

暑期放假，体育锻炼『不打烊』

□青岛日报观海新闻记者 王世锋



■青岛十七中暑期体质提升训练营上，学生们在跑步训练。王世锋 摄

引导学生养成运动好习惯

早晨7点，青岛六十一中操场上逐渐聚拢了百余名参加暑假体质训练营的学生、家长。与日常校园跑操等体育锻炼活动不同的是，他们被分成4个运动团队。1个小时的体育锻炼时间里，他们将根据自身的不同情况，开展适合自己的体育锻炼。减肥塑形团内，体重超标、体能偏弱的学生慢跑、快走，做开合跳、有氧操、耐力跳绳，在低强度、有氧运动中消耗多余热量，改善身体代谢，提升身体活力与精气神。体质提质团内，体质偏弱则开展立定跳远、仰卧起坐、短跑、耐力跑、坐位体前屈等专项训练，查漏补缺、强化短板，提升运动爆发力、耐力与柔韧性。自主自愿团内，体质状况良好、热爱运动的学生结合自身兴趣爱好，打篮球、踢足球、跳绳，在轻松愉悦的氛围中，保持每日运动量。亲子家长团内，家长与孩子共同参与晨间锻炼，以身作则，在亲子互动中增进亲子关系、缓解生活压力、强健自身体质。

“以往经验表明，暑假里部分学生容易作息紊乱、户外活动不足、沉迷电子产品，

长期缺乏锻炼会导致体能下降、精神不振，不仅影响身心健康，也容易造成新学期体能衔接脱节。”青岛六十一中校长李刚介绍，学校为此组建了暑期专项指导团队，全体体育教师轮流到岗、全程值守，根据四大运动团体的不同训练目标、学生年龄特点和体能基础，分层定制专属锻炼计划，精准设计差异化训练内容，引导学生形成良好的运动习惯。

暑期放假，体育锻炼“不停歇”，体质提升“不打烊”。青岛六十一中的体质训练营并非个例。前不久，青岛一中市南分校首期体质健康提升训练营圆满收官。学生参与各类体育锻炼300余人次，循序渐进开展耐力、力量、柔韧专项训练，逐步补齐学生体能短板，提升专项技能与综合运动素养。青岛七中也将于8月份在校内开展体质提升训练，学生们自愿报名参加，体育教师进行专业指导。胶州市面向全市初中生免费开展体能集训营活动，专业的教练团队全程进行动作规范指导与运动防护，帮助学生提升核心力量、爆发力和心肺耐力。

丰富形式拓展场域提升兴趣

值得一提的是，各学校还不断创新锻炼形式，提升学生参与积极性。青岛香港路小学已连续开展了两期暑期公益体能训练营活动，第一期以体质检测与体适能为主，第二期则聚焦“一根绳的力量”。学生们在巩固基础跳绳技能的同时，以小组合作探究为抓手，在方寸之间玩出了40余种花样，实现了“小绳子”撬动“大成长”，平日里不善言辞的孩子因为设计了一个出彩的动作而被伙伴们真诚点赞，眼中瞬间有了光；平时好动的孩子因为主动帮助同学纠正动作而收获了珍贵的友谊。青岛文昌学校则在每周二、周四集中开展暑期趣味体质健康训练营活动。自愿报名的学生，在教练的指导下，开展障碍闯关、团队竞技、趣味集体游戏等体育活动，轻松掌握科学运动方法。

在具体实践中，各学校还不断拓展体育运动的场域，增强锻炼的实效。每周六早晨7点，青岛高新区第一实验初级中学2025级1班班主任吴振华和爱人张文晓都会准时出现在祥茂河湿地公园，与班里的

数十名学生和家长汇合。公园绿地丰富、跑道清幽，非常适合晨练。“周六晨跑我们已经坚持了4年，跑了160多次，参与队伍从班级学生扩展到家长及其他班级、学校的同学。”吴振华也借此机会与学生和家長沟通交流，实现多渠道家访。她的爱人张文晓自称是副班主任，带领学生热身、跑步、拉伸。晨跑结束后，会结合时间节点讲述励志人物故事，给学生思想的启迪。

“除了体质提升训练营，学校还为学生推荐常态化暑期锻炼周计划，布置体育作业，目的就是引导大家充分利用假期时间，灵活多样地参与锻炼、增强体质，为今后的学习和生活打好基础。”青岛十七中副校长沈巧妮表示。

