

成果公报

课题名称：《关于校园健康实施途径的探索和研究》

课题批准号：BGA12099

课题类别：B. 校本研究专项课题

研究领域：G. 体育、美育与校外教育

课题负责人：刘 佳

中学高级教师

北京市第十五中学

主要成员：

范晓云 赵芙蓉 王桂明 崔 萍 薛桂兰

洪 丞 郑 勤 陈 伟 高 军

正文：

一、 内容与方法

(一) 内容

凡是学校教学用地或生活用地的范围均可称作**校园**。本文所提及的校园，特指中国基础教育阶段公立学校的校园。**健康**是指一个人在身体、精神等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”；现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、适应社会以及良好的道德”。对于**校园健康**的概念，到目前为止没有明确的界定，但美国的维莱姆和布朗尼曾对校园健康的构成要素进行了总结，他们认为，校园健康应由健康校园生活、健康服务、健康指导 3 个因素组成。

实施指实际施行。**途径**是指达到目的或解决问题的方法、道路、门径。**实施途径**指实际实行过程中的方法和路径。

综上所述，本课题所探讨的**校园健康实施途径**，指在校园中，通过营造健康校园生活、提供健康服务和健康指导，实现师生身体、心理及社会适应方面保持良好状态的具体方法和路径。

（二）方法

1、**行动研究法**：在研究过程中，根据研究内容进行分析、论证和工作方案的设计、实施，阶段性的分析总结方案实施效果，对方案进行改进，通过实践再次优化实施方案，获取恰当的过程、方法、目标以及实现该目标的最佳途径。

2、**经验总结法**：即在课题研究及实践推进的过程，分析概括成功经验，上升理性认识，成为具有普遍意义值得推广的模式体系。

3、**个案分析法**：即在课题研究的过程中，搜集案例，并进行整理和分析。形成可操作的优化方案，为校园健康实施途径的具体工作提供参照。

4、**调查法**：针对研究内容，采用问卷、访谈的方式对学生进行前测、中测和后测，定性定量的分析学生情况和方案实施效果。

5、**文献法**：通过搜索国内外校园健康现状的相关文献、梳理并总结现阶段校园健康的主要实施途径。

二、结论与对策

通过《关于校园健康实施途径的探索和研究》课题的研究与实践，我们总结出校园健康的实施，大致可以包含以下三条途径营造健康校园生活、提供校园健康服务和进行校园健康指导。

（一）通过营造健康校园生活，促进师生健康的有效途径

1、**突破城区学校校园面积困境**，立足自身特点，合理营造健康活动的宏观和微观硬件环境。

当前北京市的公立学校硬件条件建设总体水平较高。在政府、社会的高度关注下，公立学校的硬件建设普遍达到甚至超过了政策标准，很多学校还根据自身优势及特点，建设了不少高端的教育教学设施。但是，城区学校也存在普遍问题，尤为突出的是：面积狭小且由于被居民区包围没有向外部拓展的空间，由此带来的学生各种活动空间不够的问题。在积极与上级主管部门协调解决方案的同时，各学校也要立足当下、立足自身，从综合利用社会宏观环境和合理设计学校内部微观环境两个方向，为师生的健康环境谋求充足的硬件条件。

宏观方面，借助周边公园、文体场馆经常性的开展文体活动，以十五中为例：每周末在北京各公园的定向越野活动、每周一次在陶然亭公园的环境与健康的选修课及环境社的社团活动、每年冬季的陶然亭公园环湖跑、每学年一次在国家大剧院或天桥剧场的高端艺术汇演等等。陶然亭公园因紧邻学校，已经和学校

建立起稳固的合作关系，公园提供场所给师生开展各种有利身心健康的教育教学活动，学生在公园里认领绿地进行维护，学校更是投入 60 万元在陶然亭公园为师生的定向越野活动安置固定点标。如今，在文化课后的活动时间、在部分体育和生物课上、甚至中午休息时间，经常可以看到师生在陶然亭公园活动的身影。这里，已然成为十五中师生的第二校园。北京市城区有着丰富的健康硬件资源，利用这些社会设施，不仅可以缓解学校面积狭小、师生健康活动空间不够的问题，更起到了拓展师生健康活动领域的重要作用。

