

1500 名教育人齐聚西海岸“论道”

第八届中小学(幼儿园)品质课程学术交流会启幕

本报 10 月 19 日讯 18 日,第八届中小学(幼儿园)品质课程学术交流会在青岛西海岸新区启幕。本次交流会以“聚焦强国建设的课程变革”为主题,来自全国十多个省市的教研专家、教育管理者、中小幼校(园)长与一线教师共 1500 余名代表齐聚一堂,共同研讨教育强国背景下基础教育课程改革的理论路径与校本实践样本。

本次交流会设置主会场开幕式、主旨报告、学校课程分享、圆桌论坛、校园分会场观摩、全国区域课改经验交流、闭幕式暨会旗交接等板块,实现理论引领、区域实践、学校样本、课堂观摩多维融合,搭建了全国基础教育课程互学互鉴的高水平学术交流平台。

主旨报告会上,上海市教育科学研究院普通教育研究所崔春华作《AI 时代项目化学习设计的“道”与“术”》主旨报告,品质课程联盟召集人杨四耕作《高瞻性学习:课程治理现代化的时代逻辑》报告。

“学校课程与文化变革”主题分享中,来自西海岸新区的 12 所中小学、幼儿园的代表依次登台,进行鲜活的校本课程实践案例展示。奋进路初级中学“攀登者课程”、弘德学校“阳光课程”、



第八届中小学(幼儿园)品质课程学术交流会在西海岸新区启幕。西海岸新区供图

海王路小学“海王星课程”、双语小学“YE-AI 悦创课程”等轮番亮相。从幼儿园自然生长到义务教育因材施教、中职匠心培育、高中拔尖创新贯通培养,12 个样本立足校情学情,一校一哲学、一校一课程,充分展现新区“校校有特色、校校有精品”的课程建设面貌。

“教育强国与课程安全”圆桌论坛上,多位国内知名教研专家围绕课程治理现代化、校本课程开发边界、新时代育人使命、课程安全建设等议题开展深

度思辨。品质课程联盟主席联席会议同步召开,并开展《单元整体课程设计:模型与方法》新书赠书活动。

交流会期间,参会代表还将分批次走进新区 12 个中小学校园分会场,围绕因材施教与课程设计、以体育人与课程激活、数智教育与未来课程、产教融合、美育浸润、在地文化共生等主题,开展课堂教学展示、课程成果展演,现场教研与专家互动点评,走进真实校园课堂,沉浸式观摩课程落地实景。来自赣

州、沈阳、南昌、北京大兴、内蒙古兴安盟、重庆、广州从化等多地的教研代表,也将登台分享各区域品质课程改革探索经验,共促跨区域教研协同发展。

近年来,西海岸新区始终将课程改革作为撬动区域育人质量提升的关键支点,不断完善五育融合课程体系,大力推进国家课程校本化、本土资源课程化,深入推动中华优秀传统文化、红色文化、新区现代化建设实践全面融入育人体系。依托齐长城、琅琊台等本土文化资源打造行走课堂,把海洋科创、非物质文化遗产、先进产业实践转化为鲜活课程素材,以课程变革带动育人模式迭代,全面提升学生综合素养。学前教育《绿色课程创生实践》、职业教育《“双元三地”人才培养模式改革创新》分别获得国家级教学成果一等奖、二等奖。

接下来,西海岸新区将立足国家级新区定位,落实教育强国建设各项部署,持续深化品质课程建设,以课程育人赋能基础教育高质量发展,努力为全国基础教育课程改革贡献西海岸实践经验。

(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 陈小川 通讯员 李磊)

给课堂装“导航”给屏幕设“闹钟”

青岛市第三实验初中发布高效课堂管理与智慧黑板使用“双方案”

本报 10 月 19 日讯 近日,青岛市第三实验初中启动本年度教学年会,并发布《高效课堂管理与学生学习力提升实施方案》。本次会议旨在深入贯彻落实立德树人根本任务,推动课堂由“知识本位”向“素养本位”转型,深化课程教学改革,提升学生核心素养与学习力。

会议伊始,副校长杨春意宣布本年度教学年会正式启动,并对《高效课堂管理与学生学习力提升实施方案》进行解读。方案直面当前课堂教学中的突出问题,确立秩序目标、习惯目标、能力目标、课堂目标四维总体目标,系统阐释“3-20-15-5-2”高效课堂管理模式,明确课堂时间分配、师生活动占比、课堂互动、当堂巩固、反馈落实等操作细则,清晰划定课堂各环节实施标准。同时,方案就落地执行、教研跟进、课堂督导、过程评价等工作提出具体要求,引导教师重构课堂逻辑,将课堂中心回归学生,在抓好知识习得的同时,抓实课堂纪律规范与良好学习习惯养成,激发学生内生学习



