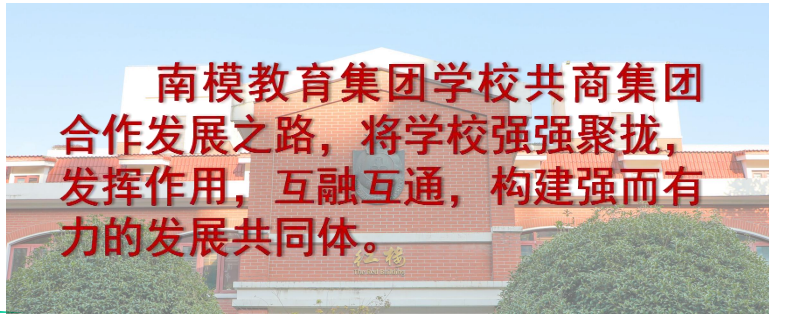




南洋模範報

NANYANG MODEL NEWS

南洋模範中學主辦 主編 李嘯瑜 2025年10月25日 總第200期



南模教育集團學校共商集團
合作發展之路，將學校強強聚拢，
發揮作用，互融互通，构建強而有
力的發展共同體。

南模將持續推進人工智能賦能教育，堅持以育人为本、應用為王、教師為先 和安為要，推動技術從輔助教學走向賦能育人，构建適應時代的數字教育體系， 不斷推進學校的快速發展。

數智新引擎 教育向未來



10月11日，以“數智新引擎 教育向未來”為主題的徐匯區“上海市人工智能教育試驗區”展示活動在南模中學舉行。中國科學院院士鄂維南，徐匯區委副書記、區長王華，上海市教委副主任楊振峰，徐匯區副區長陳勇，華東師範大學終身教授袁振國出席活動。徐匯區教育局局長周剛、徐匯區教育學院院長浦正權、南洋模範中學校長李嘯瑜及師生代表作匯報展示。華東師範大學、上海市教師教育學院、香港科技大學上海中心以及各區教育局、教育學院以及89所市級人工智能實驗校代表，區內各學校校長及師生代表參加活動。



副區長陳勇在致辭中談到，當前，徐匯正在全力打造全國人工智能高地和教育強國建設先行區，將加快推進教育、科技、人才一體化，實現“人工智能+教育”的率先領跑。

活動回顧了近一年來徐匯區“人工智能+教育”發展的探索歷程與創新成果。在課程體系與教師培養等方面打造“基礎普及-進階拓展-綜合提升”的完整課程鏈，滿足不同學段學生的學習需求，精準解決老師備課中的共性需求，讓技術真正服務於日常教學。



李嘯瑜校長分享一線師生在教育教學中運用人工智能的思考與實踐探索。學校師生以“AI點亮校園新生活”為主題，以“突破”“浸潤”“創生”三個關鍵詞，通過具體場景展示一線師生如何運用人工智能：從借助AI實現大規模因材施教，到為五育融合找到新載體，再到讓校園成為孕育創新、包容試錯的成長土壤，每一個實踐都讓AI與教育的融合變得具體可感。



今年1月，香港科技大學上海中心在徐匯揭牌成立。4月，南洋模範中學與香港科技大學簽訂戰略合作協議。在活動現場，香港科技大學上海中心向學校捐贈了算力券。此次捐贈，將為學校和徐匯教育AI課程、AI場景建設提供強有力的算力支持，為學校發展注入新動力。

本次活動中還發布了上海首款基於

南模中學歷史學科上海市學科高地先導性研究與實踐項目校展示活動

2025年10月16日，上海市南洋模範中學承辦的上海市學科高地先導性研究與實踐項目校展示暨“‘初高中歷史教學的銜接、貫通與重構’六探”系列教研活動在南模中學國際會議中心舉行。本次活動以“基於標準 循證溯材 厘清邊界”為主題。各區教研員及歷史教師代表約300人參加現場活動。

南模中學校長李嘯瑜代表項目校致辭，她首先向市、區各級教研專家的持續高位的引領及兄弟學校的支持協作表達了感謝。她指出學校將持續為歷史學科團隊提供全力支持，並期待與各校攜手，共同開創歷史教育的新生態。