微观方面，学校对于校内硬件建设的点滴做法都会影响师生的健康意识和健康习惯。例如，食堂卫生状况及就餐氛围营造、室内外运动设施安置位置、师生交流环境的氛围营造、校园文化设施的设计、包括校园水、气净化设备的安置等都对师生的健康有着巨大的价值。

2、校园健康软环境建设，是营造健康校园生活的重中之重。

健康是一种观念、是一种习惯。树立这种观念、培养这种习惯需要落实在师生的行为上、需要体现在日常生活中。学校生活是师生生活的重要部分。在学校里，制度的保障和文化的营造决定师生的健康意识；师生的各项活动时间安排、内容安排促进师生习惯的形成。

时间安排方面：市教委对各年龄段课时安排和早上到校时间有着明确的要求。多年来，十五中学一至遵循不随意增加在校时间、不随意增减课时的准则，将主要精力放在提高课堂效率、合理安排学校活动上。早在 10 年之前，学校就专门成立课题组，对学生的“减负增效”问题进行研究，总结了大量学校层面的有效做法。实践证明，学生的学业成绩并没有大起大落，同时，学校还收获了重视学生综合素质培养、学生普遍学习后劲强的社会口碑。近两年来，提高学生身体素质的呼声日益强烈，市教委要求学校保证学生每天有一小时的体育锻炼时间。十五中学早在这项政策发布前 2 年，就提出了每天 1 节体育课的构想，并逐步实施。体育课周课时的变化是一项系统工程，要增加体育教师人数并要保证质量、要在普遍面积狭小的校园内协调各班的体育课时间分配（初中体育课通常 2 个班一起上、男生女生分别开课，同时活动场地不能相互影响）、要确保体育课课时增加文化课课时减少所带来的文化课成绩下降和文化课教师超编安置的后续问题、要重新规划体育课内容以确保增加的课时真正发挥作用、要避免增加的体育课课时内容丰富而不仅仅是应对体育考试等等。几年来，学校一一破解这些难题。在学校的发展过程中，变革促进进步，而变革就意味着打破原有的利益分

配，势必遇到阻力，体育课在变革的过程中就是整个教育变革的一个缩影，有困难，但办法总比困难多。

活动安排方面：校园健康离不开活动的开展和引领。有效抓住契机开展形式多样、丰富多彩具有实效的活动能有效保证师生的健康。近年来，十五中学积极开展生动有效的活动，引领师生将康生活。一年两次的运动会成为学校的盛大节日。激烈的赛场上健儿们尽情地挥洒着对运动的热爱。而主题鲜明、场面恢宏的入场式更是抒发和渲染了师生对于体育运动的热爱。尤其是 2013 年秋季运动会，学校将“世界卫生健康”定位主题，各年级班级围绕主题，进行了多种创意和展示，更是令人叫绝。与此同时，学校每年还会组织师生进行篮球比赛、小型体育擂台赛等活动，既丰富了师生的生活，又强健了师生的体魄，融洽了师生关系。每年一度的心理文化节学校都极为重视。如最近的一次心理文化节的主题是“寻找生命的亮色”，学校组织学生们设计心理海报，开展了面对初一学生的“做最美女生”、“做懂得承担的男生”心理讲座以及“如何和青春期的孩子沟通”的面对初二年级家长讲座，并且进行了心理剧的比赛。通过一系列的活动，让孩子们充分发现、认识自己与他人身上的闪光点，增强了自信，沟通了与父母之间的情感。学校工会关心教职工身心健康，常年举办瑜伽、网球等培训活动，定期组织教职工体检、举办陶然亭常走、网球、乒乓球比赛；一年一次的校园联欢会更是在与学生一起展示才华、欢聚一堂的同时，取得了身心的愉悦。