青岛市第三实验初中开展“推普周”主题实践活动。学校供图

动力,推动实现从“教知识”向“育素养”转变。

大会同步部署《“息屏护眼”智慧黑板规范使用行动工作方案》。方案立足学生视力健康保护,明确智慧黑板使用场景、使用时长和设备运维相关规范,杜绝过度依赖电子屏幕开展教学,科学平衡信息化教学优势与学生用眼健康,

让技术更好服务课堂育人。

随后,学校党支部书记、校长孙琳涛面向全校教师开展专题培训。培训围绕教育本质、受教育者培养方向、教育者和教育管理者四个层面展开分享。孙琳涛指出,课程是学校教育的核心,是实现育人目标的重要载体,教师应不断提升课程素养,深耕课程教

材、课堂教学、学生发展、评价研究、班级德育、自我专业发展六大专业研究方向,以扎实专业功底支撑育人实践。

孙琳涛提出,学校应着力营造公平开放的学术研讨氛围,构建契合校情的现代学校管理制度。他勉励全体教师牢固树立素养导向的育人理念,立足课程标准深耕常态课堂,善用高效课堂管理模式,重点抓好学生阅读、思考、表达等核心能力以及自律、尊重等核心品格培育,切实将立德树人、五育并举融入每一节课堂教学,扎实做好国家课程校本化再创造工作,以教师专业成长赋能学校育人工作高质量发展。

本次大会既是教学年会的启动动员会,也是课堂改革的工作部署会。下一步,学校将以两大方案为抓手,持续推进高效课堂落地实践,以课堂改革撬动育人方式变革,提升学生学习力,构建聚焦学生核心素养提升的课程体系,推动学校教育高质量发展。

(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜)

膝关节周围疼痛居家自查小妙招

李淳朴 青岛市市立医院本部运动医学科

膝关节是人体负重最大和使用频率最高的关节之一,很多市民朋友出现膝关节疼痛就匆忙跑医院,其实大多数的膝关节痛通过简单居家自查并对症处理,便可减少很多不必要的奔波。

首先看疼痛位置与对应的表现:

股四头肌肌腱炎:髌骨上缘压痛,下楼、跑跳、下蹲时疼痛,走平路不疼。

髌骨软化症:髌骨上方压痛,走路打软腿,蹲起时膝盖有绞锁感或膝关节伸直困难。

髌腱炎:髌骨下缘压痛,屈膝到最低点时疼痛最重,完全伸直膝关节时疼痛缓解。

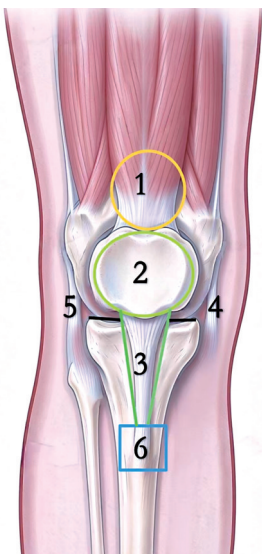
内侧半月板损伤:膝关节内侧间隙压痛,下蹲并转身时疼痛加重,膝关节交锁伴弹响。

外侧半月板损伤:膝关节外侧间隙压

痛,上下楼梯时疼痛加重,膝关节交锁轻弹响重。

胫骨结节骨骺炎:10-15 岁经常运动的男性青少年,膝下痛、局部肿胀隆起且活动受限。

出现以上膝关节慢性疼痛且病程较长的市民朋友大多是运动方式不合理所致,一般情况下休息 1-2 天同时外用非甾体类抗炎药擦剂症状即可缓解。喜欢运动的市民朋友可以咨询运动医学科大夫进行运动能力评估并开具运动处方后进行科学的体育锻炼,避免不必要的身体伤痛。如果在运动中出现急性损伤,如关节脱位、与他人发生剧烈碰撞、膝关节活动明显受限等则需要紧急就医寻求专业帮助。



青岛少年摘得省赛冠军

本报 10 月 19 日讯 日前,2026 第十一届全国学生“学宪法 讲宪法”法治素养能力大赛山东赛区的比赛落下帷幕,来自全省 16 地市的选手同台角逐,我市遴选小学组、初中组、高中组各 1 名学生参加比赛。青岛一中 2025 级学生宋王文霏历经层层选拔,在高中组激烈比拼中脱颖而出,荣获高中组全省一等奖,将代表山东省出征全国总决赛。

青岛一中深耕青少年法治教育,把宪法教育融入思政课堂与校园活动,依托宪法主题班会、模拟法庭、法治演讲比赛等载体,常态化开展普法实践。近几年,学校师生多次在“学宪法 讲宪法”系列活动中获得省市级特等奖、一等奖。下一步,学校将持续做好备赛指导,同时继续丰富法治教育载体,创新普法形式,引导广大青年学子牢固树立法治意识,争做社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。(青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真)