

# 体卫融合: 幼儿健康促进新思路

陈俊丹

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要“树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养,推动全民健身和全民健康深度融合”。习近平总书记的重要讲话,指明了聚合体育锻炼和医疗卫生的健康合力、共同守护全民健康的中国特色大健康发展思路。体卫融合倡导主动参与、全面发展、非医疗干预等,是颠覆传统医疗卫生和体育锻炼相互隔离的创新性健康管理策略。幼儿健康是终身健康的基石,通过体卫融合拓展我国幼儿健康新局面,对于擘画我国全民健康蓝图具有重要意义。

**树立幼儿健康体卫融合新理念。**体卫融合是创新性的全民健康战略,应将其应用于幼儿健康促进领域,驱动相关实践理念发生转变。一是从被动健康向主动健康转变。在主动健康理念下,幼儿是自我健康管理的积极参与者,应着力培养幼儿的健康管理意识与能力。比如结合寓教于乐的健康小视频和生活互动,教会幼儿正确洗手、识别健康食物及简单身体检查等技能;通过积极训练,不断强化幼儿主动健康意识,加强幼儿园和家庭合作,设定幼儿每日运动和饮食目标,引导幼儿逐步形成良好健康生活

习惯。二是从身体健康向全面健康拓展。在体卫融合的大健康管理理念下,应构建包括身体健康、心理健康和社会适应健康等的幼儿全面健康观。良好作息、卫生习惯、均衡饮食与合理锻炼应成为促进幼儿身体健康的核心策略。应使幼儿通过参与体育活动获得积极的情感 and 安全支持,增进个人自信、提升情绪调节能力,促进其心理健康发展;创建幼儿体育活动友好环境,包括适宜幼儿的体育运动、户外活动环境,同时鼓励幼儿积极参与集体活动,培养其社交技能、社会适应性和同理心等。三是从医疗健康向健康促进迁移。体卫融合的健康管理策略是将幼儿健康管理关口进一步前移,将体育锻炼和医疗卫生作为幼儿健康促进的“双腿”支撑,因此,应树立幼儿健康体卫融合新理念,在幼儿身体活动、生活方式以及健康教育等非医疗干预领域开辟新的健康促进路径。

**构建幼儿健康体卫融合服务体系。**构建“预防—干预—康复”全链条体卫融合服务体系,支撑幼儿健康全过程,是做好幼儿大健康管理的关键。一是建立预防为主的幼儿健康前端管理。将幼儿健康管理策略从治疗向防御再向促进不断前移,重在对幼儿健康实行动态监测与风险

评估,并结合家庭生活习惯和生活环境调查,预警幼儿潜在健康风险。同时注重通过合理运动等方式增强幼儿身体机能与体质健康,从根本上降低疾病发生概率。二是实行综合干预的幼儿健康中端管理。对于患病幼儿,鼓励运动干预与临床治疗相结合。对轻度患儿,侧重运动门诊管理,设计个性化运动处方,定期追踪评估;对中度患儿,在预诊分类后实行临床治疗与运动干预,加速其康复进程,并通过家庭、幼儿园以及医院协同,确保幼儿健康中端管理的连续性、全面性与高效性。三是完善康复与巩固的幼儿健康末端管理。对于慢性疾病幼儿或幼儿病后康复阶段,体卫融合的健康理念既注重营养指导、促进身体恢复,又强调对幼儿提供必要的心理支持,维护其心理健康,同时注重通过科学适宜的体育锻炼增强幼儿体质,巩固康复成效。

**优化幼儿健康体卫融合路径。**体卫融合模式融合了个性化干预、跨学科支持、社群协作、科技驱动等多种健康干预策略,构建多样态的路径支持体系是体卫融合有效实施的必要保障。一是推进运动处方的科学应用。在制定处方时,依据幼儿身心发育规律,科学研究具有针对

