



# “实”心育人 多维赋能成就“最好的自己”

心气高、底气足、人气旺 青岛实验高中为学子成长增值注入“卓越”力量

在岛城高中教育版图上,被誉为“五朵金花”之一的青岛实验高中是一所有着独特气质的优质学校。在这里度过高中三年的学子们异口同声地说:“实高,比想象的更赞。”当踏进实高的大门,深度了解这所学校后,人们会被实高的“精气神”感染,纷纷感慨“实高,真的不一样”。这种“不一样”,在于青岛实验高中以72年办学积淀为基石,在“无改革,不实验”的创新之路上,始终以“领跑者”的姿态引领岛城高中教育变革。这种“不一样”,在于新人文教育理念激发学生无限潜能,在于富有特色的多元培养模式助力学生多渠道发展、宽口径升学,在于丰富多彩的学科实践和综合实践活动全面提升核心素养,在于心气高、实力强的硬核师资团队向更高处托举“每一个”……近日,记者走进青岛实验高中校园,实地探访这所“顶流”学校如何“实”心育人、多维赋能,为学子成长增值注入“卓越”力量。



来青岛实验高中,成为“最好的自己”,成为岛城学生和家长的共识。学校供图

绿色学校、全国中学生物理竞赛金牌学校、全国中学生生物学联赛金牌学校、青岛市首批中小学科技创新实验室(STEAM创新实验室)等。学校已建成省级学科基地1个,青岛市基础教育学科基地9个,青岛市物理强基基地1个。

## 特色多元培养模式 激活个性成长“更多可能”

课程决定了一所学校的育人质量和学生的发展方向。青岛实验高中构建起“五板块、四层次”的“新人文课程体系”,将“养善、求真、育美、拓界、健体”五大育人维度与基础类、体验类、拓展类、学术类四层课程深度融合,包含近300门学校课程搭建起个性化成长阶梯。这种“实践学习,扬长发展”的培养模式,让每个学生都能在学术、科创、艺术、体育等多元赛道中找到成长坐标,激发出更强的进取精神和向上力量。

“一天一节体育课”十一年坚持,37个艺体俱乐部九年探索,让体教、艺教融合成效在青岛实验高中显著呈现。2021年,朱晓雨通过中考自招进入青岛实验高中,逐渐在课程滋养和活动实践中发现、培育艺术特长,高二起转向艺考赛道,凭借精湛的艺术表现与扎实的文化功底,以山东省表演类综合分数第一名的成绩被武汉大学录取。“我们宿舍其他三名同学,一人通过综招被山东大学录取,另外两人考入上海外国语大学和中央美术学院。学校量身打造多元升学途径,让我们都从实高迈进理想学府。”她感慨地说,是实高成就了自己,使每个人都能找到自己的“最近发展区”。“踢”进同济大学的陈湛博则认为,学校施行分层选课走班的教学模式,老师讲课有趣更“授人以渔”,让他可以兼顾体育训练和文化课,取得运动和文化课成绩“双提升”。

如今,青岛实验高中通过三大特色班构建多元培养矩阵:“新人文班”文理兼修,高手云集,形成“领头羊”效应;“物理强基班”为25人小班化教学,配备顶尖师资团队,开展与高校贯通的大学先修课程;“华师卓越班”为优秀学子上实高创造更多机会,助力解锁多维成长路径。此外,学校从2024年起新增国际课程班,师生比1:4,拓宽学生升学通道。被称为学校“最强大脑”的创新人才培养中心下设学科竞赛、科创、阅读与写作、历史与哲学、甲骨文研究五大中心,软硬件资源堪称顶配,助力学生参加国家、省、市各类竞赛,每年超400人次获各级各类奖项,助力学生通过强基计划和综招冲击名校。

学校将实践特色作为变革触点,深入推进“特色学科+特色高中”双轮驱动。搭建多元平台,助力学生科创、奥赛、学科竞赛多渠道发展,综招、艺术、体育宽路径成长。2024年综招初审通过779人

次,近300人获综招初审资格,数量创历年新高。

## 实践活动课程体系 点亮全面发展“人生图景”

学生“百分百”参加学校课程、参与课题研究、参加学校社团、参加艺体俱乐部、参加志愿者活动,三年收听30场专家讲座……“六个百分百”育人工程,构筑起实高学子的核心素养金字塔。50余门艺体特长课程,40余个高水平艺体俱乐部,特色“社圈”引领社团高质量发展,“典礼课程”“节日课程”贯穿全年……“实高版”综合实践活动课程体系,赋能学生全面发展,让实高学子显露出醒目的“实高气质”,为一生发展奠基。

