



青岛发布有关实施细则，确定24所普高与39所职校结对，但老师提醒学生看清“门槛”——

审慎“普职互转”，让“二次选择”更适己

□青岛日报/观海新闻记者 王世锋

24所普高与39所职校结对互转

实施细则根据高中招生范围划分了7个互转区域，其中市南区、市北区、李沧区、崂山区、高新区为一个区域，参与互转的有青岛二中分校、青岛三中等10所局属普高，以及青岛商务学校、青岛电子学校等19所中职学校。西海岸新区、城阳区、即墨区、胶州市、平度市、莱西市6个区(市)各自为1个区域，参与互转的普高有14所，中职学校共有20所。互转原则上在各自区域内进行，综合高中可校内互转。互转学校确定后原则上三年内保持不变，三年后可动态调整。

“职转普”安排在高一第一学期末、高一第二学期末进行；“普转职”安排在高一第一学期末、第二学期末和高二第一学期末进行。每名普高学生“普转职”原则上只转1次。转学后如不适应，学生可申请转回原学校。其中，2025-2026学年互转安排在高一第二学期末进行。

学生申请“普职互转”，其申请转入的学校必须有空余学位。“职转普”原则上在结对学校进行，大致流程包括发布通知、个人申请、学校审核、汇总上报、考核选拔、转学办理。学生如转入局属普高，中考成绩不得低于学生中考当年局属普高二段线下15分；如申请转入所在区(市)普高，中考成绩须达到所在区(市)设定的最低控制线。学生须参加相关的测试。

“普转职”面向市内举办三年制中职专业的职业学校，大致流程包括发布通知、个人申请、汇总上报、考核选拔、转学办理。学生可先向本区域内中职申请，如本区域内的中职学位不足或未开设相关专业的，可向有空余学位的区域外中职提出申请。学生须参加中职学校单独组织的技能考核、职业适应性测试等。

转学一般转入对等年级，与同届学生同时毕业。互转普高和中职根据本校课程设置要求和学分认定办法，对转入学生已修习

职业教育是与普通教育同等重要的教育类型，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分。

日前，《青岛市普通高中和中等职业学校学生互转实施细则》(简称“实施细则”)发布实施，从互转范围和条件、程序、学分互认等方面做了详细规定。实施细则的落地进一步拓展、规范了“普职互转”的渠道，给了学生“二次选择”的机会，方便学生找到更适合自己的发展道路。

不过，多所普高、职校相关负责人也提醒，学生申请参与“普职互转”，要立足于个人学习基础和成长方向，提前了解互转后的学业要求和毕业标准，认真听取家长和老师的意见，审慎做出选择，切勿盲目跟风影响正常学习生活。



■青岛烹饪职业学校的学生制作西点。 韩星 摄

的课程按“相同直认、相近可认”的原则进行学分认定。互转学校根据普高课程方案和中职各专业人才培养方案确定具体互认办法。明确普高文化课与中职学校文化基础课的学分抵认规则、中职学校技能证书、实训课程与高中通用技术、综合实践等课程的学分转换标准。

需要特别强调的是，学生如处于休学、退学、出境、问题学籍等状态，或有重大违纪违法行为，不能“普职互转”。

理性审慎做出“互转选择”

传统观念中，人们常把普职分流视作一

种“分层”，这在无形中贬低了职业教育的价值。“普职互转”凸显了两类教育地位平等，肯定了两种教育只是学生成长成才的不同通道。

中学阶段，学生心智尚不成熟，兴趣还在萌发中，规划尚不清晰，难免做出不适合自己的选择。“普职互转”让学生能跟随真实的体验与兴趣重新规划前路，赋予他们宝贵的“二次选择”权，减轻“一次选择”的局限性。

此前，青岛在“普职互转”方面也有一定的尝试。近年来，每年都有数千名学生从普高(综合高中)转入职校。这部分学生文化课基础较扎实，“换赛道”后都有不错的发展。

不过，互转并非没有门槛，尤其是“职转普”这条路，依然充满挑战。相较于中职课程，普高课程难度明显更高。从实践来看，以往即便是新型职普融通班的学生，在普高学习了一年的文化课，其成绩也很难达到普高学校的接收要求。

面对这样的现实，学生在做出互转决定时，必须冷静评估、理性判断。

“对于‘普转职’的学生，首先要弄清楚一个问题：自己将来到底想干什么？”青岛十六中学校长王世柱表示，“要基于自己的兴趣、爱好、发展方向等做好职业生涯规划，在此基础上做出理性的选择。”而对于“职转普”的学生，他建议要冷静评估个人情况，考虑清楚当初读中职是否真的是中考发挥失常？普高教学进度更快、难度更深，以自己现在的学习能力，能否跟上普高的课程节奏？

