

# “Three-Grid” Perspective: Addressing Four Major Health Issues Among Youth Through Home-School-Community Sports Collaboration

Zhouyun Wang

School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu, Sichuan, 610106, China

## Abstract

Current health challenges including poor vision, overweight/obesity, malnutrition, and psychological anxiety are prevalent among children and adolescents. These issues pose significant challenges to their physical and mental development, directly impacting the nation's future population quality. To address this reality, this study systematically explores collaborative governance pathways for the “Four Minor” health issues among youth through a tripartite collaboration model of family, school, and community. By employing literature analysis and field surveys, the research examines the current status and root causes of these issues. The findings reveal that such problems stem from multiple factors including individual behavioral habits, family education approaches, school sports environments, and social support systems. Based on this analysis, the study proposes a “Home-School-Community” tripartite collaborative governance model comprising three strategies: 1) Physical enhancement strategies centered on exercise, 2) Character development strategies focusing on psychological adjustment, and 3) Moral cultivation strategies aimed at value guidance. This research aims to provide theoretical support and practical references for China's youth health development strategies.

## Keywords

personality; character; moral development; children and adolescents' health; home-school-community collaboration; collaborative governance

## “三格”视角下家校社体育破解青少四大健康问题

王周云

成都大学体育学院, 中国·四川成都 610106

## 摘要

当前, 儿童青少年群体中视力不良、超重肥胖、营养不良及心理焦虑等健康问题较为普遍。这些问题对儿少身心发展构成严峻挑战, 直接影响国家未来人口素质。针对这一现实困境, 本研究从家庭、学校、社区多元协同视角出发, 系统探究“三格”对儿童青少年“四小”健康问题的协同治理路径。研究综合运用文献分析、现状调研等方法, 剖析“四小”健康问题的现状与成因。研究发现, 此类问题由个体行为习惯、家庭教育方式、学校体育环境及社会支持体系等多重因素共同作用所致。基于上述分析, 本研究提出“家-校-社”三位一体的协同治理模型具体包含三方面策略: 一是以体育锻炼为核心的体格增强策略, 二是以心理调适为重点的性格培育策略, 三是以价值观引导为目标的品格养成策略。以期为我国青少年健康的发展战略, 提供理论支撑和实践参考。

## 关键词

人格; 性格; 品格; 儿童青少年健康; 家校社协同; 协同治理

## 1 引言

青少年健康状况既关乎个人成长, 更攸关国家未来与民族希望。《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》明确提出需“促进学生健康成长、全面发展”, 并强调落实“健康第一”教育理念, 实施学生体质强健计划。我国儿童青少年体质整体虽呈向好态势, 但“四小”问题(“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”)却呈现早发、高发的新趋势,

不仅严重威胁青少年个体发展质量, 更可能对国家人才储备与民族长远发展构成潜在挑战<sup>[1]</sup>。对此, 社会各界亟需扭转“重治轻防”的理念, 构建医教协同、社会联动的系统性干预机制, 强化“身心共育”理念, 筑牢健康保护屏障。在此背景下, 以“人格-体格-品格”三维育人为导向的“三格”理念应运而生, 其整合家校社三方资源构建协同治理体系, 为破解青少年健康困境提供了理论与实践路径<sup>[2]</sup>。本研究立足教育强国战略时代需求, 以“四小”问题的多维成因及“三格”的靶向作用机制为主线, 通过剖析“家校社”联动的体育创新实践, 探索涵盖体质提升、心理韧性培养、身体锻炼

【作者简介】王周云(2001-), 女, 中国四川简阳人, 在读硕士, 从事民族传统体育研究。

与品格塑造的全链条治理模式，旨在构建科学有效的健康治理体系，为国家青少年健康战略提供理论支撑与实践参考。

## 2 青少年“四小”健康危机现状分析与成因溯源

### 2.1 青少年健康问题成因解剖：个体、家庭、学校与社会场域的交互影响

青少年“四小”问题的本质是体质与心理健康的双重失衡。尽管“双减”政策在课业减负上取得阶段性成效，但家庭、学校与社会层的多重潜在压力源，仍对青少年身心健康的持续性威胁。其中，学业负荷过重与运动不足的叠加效应，已成为引发健康失衡的核心诱因<sup>[3]</sup>。学校课间活动时间被挤占、体育课时被压缩、传统户外活动减少，致使青少年日常运动量显著低于世界卫生组织建议的最低标准。更值得关注的是，电子设备过度使用进一步挤占睡眠时间，形成恶性循环，加剧健康状况恶化。

现行教育评价体系中“唯分数论”深远影响。部分家长将分数作为子女发展的单一指标，导致青少年心理支持缺失。过高的家庭期望易诱发强迫倾向，考试失利引发的焦虑情绪常伴随失眠、脱发等生理症状，形成典型心身反应<sup>[4]</sup>。生活方式变革进一步放大了健康风险：家庭高糖高脂饮食影响青少年生理健康；虚拟社交替代现实互动削弱情感联结能力，增加情绪脆弱性，促使轻度焦虑现象呈现普遍化趋势。综上，青少年“四小”健康问题具有显著的系统性，是个人行为模式、家庭教育方式、学校管理制度及社会环境因素多维互动的复杂产物，需各方协同发力方能有效破解。

