



责编：张璇 美编：高菲 审读：王法军

铺床、包个枕头套、倒一杯酒，这些日常行为普通人每天都在做，看似没什么技术含量，但如果能做到极致、又快又好，就会成为一个赛道的冠军，实现人生跃升。三个月里，近万次抛被，练出了完美铺床的灵巧双手；上千次斟酒，练成了一滴不洒的高超技艺……在日前举行的第十六届山东省职业院校技能大赛（中职组）酒店服务赛项的比拼中，两名来自青岛旅游学校的17岁姑娘殷俪和杜雨霏分别在“前厅、客房服务”和“餐饮服务”两个比赛项目中表现优异，最终她们从全省各地市32支参赛队的64名选手中脱颖而出，获得团体一等奖，这也是青岛旅游学校连续4年蝉联该项目省赛金牌。



殷俪专心致志投入到比赛当中。

省技能大赛金牌是怎么炼成的

青岛旅游学校两女生仅用3个月拿到省赛金牌 荣誉背后是艰辛与坚守



殷俪（左）和杜雨霏（右）参赛时展现出青岛职教学子的昂扬风貌。

她说“天生尺寸感差” 每天练抛被上百次

“迎接客人面带微笑及时问候，有眼神交流。客人出现在3米之外时，微笑示意……”这是“前厅接待服务”中，服务人员要掌握的基本礼仪。省赛“前厅、客房服务”比赛项目包含前厅接待服务、客房服务两部分内容，不仅考察专业技能掌握是否娴熟，更要求选手在相对较短的时间内有条不紊完成任务。

铺床单包床脚用时45秒，套被套用时2分15秒，铺完两张单人床耗时不超过6分30秒……“对我来说，最难的项目是中式铺床。”自认“天生尺寸感差”的殷俪经常目测不准尺寸，导致训练抛被环节总有失误。“比赛规定，在操作完套被套时需要抛开羽绒被，被头拉到与床垫的床头部位齐平后，被头朝床尾方向反折45厘米且被套中线居中，这一过程需一次成功。”对于身高172厘米的殷俪来说，抛开羽绒被不难，难的是反折45厘米。因为尺寸把握不准，她坚持每天练抛被上百次，终于掌握标准尺寸，在比赛现场高标准完成项目。

2022年从即墨区北安中学毕业后，殷俪得知青岛旅游学校培养的大量专业人才在各自岗位

上发光发热，她有了报考这所学校的想法。“我性格外向，酒店管理行业可以接触到各行各业的人，增长见识，所以我特别喜欢。”殷俪告诉记者，将对专业的好奇转化为对专业的热爱，离不开学校老师的悉心教导。拿到省赛金牌，她首先想到的是感谢班主任杜珊珊和指导老师韩磊、张卫娟。在高一上学期学校选拔学生参赛时，杜珊珊给予她充分肯定和推荐。而韩磊、张卫娟在平时训练时帮她发现问题纠正错误，在比赛现场全程陪伴鼓励。“我热爱自己的专业，会坚持走下去。”如今，殷俪已拿到省赛金牌，获“技能拔尖人才”认定，原本报考“三二连读”的她可以在高三时转入“高辅班”，通过春季高考上山东青年政治学院读本科，“我还要继续努力，想参加明年国赛，冲击金牌。”17岁的她对未来充满期待。

她说“从小不够自信” 每天练斟酒10遍以上

“斟酒时左手托盘，右手持瓶斟酒，酒标朝向客人，瓶口不碰杯口，斟倒时做到不滴不洒……”这是在席间服务项目中，服务人员要掌握的基本礼仪。杜雨霏介绍说，餐饮服务比赛项目包含仪

表仪容展示、工作台准备、中餐宴会摆台、席间服务、专业理论与英语问答环节，要求选手在一定时间内高标准完成专业技能。

“对我来说最难的是斟酒。”杜雨霏告诉记者，比赛现场要用托盘托举两瓶酒，每个餐位换瓶斟酒，共10杯，斟酒量要均匀，葡萄酒1/2杯、白酒1/3杯。“每次倒完酒要提酒瓶转手腕，这个过程中很容易把酒滴在桌上。”因为掌握不好力度，不能保证每次斟酒不洒，所以她不仅课上进行针对性训练，课后还在宿舍加练，每天练斟酒10遍以上。如此努力，比赛前，杜雨霏还是因为紧张自我否定。“我从小不够自信，上了高中参加大赛取得一些成绩，性格外向了一些，每次在我获奖时，家人也会为我点赞。”杜雨霏自豪地说。

杜雨霏在高二分专业时，坚定选择了酒店管理专业。一路走来，杜雨霏首先想感谢班主任付蓉，在高一学校选拔比赛“苗子”时推荐她，并在平时训练时给予她很多关怀，杜雨霏也难忘韩磊和张卫娟在比赛现场为她疏导心理压力。谈到未来规划，杜雨霏表示会报考山东青年政治学院，在学习的道路上一直努力下去。