性、安全性、有效性的幼儿运动处方;在实施处方时,强化幼儿园体育师资力量,以游戏化、多样化的体育活动作为促进幼儿健康的有力推手;在推广处方时,依靠政府机构、儿科医生、社区医院、家长、学校推介幼儿运动处方谱系,形成以体育锻炼促进健康、预防疾病和助力康复的体育发源社区的资源优势,如在社区建立“心理健康角”、开展心理健康知识宣讲,组织心理健康俱乐部,举行如心理健康跑团、艺术治疗工作坊等儿童心理健康干预活动,鼓励青少年学生参与和主导社区活动,培养学生自信心和社会参与能力。三是构建跨界的儿童心理健康支持网络。鼓励企事业单位、学术团体、教育机构等多主体合作,建立儿童心理健康支持联盟,共同推广儿童心理健康项目,如儿童心理健康捐赠、心理健康公益巡讲等,不仅为需要帮助的群体提供实质性的支持,同时拓宽心理健康教育的覆盖面,编织全社会共同参与的心理关爱网络。

**【作者系湖南文理学院体育学院教师。本文为湖南省社科基金青年项目“幼儿健康促进的体医融合模式研究”(23YBQ098)研究成果】**

## 儿童心理健康的挑战与应对

张丽莎 周亮

近年来,国家高度重视青少年儿童事业,大力促进德智体美劳全面发展,广大青少年儿童普遍心态阳光、心理健康。然而由于各种各样的原因,也出现了一些儿童心理健康问题。一方面,数字时代的“双刃剑”效应显现,过度使用网络导致社交隔离、睡眠障碍和网络欺凌等问题频发;另一方面,家庭、学校等对幼儿期望值过高,教育内卷导致儿童学业压力大、对儿童情感与心理韧性的培养不足。鉴于此,我们提出如下建议。

**强化多维度心理健康教育体系。**一是创新教育内容与方法。根据不同年龄段儿童的身心发展特点和认知水平,开发适龄的心理健康教育课程;在教学内容和形式上,尽量结合儿童的现实生活场景,采用故事、游戏、角色扮演等互动形式,使儿童在情感体验中学会情绪管理、社交技巧;在教学方法上,利用现代信息化技术资源,如动画视频、互动软件、VR技术等,增强心理健康教育课程的吸引力与参与度。二是加强教师教育培训与认证。目前,我国各级学校的心理健康教育师资还存在专业化水平不高、专业素养

不齐、实操能力不足等问题,建议对各级学校心理健康教师实施系统性培训,不仅深入学习儿童心理健康理论知识,更重视提升实操技能,如心理急救、危机干预技巧等。三是创新家校合作模式。建议各级学校创建家校心理健康教育联盟,通过定期举办家长会、心理健康讲座、工作坊等多种形式,建立儿童心理健康的家校常态化沟通路径,构建理念一致的家校教育环境,增强家长心理健康识别与支持能力,共同维护儿童心理健康。

**优化政策保障与服务供给。**一是构建儿童心理健康的政策框架。明确教育主管部门等在儿童心理健康守护上的主体责任,推动有关儿童心理健康的政策法规落地落实,各级各类学校应按要求配备一定数量的专兼职心理健康教师,设立心理健康中心,规定不同层级学校儿童心理健康教育课时数。二是推动儿童心理健康资源全覆盖。当前农村留守儿童是心理健康重点关注人群,应统筹城乡心理健康教育资源,通过加大政府补贴和鼓励社会资本投入相结合的方式,增设乡村学校儿童心理咨询室、引入远程咨询和心理援助热

线等,打破地域限制,确保儿童心理健康服务全覆盖。三是减轻心理健康问题儿童就诊负担。目前我国心理健康问题儿童就诊率偏低,建议加大政策支持力度,将儿童心理健康服务纳入医保报销范围,降低治疗门槛,减轻家庭负担,提高心理健康问题儿童就诊率。四是推广儿童心理健康的智能应用。如研发对幼儿友好的心理健康App,提供心理测试、日记记录、情绪追踪、压力释放游戏等,借助现代信息技术及时预警和推荐个性化干预方案。同时设计家长端和教师端,实现同步监测,赋能学校和家庭共同维护儿童心理健康。