制度要求方面：主要通过考试不排名制度的切实落实，减轻分数带给师生带来精神压力；通过教学及作业中的选择性指导，减轻学生学业负担；通过控制作业量减轻学生学业负担。分数至上的观念是社会顽疾，它突出的体现在学校里。师生为此不仅在心灵上倍感压力、也直接引发了学生之间、学校之间甚至校外教育机构关于课时、学习时间、作业量的恶性竞争。过于关注文化课成绩使教师、学生长期处于超负荷运行状态，身体素质长期不佳，也使师生关系、生生关系、家校关系、亲子关系畸形发展。甚至可以这样说，分数问题，是导致校园健康问题的主要问题。为了使师生在健康的校园氛围中完成学业，让师生在良性循环状态下不断提高，十五中学从制度层面做出了种种努力：首先，落实考试不排名制度，每学期期中期末考试后学生只能看到自己的成绩及相对位置，这保障了学生在学习方面向内发力、也保护了部分学困生的自尊。同时，教师也只能看到自己任课班级的成绩和年级平均成绩，避免了教师间关于分数攀比和恶性竞争。其次，分层教学、分层作业。在一些学生学习基础差异大的

学科教学过程中分班教学，如数学、英语；在大部分学科教学中要求教师对不同层次的学生有差异的进行教学设计、布置分层作业。具体学生的分班、分层由相关学科教师建议、由教师、家长、学生共同商议决定。在分班教学的过程中，学校要求教师尤为关注 B 班学生的心理变化。通过 1 年多的实践，我们惊喜的发现，分班与分层教学、分层作业的实施，由于使学生获得了自主选择的权利，大大提高了学生学习的主动性，尤其是学习基础较弱的学生获益尤为突出。除此之外，学校还对每个年级每个学科的平均作业时间进行明确要求，并就此在学生中开展定期和不定期的调查。

文化营造方面：重点是通过正确认识分数的价值，减轻分数带给师生带来精神压力；通过引导教师营造生动活泼的课堂，促进学生乐学、向学减轻学生学业负担；发挥教职工的榜样力量，影响学生的健康意识健康习惯；建立学校与家长的长效沟通机制促进学生健康。在长期的摸索实践之后，十五中学不仅在学校内部教职工中统一了认识，还在搭建教育平台，延伸管理、家校联合促进学生健康成长方面总结出一系列经验。十五中学尝试了多种沟通协作的方式，取得了一定成效。比如：年级各班通过联系本、班级飞信群、微信群、班级博客、定期家长信、分层家长会等，加强与家长的沟通和交流，达到共同教育的目的。通过家庭与学校的协作管理，有效解决了一些家庭内部因教育引发的矛盾。同时，避免了一些家庭教育将出现的潜在危机，促进了学生的健康成长。

（二）通过提供有效的校园健康服务，促进师生健康的有效途径

为保证师生健康，在校园中应该提供有效地健康服务，具体可以包括：餐饮管理、健康检查及档案、心理咨询等方面。以十五中学为例，多年来一直坚持“做好常规工作，切实为师生服务”的原则，细化食堂管理，强化卫生、体育、心理健康的常规服务，努力将师生健康服务做到位。

学校食堂拥有完善的管理、卫生、进货、健康检查等一系列相关的制度，有效地保证了师生用餐的安全、健康。不仅如此，学校配备了较为专业的餐饮人员，并配有专业的营养师，为师生健康保驾护航。

学校卫生室坚持每日晨午检工作，要求学生每日三扫，每日两检，检查班级卫生、开窗通风等情况，遇有问题，及时通知、调整。针对季节变化，普及传染病预防工作，在预防肥胖和近视工作中做到多宣传，多指导。医务室给每位师生建立了健康档案，为每名师生提供健康建议，同时及时将师生的健康数据进行统计，结合师生主要健康问题进行干预，如提供健康讲座、调整食堂餐谱等。

学校心理咨询室面向全体学生做到每周固定时间开放，学校配有专职的心理教师，心理教师将集体辅导与个体调整相结合，为学生排忧解难。学校培训并强调每位教育者都是兼职心理教师，面对家长、学生的心理困惑通过面谈、电话、短信等形式给予较为专业的指导。

