

七月的青岛,海风裹挟着盛夏的活力,市南区的校园操场、社区运动场、海边步道上,随处可见青少年奔跑跳跃的身影。暑假是青少年放松休整的假期,却也长期存在“运动缺位”的普遍问题,有些学生宅家沉迷电子产品、久坐少动,短短两个月就出现体能下降、视力减退、体重攀升的情况。今年暑假,市南区各学校推出覆盖全学段、全场景的暑期青少年体质提升行动。各中小学立足校情出实招,用竞赛点燃运动热情,用激励唤醒内在动力,通过线上线下分层训练补齐学生体能短板,构建起一套家校社协同联动的暑期运动新体系,让这个夏天成为孩子们收获健康、塑造品格的成长季。

暑假不“躺平” 汗水浸成长

校园不关门社区有赛场……市南区各校展开暑期青少年体质提升行动

“一人一策”规划实训内容

暑期运动推进过程中,市南区各校首先聚焦“体质提升”的核心目标,把资源向体能基础薄弱的学生倾斜,拒绝“一刀切”的统一训练模式,以精准帮扶为原则,确保每一名学生都能在暑假找到自己的提升节奏。

青岛一中市南分校推出的“自主练习+集训营”双线保障机制,把精准帮扶落到实处。学校组织全体体育老师提前梳理上一学年的学生体质监测数据,对所有体质临界生建立专属档案,由体育老师与家长一对一对接,结合学生的薄弱项目、日常作息、可用场地等实际情况,为每一名学生定制专属周训练表,分层到人、日日跟进,打破以往假期学生“自己练没人指导、想提升找不到方向”的困境,不让一个孩子

在体能提升的路上掉队。青岛太平路小学则构建起“精准指导+分层实训”的一体化模式,为体质临界生制定“一人一策”提升方案,针对性破解假期自主训练的痛点。学校不仅为不同体能基础的学生规划了梯度化的线下实训内容,还把运动指导延伸到日常膳食场景,面向学生和

家长普及科学饮食常识,重点帮助超重学生调整暑期饮食结构,从运动和营养两个维度同步发力,全方位保障学生的体质稳步提升。

体育老师云端指导全覆盖

市南区各校依托数字化工具搭建云端运动指导网络,把体育老师的专业指导延伸到每一个学生的家中,形成“线上有反馈、线下有支撑”的完整训练闭环,让居家运动也能保持专业性

和规范性。青岛市第三实验初中依托“1+X”运动体系,为暑期训练搭建清晰框架。其中“1”是每日必练的基础体能项目,覆盖跳绳、核心力量等不受场地限制的内容,保障学生每日基础运动量;“X”是学生可自主选择的拓展运动项目,充分尊重不同孩子的运动兴趣。体育教师通过云端逐人纠正学生

上传的训练动作,为每一名学生建立个人薄弱项台账;同时定期开放校园场地,对体能较弱的学生组织小班集训,学生每周居家自测体能数据后同步给老师,家校协同形成完整的训练闭环,落地效果显著。青岛(市南)海信学校已经连续6年推出线上暑期马拉松活动,让学生在自主规划中养成自律习惯。学校为学生



青岛一中市南分校体育老师对体育“临界生”进行精准指导。学校供图

训练,以赛促成长。

青岛文登路小学整合区域优质体育资源,为有需求的学生开设线下专项训练课,由专业体育老师现场指导动作。同时各班通过校园管理平台发布每日打卡任务,学生上传锻炼视频后,由班主任统一统计完成情况,体育老师对每一条视频逐一点评动作细节,用“出勤统计+专业指导”的联动模式,彻底解决居家训练动作变形、效率低下的问题,保障每一次打卡都能实实在在提升体能。

从“要我练”到“我要跑”

想要让学生把运动坚持一整个暑假,单纯依靠任务式要求很难落地,只有唤醒孩子的内在动力,让他们从运动中获得成就感与趣味性,才能真正把运动转化为长期习惯。市南区各校结合不同年龄段学生的特点,推出各具特色的正向激励机制,用小载体撬动大热情,让暑期运动的氛围鲜活起来。

青岛第五十九中学特别推出“打卡攒积分,争当运动之星”活动,点燃全班参与热情。暑期体质提升期间,学生可利用小区、居家或周边场馆等各类场地开展锻炼,每日记录运动情况,同学之间在班级群互相鼓励打卡,不少家庭从“陪跑”变成“一起跑”,全家齐上阵参与运动成为新风尚。学校定期展示优秀打卡案例,用身边的榜样力量带动更多学生坚持,越来越多的孩子从“为积分打卡”慢慢变成主动热爱运动。

青岛莱芜一路小学以“活力章”撬动全校运动热情,依托校园智慧平台开展班级跳绳挑战赛,每周统计各班总成绩进行全校比拼,带动班级整体运动氛围。为打破场地限制,学校主动对接周边39中借用场地开设暑期集训班,由本校体育老师现场指导,同时推出“美好活力章”激励机制,学生完成对应训练任务即可获得印章,集满印章可兑换专属运动周边,充分激发学生主动锻炼的意愿。