### 2.2 靶向机制：“三格”对“四小”问题的干预逻辑

青少年健康问题与“三格”教育理念存在显著的结构对应。契合健康中国战略总体要求，该理念构建了涵盖生理改善、心理调适与社会适应的三维综合干预体系。在生理层面：“强健体格”直接靶向青少年体质问题。教育部推行每天锻炼一小时的强制性要求，结合智能化监测设备，有效提升学生体质。新《体育法》推动学校体育课程跨学科融合，实现体质培养向综合素养提升转变<sup>[5]</sup>。在心理调适维度，性格塑造功能精准缓解“小焦虑”。体育活动在培养抗挫折能力、情绪管理能力方面具有独特价值，其社交属性更是成为疫情后修复青少年心理健康的有效路径。多地推行的亲子体育作业制度，通过互动建立情感联结，实现焦虑情绪的前置预防与疏导。品格塑造是“三格”育人的核心。中办、国办相关文件中明确提出“以体育德”要求。要以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展<sup>[6]</sup>。实践中，社区体育志愿服务学分制、学校构建校际联赛荣誉体系等创新举措，推动青少年将体育精神内化为自身行为准则。“体育+”模式更是让运动习惯升

华为终身受益的品格素养。

“三格”理念的落地依赖家庭、学校与社会的协同治理机制。三方需共同推进青少年健康促进工程，构建全方位健康支持网络，实现从被动解决问题向主动促进健康的模式转变，为“四小”问题的长效解决提供制度保障。

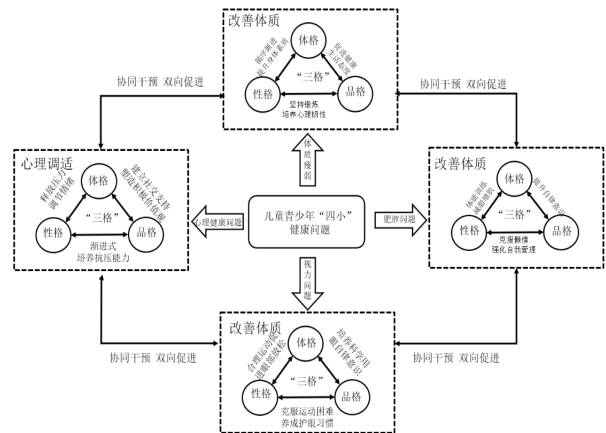


图1 “三格”对儿童青少年“四小”健康问题干预逻辑结构模式图

## 3 “三格”视域下“家-校-社”协同治理体系的构建与实践路径

### 3.1 强健体格：三方协同促进青少年综合健康提升

运动兼具增强体质、缓解眼部疲劳以及调节情绪状态的价值。其分泌的内啡肽等“快乐激素”能够减少焦虑、抑郁等负面心理体验<sup>[7]</sup>。基于“三格”教育理念，需构建家校社协同发力的机制，提升青少年综合健康水平。家庭层面：健康观念重构与运动习惯养成。家长需率先转变健康认知将运动融入日常生活。以身作则开展每周3-5次亲子运动活动。借助智能手环记录运动数据建立家庭运动排行榜，激发孩子运动热情。同时控制电子设备使用时长，确保每日1小时以上户外活动，助力孩子形成规律性运动习惯。学校层面：体育育人功能的系统性发挥。严格落实“小学每日1节体育课，系统开展运动技能教学；融入武术、毽球等传统体育项目，探索“体育+学科”融合模式，将运动技能进步幅度、锻炼积极性等纳入综合素质评价，形成持续运动的激励机制。社会层面：体卫融合支持体系的构建。搭建体育与卫生健康融合的协同支持体系。政府加大公共体育设施建设投入，推动学校体育场馆课后对外开放；通过举办青少年体育赛事、联合媒体制作科学健身短视频等方式，转变社会“重成绩轻体育”的认知偏差。建立家校社运动数据共享平台，实现青少年体质健康的精准监测与干预。

三方联动，既契合体教融合的改革趋势，又能系统性解决青少年体质健康问题。唯有遵循科学性、持续性与差异化原则，方能最大化协同育人效益，为破解“四小”问题提供坚实支撑。