課堂展示環節，南模中學傅郇山老師基於教材文本的解讀與分析，引導學生理解隋唐制度的變化與創新。南模中學尹近廣老師以歷代案例勾連時代背景，帶領學生認識中國古代從“德法之爭”走向“禮法結合”的歷史進程。

微報告環節，南模中學張琳佳老師強調以“通覽”“通聯”“通透”來破解初高中銜接難題，培養學生歷史思維，完成核心素養的落地。南洋模範初級中學秦怡華老師以初中教學為例，為義務教育階段學生初步构建“再往前走一步”的歷史解釋提供策略。華東師範大學第二附屬中學閔行紫竹分校周慶彰老師則關注充分利用教科書內容進行材料選取

與情境創設驅動學生的深度學習。

復旦附中李峻作為專家進行點評。她指出，兩堂展示課圍繞“國家治理與制度創新”展開，以“變化與創新”為邏輯脈絡，對選必與綱要教材內容進行貫通，並邁出了初高中銜接的探索性一步。教學立足課標並適度超越，通過精心設計的問題鏈與學習情境，驅動學生完成從史實認知到概念理解的能力躍升，构建起關於“國家治理”的核心大觀念。課堂體現了“用盡教材”的智慧，為“銜接·貫通·重構”的主題教研提供了一個極具價值的實踐範本。

上海市中學歷史教研員於以傳在總結中強調，教學必須立足課程標準，通過深挖教材文本來框定教學範疇，並清晰展現教學與學的互動過程。在教學實踐層面，他建議細化問題設計，以推動思維培養走向深入；同時應避免目標無邊界拔高、史料機械堆砌、為追求溯源而脫離教材內在邏輯等問題，呼應回歸教學本質，切實實現歷史學科的育人目標。

作為上海市高中歷史學科教學高地先導研究與實踐項目校，南模中學歷史學科團隊將以此次展示研討為契機，持續加強學科基地建設，並依托先導性研究與實踐項目，圍繞雙新高質量落實，繼續探尋建設高品質“生本化課堂”、提升教學質量的有效路徑。

InnoSpark教育大模型的垂類應用——“匯啟學”，該應用由上海創智學院、華東師範大學與徐匯區教育局聯合開發，利用InnoSpark的底层能力，賦能更精準、更科學的教與學，讓徐匯教育更高效、更智慧、更有“靈魂”。

現場，鄂維南院士還帶來了人工智能發展前沿的微報告，從專業視角解讀當前AI發展的關鍵要素與廣闊前景，為在場教育工作者和師生打開了理解AI未來的新視野。

本次活動的另一個亮點是代表南模AI賦能教學的課程與成果展示。各科教師在課堂中融入AI工具，開展數據驅動的教學設計，通過智能診斷學生學情、動態調整教學策略，實現個性化教學。

在校門口身著南模校服的人形機器人向來賓揮手比愛心，六足機器狗忙碌地運送著飲用水，四輪機器狗表演著各類技能。“AI+音樂”展區學生利用空氣吉他和空氣架子鼓演繹自己利用AI創作的原创作品，讓賓客讚嘆不已。

“校師說校史”中的數智校獅，學生深度參與、積極創作，將AI技術與藝術創想相結合。“人機對弈”那邊學生戰勝了“元萝卜”下棋機器人，歡樂的氣氛極具感染力。數智中心展區呈現的“一屏觀兩校”、常态化录播及AI课堂分析系统、物联管理、智慧安防、精准教学等系统。创新项目展示区，学生全程主导项目从“创意”到“落地”，利用AI编写的游戏吸引了众多关注。机械臂的技能展示让参观者了解了人工智能与机电控制的有机结合。生态池塘展区学生通过数字孪生系统的三维生态数字场景，展示雨水花园的设计原理、视频监控，分析检测数据，阐述了以数字孪生为基础生发的AI预警系统课题研究的成果。

未來，學校將持續推進人工智能賦能教育，堅持以育人为本、應用為王、教師為先和安為要，推動技術從輔助教學走向賦能育人，构建適應時代的數字教育體系，不斷推進學校的快速發展。

重陽送暖，師情永傳 南模中學青年教師走訪 慰問退休老教師

歲月流淌温情，教育薪火相传。

在重陽佳節來臨之際，為弘揚中華民族尊老敬老的傳統美德，營造南苑尊老愛老的良好氛圍，我校教工團組織青年教師代表走訪慰問了十九位高齡退休教職工。這些曾經辛勤耕耘在教育一線的老教師們，收到了學校濃濃的關懷與溫暖。

