

# 预备，跳！市北十万中小學生測跳繩

## 市北成為全國首個跳繩推廣試點示範區 全區學生分三批普測

本报11月27日讯 11月27日至12月上旬，市北区教体局组织专业团队走进市北区中小学开展跳绳测试，以十八个教育共同体为单位，分三批有序推进，为全区十多万名中小學生统一普测，每个共同体都配备了专业的测试仪器和人员，确保测试工作精准、有序。

为进一步提升跳绳运动的发展水平，市北区在体发指导中心设立了山东省首个跳绳段位制考评中心。该考评中心不仅是师资成长的摇篮，更是学生段位考评的权威机构，为跳绳教学提供了更科学的指导，让考评体系更加完善，为跳绳运动的普及与发展奠定了坚实基础。

市北区积极践行“2+2+N”学校体育教育发展模式，推动跳绳强国“六个一”工程落地实施，让“每人一绳、每天一跳、每月一测、每期一赛、每校一队、每人一证”提高全区青少年体质健康水平。学生们充分利用碎片化时间进行



市北区为全区十多万名中小學生做跳繩普測。

运动，付出小、收益大，不仅能促进体质提升，更培养学生坚持不懈、挑战自我的品格。

据了解，近年来市北区高度重视青少年的体育工作，每年举办数量众多的各类体育竞技比赛，开展丰富多彩的体

育活动，为全区学生搭建体育竞技和展示平台，提高了学生身体素质，促进了学校体育工作蓬勃发展，为国家培养和输送了一大批优秀体育人才，在奥运会、世锦赛、亚运会、全运会等大赛上摘金夺银，展现了市北区作为体育强区的综合实力，同时为更多的市北区青少年提供了展示和锻炼的更高平台。

市北区以全国跳绳推广委员会授予全国首个跳绳推广试试点示范区为契机，不仅为市北区跳绳运动的发展注入了新的活力，更为全国跳绳运动的普及与精进提供了宝贵经验。创新体育发展模式，加大对体育事业的投入，从设施的更新换代到师资的精心培育，从教学质量的严格把控到培训平台的多元搭建，市北区在为全国跳绳运动的发展贡献力量，为打造体育事业的新质生产力作出积极贡献。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）

# 六战全胜夺得省联赛冠军

## 青岛六十七中男篮为青岛校园体育再添金牌

本报11月27日讯 近日，由山东省教育厅首次独立主办的2024年山东省中学生篮球联赛（男子高中组）在山东农业大学圆满落下帷幕。在这场备受瞩目的赛事中，青岛六十七中男子篮球队代表青岛出征，以六战全胜的骄人战绩，力压群雄，成功夺得联赛冠军，为青岛的校园体育再添一枚金牌。

回顾青岛六十七中男篮此次夺冠之路，在小组赛阶段，先后战胜东营队、聊城队、烟台队，以小组第一的身份挺进八强。进入第二阶段后，面对更加激烈的竞争，队员们依然保持着高昂的斗志和出色的竞技状态，接连战胜枣庄队、淄博队，成功闯入决赛，最终青岛六十七中男篮以70:68战胜东道主泰安队，问鼎冠军宝座。

据了解，青岛六十七中推进青岛市



青岛六十七中男篮获2024年山东省中学生篮球联赛（男子高中组）冠军。

“十个一”项目和体育工作三年行动计划，立足教育抓体育，抓好体育促教育，坚持五育并举，强体兴校，推进教体融合，以体育人，形成了学校篮球引领、教体融合、五育并举的良好局面。男子篮

球队在体育教研组和李磊、杨德玉老师的带领下，连续16年蝉联青岛市篮球联赛高中男子组冠军，先后8次夺得省联赛冠军。在2024年耐克中国高中篮球联赛中，获得全国总决赛亚军，创造了青岛市乃至山东省中学生篮球比赛的历史最好成绩。近年来，青岛市教育局积极响应国家关于

# 实践育新人 榜样伴成长

## 青岛市青少年“红色大讲堂”举行



市南区“榜样浸润”红领巾实践成长导师在论坛环节展开探讨。

本报11月27日讯 日前，青岛市青少年“红色大讲堂”暨市南区“实践育新人 榜样伴成长”成果展示活动在青岛德县路小学教育集团德县路校区举行。活动中，市南区以“优学市南——实践育新人 榜样伴成长”为主题，在多个社会实践基地和文化地标展示了“行走的大思政课”红领巾社会实践活动，呈现家校社协同育人丰硕成果。

在青岛老照片馆，青岛德县路小学教育集团德县路校区师生进行了“共建明德家园，践行全环境立德树人”社会实践展示。学校深入挖掘上街里文化资源，引领少先队员担纲“小小文化代言人”，讲述老照片故事，感受时代变迁，争做新时代好少年。

活动最后，学校副校长姜封祥代表学校对姜封祥的精彩宣讲表示了衷心感谢，并颁发青春导师与专家教师聘书。“脚踏实地，把每件小事做好，一切平凡的人都可以成就不平凡的人生。”姜封祥在总结中指出，面对新时代、新挑战，希望同学们大力弘扬劳模、劳动与工匠精神，并以此作为人生目标，积蓄攻坚克难的信心与勇气，肩负起家庭、社会与国家赋予青年的使命担当，不断提升自己，成就出彩人生。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）

“此次活动的成功举办，不仅充分展示了市南区少先队员们在实践活动中的成长和收获，也彰显了市南区在少先队工作中的创新和成效。”市南区少工委相关负责人表示。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 刘慧）

# 传承榜样力量 铸造卓越未来

## 青岛外事学校开展“青春导师进校园”职业精神宣讲活动

本报11月27日讯 11月11日，“青春导师进校园”职业精神宣讲活动在青岛外事学校举行。学校2008届进出口报关专业优秀毕业生代表郗伟应邀重返校园，分享从业经历与职业精神，为在校学生带来了关于未来职业道路的深邃思考和宝贵指引。

分享过程中，郗伟丰富的履历吸引了大家的眼球。在校期间，她是成绩优异、能力出众的外事“才女”，也是同时考取报关证和报检证的“双证牛人”。在职场中，她独挡一面，从报关、货代到贸易，再从广告文化到环保与医疗，成为涉足各个领域的“跨界达人”。

如今，郗伟在坚持高强度工作节奏的同时，始终没有放弃对未知领域的尝试与探索。郗伟以自己的亲身经历，为同学们总结了几点成长建议：一是要在充分了解行业发展需求的基础上，明确自己的职业目标与定位；二是要努力提升沟通协作能力，学习面试技巧；三是



青岛外事学校副校长姜封祥为郗伟颁发青春导师与专家教师聘书。

要树立积极心态，保持自信状态。

此次宣讲采用线上线下相结合的方式，全程校内同步直播，引起了同学们的深深共鸣。在互动环节，同学们纷纷向郗伟请教。她从职业选择、专业技

能提升等各个方面一一耐心解答，用生动的案例和亲切的话语为大家拨开迷雾。

活动最后，学校副校长姜封祥代表学校对姜封祥的精彩宣讲表示了衷心感谢，并颁发青春导师与专家教师聘书。“脚踏实地，把每件小事做好，一切平凡的人都可以成就不平凡的人生。”姜封祥在总结中指出，面对新时代、新挑战，希望同学们大力弘扬劳模、劳动与工匠精神，并以此作为人生目标，积蓄攻坚克难的信心与勇气，肩负起家庭、社会与国家赋予青年的使命担当，不断提升自己，成就出彩人生。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）