（三） 通过提供有效的健康指导，促进学生健康的有效途径

1、探索国家和地方课程中的健康教育内容具体实施办法

在国家课程中，生物、体育、心理学科中均有大量内容属于健康教育。课堂是学校教育的主渠道。国家课程有固定的课程标准、教材、教学要求、教学进度，有丰富的教学资源和强大的师资队伍。充分利用国家课程对学生进行健康教育，是学校的职责和使命。十五中学的教师们，在这些学科的教学过程中，也不总结、探索对自己的学生进行健康教育、健康指导的好方法。如，体育教师给每个孩子设立身体健康素质档案，给学生开出运动处方，运用健康运动处方进行体育教学和课外体育锻炼指导，针对性强，能充分调动学生体育锻炼的兴趣，达到提高学生身体素质和健康水平的目的，对促进学生学习、身心健康具有良好的作用和影响，经研究和探讨在学校体育教育中采用运动处方教学具有可行性，目前已经在初中各个年级实施；生物课充分挖掘教材健康教育资源，在充分利用课程资源的同时，还在实践层面开发课程资源，在营养评价的标准——BMI 指数、吃对三餐，吃出健康、巧看营养标签、合理选择饮料等方面以专题的形式给予学生健康指导；心理课积极探索活动教学法，让学生通过各种有趣的活动学习心理知识、关注心理健康。

在写字课中的地方课程中，十五中学将写字与传统文化有机结合，挖掘传统文化中关于人格、修养、处事等方面的核心要素，将健康提升至文化高度。

2、针对学生健康问题，构建校本健康实践课程体系，丰富健康教育内容。目前，十五中学已经结合学校实际，开设了《营养与健康——学会选择健康食品，做到营养均衡》、《运动与健康——养成每天运动的习惯，培养一种运动爱好》、《燃烧脂肪——让健康与美感时刻相随》《常见病防治与意外伤害处理方法——如何应对常见疾病和突发状况》、《心理——常见心理问题的解决办法》、《中医保健——常见疾病的穴位按摩》、《定向越野——智慧与体力的大碰撞》等校本选修课程，这些课程既是国家、地方课程的深化延伸，又是结合学校学生特点、指导他们健康生活的实践指南。目前，健康系列的选修课，已经成为学校的又一品牌，深受广大学生包括教职工的欢迎。

3、通过学生日常管理和教育活动的设计实施，促进学生健康的具体途径。

除了课堂上学习过程的健康教育以外，设计开展丰富多样的教育活动不失为促进学生身心健康的有效途径。而且学校在这方面大有可为。以下是十五中学初中的一些具体做法：

（1）组建新集团，结识新朋友

学生从小学进入初中，不仅仅是学习能力水平的一次提升，更是心理成长过程中的一次跨越。六年中早已熟悉和习惯的一切，一下子被打乱了，学习环境的变化，人际关系的变化，学习内容及方式的变化，让他们感到紧张和害怕。所以，中学伊始，总会发现一些学生出现适应不良问题。所以让学生快速适应新环境，在新环境中找到归属感十分重要。在新生入学前开展学前教育活动不失为有效教育途径。学前教育中带领新生参观校园、学习中学一日常规，进行个人的自我介绍、才艺展示，与老生座谈，汲取经验等等，帮助学生消除对中学的陌生感。更好的是通过破冰训练等班与班之间的竞争性活动，既磨练了学生的意志品质，又让孩子们快速结交到志趣相投的伙伴，而且增强了班级的凝聚力，激发集体荣誉感。对组建新集体，让学生迅速进入角色有积极的帮助。

（2）培养自主意识，获得价值感

孩子们进入中学以后，自我意识逐渐增强，产生了强烈的成人感，作为教师应该抓住质疑特点培养学生的责任意识。给每一个学生搭建展示自我的舞台，让他们体验成人感，获得价值感，是促进孩子身心健康的有效途径。所以，在初中实施值日班长制十分必要。每个孩子都可以做班长，以自己的方式参与班级管理，不仅让孩子们感受被重视的快乐，也会让孩子学会换角度看问题，从而对别人多一分理解和包容。另外，开设自习教室，培养孩子们无人管理的自觉意识。年级中的各项评比、各种活动的策划、组织都通过广泛征集学生意见、班级举荐、年级海选或委派年级干部负责等方式，充分调动学生的参与热情。

