

青春风暴

——幕后

从即墨二中的初三学生王玉豪以14秒13夺冠,到同场竞技的城阳四中高家宏也以14秒61冲线,两位少年将原纪录14秒80远远甩在身后。再到青岛六十八中的孔翔骏以总分4824分拿下普通高中组男子七项全能冠军,打破22年纪录,同校的辛睿以2米11的成绩刷新男子跳高历史纪录。4人破3项赛会纪录,这样的“爆发”在青岛的体育赛场上并非孤例。2026年亚洲滑板锦标赛上,青岛德县路小学孟令妍斩获女子碗池冠军;城阳区国科实验学校15岁小将姜依依8天内连夺3项国际乒联青少年赛事女单冠军,入选国家乒乓球队一队。赛场上的刹那光芒,从来不是平地惊雷。这些青岛少年站上领奖台的身影,映照的是一条从课程到场地、从制度到文化的“以体育人”深耕之路。这也是青岛近五年来锚定“健康第一”理念、持续推动学校体育改革的真实注脚。

链接 \\\

四级竞赛体系 结出硕果

如果说课程是土壤,那么赛事就是阳光和雨露。青岛健全市、区(市)、镇、校四级体育竞赛体系,市、区每年举办一届学生运动会、10项以上体育比赛,学校每年至少举办一届综合性运动会和一届竞技与趣味相结合的运动会。

目前,全市市级阳光体育联赛已达13项,每年约2万名学生参加市级比赛,辐射带动百万名中小學生参与各级体育竞赛或活动。用青岛市教育局的话说,就是要让“班班参与、校校覆盖、区域联动”成为常态——每年举办体育联赛和单项锦标赛150余项。从校内班级赛到市级总决赛,每一个台阶都真实可触,每一位学生都能找到属于自己的赛场。

成熟的赛事体系不断结出硕果。2024年耐克全国高中篮球联赛总决赛中,青岛六十七中篮球队勇夺全国亚军,创造了中国高中篮球联赛山东参赛队伍最佳战绩。青岛东川路小学曹馨月在世界青少年跳绳锦标赛上摘金并打破项目世界纪录。

本版撰稿 青岛早报/观海新闻记者 滕丹宁 钟尚蕾

赛场有光 脚下有路

“一天一节体育课”刚性落地……青岛锚定“健康第一”推动学校体育改革



学生们进行武术表演。市教育局供图

体育榜样引领成长

“青岛的田径成绩在山东省一直位列前茅,孩子们的任务是要代表我市出战第26届省运会上,为青岛争光。”青岛市体育运动学校短跨教练任学松介绍,近年来从青岛市体育运动学校走出的“好苗子”越来越多,孩子们的身体条件和体能水平越来越高,这些不仅得益于青岛市“以体育人”的教育引领,更得益于国家在体育领域的逐渐强大,让学生有了更多的榜样与目标去学习与逐梦。

任学松告诉记者:“跨栏是一项非常枯燥又艰苦的运动项目,很难坚持。王玉豪在学校训练的时候几乎很少喊累,不论是寒冬酷暑,他总是默默地出现在训练场上,搬好栏架,准备热身。冷了,多跑几圈。热了,直接脱掉上衣,每次看到他总觉得朝气蓬勃。”

而在青岛六十八中,提起学校的体育训练队教练,任何一位六十八中的学子都会欢呼雀跃一番。近几年,青岛六十八中在青岛市中小学田径运动会上一直是赛场的焦点。2025年,一段令人泪目的短视频火了,视频中一位位青岛六十八中的参赛学生将一枚枚闪耀的金牌争着抢着挂到教练孙伟亮脖子上,沉甸甸的一大摞金牌让孙伟亮高兴得合不拢嘴。在一片欢呼声中,参赛学生们一起把教练抱起来,喊着青岛六十八中的名字。一张张真实的青春笑脸,定格了拼搏向上的体育精神,也定义了传承与荣耀。

“一天一节体育课”

2022年,青岛市政府办公厅印发《青岛市全面加强和改进新时代学校体育工作三年行动计划(2022—2024年)》,明确提出基础教育阶段学校每天开设1节体育课、学生每天校内中等以上强度体育锻炼不少于1小时的目标。