**营造宽松社会氛围与文化环境。**一是加强公共宣传。公众对于心理健康问题的污名化会进一步加深心理健康问题儿童的病耻感和孤独感,不利于他们的康复和回归。建议教育主管部门和学校发起心理健康宣传周、公益活动周等心理健康宣讲专项行动;利用校园宣传栏、公共媒体、自媒体等进行常态化的心理健康知识普及和宣讲;利用心理健康科普短视频、漫画、公众号等讲述心理健康正面故事,消除心理健康问题污名化,鼓励心理问题儿童勇敢求助,营造

## 优化24小时运动行为 赋能儿童健康成长

崔宏超 张利芳

现代社会的快节奏和数字化转型,给儿童健康成长带来了前所未有的新挑战。长时间静坐学习、沉迷电子产品及不规律作息等不良习惯正侵蚀儿童身心健康。如何从运动和行为学角度促进儿童健康,成为社会广泛关注的课题。24小时运动行为是指个体在一天完整周期内的所有体育活动、体力劳动、休闲活动、睡眠以及静息状态的综合表现和分布情况。这一概念超越了传统的仅关注锻炼或体育课程的范畴,将视角扩展到个人全天的活动模式。目前,儿童24小时运动行为管理逐渐成为国际上促进儿童健康的重要理念,但在我国尚未普及。为此,提出以下建议。

**规划我国儿童24小时运动行为框架。**一是研制中国特色的《儿童24小时运动指南》。目前,世界卫生组织已颁布全年龄段的《24小时运动指南》,美国、澳大利亚和加拿大等国相继发布了本国的《儿童24小时运动指南》,我国应加强这方面的理论和实践研究,及早研制出具有中国特色的《儿童24小时运动指南》,明确不同年龄段儿童每日最低运动时间标准,提出具体运动类型建

议,确保儿童24小时运动行为有章可循,促进儿童身心健康和全面发展。二是优化中小学运动行为安排。一方面,应严格执行我国中小学生体育运动的现有规定和标准,确保每日体育课不低于1小时;另一方面,鼓励不同年龄段学校在课间设置10—15分钟户外活动时间,开展如快走、跳绳等微运动,以缓解视疲劳,增加日光暴露,缩短学生久坐不动时间,增强儿童生命活力。三是加强家庭作业与屏幕接触时间管理。严格执行国家“双减”政策,限定每日家庭作业总量,减轻课业负担;推广家庭“无屏幕时段”,如睡前两小时为不使用电子设备时间,家庭成员共同遵守,保证儿童拥有足够时间以运动和休息。

**以学校体育改革推动儿童24小时运动行为优化。**一是推动中小学体育课程改革。中小学体育课程应注重与社区体育、家庭体育、终身体育一体化发展,融入多元文化体育项目,如武术、瑜伽、舞蹈等,培养“一人一专长”终身运动习惯;学校体育还应注重发展团队竞技和非竞争性运动,提升学生的参与度,培养学生的团队精神、自我挑战意

识,带动儿童形成良好运动习惯的同时促进其社会化发展。二是创设校园运动环境。中小学应从优化学生24小时运动行为习惯出发,改善校园环境,增加运动设施和绿地空间;各级政府应联合社会力量和企业主体,推动各级各类学校体育设施的现代化改造和扩建,创造更多安全、有趣的户外活动场所,鼓励学生在课余时间自由玩耍、开展体育活动。三是强化中小学健康教育。将健康教育融入学校课程,包括健康行为与生活方式、生长发育与保健、心理健康、传染病预防与突发公共事件应对等,培养儿童自我健康管理意识和能力,并将儿童健康意识内化为儿童健康行为习惯。