每到一處，青年教師都與老教師們親切交流，細致詢問他們的身體狀況和生活情況，並送上節日的祝福。老教師們雖已離開講台多年，卻依然心系學校發展，關心教育教學工作。

“雖然歲月染白了老教師們的頭髮，但見到年輕的後輩們，他們顯得格外高興，和青年教師們似乎有聊不完的話題。”在輕鬆溫馨的氛圍中，兩代教育工作者相互講述校園趣事，分享教學心得，共同探討教育理念。老教師們豐富的教學經驗和人生智慧，讓青年教師受益匪淺。

在走訪過程中，老教師們對學校的關懷表示感謝，並勉勵青年教師要保持謙遜作風，打好專業知識基礎，奮發向上，為國家的育人事業貢獻自己的力量。他們身上體現的“嚴慈、嚴明、嚴格、嚴謹”的教風，讓青年教師們深刻感受到了老一輩南模教師的教育情懷和責任擔當。

對於參與活動的青年教師而言，這不僅是一次簡單的慰問，更是一堂生動的師德教育課。通過走訪，青年教師們近距離感受到了老一輩教育工作者崇高的師德風尚和深厚的教育情懷，增強了對教師職業的認同感和使命感。

一位參與活動的青年教師表示：“老教師們用一生的踐行告訴我們什麼是師者的責任與擔當。作為南模的新鮮血液，我們要將這種精神傳承下去，不負前輩的期望。”

重陽節慰問退休教師已成為南模中學教工團的傳統活動。這一活動不僅弘揚了中華民族尊老、愛老、助老的傳統美德，也在校園內營造了濃厚的敬老氛圍，讓退休的高齡教職工們切實感受到來自南模大家庭的溫暖。

南模中學將繼續秉持“勤、儉、敬、信”的校訓精神，不斷弘揚尊師重教、敬老愛老的校園文化，讓老一輩教育者的智慧與精神在南模校園代代相傳，永放光芒。

青絲映白髮，温情暖重陽。這次慰問活動不僅為老教師們帶去了溫暖與關愛，也為青年教師們提供了寶貴的學習機會。南模中學將繼續攜手老少兩代教育工作者，共同譜寫教育事業發展新篇章。



執行編輯 范依琳 編輯 乔雯婷 荆芳

南模初中第54届学生运动会圆满举行

近日，南模初级中学全体师生满怀激情，迎来了学校第54届学生运动会的盛大开幕。这是一场力与美交织的青春盛宴，更是一次意志与协作的集中锤炼。

运动会在一片期待中拉开帷幕。首先入场的是由九年级同学组成的彩旗队，他们步伐整齐，气宇轩昂，五彩的旗帜在他们手中迎风招展，瞬间点燃了全场的热情，为整个运动会奠定了昂扬的基调。

紧随其后的是各年级精彩的入场式方阵。同学们精神抖擞，口号响亮，充分展现了南模学子的蓬勃朝气。

今年的开幕式可谓古今交融，创意无限。部分班级延续中华传统文化主题，舞扇翩翩，衣袂飘飘，优雅的舞姿与华美的汉服相映成趣，彰显出深厚的文化底蕴。更有班级大胆创新，融入现代科技，运用无人机进行编队表演，科技感十足的飞行图案与地面队伍的表演完美联动，引来看台上阵阵惊叹与掌声，成为开幕式上一道亮丽的风景线。

入场式结束后，全场举行了庄严的升旗仪式。雄壮的国歌声中，五星红旗冉冉升起，全体师生肃立行礼，爱国情怀在心中激荡。

南模初中党支部书记陈悦女士为开幕式致辞，她对全体志愿者与工作人员的辛勤付出表示诚挚感谢，祝福运动员们在赛场上奋勇争先、收获理想成绩，同时预祝本次运动会圆满成功。随后，裁判员代表丁骏老师庄严宣誓，承诺将恪尽职守、公正裁判。运动员代表胡海婷同学则表达了对比赛的期待和尊重规则、奋勇拼搏的决心。最后，在全体师生热切的期待中，南模中学校长、南模初中校长李啸瑜女士郑重宣布：“南模初级中学第54届学生运动会，正式开幕！”全场顿时掌声雷动，将开幕式的气氛推向高潮。