将“一天一节体育课”刚性落地,靠的是扎实的制度闭环。青岛建立体育课程备案公示制度,市、区两级构建定期督查—通报—整改—反馈机制,确保课时刚性化要求不打折扣。同时,青岛将体质健康纳入高质量发展考核,实行区市普测与市级整班抽测相结合的“监测—反馈—改进”闭环管理,倒逼责任真正落实。

从2022年到2024年,三年行动计划贯穿了青岛“以体育人”的关键跃升期。数据显示,青岛中小學生体质健康抽测合格率、优良率2023年和2024年连续两年位居全省首位;2025年学生体质健康优良率较上年度又提高了8.73个百分点。“一项体育技能”落实率达到100%,每位中小學生至少参加1个体育社团、掌握2项运动技能。数字背后,是百万青岛学子实实在在的健康获得。

筑牢体育育人根基

课表里加了一节体育课,能不能真正上好,关键看有没有足够的老师。2022年,青岛发布的《三年行动计划》里明确提出“到2022年,配备满足不同体育课程需求的专业师资队伍”。一方面通过招聘加大体育教师的补充力度,另一方面深化教师精准培训改革,构建项目制、菜单式培训新模式,提升体育教师的专业能力。

与此同时,青岛还积极盘活社会资源,通过政府购买服务的方式,与俱乐部及行业协会合作,推动35个竞技体育大项进校园,邀请专业教练驻校指导,补上了校内师资的缺口。目前全市中小学配备专任体育教师已超6300人。多位校长表示:“以前体育课就是跑跑跳跳,现在体育老师多了,能开的课也多了,篮球、足球、排球、武术都有专人教。”师资短板补齐了,体育育人人才不至于落在纸面上。

让校园成为“运动场”

“大课间铃声响起,青岛香港路小学的校园瞬间‘沸腾’,孩子们争先冲向教学楼南侧的‘丛林障碍穿越区’——这里俨然成了一处微缩版的‘练兵场’,学生们猫着腰穿过低空绳网,在平衡木

上小心翼翼地挪步,轮胎阵里连蹦带跳。”这是发生在青岛一所普通小学课间的真实场景。

这样的场景每天都在青岛各中小学校园上演。2026年,市南区全面实施各中小学“每天一节体育课”,率先采用“上下午各30分钟阳光大课间”与“课间15分钟活动”相结合的双轨运行模式,并通过有效衔接早操、晚训及课后服务,全面保障学生每天综合体育锻炼时间达到两小时以上。

各区市因地制宜,各有高招。崂山区围绕“跳绳·悦动计划”“跑步·跑马计划”,开展校吉尼斯、播合赛等活动,师生累计参与8万余人次。李沧区是最早系统推出“课间15分钟”的区市,走进青岛徐水路小学,跳皮筋、丢沙包、老鹰捉小鸡……学校搜集整理了70多种经典游戏,按年级分级建立游戏库。青岛市第三实验初中为每位学生印制《阳光15分钟游园打卡手册》,十余个项目点遍布校园,完成挑战即可获印章积分,从毽子、跳绳到篮球、足球可逐级兑换。

每个孩子都有自己的跑道

青岛深耕课堂主阵地,遵循小学基础期趣味化、初中发展期多样化、高中提高期专项化特点,构建起“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的教学内容体系。

青岛积极推动设立体育课程和“项目超市”,探索体育选项走班制,满足学生多样化、个性化需求。各区市、学校结合自身实际,走出了各具特色的体育课程改革之路。市南区面向全体学生普及“7+N”项体育技能,全域梯次普及体育“技能链”;高新区实验小学创新实施“零点体育”计划,每天上午第一节课组织全校学生上体育课,2023年学生体质健康抽测合格率达100%,较2022年提高12个百分点。

青岛校园足球课程覆盖幼儿园到大学全学段,创建市级校园足球特色学校456所,其中国家级310所;全市中小学校建有校级足球队650余支,带动30余万名学生常年踢球。帆船、沙滩排球、橄榄球、击剑等赛事常态化开展,为更多学生提供了展示自我的舞台。