

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。

方寸之间见天地

——济南健康校园建设的全域答卷(下)



天桥区健康校园建设卓有成效。 摄影：胥明成

市中区的孩子们正在校园中进行快乐的体育运动

摄影：市中区教体局

记者 郭春雨 王丛丛

楼顶变成了运动场，走廊挂起了摸高铃铛，爸爸们走进了校园操场——在济南，“健康第一”正从一句教育口号，变成孩子们日常生活中的真实体验。

各区县立足自身禀赋、因地制宜，在体质提升、近视防控、心理健康等领域探索出多元路径——或以空间巧思破解老城区场地困局，或以制度刚性夯实健康育人根基，或以家校同心凝聚全域育人合力，用各具特色的实干举措，让健康成长的种子在校园内外生根发芽。

方寸之间做文章： 市区学校的“空间魔术”

在寸土寸金的老城区，如何让孩子拥有充足的运动空间？这是市区许多老校曾经面临的“老大难”。如今，这里的答案是用创意向时间和空间“要效益”。

“我们学校900多名学生，运动场地就三块巴掌大的空地，以前集中开展大课间，拥挤不说还存在安全隐患。”济南市育新小学校长沈舜回忆起曾经的困境，语气里满是感慨。改变始于一次调研——济南市市中区教体局带着学校一起想办法，提出“向错时要空间”的思路。如今，这所学校的大课间被科学划分为两个固定时段，各年级错峰活动；依据校园区域特点建立“三区联动”机制，前院、中院作为主活动区，室内功能室做补充；还精心打造了融合武术操、耐久跑、体测专项、视力防控的“四维一体”活动体系，就连集合路线、地面运动标识都做了“绣花式”设计。“现在每个孩子都能在有限空间里找到适合自己的运动节奏，再也不会扎堆拥挤了。”沈舜笑着说。这套阳光体育课程，已获评济南市品牌课程。

更大的突破，来自运动空间的外延。拥有4800余名学生的济南泉景中学，仅有一条200米跑道。学校把长跑训练搬进校园，开展5.4公里社区微型马拉松，让学生在城市街巷中感受运动的乐趣；攀岩社团向“空中”要空间，飞盘社团以技巧替代场地，

多元路径化解了地面空间不足的压力。通过课程重构与时间“折叠”，学校一天能拓展出8个特色大课间，运动内容日日更新，还依据周测、月测成绩对学生体能进行分层干预，让每个孩子的锻炼都精准高效。

制度硬杠杠： 责任制的“一把手”工程

把“健康第一”的理念转化为持久的教育行动，离不开制度的刚性约束。平阴县将学生健康工作纳入教体系统“一把手”工程，用铁规严考核倒逼责任落实。

“自2022年起，我们就把学生体质健康提升、近视综合防控这两项工作，列为教体系统的‘一把手’工程，明确写入学校办学质量评价考核体系，立下‘不达标，评优评先一票否决’的铁规矩。”平阴县教体局相关负责人拿出年度考核台账，上面清晰记录着2025年的考核结果——有6所学校因连续两次出现学生体质健康水平下降、近视率上升，被直接取消了评优资格。

“我们就是要以这样的刚性问责，让每一所学校、每一位教育工作者都把学生健康放在心上，抓在手上。”如今，平阴县各中小学均已成立健康校园建设专项工作小组，构建起“校长领衔、年级包干、班主任+教师双线推进”的责任链条，健康育人工作从曾经的“软任务”，变成了人人有责的“硬指标”。

在体质提升方面，平阴县锦东小学作为示范点，打造“遇·健”体育课程体系，构建起“科学体育课、出汗大课间、全员运动会、健康体育节、启智工作坊”五维联动模式，严格落实学生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求，15分钟特色大课间雷打不动。

“我们的全员运动会不只有竞技项目，还设置了趣味运动、‘小胖墩’专属挑战项目，就是想让孩子们都能找到运动的乐趣。”当地一名小学体育教师介绍。除了校园内的体育活动，平阴县还打造“花儿少年”体育品牌，举办暑期篮球足球联赛、越野挑战赛、SN超级熊孩子障碍挑战赛等系