（3）开展校园公益活动，促进道德成长

当孩子们在班级管理、年级管理中看到了自己的能力，体验到个人的价值后，还应注意将他们的目光引向社会，因为孩子们不仅仅生活在校园中，还生活在家庭和社会中。开展校园公益活动是促进孩子道德发展的有效途径。通过公益活动，让学生关注身边人身边事，进而关注社会，关注需要帮助的群体，目光由自身转向他人，从而完善了孩子的道德成长。

(4) 及时表彰，体验成功感受

学校教育中的一项重要教育活动就是表彰先进带动后进的表彰活动。但是由于受到表彰标准的限制，被表彰的学生往往仅限于成绩优秀的学生。然而，进入初中后，随着自我意识的高涨，每一个初中生都渴望受重视，有获得尊重的需要，他们希望周围人能接受自己、肯定自己、喜爱自己。所以，创设建立多维的表彰机制就显得十分重要。

从初一入学起，学校各班都办起《班级月报》。各班每月一期。月报内容包括班级一月大事记，班级生活精彩瞬间、同学老师精彩语录、学习方法交流、同学美文欣赏、名人名言、智力竞猜等多种栏目，尤其是“班级英雄榜”成为及时表扬先进的平台。无论在班级活动或工作的哪个方面有突出表现都会得到表扬，受到关注。另外，每个学期召开的年级表彰会，也会关注到平时默默无闻的学生。通过评选纪律标兵、尽责标兵、团结协作标兵、劳动标兵、突出进步标兵等等，扩大受表彰学生范围。

强化理论认为：表扬和赏识，是一种奖励指导性教育，而有效的奖励，可以大大激发一个人的自信，增强一个人的干劲，较大限度的提高一个人学习和工作的积极性和有效性。因此，学校一直努力营造一种每个孩子都是好学生，只要努力就会被看到的氛围。几乎每一次年级表彰会都会有 200 人次左右获得表彰，为的是让更多的孩子们被认可、被尊重、被关注，从而体会到成功的快乐，树立起自尊心、自信心、上进心。当一些学困生因成绩进步、因被评为劳动标兵、被评为合作标兵、尽责标兵走上领奖台时，他们眼里放射的光彩，他们脸上洋溢的笑容，深深打动了现场的每一位教师。

(5) 开展学习活动，满足求知欲

初中生具有强烈的求知欲和探索精神，他们兴趣广泛、思想活跃而敏感。结合初中生的这些特点，开展课外的学习活动来拓宽学生视野，补充课内知识的不足，有助于孩子们智力的发展。因此，年级利用教学楼楼道空间，以学生自发捐赠和学校补充的方式，开设了开放式图书角。无论课间还是放学后，总可以看到孩子们忘我读书的情景。开放式图书角，不仅是给孩子们提供了精神食粮，更重要的，将一份完全的信任交付孩子手上。为了配合学校诗歌月活动，年级组织开展了诗歌节系列活动：从诗歌知识展板设计、全年级每位学生参与的诗歌背诵比赛到学生个人的诗歌创作，以及各班的诗歌朗诵表演。年级活动总是力争最大范围的调动每一位学生参与，尽显他们的才华。同时，培养学生的对“美”的感悟

能力，达到净化心灵，追求美好事物的目的。另外，适时开展学科竞赛也是发展学生智育、激发学生求知欲的有效途径。

(6) 抓住契机，举办各种仪式，强化成长意识

懂得把握时机，适时开展活动，必将产生良好的效果。初一年级是学生从童年迈入青年行列的一道门槛。每届初一，我们都会利用学生的最后一个“六一”儿童节的契机，举行隆重的退队建团仪式。当孩子们满含热泪，依依不舍地摘下陪伴自己六年的红领巾时，一定有一份对逝去的童年的留恋，和对即将开始的青年时期的设想。