**多途径支持儿童24小时运动行为实践。**一是加强家校联动。深化家校沟通,分享学生体育活动表现和健康状况,提供家庭运动指导手册,帮助家长科学引导孩子运动;鼓励家长和孩子共同成长,养成家庭运动习惯,促进儿童形成良好24小时运动行为。二是开发社区体育活动。支持社区建成儿童运动友好环境,创建适宜儿童的体育俱乐部,常态化举办儿童体育赛事、夏

令营、冬令营等,提供丰富多样的运动选择,增加儿童社交机会,助力儿童形成良好的24小时运动行为习惯;建立学校与社区共享体育资源的体制机制,推动公共体育设施免费或优惠向儿童开放。三是利用科技手段提升儿童运动参与度。利用智能穿戴设备可显著提升儿童的运动参与兴趣,应鼓励企业研发适合儿童的健康追踪设备等,使家庭可通过数据分析设置儿童个性化运动计划;开发寓教于乐的互动App和在线课程,结合虚拟现实、增强现实等技术,提升儿童运动体验的趣味性和互动性;推动建立儿童运动健康大数据平台,收集儿童运动量、心率、睡眠质量等数据,定期为家庭和學校提供反馈报告,指导适时调整儿童运动计划。

**【作者分别系湖南商务职业技术学院体育部教师;长沙师范学院体育科学学院副教授,湖南省儿童健康促进科技创新团队科研秘书。本文为教育部人文社会科学研究青年基金“24h运动行为对3—6岁儿童骨健康影响的实证研究”(21YJC890045)阶段性成果】**

## 深化幼儿体育专项化现象协同治理

骆乐 龚梅

幼儿体育活动作为儿童健康成长的基石,其科学性、适宜性直接关系到儿童的全面发展。教育部发布的《3—6岁儿童学习与发展指南》指出,学前儿童教育应侧重于激发兴趣、培养习惯、促进全面发展,而非过早地开展专业技能训练。近年来,我国多地出现幼儿体育活动专项化、小学化、竞技化趋势,引发了社会各界的广泛忧虑。鉴于此,应遵循幼儿体育活动多样化、游戏化基本原则,通过端正教育观念、细化政策指导,强化师资培养,优化内容体系,确保幼儿在健康、快乐的环境中茁壮成长。

**深刻理解幼儿全面发展的深远意义。**一是正确认识幼儿进行专项化训练的危害。幼儿期是个体身心发展的关键阶段,体育活动在此阶段的作用远不止于身体锻炼,还关乎性格塑造、社会技能培养及情感智力提升等多方面价值。大量研究表明,幼儿过早进行专项化体育锻炼并不对应成年后高水平运动能力的预期,反而会带来骨骼变形、关节磨损、肌肉劳损、生长发育受阻和感觉统合功能失调等诸多危害。应通过音乐律动、创意体操等多样化、游戏化体育活动,全面激发幼儿

的好奇心、创造力与合作精神,切忌让幼儿超前进行单一技能训练的专项化练习。二是消除幼儿体育的竞技化不良趋势。为避免过早引入竞争压力对幼儿产生不良影响,应鼓励非竞争性的游戏化学习。通过设立团队合作目标而非个人排名,让幼儿在无压力的环境中体验成功与失败、学会相互鼓励与支持,从而在内心播下团队精神与正向激励的种子。三是培树并践行“快乐运动”的幼儿体育观。学前阶段宜将幼儿体育活动设计成富有创意的故事游戏,如“森林探险”“动物运动会”等游戏化活动,这不仅能够激发幼儿的参与热情,还能在潜移默化中发展幼儿的基本动作技能,培养其规则意识和自我挑战精神。通过形式多样的体育活动,让孩子们在欢笑中学习、在游戏中成长,这对于儿童全面发展和终身健康具有重要意义。

