方案：开设专属的健康锻炼课，针对性练体能、减体重；与食堂联动，推出荤素搭配、标着热量的定制减脂餐。不少孩子跟着练，跟着吃，成功甩掉了小肥肉，重新找回了跑跑跳跳的快乐。

护眼和心灵守护，高新区同样做得细致入微。“明眸行动”搭起全流程防控网，还为400多个家庭调整了学习桌椅高度、换上了护眼灯。济南高新区实验中学那1100平方米的学生发展中心，更是孩子们的“心灵充电站”——心理咨询室、情绪宣泄室、VR放松室……18个功能空间各有妙用，成了孩子们缓解学习压力的专属港湾。

从今年春季新学期开始，高新区还在全学段开展抗挫力教育，提升学生的心理韧性。

从单杠“长”满校园，到“心灵充电站”落成，高新区的探索证明：当体育不再是“附加项”，当健康成为“必修课”，每一个孩子都能在运动中找回自信，在关爱中向阳生长。

### AI当上“体育教练”： 发展的数智答卷

如果说历下的关键词是“制度”，高新区是“观念”，那么历城区则用“数智”二字，为健康校园

建设打开了一扇新的窗。

“我们铆足劲做数智化升级，就是要让体育训练告别‘一刀切’，给每个孩子量身定制锻炼方案。”历城区教体局相关负责人说。

如今，全区88所中小学都配备了AI体育设备，200余套设备实现智慧体育全覆盖，立定跳远、跳绳、中长跑等六大体测项目全覆盖。高清摄像头捕捉动作，智能算法实时分析——这些“校园智能教练”不光能自动记录运动成绩，还能立刻指出动作不规范的地方，提前帮孩子预防运动损伤。

在华山第三小学，AI设备全程自动记录学生50米跑、跳绳等项目的全过程数据，教师无需手动计分，只需通过后台调取成绩、回放视频，即可针对性开展指导；文博学校作为AI体育试点校，依托智能系统开展一学期系统化个性化训练后，五年级三班在市级体质健康抽测中优良率直达100%，跳绳项目更是实现全员满分，成效格外亮眼。

借助局端的智慧体育监测平台，历城区把全区学生的体质健康数据全量汇聚、动态监测，为学校制定专属体育方案，给学生定制“一人一方”的锻炼计划提供科学依据。最新数据显示，全区学生体质健康优良率较2024年提升30多个百分点，达到77.85%。这串数字的背后，是数智赋能带来的实实在在的改变。

但历城的探索不止于体育。在视力保护上，每学期两次全覆盖视力筛查，为每个学生建立完整的视力电子档案，对视力异常的孩子分类管理、重点干预。一系列实招下来，全区学生近视率较2024年下降了2.29%。

舌尖上的健康同样被牢牢守护。作为省级首批试点区，历城区投入约500万元打造智慧食堂，将全区277所公办中小学、幼儿园全部纳入监管范围。食材来源、烹饪

过程全程可追溯、可视化，还能为学生出具专属的“校园餐体检报告”。

心理健康的守护，则藏在日常的细节里。全区所有学校足额配备专兼职心理教师，心理健康教育悄悄融进体育、美育、劳动教育的课堂。心理班会围坐在一起聊心里话，团体辅导做游戏解心结，心理委员日常巡查默默关注同学状态……这份藏在日常里的暖心守护，成了孩子们成长路上柔软又坚实的“心灵铠甲”。

### 从“盆景”到“风景”： 济南的健康答卷

济南市的每个区，都有不同的健康校园路径，各有各的精彩，却指向同一个目标：让“健康第一”从口号变为行动，从校园走向家庭，融入社会。

在济南，健康学校建设从来不是“盆景”式的个别点缀，而是“风景”式的整体推进。各区县既守牢体质提升、近视防控、心理健康的核心底线，又因地制宜创新方法、打造品牌。全市各区域同向发力、互学互鉴、协同共进，把健康育人的工作做细、做实、做暖。

这份答卷的“阅卷人”，是每一个在阳光下奔跑的少年。

在济南教育人的心中，健康从来不是教育的“附加题”，而是育人的“必答题”。让孩子们在体魄强健、心灵阳光的陪伴下，一步一个脚印，走向属于自己的强大未来——这不仅是济南教育的温暖追求，更勾勒出济南教育高质量发展的生动模样。

晨光依旧，校园里的脚步声、欢笑声依旧。只是当你仔细去听，会发现那些声音里，多了一份向上的力量，多了一份向阳生长的蓬勃。那是健康的种子，在泉城沃土地上，正在拔节的声音。