“实施细则的出台拓宽了‘普职互转’的通道，规范了‘普职互转’的流程，给了学生二次选择的机会，赋予了学生更多成长的可能。”青岛旅游学校党委委员、教学管理部主任王吉霞表示。但她同时强调，“普职互转”并不一定适合所有学生。无论是“普转职”还是“职转普”，每名普高学生都应充分考量个人实际情况，认真听取家长和老师的意见，做出理智审慎的选择，最终找到一条真正适合自己的成长成才道路。

与校长比拼跳绳、同老师比拼引体向上、和大海一起“奔涌”……各中小学校因地制宜创新校园体育活动

青岛校园大课间：撒了欢儿地玩

□青岛日报/观海新闻记者 王世锋

“一、二、三……”青岛文昌学校校园里，一场特别的“引体向上挑战赛”正在进行，55岁的语文教师代忠飞与一群13岁的初一学生展开了一场体能的较量。一方不服老，一方不服输，大家在欢呼声中一次次挑战极限。

引体向上比拼拉近了师生距离，也激发了校园里拼搏向上的精气神。这不是孤例，而是青岛市各中小学落实“健康第一”教育理念，因地制宜创新校园体育活动的生动缩影。学生们在比拼中，迈开腿、玩起来、强起来，在运动中收获健康与快乐。

上午10点，学校的大课间时间，栈桥东侧海边的大坝上，一群身着蓝白校服的少年意气风发，集体奔跑。他们是青岛实验初中的学生。该校位于老城区，学校因地制宜破解场地受限难题，巧妙利用毗邻海边的地理优势，将课间跑操搬到了海边，开展“跑大坝”“喊海”等特色活动。学生们从北门出发，沿莱阳路、莱西路、栈桥东侧海边、太平路一线跑步，再返回学校，全程约2000米。

“跑到海边，对着大海喊几声，感觉所有压力都被海浪带走了！”刚跑完操的学生有些气喘吁吁，却满脸畅快。青岛实验初中教育集团健康领航学院院长、学生处主任尚启森介绍，这项活动不仅是落实“中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求，更是



■青岛实验初中的学生沿海边跑步锻炼。 韩星 摄

一次心理“按摩”——孩子们面朝大海高声呐喊，释放学业压力与青春期困惑，在运动中收获积极乐观的心态。春暖花开，部分班级甚至将语文课堂搬到这里，让文学与自然交融，让课程回归自然大课堂。

此外，学校充分利用操场角落的小场地，

搭建仰卧起坐、单杠等器械，让运动“见缝插针”。该校的“乐融山海”传统体育课同样备受追捧，初一、初二的孩子们每周都有一节传统体育课，开展滚铁环、踢毽子、打沙包、跳房子等项目锻炼。这些“70后”“80后”的童年记忆已逐渐成为“10后”的爱好。

在西海岸新区，跳绳已在各个学校逐渐普及。太行山路小学操场上，校长肖焕盛成为孩子们的跳绳“搭子”。“校长一分钟206个，谁能超越？”口令一响，校园瞬间沸腾，孩子们争先恐后地挑战，不少“高手”突破200个。学校将跳绳作为突破口，从基础单摇到花样跳绳，从班级挑战赛到校级“绳王争霸赛”，小小跳绳不仅锻炼了学生的协调性与爆发力，更让师生在互动中成为朋友。这种“校长陪跳”模式带动全区中小学打造形式多样、全员参与的大课间活动。

“一口气14个引体向上！”青岛五十八中附属初中的操场上，随着一声惊呼，单杠前瞬间围满了学生。该校党支部书记王泊金稳稳落地。引领的力量不容小觑，他成为学生们每天锻炼的榜样。引体向上作为一项锻炼上肢力量、考验耐力的运动，在李沧区学校推广。“老师陪练”也成为李沧区校园里一道充满力量又暖心的风景线。

从单杠挑战、跳绳热潮，到海边奔跑，青岛各中小学校的探索并非“千校一面”，而是基于自身实际的“量身定制”。看似各不相同的创新，背后都指向同一个核心——“健康第一”。当汗水洒在操场，笑声回荡校园，青岛的孩子们正在用自己的方式，书写“健康第一”最生动的答卷。

青岛召开工作会 深化育人成效

近日，青岛市教育局在华东师范大学附属青岛学校召开2026年家庭教育、心理健康、思政德育工作部署会。

今年青岛市在家庭教育方面，将持续深化家校社协同育人“教联体”建设，规范落实每学期4次8课时家庭教育指导课，扎实推进“万名教师访万家”全员家访工作；在心理健康教育方面，严格落实“间周一节”心理健康课程，全面开展学生心理健康筛查，强化重点学生关爱干预，压紧压实“全员育人”工作责任，同步抓好2026年市办实事家庭教育宣讲工作；在思政德育方面，不断丰富思政建设内涵，完善“10+3+3”大中小学思政一体化建设体系，持续加强思政课教师队伍、班主任队伍、团队德育干部队伍建设，深入开展研学实践、读书提升等系列思政德育活动，不断提升育人实效。