**进一步改善幼儿体育教育框架。**一是明确政策界限与指导原则。政府教育部门应制定清晰的政策文件,明令禁止在幼儿园及幼教机构中实施竞技化、专项化体育训练;明确幼儿体育活动的适宜范围、内容和方法;科学界定幼儿体育教育

目标,强调以游戏为基础、以全面发展为导向的幼儿体育活动组织原则。二是建立科学评估与反馈机制。构建涵盖幼儿体育活动质量、活动效果、安全标准等多维度的评估体系,定期对幼儿园及社会幼儿体育培训机构进行综合评价。评估过程应包括家长、教师、儿童的多方反馈,以确保评价的全面性和客观性。同时建立快速响应机制,对评估中发现的问题及时给予指导和整改。三是强化监督与执行力度。整合教育、卫生、体育等各部门资源,加强跨部门合作,加大对违规行为的查处力度。通过定期检查、公开通报、社会监督等措施,确保政策有效执行,营造良好的幼儿体育教育环境。

**提升幼儿体育教育科学化水平。**一是实施幼儿体育教师持续的专业发展与培训计划。构建常态化的幼儿体育教师专业能力提升体系,培训内容不仅涵盖运动技能培训、幼儿体育课程设计,还应包括儿童心理学、儿童健康与营养、教育技术应用等多学科知识,确保教师具备开阔的教育视野、高水平专业技能。二是创新我国幼儿体育教育的内容体系。鼓励教育者和研

究者积极借鉴国际上成功的幼儿体育教育模式,比如芬兰的“玩耍学习”、澳大利亚的“早年体育教育框架”等,结合我国文化背景和幼儿发展特点进行本土化创新,不断丰富我国幼儿体育教育的理论与实践体系。三是家校合作协同促进幼儿体育科学发展。通过幼儿园开展面向家长的体育教育工作坊和讲座,提升家长对幼儿体育教育的科学认知,推动家长在家庭环境中创造有益的体育活动条件,鼓励家长与孩子共同参与体育活动,形成家园共育的良好氛围。四是建设幼儿体育友好的社区环境。建立学校、社区、家庭三位一体的合作机制,鼓励社区组织周末亲子运动会、夏令营等活动,利用社区公园、体育中心等公共设施,为幼儿提供更多接触自然、体验团队合作的机会。

**【作者分别系湖南大众传媒职业技术学院教师;长沙师范学院体育科学学院教师,湖南省儿童健康促进科技创新团队科研秘书。本文为湖南省教育厅科学研究优秀青年项目“幼儿体育活动专项化现象的协同治理研究”(22B1112)阶段性成果】**

习近平总书记指出:“要坚持健康第一的教育理念,加强学校体育工作,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。”国家体育总局和教育部联合发布《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》,旨在深化具有中国特色的体教融合发展,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。经历数年探索,我国体教融合实践初见成效,但课程隔阂固化、赛事衔接不畅、城乡差异显著等问题仍然存在,亟须开展更为深入的创新思考与改革实践。

**推动课程融合,打造全面发展的教育生态。**体教深度融合要求以体育课程为核心,巧妙融合思想教育、健康教育、学科知识与艺术美学等内容,构建青少年多元均衡发展的教育生态。一是体育与思想品德教育融合。应充分发挥体育运动对青少年品格塑造、意志锤炼与价值观形成的独特教育功能,深入挖掘体育运动所蕴含的竞争团结、勇于拼搏、坚持不懈等精神内核,同时通过开发整合型的体育课程设计,促进体育实践与思想道德教育的内化衔接与有机统一。二是体育与健康教育融合。在体育课程中融入生理卫生、膳食营养、医疗保健及心理健康等知识,将运动实践与健康理论知识有机结合,在提升学生体质的同时增进其健康知识与技能。三是体育与学科知识融合。将体育运动与数学、物理学和生物学等学科知识结合,开发相应的运动实验、比赛数据分析等跨学科实践活动,让学生在体验运动乐趣的同时深化对学科概念的理解与应用,提升学生综合创新能力。四是体育与美学艺术融合。将体育运动与音乐、舞蹈、摄影等艺术形式融合,打造富有美感的体育教学环境,借助运动鉴赏、体育摄影、艺术体操、体育舞蹈等活动形式,培养学生的审美情趣与艺术表现力。