### 3.2 滋养性格：以体育心赋能青少年心理韧性培养

基于“三格”理念构建家校社协同治理体系时，依托体育活动滋养性格、培育青少年心理韧性，是推动其全面发展的关键支撑。家庭作为教育传承的首要场域，是奠定青少年健康心理基础的“第一课堂”。家长需发挥示范作用，将运动融入日常：制定周期性家庭运动计划，使孩子在协作中养成自律意识、锤炼意志品质；通过共同烹饪科学餐食、制定作息公约等方式，帮助孩子建立稳定生理节律，为心理韧性发展提供生理基础。亲子互动式运动需兼顾体能锻炼与心理锻炼在团队竞赛中理解包容精神，形成正向心理培育的家庭微环境。学校需搭建专业化运动心理干预平台，构建“筛查-评估-干预-追踪”的全链条支持体系。运用情绪量表、性格问卷等工具开展定期测评，建立学生动态心理健康档案，实现心理问题的早期识别与预警；社会需打造“运动-社交-心理”三位一体的健康促进网络，将社区转化为青少年心理成长的重要场地。开设适配不同性格特质的“成长运动工坊”帮助青少年在运动互动中消解心理防御、建立社交信任。形成“活动设计-效果评估-方案优化”的动态调整机制，使社区成为缓解焦虑情绪、提升心理韧性的社会化支持载体。

### 3.3 品格完善：德智体美劳全面培养与终身大健康观念的树立

青少年品格完善依托于德智体美劳五育并举的培养体系，需确立全生命周期健康理念。体育精神的浸润既能缓解青少年焦虑情绪，更能推动其形成终身运动习惯与正向价值认同。在“三格”理念框架下，家校社需构建协同机制，将体育精神深度融入育人体系，共同推进大健康观念的落地。家庭作为品格培育的首要场域，《家庭教育促进法》的实施进一步明确了家长在体育育人中的主体责任<sup>[8]</sup>。家长可构建阶段性运动目标体系，将培养任务分解为具体步骤，采用正向激励机制，以此培育团队协作能力、强化规则意识、锤炼抗压心理。持续关注孩子行为表现，及时纠正偏差行为，定期开展以体育精神为主题的心理健康活动。学校作为教育核心场域，需响应《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》要求，深化体教融合机制，创新德育实施载体<sup>[9]</sup>。构建“体育+德育”一体化课程体系，通过提升课程吸引力、跨学科整合度及生活实践关联性，深度挖掘体育活动中的德育价值<sup>[10]</sup>。校园文化建设中，通过体育精神主题宣传、校际联赛荣誉体系等营造文化浸润氛围，实现人格塑造的潜移默化，保障学生身心健康发展。社会系统需依据“健康中国2030”规划纲要，多维度构建支持性环境：扩大普惠性体育设施供给，整合社会心理干预资源，通过媒体传播体育精神与人格价值，形成健康向上的舆论氛围。实现运动习惯培养与品格塑造的社会化衔接，抵御不良文化对青少年价值观的

影响。

## 4 结语

青少年是国家未来与民族希望，守护其身心健康是全社会的责任。当前健康挑战影响到个体的健康成长，也对社会构成了潜在风险。亟需家庭、学校、社会协同打造支持性的成长环境，促进青少年健康全面发展。面向未来，青少年健康问题的系统性治理需纳入社会发展全局统筹谋划。一方面构建“四小”问题动态监测机制，为施策提供科学依据；另一方面从教育评价体系改革、公共健康服务模式创新、社会文化环境重塑等深层维度系统推进，形成政府主导、家庭协同、社会参与的多元立体化治理格局。唯有构建全方位的健康促进生态，才能为青少年营造良性成长环境，使其以强健体魄与健全心智应对未来挑战，为民族复兴筑牢健康根基。

## 参考文献

- [1] 国务院.《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》[EB/OL].(2025-01-19)[2025-05-20].[https://www.gov.cn/zhengce/202501/content\\_6999913.htm](https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6999913.htm).
- [2] 中国青年报.破解“四小”问题既是攻坚战更是持久战[EB/OL].(2025-03-05)[2025-05-20].<https://news.cctv.com/2025/03/05/ARTI4fyjzjBbvVAKFh62SOZB250305.shtml>.
- [3] 李彦龙,徐硕,於梦婷,等.“双减”政策下中小学体育促进青少年体质健康的困境与纾解[J].哈尔滨体育学院学报,2023,41(05):13-18.
- [4] 刘志军,徐彬.综合素质评价:破除“唯分数”评价的关键与路径[J].教育研究,2020,41(02):91-100.
- [5] 新华社.中华人民共和国体育法[EB/OL].(2021-12-07)[2025-06-06].<https://www.sport.gov.cn/n10503/c24405484/content.html>.
- [6] 中共中央办公厅.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].(2022-06-25)[2025-06-06].[https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm).
- [7] 陈作松,季浏.身体锻炼对情绪调节的影响机制述评[J].心理科学,2003,(04):740-737.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2003.04.047.
- [8] 教育部办公厅.关于学习宣传贯彻《中华人民共和国家庭教育促进法》的通知[EB/OL].(2020-10-15)[2025-06-06].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s7053/202112/t20211214\\_587194.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s7053/202112/t20211214_587194.html).
- [9] 杨明,陈奕哲,常娟.新时代我国“家校社”体育与健康促进一体化治理研究-基于元治理的分析框架[J].武汉体育学院学报,2025,59(03):79-86.
- [10] 董宏.我国青少年体卫融合发展方略研究[J].广州体育学院学报,2025,45(02):84-92.