师生同心不断打磨细节 获国赛省赛市赛金牌满贯

殷俪和杜雨霏在拿到此次省赛金牌前，曾参加2023年“工匠之星”青岛市中等职业学校酒店服务技能大赛，凭借高超技艺获得了团队一等奖。

今年8月31日，2023年全国职业院校技能大赛中职组酒店服务项目比赛在广州开赛。学校张卫娟、韩磊、王好丹、蔡蓓蓓、周伟东等指导教师辅导的李佳怡、吴鹤从全国80支参赛队中脱颖而出，赢得金牌。截至目前，学校在全国技能大赛酒店服务赛项中取得了单项14金的优异成绩。

“高一学生刚入校，学校就根据他们的兴趣和特点进行选拔，学生在一次次模拟比赛中全方位展示，老师根据学生综合表现筛选出最优人选，代表学校参加大赛。”韩磊说，殷俪、杜雨霏的训练时间仅3个月。通过刻苦训练完成从生手到熟手的转变非常不易。在校长的指导下，辅导教师加班加点，和学生一起研读规程抠细节，关注训练情况，在生活、心理等方面给予学生关爱，师生同心协力才收获了学校在国赛、省赛、市赛上拿金牌满贯的优异成绩。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜

凝聚教育智慧，激育人灵感 青岛首份班主任专刊发布

为进一步探索新时代班主任队伍建设的新机制、新途径、新方法，引领发展，提高班主任专业能力和水平，增强职业认同感、荣誉感和责任感，日前，“一个好班主任就是一个教育家”市南区班主任专业化发展论坛暨《市南教育》·班主任专刊发布会在青岛第二十四中学举行。

活动中，来自青岛二十四中、青岛南京路小学、青岛市市南区实验幼儿园的校长、园长以及中小学、幼儿园的教师代表分别进行了班主任育人故事、带班方略的分享。老师们从身边发生的故事讲起，将班主任工作中的点滴娓娓道来。不同的学校，不同的路径，但同样表达的是市南班主任的心声——同心同向赋能，用心用情育人。

市南区把班主任作为推动教育高质量发展的核心关键，聚力选优培强班主任队伍，大力实施“班主任素养提升工程”，激励和引导全区班主任不断赋能提升。各学校、幼儿园立足校情、园情，扎实推进班主任日常管理、专业发展，对班主任工作实践中的经验进行总结反思、提炼升华。一个个详

实生动的案例，汇集在《市南教育》·班主任专刊。活动现场，《市南教育》·班主任专刊正式发布，充分展示了市南各学校班主任工作取得的丰硕成果。

市南区教育体育局党组成员、副局长徐菲致辞，勉励班主任们在今后的工作中积极探索创新，实践出更加行之有效、独具特色的学生管理工作新思路、新做法，教书育人、敬业奉献，培根铸魂、乐教爱生，营造互学互促的良好氛围，推动全区班主任队伍比学赶超，打造区域最优的班主任队伍。

青岛市教育学会会长王洪琪以“践行教育家精神 班主任得得天独厚”为题，从“四有”好老师出发，为班主任工作提出了12点建议。他希望班主任队伍在后续的工作中大力弘扬教育家精神，不断提升启智润心、因材施教的育人智慧，培养更多德智体美劳全面发展的时代新人，做一个有幸福感的班主任。

据介绍，一直以来，市南区高度重视班主任队伍建设，将班主任工作作为推动区域基础教育高质量发展，促进市南学子“最优成长”的重要工程常抓不懈。下一步，市南区将坚持以培根铸魂做好立德树人大文章，以惟实励新搭建班主任专业成长大舞台，走好班主任队伍高质量发展“市南路径”，续写“最优教育在市南”的新篇章。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张璇

科学家精神宣讲团走进青岛黄海学院 用科学奏响青春之歌

近日，由青岛市科协主办的“榜样的力量——青岛市科学家精神宣讲团走进青岛黄海学院”宣讲活动举行，校内400余名学生现场聆听了宣讲。

本次活动邀请了青岛疾控中心副主任、2022年青岛最美科技工作者姜法春，西海岸新区畜牧兽医事业发展中心高级兽医师、2023年青岛最美科技工作者庄桂玉，山东省政协委员、省科协委员、省科学家精神宣讲团专家、全国资深教育媒体人娄雷为青岛黄海学院师生作宣讲报告。

学子们通过聆听科学家和优秀科技工作者的奋进故事，接续科学报国的光荣传统，传承发扬好科学家精神，在大学校园营造学科学、懂科学、爱科学、用科学的浓厚氛围，将爱国心、强国情、报国志融入科学探索之路，奏响嘹亮的“青春之歌”。

活动现场，市科协组织的“众心向党 自立自强——党领导下的科学家”和“榜样的力量——青岛最美科技工作者”主题展同步推出，通过典型示范和榜样引领，在青年学子心中种下“科技报国”的种子。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文