本届运动会延续往年设置了男子甲组、女子甲组、男子乙组、女子乙组四个组别，涵盖了短跑、长跑、立定跳远、实心球、跳高及团体接力等多项传统赛事。值得一提的是，本届运动会新增了六年级的400米项目，为低年级同学提供了更多的参与机会，也使得比赛竞争更为激烈、看点十足。

径赛赛场无疑是本届运动会人气最旺的地方，气氛热烈空前。发令枪响，运动员们如离弦之箭，在跑道上演绎着速度与激情；看台上，啦啦队的加油声、呐喊声此起彼伏，汇聚成强大的集体力量，激励着每一位运动员突破极限。

汗水浇灌硕果，拼搏铸就辉煌。在紧张激烈的角逐中，运动员们不断超越自我，多项纪录被刷新，捷报频传，充分彰显了南模学子日益提升的体育竞技水平和昂扬的精神风貌。

本届运动会的成功举办，是学校全面落实素质教育、促进学生全面发展的生动实践。它不仅锻炼了学生的体魄，激活了斗志，更培养了规则意识、团队精神和集体荣誉感。赛道有终点，拼搏无止境，相信南模学子必将把运动场上展现出的坚韧与豪情，带到未来的学习与生活中，创造更多的辉煌！



南模初中开学“法治第一课”

为筑牢青少年法治信仰根基，营造崇尚法治的校园氛围，新学期伊始，上海市南洋模范初级中学举行了“开学法治第一课”专题讲座。南模初中法治副校长、徐汇区人民检察院胡卓英检察官应邀主讲，为全体同学带来一场富有教育意义的法治精神洗礼。

讲座中，胡检察官围绕“尊崇宪法”主题，紧密结合中学生的认知规律与成长需求，以案释法，深入浅出地讲解了与青少年密切相关的法律常识与行为边界。同学们全程专注聆听，凝神思考，沉静专注的神情与严谨求实的态度，正是南模学子“青锋精神”中求真求实、恪守规范品格的生动体现。

本次讲座不仅传授了法律知识，更引导同学们将法治内化为一种精神追求和行为习惯。它有效强化了学生的规则意识和自我保护能力，为培养恪守正道、担当未来的时代新人奠定了坚实的法治基础，为新学期的校园生活开启了庄严而明亮的序章。



民南第六届“青蓝杯”体育嘉年华活动

10月19日，天朗气清，校园热情驱散秋日凉意，我校举行了第六届“青蓝杯”体育嘉年华活动。微风与阳光为青春助阵，运动场上瞬间化为欢乐与拼搏的海洋。

开幕式上，各班方阵创意满满，或活力四射，或温情动人，充分展现了独特的班级风采与凝聚力。陈凌云副校长在致辞中勉励全体师生以拼搏为荣、以团结为魂。随后，许晓芳校长在热烈的掌声中宣布体育嘉年华正式开幕。

赛场上，各项比赛有序展开。跑道上，选手们如离弦之箭，矫健的身影、飞扬的发丝与坚定的眼神，构成了力与美的动人画卷。

观众席上气氛同样火热，全情投入的师生们，目光始终追随着运动员的身影。此起彼伏的欢呼与掌声，是最好的支持与鼓励。赛后，选手们归来，身边瞬间围满了为之喝彩的同伴，团结的力量在此刻得到完美诠释。

与此同时，各班通讯员们的稿件雪片般飞向广播站。广播员们声情并茂地读着通讯稿，字里行间满是对运动员的祝福与鼓励，为赛场上增添了一份别样的温暖与力量。

随着各项赛事的顺利结束，这场充满激情与热血的体育嘉年华活动圆满地画上了句号。然而，青春的故事永不落幕。那一张张挥汗如雨的笑脸，一次次奋力冲刺的背影，都将化作珍贵的记忆，镌刻在每位同学心中，激励大家在未来的道路上继续勇敢前行！



加强教学研究，助力专业发展 记西南模数学工作坊联合活动

拂面秋风好借力，正是扬帆起航时。2025年10月20日下午，上海市第五期双名工程攻关计划、崇明区中小学数学名师工作室全体成员齐聚西南模范中学，开展了一场以“加强教学研究，助力专业发展”为主题的学习活动。