从校内到校外，从清晨到傍晚，青岛市各中小学正通过一系列有温度、有梯度的暑期体育锻炼举措，将健康理念深植学生心中。运动“不断档”，成长不掉队。这个夏天，汗水与欢笑交织，良好的运动习惯正悄然养成，为学生们未来的全面发展积蓄下充沛的生命能量。

联合授课的双师模式。组建专业化大科创教研队伍，遴选组建“科创领航教师”团队，研发科创课程资源，形成校内专职教师、校外行业专家、AI数字助教多元互补的师资矩阵，夯实科学教育人才底座。

此次获评全国科技教育实验校的学校，在科技教育方面也有诸多有益尝试和探索。青岛实验初中系统构建科技教育体系，以“青岛之光——科技创新学院”引领培养拔尖创新人才，以“一束光”创客教育推进科技教育全员覆盖。该校坚持跨学段贯通培养、跨学科项目式教学、多元评价激励、家校社企协同、竞赛与实践并重，逐步构建起跨学段、跨学科、项目化的科创课程体系，开发系列校本课程与学历史案，目前已物理、数学、化学、科技等学科领域建成12套创新人才培养专属课程资源，有效破解了中小学学段衔接不畅、学科知识割裂等教育痛点，其中《科学探究》等精品课程荣获省市级优秀校本课程。青岛滨海学校则立足海洋地域特色，深耕数智融合科学教育，构建阵地、课程、师资、赛事、家校社教联体“五位一体”滨海科创育人体系。学校建成校园科普馆、科创长廊、陈祖骥科普作品陈列室、AI编程教室、



航海航模实训区等科创阵地，打造沉浸式科创成长空间，全天候面向全体学生开放。同时，构建全员普及、社团拓展、拔尖培优三级校本课程矩阵，课程紧扣海洋生态、人工智能、湿地保护等主题，以项目驱动学习，充分唤醒学生科学好奇心，培育自主钻研的成长内驱力。

据悉，教育部设立中小学科技教育实验区和实验校，旨在进一步推动各区各校深化课堂教学改革，促进跨学科融合，强化实践育人，探索构建具有中国特色、贴合时代需求的科技教育实施体系，形成一批可复制、可推广的区域实践经验和学校典型范例。

青岛一区四校入选全国科技教育“实验榜单”

□青岛日报/观海新闻记者 王世锋

日前，教育部公布了首批全国中小学科技教育实验区和实验校名单，其中山东省共有4个区获评为试验区，40所学校获评为实验校。青岛市市南区获评为全国中小学科技教育实验区，青岛九中、青岛实验初中、西海岸新区衡山路小学、青岛滨海学校获评为全国中小学科技教育实验校。

作为青岛市唯一入选的实验区，市南区从机制生态、学习方式、多元师资等方面，打通校内校外资源壁垒，打造“市南科创百馆”品牌与校园周边10分钟科普圈，创新打造了全域无边界“大科创”教联体生态。该区紧扣“做中学”教学理念，构建“科学+”四型融合课程体系，依托虚拟仿真、数字化传感器革新实验教学，推动课堂从知识讲授转向探究实践。全面推行跨学科项目化、研究性学习，实现“一生一课题”，100%学生参与科创研学与科创小课题探究，引导学生像科学家一样思考、像工程师一样实践。此外，该区还搭建“科创教育干部、骨干教师、新锐教师、科技辅导员、科学副校长”五级人才梯队，聘任院士担任学区首席指导专家，吸纳高校科研人员、企业工程师、科普专家担任校外导师，形成了“专家+校内教师”

教育·快读

全国大学生测绘学科创新创业智能大赛收官

山东科技大学学子喜获佳绩

近日，由中国测绘学会教育工作委员会主办的2026年“全国大学生测绘学科创新创业智能大赛”落下帷幕。山东科技大学学子在本次大赛中表现优异，共斩获特等奖4项、一等奖13项、二等奖17项，获奖数量实现新突破。

该赛事入选《全国普通高校大学生竞赛分析报告》竞赛目录，是全国大学生测绘科技创新的最高级别赛事，奖项含金量高。据统计，本次比赛共吸引了近400所高校的8600多名学生报名参赛，赛事规模与影响力再创新高。