初二年级开始，利用“五四”青年节对学生进行理想与责任的教育。2012年5月4日，初二年级成功举办了“十四岁，我的梦想启航”主题生日晚会，通过阅读家长来信、青春寄语、分享生日蛋糕、篝火晚会等环节让学生意识到自己的成长，以及家庭、学校、社会对青年人寄予的殷切期望。通过活动，培养学生树理想的意识，促进学生健康成长。活动过后，许多同学都对自己提出了明确的要求，为理想奋斗的动力增强了。

初三年级是特殊的时期，孩子们将迎来人生中第一次挑战——中考。所以，“五四”青年节是在第一次模拟考试中度过的。结合第一次模拟考，年级召开誓师大会，为学生加油鼓劲，并聘请心理老师为学生做减压训练，消除学生的紧张和困惑，让学生学习面对压力时调整心态的方法，促进学生心理的成长。

三、成果与影响

《关于校园健康实施途径的探索和研究》于2013年3月通过会议开题，顺利通过中期检查，截至2014年9月已按照研究计划基本结题。我们已经将相关研究论文及教学、活动案例编辑成册，编撰出《校园健康365系列文集》，研究报告《关于十五中学校园健康实施的基本途径》也提交学校相关部门。在研究过程中，主要成果包括：

2014年9月，《让校园生活健康起来》在全国核心期刊《中小学管理》杂志发表；

2014年10月，《关注校园健康，探索实施途径》在《宣武教育》杂志发表，2015年11月，根据此论文凝练的同名论文被北京市教委“智慧教师”项目评比中，获优秀成果二等奖。

除此之外，本课题组成员开发了《校园健康 365》的校本系列课程自 2014 年 3 月起，在学校正式推行，其中《青少年瑜伽》、《营养与健康》等多门课程已成为学校品牌课程。多篇教学活动设计、课例已集结成册，编撰出《校园健康 365 系列文集》，受到师生的认可。

本课题的研究报告已提交学校，其中关于小场地体育活动的设计、校园时间安排、德育活动、心理健康活动的建议已得到学校采纳，在实际工作中推行。

校园健康是个综合性的问题，通过营造健康校园生活、提供校园健康服务和进行校园健康指导三个途径可有效的推进校园健康工作，让在校园中的师生实现良性的学习和工作的循环。随着北京市深化教育综合改革的推进，全社会都越发关注健康问题。我们期待着，更多有利于校园健康的政策、方法逐步涌现，校园成为师生健康发展的乐园！

四、改进与完善

通过总结分析，我们认为在课题研究中主要存在如下问题：

（一）研究深度有待加强

本课题从教育教学实践中产生，由此对基层学校的工作有着重要的实际价值。但也正因为如此，从事研究的人员主要来自学校基层，研究内容主要来自日常工作。因此，理论研究深度不够，用理论指导研究的能力略有缺失。

（二）总结提炼不够

本课题研究内容涉及学校工作的诸多方面，在研究过程中，研究人员掌握了大量鲜活的一手资料，但往往较为关注细节，对研究结果的梳理、总结和提炼不够。

（三）研究成果的推广力度不够

研究成果虽然对于学校工作有着实际指导意义，但目前将成果向外推广的力度还不够。基础研究过程仅限于学校内部，与校外同行交流较少。

在下阶段的研究及实践工作中，我们将针对以上问题进行改进与完善。首先，进一步学习和关注相关理论，聘请专家对我们的研究实践进行指导，在总结提炼时更加严谨科学。在此基础上，加大力量推广课题成果，抓住机会与兄弟校同行进行交流学习，并努力产生更多有推广价值的的研究论文。

五、成果细目

- 1、2014年9月，论文《关注校园健康，探索实施途径》获北京市“智慧教师”成果二等奖；
- 2、2014年10月，论文《让校园生活健康起来》在核心期刊《中小学管理》发表；
- 3、2014年10月，《北京市第十五中学与京西学校中学科学课程实施的比较》在重庆大学出版社出版；
- 4、2015年11月，论文《关注校园健康，探索实施途径》在《宣武教育》上发表。

北京市教育科学规划课题成果公报