本次活动由西南模范中学正高级教师陈飞主持，崇明区小学数学教研员正高级教师金香及各团队成员参与。特邀《上海中学数学》编辑朱培老师，进行《加强教学研究，助力专业发展——以中学数学教研论文写作为例》主题讲座，聚焦数学论文写作重点细节，提供精准指导方案。另外在本次联合活动中同步明确工作室新学期工作规划，为中小学数学教师搭建起“学方法、定方向、促成长”的专业发展平台。

活动伊始，朱培老师以“确定选题——初稿成文——磨稿细节——投稿技巧”为脉络，从核心重点细节切入，为老师们拆解写作关键：

朱老师分享了选题三大来源：从教学实践中发现问题；从学术前沿刊物捕捉最新研究方向；结合课标、教育红头文件等政策导向选择主题。她强调选题时重点把握价值锚点，选择与时俱进、有创新、实用可鉴的好选题。

成文阶段，朱老师直指核心问题，强调论文需实现理论与实践融合，不仅要写“做了什么”，更要说清“为什么这么做”，过程中找到角度、建立框架，挖掘深度。

细节决定成败，磨稿与投稿阶段，核心在于强化细节把控与格式规范——磨稿需对论文各环节进行细节打磨，确保论文完整，规范统一；投稿则要按期刊要求规范操作，严格遵循投稿相关规则，以细节与规范提升论文质量和投稿成功率。

西南模法治副校长开 讲宪法主题课

为引导学生树立宪法意识、培育法治信仰，上海市西南模范中学特邀法治副校长，上海市徐汇区检察院洪萍检察官，为全体师生带来以“尊崇宪法，信仰法律，争做社会主义法治捍卫者”为主题的法治课，将法治种子播撒在青春心田。

课堂上，检察官以“检察官是干什么的”为切入点，结合宪法规定与真实案例，生动解读了检察机关“审查批准逮捕”、“提起公诉”、“诉讼监督”等核心职能，让师生清晰认知司法机关如何守护公平正义。随后，从“灋”字的古文字溯源入手，检察官用“十字路口红绿灯”、“网游规则”等生活化比喻，阐释法律的指引、评价、预测、教育、强制五大作用，让“法是什么”的抽象概念变得可感可知。

针对“宪法为何是根本大法”这一核心问题，检察官系统介绍了我国现行宪法的制定与修订历程、“序言+总纲+公民权利义务+国家机构+国旗国歌国徽首都”的结构体系，并通过《刑法》、《民法典》、《未成年人保护法》均“根据宪法制定”的条文示例，强调宪法的最高法律效力；同时播放“宪法与我的一生”短视频，打破“宪法离生活遥远”的认知，让学生明白宪法对公民从出生到成长的全程守护。

结合未成年人成长实际，检察官还剖析了校园欺凌、网络违法、“饭圈”诈骗三大典型案例，提醒学生警惕“以暴制暴”“网络无约束”“追星陷阱”，并解读《未成年人保护法》“六大保护”体系，传递“增强法治意识、依法维护权益”的重要性。

课后，学生们纷纷表示“原来宪法就在身边”“知道了遇到问题要找法律帮忙”。学校也将以此法治课为起点，持续深化宪法宣传教育，通过案例研讨、法治实践等活动，推动法治精神融入校园日常，助力学生成长为社会主义法治的坚定捍卫者。

讲座后，崇明区中小学数学工作室主持人金香老师、西南模范中学陈飞老师共同解读新学期工作规划，围绕提升学生数学思维与教师素养，确定本阶段的三项核心任务——“以课为基，积累案例”的教学实践研究、“聚焦双新，提升能力”的数学作业与命题研究与“小切口深挖”的课题研究。

此次交流活动既让教师们掌握了教研论文的全流程方法与细节规范，也明确了工作室新学期的方向。正如陈飞老师总结时所说，“优秀教师的差异在于总结与思考的能力”。这场讲座带来的不仅是方法与方向，更激发了教师们深耕教学、勤于反思的动力。未来，当这些收获转化为课堂上的精心设计、论文里的深度思考、课题中的扎实探索，终将成为教师专业成长的坚实阶梯，也为中小学数学教育的提质增效注入持久活力。



