

# “踢”进名校门 梦圆象牙塔

青岛九中首届足球班 17名学生 12人考入知名高校 有1人“留洋”3人入选职业队



王若清

王跃腾

## 首届足球班 七成“踢”进知名高校

从2022年开始,青岛九中率先探索“市队校办”的校园足球拔尖人才培养模式,在当年中考中将夺得第25届省运会足球比赛男甲冠军的青岛队17名队员招进学校,组建了青岛九中首个“足球班”,对足球少年进行了三年的个性化培养。

在2025年高考体育单招考试中,青岛九中首届足球班17名学生有12人考入知名高校,其中有7人考入985院校,分别是:王跃腾(西安交通大学),王若清(同济大学),杨绎麟(上海交通大学),苏鹏天(吉林大学),苏鹏元(山东大学),万枕泽(华东师范大学),王赫(中南大学);有3人考入211院校,分别是:王冠棋(苏州大学),孙彬恒(河海大学),陈浩宇(南昌大学);此外,于昊洋考入武汉体育学院,韩万森考入北京警察学院。另有4人选择了从事职业足球,其中刘泽宇签约葡萄牙工商联俱乐部U19A队,已代表球队出战葡萄牙U19乙级联赛,成为山东足球2025赛季留洋欧洲第一人;林子皓签约湖北青年星队征战2025赛季中乙联赛;吕浩斌和黄益苗目前效力于山东泰山梯队。

青岛九中2025届5名女足后备人才中,有2人考入211院校,分别是:丰沛(北京体育大学),宋玥彤(上海体育大学);此外,吕钰轩考入沈阳体育学院,丰盈考入山东体育学院。值得一提的是,在青岛九中2025届22名足球后备人才中,就有两对双胞胎,其中双胞胎哥哥苏鹏天考入吉林大学,双胞胎弟弟苏鹏元

考入山东大学;双胞胎姐姐丰沛考入北京体育大学,双胞胎妹妹丰盈考入山东体育学院。

## 把球踢进 梦想学府大门

在今年高考体育单招考试中,青岛九中学生王跃腾在男足测试中获得了专业和文化课综合成绩全国第一名,考入了西安交通大学,“当绿茵场上的奔跑最终叩开西安交大校门,我真的很开心,因为我踢球进了梦想学府的大门。”王跃腾接受采访时表示。

6月29日下午,在青岛九中2025级足球班建班仪式暨足球特训营开幕式上,王跃腾作为优秀毕业生代表分享了他在青岛九中首届足球班的成长经历与感悟:“足球与学业,并非岔路而是同一条征途。对于足球特长生来说,经常参加比赛能够锻炼自己的心理素质,也能够考验自己在压力下的技术动作是否会变形;而高考足球单招是对心理与技术的双重考验,在一定程度上我认为心理大于技术。”

王跃腾表示:“学习方面,我能够迅速转换自己的身份,在球场上尽情展现自己,回到班级就能够迅速变成一名普通的学生。训练结束后的疲惫不是懈怠的理由,而是对专注力的锤炼。每次训练后,我都会尽快回到班级上晚自习,在你的时间已经比别人少了很多的情况下,利用好上课时间就十分重要。每次出去比赛时,我都会带着学习资料,如果训练比赛太累,至少拿小本背背单词和古诗文是可以做到的。不要认为自己是体育生,就降低对自己的要求。在这样

的鞭策和驱使下,高三一模时我在英语考试取得了全市前300名的成绩,我的数学成绩也经常获得班级第一。坚持学习绝不是仅仅为了在高考体育单招文化课中取得好成绩,而是为以后的发展奠定基础。训练方面,尽管高考足球单招就是绕杆、传准、折返跑项目,但是最重要的就是稳定,需要一脚一脚的积累,就像我们最开始踢球时的脚弓传球一样。进入高三后,我每天早自习之前会练一小时高考足球单招项目,然后回到班级上课。在高三的下半学期,我都是一天两练,有时候一天踢100多脚,把脚都快踢肿了,最终我在高考足球单招传准项目中获得了满分。不管是训练还是比赛,都要带着自信去应对每一件事,能把球踢明白的人,课本那点东西不值一提,只要你带着对足球一样的热情对待学习,没有什么是学不会的。脚下的足球与心中的梦想,终能同频共振。”