经过激烈角逐，山东科技大学测绘学子在比赛中凭借扎实的专业功底与良好的创新实践能力脱颖而出，共获得各类奖项34项。近年来，山东科技大学全力推进重点学科高质量发展。该校测绘科学与技术学科位居全国同类学科前7-10位区间，并获批在青高校产教融合示范学科。此次再获佳绩，正是学校坚持与国家战略同频共振、与行业发展同向同行，在服务国家战略和区域发展中交出的一份优异的“山科答卷”。

杨琪琪 沈意恒

侯德封矿物岩石地球化学青年科学家奖揭晓

中石大教授系唯一油气地质领域入选者

日前，中国矿物岩石地球化学学会公布第二十一届“侯德封矿物岩石地球化学青年科学家奖”评选结果，全国共有19位地球化学青年科学家入选。中国石油大学(华东)地球科学与技术学院远光辉教授名列其中，为本届获选名单中唯一一位油气地质领域青年科学家。

远光辉长期聚焦深层-超深层地质流体-岩石相互作用及其油气资源效应，依托多项国家自然科学基金和国家油气重大专项等项目，开展持续攻关研究，自主研发了高温高压微米级可视化模拟实验技术与瞬态活性中间产物在线检测技术，创新揭示了“烃-水界面水微滴”触发的有机-无机相互作用新机理，提出了“长石溶蚀接力成孔”主导的超深层优质储层发育新机制，为渤海湾、珠江口等盆地深层-超深层高产油气藏重大发现提供了重要科学依据，获省部级一等奖2项。

侯德封矿物岩石地球化学青年科学家奖是为纪念中国科学院院士侯德封教授生前对我国地质学和地球化学事业发展所做出的杰出贡献，鼓励与表彰在矿物学、岩石学与地球化学研究中作出卓越的、创造性贡献的青年地球科学工作者而设立的社会科技奖励。该奖设立于1986年，每两年评选一次。

王世锋

打造高分子化学领域研究前沿阵地

青科大首个英文期刊编委会成立

青岛科技大学英文期刊高质量发展研讨会暨PolyChem首届编委会成立大会近日召开，来自海内外的相关领域专家、高校期刊行业学者、国际出版机构代表70余人采用线上线下同步方式参会。

近年来，青科大高度重视学报工作，于2025年底启动高水平英文期刊PolyChem的筹备创刊工作。PolyChem是该校主办的首个英文期刊，依托青岛科技大学高分子、化工、化学、材料等优势学科及博士点学院，坚持“高起点、高质量、高影响力创刊，信息化、标准化、规范化建设”的办刊方针，力争成为高分子化学领域研究的前沿阵地。

PolyChem首届编委会共由60名专家组成。会上为期刊主编、副主编、海内外编委代表、青年编委代表颁发聘书。随后，首届编委会召开专题研讨会，围绕专刊主题、组稿约稿、海内外期刊影响力提升等议题进行研讨交流，形成了阶段性工作方案。

据了解，PolyChem征稿领域聚焦聚合物分子设计、可持续化学与功能应用等方面研究，征稿范围包括但不限于功能高分子设计与聚合、可持续与绿色聚合物化学、理论与计算聚合物化学、生物高分子与仿生材料化学、高分子材料与复合体系，预计8月底前完成期刊投审稿系统建设，12月底前完成第1期文章上线。

杨琪琪

“省长杯”校园足球联赛传佳讯

青岛摘得两枚中职组金牌

日前，青岛市新型足球学校(青岛财经职业学校)夺得2026年山东省“省长杯”青少年校园足球联赛中中职男子组比赛冠军，这是该校斩获本届赛事中职中专女子组金牌后的再度登顶，实现中职中专组男女“双冠”。

青岛财经职业学校是教育部首批批复建设的新建足球学校试点单位。该校在深化体教融合、构建多层次训学体系、提升教练员专业水平、拓宽人才选拔渠道、完善选材机制等方面持续突破，全力打造青少年足球人才培养高地。

近年来，青岛市教育局深化体教融合，推动学校聚焦德技双修、身心两健育人目标，坚持职普融通、校企协同、国际交流，积极打造“全域选拔+多元学制+贯通培养”一体化足球人才培养模式，推进新型足球学校建设初显成效。

王世锋