青岛香港路小学则以“每周一主题+银杏币”串联起家校社协同链条,把整个暑期训练拆分为层层递进的主题

周:第一周进行兴趣激活,第二周开展“相信一根绳的力量”主题训练,后续依次推进耐力、力量等不同模块的内容,每周安排一位专项体育老师负责指导,训练节奏呈螺旋式上升避免枯燥。学生完成每周主题任务即可获得“银杏币”,积累后可兑换定制礼品,用充满仪式感的激励让学生在新鲜感中持续坚持。

特色品牌覆盖全学段成长

除了针对性帮扶和趣味激励,市南区多所学校依托自身积累的体育特色品牌,打造覆盖全学段的分层训练体系,让不同年龄、不同体能基础的学生都能找到适配自己的运动,把暑期运动的价值从“提升体质”延伸到品格塑造层面。

青岛基隆路小学依托“翔宇体育”特色品牌打出组合拳,线下周一到周五循环开展核心力量、协调能力、耐力柔韧等不同模块的训练,覆盖学生全面体能提升需求;线上发起“百万跳绳团体挑战赛”,体育老师每日对学生的打卡内容进行点评反馈,通过竞赛赋能、分层精练的模式,有效帮助学生克服假期惰性,在集体参与的氛围中稳步提升体质。

青岛宁夏路第二小学以“分年级定任务,亲子运动趣味多”为核心特色,针对不同年级学生的身体特点制定分层居家体能任务,配套设计清晰易懂的打卡记录表,学生每日自主完成后做好记录。学校同步发布科学运动规范指南,引导学生做好热身、控制运动强度,同时大力倡导家长与孩子共同参与趣味运动,让暑期运动成为拉近亲子关系的新纽带。

这个盛夏,市南区各中小学用激励点燃兴趣、用分层照顾差异、用竞赛保持热度、用陪伴守护坚持,构建起一套覆盖线上线下的暑期运动生态。学生们在挥汗如雨的过程中,收获的远不止是达标的体质数据,更是刻进日常的自律意识、面对挑战的坚韧品格。当运动真正成为暑假里的新风尚,它所种下的健康种子,终将在孩子们未来的成长路上,长成支撑他们走得更远的参天大树。

青岛早报/观海新闻记者 王彤

资讯

青岛工贸职业学校：红色实践活动 厚植爱国初心

近日,青岛工贸职业学校以八一建军节为契机,开展线上红色主题实践教育活动。同学们自主观看多部红色军旅主题影片。为进一步深化红色学习成效,同学们主动查阅珍贵军史史料、红色文献以及英雄模范的先进事迹,认真梳理人民军队的发展历程,深入了解军队建设的艰辛探索与辉煌成就,深刻感悟革命军人坚守初心、保家为民的使命担当。同学们还将自己学到的知识细致地讲述给家长,通过亲子红色分享,让红色精神在交流传递中生生不息。

本次主题活动中,有部分同学和家长携手传递爱心、践行善意。近期部分地区遭遇灾害,群众生活受到影响,许多同学的家长心系灾区、情系同胞,主动自发参与公益捐款活动。各班同学结合本次活动,认真书写心得体会,回顾本次系列实践历程,将所见所思落于笔端,每一篇感悟都承载着青年学子浓厚的爱国情怀,全体同学在学习、感悟与实践传承红色基因、淬炼青春品格。

青岛早报/观海新闻记者 王彤

青岛香港路小学：明眸伴盛夏 护眼润童心

青岛香港路小学在暑期积极开展爱眼护眼活动,依托温馨的家校共育模式,让护眼融入日常、趣味陪伴假期。假期伊始,学校贴心推送各类实用的护眼小知识、居家用眼小技巧,引导家长重视孩子的视力保护,携手家长做好假期用眼陪伴与监督,让护眼不再是单一的校园任务,而是家校共同坚守的美好小事。

劳逸结合,护眼随行。学生们合理规划暑期学习与休闲时间,在完成每日阅读、书写作业后,都会主动打卡眼保健操。大家端正坐姿,凝神静心,跟着舒缓的节拍认真按压睛明穴、四白穴、太阳穴,每一个动作规范到位,轻柔舒缓地放松长时间学习疲惫的眼周肌肉,有效缓解眼部干涩和疲劳,让双眼及时得到放松。

在家长的陪伴引导下,学生们自觉放下电子产品,严控手机、平板使用时间,告别不良用眼习惯。大家或是佩戴温润的蒸汽眼罩热敷润眼,或是使用护眼按摩仪舒缓眼部酸胀;闲暇时开窗远眺窗外绿植、奔赴户外拥抱自然,让眼睛在自然光中得到放松。针对有视力养护需求的孩子,家长耐心陪伴、全程督促,帮助孩子坚持科学护眼,稳稳守护视力健康。 青岛早报/观海新闻记者 王彤