列赛事，引导青少年放下电子产品、走向赛场。科技也让体能训练变得精准高效——当地引入AI体测设备，为学生建立“日日测、周周析、月月评”的体能管理闭环，针对“小胖墩”群体量身定制运动处方和营养方案，研发专属减脂食谱、开展“减重之星”评选。这一特色模式成功获评市级优秀学科案例，近三年当地学生体质健康水平实现连续稳步提升。

近视防控上，平阴县累计投入超2000万元推进校园硬件改造：为全县中小学更换非标课桌凳6240套，安装减滤蓝光交互式平板408台，完成23所学校961间教室的新国标照明改造，实现教室采光照明100%达标。不仅如此，心理健康教育同样是平阴县的亮点。当地建成了全国唯一的县级心理健康教育研学基地，实现学生每学年全覆盖开展心理研学。基地通过现代技术手段和趣味实践活动开展心理科普，让孩子们在轻松的氛围里认识自我、调适情绪，筑牢心理防线。平阴县还足额配备专兼职心理教师，紧盯入学适应、考试压力、毕业升学等关键节点，开展心理拓展、主题班会、团体辅导等活动，让心理健康教育融入教育教学全过程。

老校园的新活力： 拓展空间的“微改造”

面对老城区学校场地受限的现实困境，天桥区以创新思维破局——向空中、向走廊、向家庭拓展健康运动空间，让一所所老校园焕发新活力。

“我们学校建在老城区核心地段，周边都是居民区，想扩建操场根本不可能，只能在现有空间里‘抠细节、做文章’。”济南市天桥区泺新小学的校长韩丽指着楼顶的运动场介绍。学校大胆尝试，把运动场地搬至楼顶，铺设防滑草坪、完善安全防护设施，小小的楼顶运动场，满足了学生日常跳绳、跑步、趣味游戏等多种运动需求。制锦市街小学则在长廊挂起铃铛打造摸高打卡点、给篮球架贴刻度线、在空地搭建攀爬设施，打造了一个个

巧精致的体育角；济南市天桥区京师实验小学设计了跳房子、数字闯关等特色地面游戏，让课间“黄金十分钟”变成了体能提升、智力开发的快乐时光。

家校同心，更让健康守护从校园延伸至校外。济南市天桥区云世界实验小学成立的“云志悦跑团”，成为家校协同锻炼的特色品牌。每周末清晨，悦跑团的学生和家长都会准时在云锦湖公园集结，专业的家长志愿者化身指导老师，带领孩子们科学热身、规范跑步、放松拉伸。

“一开始只是几个家长带着自家孩子一起跑，后来参与的人越来越多，现在每次活动都有几十名学生参加，还有家长自发组成了志愿服务队。”跑团发起人之一的家长介绍。在常态化的跑步锻炼中，孩子们的身体素质显著提升，不少以前换季就容易感冒的孩子，现在抵抗力明显增强，性格也变得更开朗自信；济南市行知小学打造的“爸爸悦跑会”则更具温情——学校倡导爸爸们抽出时间，每天陪伴孩子开展篮球、跳绳、亲子瑜伽等各类体育活动，用父亲的陪伴点燃孩子的运动热情。

从市中区老城区的“空间巧思”，到平阴县的“制度硬支撑”，再到天桥区的“家校同心筑活力”，济南各区县始终紧扣“健康第一”的教育理念，不搞“一刀切”、不做“表面文章”，而是立足自身区域特点、校园实际，走出了一条各具特色的健康育人之路。这既是济南各区县教育工作者的初心与担当，更彰显了济南健康校园建设全域推进、协同共进、百花齐放的鲜明格局。

如今，在泉城的每一所校园里，运动的活力在涌动，健康的理念在扎根。从市中区的“方寸巧思”到平阴县的“刚性立规”，从天桥区的“家校同心”到历下区的“硬核筑底”，高新区的“智赋成长”，历城区的“数智精准”——各区县各展所长、各美其美，共同绘就了济南健康校园建设的全域画卷。济南正以全域化、多元化、精细化的健康育人实践，为每一位青少年的成长保驾护航，让健康成为泉城少年逐梦路上最鲜亮的底色。