**完善赛事体系,构建展示才能的运动平台。**体育竞赛具有指挥棒效应,应完善青少年赛事体系,为青少年打造发挥运动潜能、展现运动能力的平台,推进体教深度融合。一是优化青少年赛事架构。遵循体教融合的普及与提升双重培养目标,对青少年体育赛事进行梳理和重构。在普及方面,鼓励将校内、校际间各类小微赛事体体育发展为常态化的传统赛事,使之成为校园文化不可或缺的一部分,激发学生的运动兴趣与潜能;在提高方面,对我省各地现有青少年赛事体系进行全面梳理和优化,确保赛事难度与学生年龄及体能发展相匹配,同时引入合适的技术水乎分级,为学生提供清晰的成长路径。二是打造多元化的赛事类型。打破传统体育竞赛界限,创设既符合青少年兴趣爱好、又能全面发展其身心身心的多样化运动项目,如非传统项目、趣味体育项目等,以满足不同年龄阶段青少年的个性化运动需求,增强体育赛事的参与度。三是制定科学的赛事评价。一方面,体教融合理念追求青少年体育竞赛的教育价值,倡导“过程比结果更重要”原则,因此,青少年体育竞赛评价标准应超越简单的胜负排名,同时包括团队协作、精神风貌、体育道德等多个维度;另一方面,应将体育竞赛成绩数据,定期为家庭和學校提供反馈报告,指导适时调整儿童运动计划。

**【作者分别系湖南商务职业技术学院体育部教师;长沙师范学院体育科学学院副教授,湖南省儿童健康促进科技创新团队科研秘书。本文为教育部人文社会科学研究青年基金“24h运动行为对3—6岁儿童骨健康影响的实证研究”(21YJC890045)阶段性成果】**

**整合资源配置,夯实体教融合的物质基础。**优化社会资源配置与强化社会支持体系,是保障体教融合持续健康发展的现实基础。一是构建体育场馆设施共享共建模式。通过数字化平台智能连接学校与社会体育资源,构建供需精准匹配的机制。学校可根据需求,便捷预约公共体育设施,社会场馆在非高峰时段优先向学校开放,最大化利用现有资源;通过创新制度设计,促进学校与社会力量协同建设和运营体育资源,实现体育场、器材和设施的共享共用,构建资源共享、成本共担、效益共创的良性生态。为体教融合的深入推进提供坚实的物质支撑。二是落实优秀退役运动员进校园工作机制。加速体教深度融合,打通人才流通渠道非常重要。针对优秀退役运动员,制定职业转型优待政策,将其引入校园体育教育岗位,实现体育人才的持续发展与教育领域的双赢。转岗以后,可推行“伙伴制度”,促成资深教师与退役运动员结对,通过相互学习,共同推动校园体育事业发展。三是完善政策与资金支持体系。政府可出台深化体教融合的专项政策,重点聚焦缩小城乡差距,通过提供财政补贴和激励措施,优先支持农村和边远地区学校升级体育设施,进行教师培训及开展体育竞赛等;同时构建开放多元的投资环境,鼓励社会资本有序进入青少年体育领域,形成政府、学校、企业、社会团体多方参与的资源供给格局,合力驱动体教融合均衡、高质量发展。

**【作者系湖南文理学院体育学院体教系主任。本文为湖南文理学院博士启动项目“建国初期湖南群众体育研究”(22BSQD11)研究成果】**

# 推动体教深度融合 助力青少年健康发展

余敏