在典型工作交流发言环节，市北区、西海岸新区教体局，以及青岛第十九中学、青岛电子学校、李沧区第六十三中学、崂山区第二实验小学、青岛西海岸新区青草小学分别结合区域统筹和不同学段工作实际，交流分享了“教联体”建设、思政品牌打造、青少年读书行动、心理健康教育等方面的经验做法与实践成果。市级学生心理健康发展服务中心全面展示了近期运行成效，深入分析热线数据情况，对下一步深化市区联动、提升心理服务效能提出了思路举措。

杨琪琪

向雷锋致敬 为时代放歌 青岛黄海学院 举办《雷锋歌》首演

日前，青岛黄海学院师生历时半年倾力创排的大型原创情景剧《雷锋歌》首演。

全剧分“诗与远方”“薪火相传”“立德树人”“神圣使命”“青春礼赞”“使命担当”等几个部分，全景式展现了青岛黄海学院建校三十年来传承雷锋精神的生动实践。剧中人物均来自校园真实原型，从雷锋班老班长李桂臣到无臂教师刘仕春，从戍边学子王天昊到青年志愿者群体，一个个鲜活的故事，勾勒出新时代雷锋精神在高校落地生根的生动图景。

青岛黄海学院自建校以来，始终坚持“以雷锋精神兴校育人”，形成了独具特色的育人模式。三十年来，学校与雷锋班建立了长期共建关系，学校雷锋纪念馆成为当地红色教育的阵地，“小黄蜂”志愿者团队活跃在校内和社会服务的各个角落。

首演之后，青岛黄海学院将启动《雷锋歌》巡演计划，走进大中小学、社区及企事业单位，让更多人感受雷锋精神的时代光芒。

王世锋

等一等“慢孩子”

□杨琪琪



近日，一段记录乡村孩子学习跳绳的视频，打动了不少网友。视频里，一个男孩在老师的鼓励、同学的陪伴下，完成了从“一次都跳不过到连续跳十个”的转变。

故事发生在云南省砚山县稼依镇的一所小学。大课间时，教师陆富川注意到一个叫阳阳的孩子跳绳时手脚不协调，绳子一次次被踩住。面对这个“最慢的孩子”，陆富川没有责备，也没有催促，而是付出了极大的耐心，一步步分析原因，寻找方法，带着阳阳慢慢掌握了跳绳的技巧。

这段视频之所以感人，是因为它让我们看到了教育最纯粹、最美好的样子：没有功利的追逐，没有分数的绑架，只有纯粹的爱心与耐心，只有对孩子发自内心的尊重与包容。

在这个过程中，阳阳学会的远不只跳绳

这一项技能。他在坚持、努力和不放弃中，收获了自信，拥有了克服困难、超越自我的勇气和快乐。这种内在的成长，远比任何成绩都更为珍贵。

其实，像阳阳这样的“慢孩子”，在我们身边还有很多。他们不仅在跳绳等运动方面显得迟缓，在学习上也常常表现出“慢”的一面。而他们耳畔最常听到的声音，不是“没关系，我们慢慢来”，而是“快一点，再快一点”。

这样的催促或许来自家长的关心，但更多的恐怕是来自家长的焦虑。婴幼儿时期，担心自己孩子发育比别人慢；上了学，又担心孩子学习比别人慢。在“快点、再快点”的催促声中，“慢孩子”往往承受着双重压力：一方面是完成任务本身的困难，另一方面是对自我能

力的怀疑。久而久之，他们可能产生“我不如别人”的自我否定，甚至放弃努力。而陆老师所做的，恰恰是用陪伴替代了评判，让孩子在被接纳的安全感中慢慢尝试。

其实，所谓“慢孩子”，本来就是相对的。每个孩子都是一粒种子，或许会长成一棵小树，或许会长成小花小草，他们有自己的生长周期和发展规律，并不需要最终都长得一模一样。可如今，我们似乎强行要把所有孩子塞进同一个成长模式，甚至是“抢跑”模式——从小就要赢在起跑线上，学习要抢跑，成长要超前。但事实上，很多“慢孩子”只是发育节奏不同，并非能力不足。

陆富川的视频之所以让人感动，正是因为他不仅能看到这些“慢孩子”，而且还尊重和包容这种“慢”，并且愿意陪他们一起慢慢

成长。他的耐心不是撒手不管，而是细致观察、精准引导、因材施教，这是一种“有智慧的耐心”。这样的耐心与陪伴，给予孩子的不仅仅是知识和技能的提升，更是信心、勇气和坚韧的积淀。这些品质，终将成为他们未来应对漫漫人生路最宝贵的财富。

当然，“慢”不等于“拖拉”。“慢”是适应能力、发展能力的自然节奏，而“拖拉”则是需要从习惯层面加以纠正的问题。

面对“慢孩子”，我们不妨把教育的视野再拉长一点，更深入地理解成长与教育的规律。让花成花，让树成树。慢，不是缺陷，而是一种节奏。教育最美的样子，不是把所有孩子都修剪成同样的风景，而是允许一棵树用它的时间生根，允许一朵花在它的季节盛开。