## “超满分”训练 圆梦心仪高校

在今年高考体育单招考试中,青岛九中学生王若清以足球守门员的身份被同济大学录取。足球特长生如何“踢”进知名高校?王若清认为:“最重要的是及早树立目标,保持战略稳定。”

在青岛九中2025级足球班建班仪式暨足球特训营开幕式上,王若清向学弟学妹们分享了自己考入同济大学的秘笈:“高考体育单招是一个复杂的项目,在时间维度和空间维度上跨度都非常大,中间充斥着各种变量。因此,你要客观分析出什么是自变量,什么是因变量,尽早把什么自变量变成定量,降

低因变量的不确定性。文化课和体育单项成绩就是自变量,文化课成绩决定你上什么样的院校,体育单项成绩决定你能不能去。”

怎么样做到及早确定自变量?王若清以自己为例给出了答案:“我是在高二升高三的那个暑假才决定把重心放到高考体育单招上的。在确定将同济大学作为自己的梦想学府后,我定下了文化课500分、体育单项90分的目标。随后我根据高考体育单招文化课的难易程度,与参加普通高考的同学一路相伴,直到一轮复习结束,然后才脱产专攻高考体育单招文化课。最终我在今年高考体育单招足球考试中的综合分数是90.09分,这个成绩是守门员全国第二名、同济大学第一名。高考体育单招的本质就是考试,只有稳定输出才能拿到稳定的满分,这是成功的关键。朝着‘超满分’去练,满分也就手到擒来了。拿守门员考试的立定三级跳举例,我在今年年初的时候就能跳9.2米,三级跳满分是8.6米。可在高考体育单招考试前两个月的时候,我膝盖受伤了,停训一个多月也没好,我是打着封闭去参加同济大学足球守门员测试的,结果我跳出了8米9的‘超满分’成绩,因为之前的‘超满分’训练给了我容错的机会。希望学弟学妹们尽早实现文化课、体育专项成绩的高质量稳定,剩下的变量都是浮云,兵来将挡水来土掩。”

## “市队校办”模式 蹚出新路径

在青岛九中党委书记孙睿看来,学校首届足球班70%的学生考入知名高校,既展示了百廿礼贤作为青岛校园足球“发源地”的底蕴,也说明率先探索“市队校办”模式蹚出了新路径。

从2022年开始,青岛九中在每一个年级都以“足球后备人才”为基础,建立1个“足球班”或者“体育强基班”。成立“足球班”“体育强基班”之初,学校就将其定位为:力争通过“学一训一赛”的一体化建设,培养“足球(体育)拔尖人才”。对足球班采取“文化+专业”双轨培养,让懂球的人培养踢球的人,班主任由分管足球教师、教练员和足球分管干部担任,为畅通“学一训一赛”的过程性管理搭建有效平台;实施“导师制”管理评价机制,通过单独编班、单独教师、单独课程、单独学习生活区域、单独评价的管理环节设置,通过这种形式的“独立”实现了“班主任导师、学科导师、专业导师、生活导师”的单独内部沟通机制,避免了常规“混编”出现的管理漏洞,真正实现了“行为常规有纠正、生活习惯有指导、日常学习有辅导、成长进步看得见、训练比赛更专业”的教育内循环;精品课程成为足球拔尖人才成长的“沃土”,根据学生发展现状和未来培养方向,开设体能强化训练课程、专业技能优化课程、战术思想提升课程、单招考试攻坚课程等“礼贤足球拔尖人才”培养系列课程,确保学生文化课与专业成绩双优,打通升学渠道;通过家校社共育,打造足球拔尖人才培养“教联体”,实施“家长驻班”制度,主动邀请家长到校和孩子做一次“同桌”,参加一堂训练。引导家长加深对学生的理解,对校园足球的认识,转变家长的理念,达成育人共识,形成孩子促进身心健康成长、学训赛俱佳的合力。

本版撰稿 青岛早报记者/观海新闻记者 刘世杰 受访者供图