研学旅行是学校闪亮的育人名片。2024年,高一级部1000多名师生分成三个团队,双线并行。甘肃线参观定西扶贫开发纪念馆,与李家堡中学手拉手,在哈达铺红军长征纪念馆举行致敬仪式;河南陕西线在壶口瀑布唱响《歌唱祖国》,在宝塔山下观看《延安保育院》,到西北工业大学领略“西迁精神”……两条线遥相呼应,厚植爱国情怀,激发责任担当,“移动的思政课堂”给予学生优质的生命体验和心灵成长。

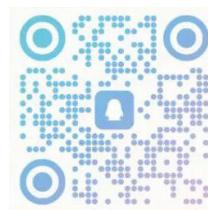
近一年的高中学习生活,让高一女生仪筱晗彻底变成了学校“铁粉”,“一开始被校园颜值所吸引,初中时也听说过实高活动特别多,但进来后才发现,实高的生活比想象中更丰富多彩。”她参加了校舞蹈团,还是学校汉服社、动漫社的一员,最近刚刚与埃及师生展开文化交流。用她的话来说:“实高就是我理想中高中的模样。”

## “地表最强”教师天团 铸就壮志凌云“教育传奇”

青岛实验高中的教师团队有“地表最强”的美誉,专业能力强、水平高,与学生的沟通互动好,得到家长的积极拥护和配合。目前学校有正高级教师2人,学科带头人、省市名师、学科带头人、教学能手50余人。设立“双导师制”,从学习、生活、心理等全方位多角度全程育人。许多老师常年居住在学校为学生们答疑解惑,倾情陪伴。

很多人说,实高的老师有种不一样的“精气神”。或许是因为经历过从波峰到波谷、再通过创新变革和精耕细作重回巅峰,老师们有充足的底气和信心,无论生源如何,都能实现“实处做,高处见”,向人生的更高处托举“每一个”,频频上演“给我一个机会,还你一个奇迹”,兑现对每个孩子的“高期待值”。“求真务实,勤劳奉献”的老十五中“家风”在每个老师的身上闪光。青岛实验高中的教育传奇,正在延续。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真



青岛实验高中招生  
咨询QQ群



青岛实验高中城阳  
中考招生咨询QQ群

## “新人文”教育2.0 实现教育价值“乘数效应”

驯虎山下,如意湖畔,青岛实验高中新中式校园里,一步一景皆成画,满座青衿尽向学。在“新人文教育”2.0的旗帜下,这所在岛城学生和家长心目中拥有超高“好感度”的老牌重点高中焕发蓬勃活力,以“成为最好的自己”为理念,以学生全面而有个性的成长为中心,重构育人生态,成为新时代高中教育跨越式发展的标杆样本。新突破的背后,是学校倡导的“新人文”教育内外兼修中关键,完善优化教学品质,让学生的底气更足,心气更高,树立起问鼎名校的信心和勇气。

去年这个时候,潘岩岩还坐在青岛实验高中高三·5班的教室里为高考拼搏,一年后走在华东师范大学校园里,她感慨万千,“毕业时,回看入校时自己的中考成绩,大家都感觉在实高的成长特别迅速。”2024届物理强基班毕业生孙彦廷则用“如鱼得水”来形容自己的高中学习生活,“在实高的三年,很多同学激发了‘超能力’,找到自己所长。”作为青岛市物理强基基地校,学校为学生们提供了大量的物理学习资源和培养机会,孙彦廷正是受益者之一。他从高一开始学习物理竞赛,两次参赛,从省三等奖拿到省一等奖,不仅将自己的“长板”锻造得更长,更将兴趣爱好升华为学术志向,通过强基计划被国防科技大学应用物理专业录取。

从“腿部”到“腰部”、从“腰部”到“头部”……一个个教育“显著增值”的故事,正在青岛实验高中校园里发生。学校中高考录取成绩不断突破,继2021年、2022年、2023年高考成绩连续三年提升后,青岛实验高中2024年高考成绩再度大幅攀升,达特招线的绝对数再创新高,升入985、211及“双一流”高校人数呈跨越式增长。近年来,学校社会满意度、美誉度持续提升,绩效考核实现连续七年“优秀”等级,在教育教学方面接连获得重磅荣誉,如:山东省首批特色高中(青岛仅有三所)、青岛市首批特色高中(局属仅三所)、山东省首批