



他们“早加晚”陪练 “塑”学生强健体魄

青岛实高附中体育老师充分利用“课前”“课后”陪学生锻炼

责编/蒋东亮 策划/王晓雨 美编/李红芬 审读/孙勇

她，每天清晨六点半到校，带着学生热身训练，让一群热爱运动的少年用激情与活力开启每一天的校园生活；他常常最晚离开学校，有时连周末和暑假都在排球场上度过，带着排球队用汗水浇灌出荣耀……他们就是青岛实验高中附属中学体育老师史玉兰和曹庆波。从早到晚、从春到冬，他们与其他体育组同事们一起，用自己每天的付出让学校“一天一节体育课、一人一个艺术俱乐部”的健康体育课程成为现实，让学生“一天校内阳光运动一小时、一人一年学会一项专项技能”的目标得以兑现。教会、勤练、常赛，他们用“早加晚”的陪伴和教导，让学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

带队晨练 她的学生“一个不落”

清晨7点集训、带领20几名学生跑步锻炼半小时，20年如一日……在她的队伍里，热爱体育的学生一个不落。青岛实高附中体育老师史玉兰为每个学生“量身设计”练习项目、强度和运动量，她认为“体育是人终身的修炼”，于是，她教的学生也如她一般坚持锻炼。

慢跑、高抬腿、跨步跳、交叉跑……15分钟热身、20分钟训练。每天早晨6点半，史玉兰准时来到学校锻炼，为“迎接”学生做准备。“我们这个队伍有二十几名学生，只要热爱体育都可以加入。加入的学生都特别自律，除非身体不舒服等特殊原因，基本上是全勤。”每天清晨自发到校，带领有体育特长和热爱体育的学生利用7点到7点半的课前时间进行早训，这是史玉兰坚持了20年上班“规定动作”。史玉兰表示，看到学校有很多热爱体育的学生坚持锻炼并不断取得优异成绩以至考上理想高中，这让她既骄傲又充满动



青岛实高附中体育老师史玉兰。



青岛实高附中体育老师曹庆波。

力。依托学校地处嘉定山优势，冬天她还会和其他体育老师一起，组织学生跑山来强身健体。

身为专业体育老师，史玉兰有一套专业的“训练法则”。“每个训练项目都离不开坚持和技巧。拿短跑举例，除腿部力量练习外，还有注重‘快频率大步幅’，我会在训练中通过击掌等外部刺激给学生传递频率点提高学生‘快频率’。另外，跑台阶也是加强跑步频率的不错方法。在提高步幅方面，我会给学生适当压腿来加强柔韧性。”史玉兰表示，每天早训内容不同，学生在保证一天一节体育课、一天校内阳光运动一小时的基础上，抓住早晨时间锻炼，既提高了技能又锻炼了学生身体素质全发展。

激发潜能 他的学生“屡获佳绩”

张新刚短跑跑得快、由聪佳耐久跑节奏好、

邵建华身体胖跑步爱偷懒……在他的眼里，全班近40名学生，每个都蕴藏无限潜力。青岛实高附中体育老师曹庆波不断激发学生潜能，带领校排球队参赛斩获佳绩，他认为“教育的艺术是使学生喜欢你所教的东西”，于是，他成了学生们都佩服的老师。

体育场上“严格”、排球场上“专业”，身为体育老师兼排球教练，曹庆波对学生严爱相济、宽严有度。“让学生坚持锻炼的关键是要有兴趣。”曹庆波深知学生心理，他通过“递进式”培养让“小胖子”也爱上体育，不掉队。

曹庆波强调，不管做哪项体育运动，开始前一定要做好热身活动，取得好成绩是一方面，最重要是保证学生安全。据曹庆波介绍，从教11年，他所带过的学生中，连年有人凭借体育特长成功考进2中、58中、实验高中等心仪学校。

观海新闻/青岛晚报 记者 于娜

她用高超技能和深厚情怀斩获国奖

青岛高新职业学校田婧婧获全国中职班主任能力比赛一等奖

从大赛“小白”到市二等奖、省三等奖，再到斩获国赛一等奖，这条班主任能力比赛摸索之路，田婧婧走了两年；用真心收获真心，用真诚换来真诚，这条班主任真心付出和真诚陪伴之路，田婧婧走了11年。近日，2022年全国职业院校技能大赛中等职业学校班主任能力比赛结果出炉，来自青岛高新职业学校的优秀班主任田婧婧从全国239名选手中脱颖而出，成功斩获全国一等奖。荣耀背后，是她对大赛的全情投入、艰辛摸索和辛勤付出，是她11年班主任工作和20年从教经历的“厚积薄发”，更是高超专业技能和深厚教育情怀的水到渠成。

备赛之路充满艰辛与探索

“我参加过2021年的中等职业学校班主任能力比赛，最终取得了青岛市二等奖、山东省三等奖的成绩，今年再次参赛，希望在这条路上能走得更远。”在田婧婧的印象中，无论是去年的“初体验”还是今年的“再进击”，自己的备赛之路充满了艰辛，同时又有温暖贯穿始终。“去年备赛的过程非常痛苦，因为刚刚起步没有人可供咨询，我们学校对这项新赛事也比较陌生，只能靠自己摸索。”田婧婧还清楚地记得，当时分管副校长金相臣利用午饭时间，在食堂里和她一起修改参赛材料，坐车去开会的路上还不忘拿出材料再帮她改一改。“今年青岛市首次设立了班主任能力团体赛，我不再是孤军作战，有了战友一起努力。我们学校也非常重视，经过校级比赛，组建



践行“德技并修”打动评委

进入国赛之后，田婧婧再次坚持不破不立、从头再来，舍弃了之前市赛辛苦磨出来的材料，重新打磨一套适合国赛的材料。“这项比赛需要大量的文字材料，特别考验语言表达能力，同时班主任管理也涉及很多教育教学理论知识、心理学知识，所以之前两届比赛语文老师、思政老师、心理老师会比较占优势。通过研究文件我发现，今年比赛更倾向于展示班级学风建设和学生专业素养提升，作为专业课老师，我一下子想到了‘德技并修’这个关键词。”作为一名机电专业的老师，田婧婧已经教了20年的专业课，在11年的班主任生涯中，也一直注重将专业融入学生成长和班级管理。之前在班上，她带领学生利用专业知识进行创作，借助课堂上学习的传感器知识设计了一套自动灌溉系统，实际运用在班级试验田地瓜、芋头和花生的种植中。

“大赛材料中有一项视频录制，我录制的就是我们班的成果分享会，我和孩子们一起收获了地瓜、芋头和花生。”在田婧婧看来，可能是这份知行合一的生动案例打动了评委，让自己得以击败全国七成的参赛者，进入国赛决赛赛场，并最终斩获一等奖。

“现在回看整个过程，学校和同事给了我最大的支持，这份荣誉是我和我的学生们、家长们一起获得的。”田婧婧告诉记者，这么多年她一直在和学生们一起成长。

观海新闻/青岛晚报 记者 王晓雨



家长汇