西南模2025学年见习 教师规范化培训基地 校启动仪式顺利开展

2025年10月14日，2025级见习教师规范化培训基地校启动仪式在西南模范中学顺利举行。此次活动以“师德浸润校园，发展助力未来”为主题，旨在引领新学年的教学技能、师德师风和研学一体等工作顺利开展。来自西南模范中学的34位优秀骨干教师以及来自西南模范中学和华东理工大学附属中学的21位新入职见习教师参加了会议。

会议开始，项目负责人陈飞老师对为期一年的见习教师规范培训作了目的和内容的详解，其中强调了教师发展要从职业感悟与师德培养、课堂经历与教学实践、班级工作与德育以及教学研究与专业发展四个角度进行全面发展，并对见习教师寄予了殷切的希望，希望见习教师能不断提升自我，积极参与培训，和学校一起共同创造美好的未来。

见习教师代表李帆老师作交流发言。李老师详细列举了一学年的规培过程中要完成的教育教学和德育工作等目标，并强调“以赛代练”，通过多参加比赛的方式锻炼自己，争取早日成长为真正受学生喜爱、能力出众的人民教师。

会议尾声，西南模范中学副校长王争争做了总结发言，她对见习教师规培的组织工作做出了具体的要求，同时也代表基地校向所有参加规培的见习教师提出了殷切的期待。王校长指出，年轻教师不要急于求成，要明确个人参训期间的目标，要“放下架子，俯下身子”，要重视“树德立人”的教育目标，在自身业务上和个人言行上都严格要求，真正成为从刚毕业的大学生向真正躬耕教坛的人民教师的转变，尽快成为让人民满意的合格教师。

随着隆重的掌声，本次启动仪式圆满落幕。期待各位见习教师能在导师的带领和学校的支持下早日成长，感受师德的浸润，做好职业生涯的规划，向着成为新时代优秀教师的目标稳步前进！

2025年徐汇中学体育文化节运动会顺利召开

金风送爽、秋色宜人。迎着清晨的旭日，“汇运动 慧学习 会生活”2025年徐汇中学体育文化节运动会于10月25日在位育中学体育场如期举行。汇学体育节是我校一年一度的体育盛事，面向各学段所有年级学生，开展多种形式的趣味运动与体育竞赛。它不仅是展示同学们体育才能的舞台，更是锻炼意志、增进友谊、培养团队精神的重要载体。

开幕式上，国旗队、校旗会旗队、彩旗队、教师代表队、精英运动员队依次入场，展现昂扬奋进的汇学风采。预初、高一的28个班级方阵带来了精心设计、各具特色的入场式表演。有的班级将运动与中华服饰结合，刚柔并济；有的班级展演武术、舞龙等传统运动项目，气势恢宏；有的班级运用高科技，让表演动感十足……在这里，同学们迈着朝气的步伐，以蓬勃的精神结合新颖的创意，为全校师生带来精彩绝伦的表演，展现出“汇运动 慧学习 会生活”多彩发展的汇学体育文化精神。

运动会正式开始前，校党委书记吴洁老师为运动会致辞，鼓励同学们以奥林匹克精神、汇学精神的引领下踊跃参与到各项运动中，激发运动热情，用激情和汗水发挥出自己的最佳水平，挥洒青春和热血；并明确“友谊第一，比赛第二”的准则，强调严守规则、拒绝舞弊，呼吁公平公正、团结友爱，齐心协力、共创佳绩。

高三（1）班彭师臻同学代表运动员宣誓，承诺尊重并严格遵守赛事章程和比赛规则，以真正的体育精神参加本届运动会比赛。体育组王京老师代表裁判员宣誓，承诺严格遵守竞赛规则和裁判员纪律，尊重参赛选手，严肃认真执裁。

上海市政协委员、特级校长、正高级特级语文教师曾宪一校长宣布：“‘汇运动、慧学习、会生活’——2025汇学体育文化节运动会比赛正式开幕！”

来自初一、初二年级的40支自编操队用舞步展示青春的无限可能，用旋律编织动人的团结之歌，用热情洋溢的表演传递运动的快乐与激情。由学校教师代表和高二学生代表组成的华尔兹方阵，在运动场上洒下了最绚丽的色彩，跳出了最整齐、优雅的步伐。朝气蓬勃的初中生们以鼓乐与舞蹈融合的创新形式演绎《我和我的祖国》，用青春的誓言为赛场注入磅礴力量，祝愿伟大的祖国繁荣昌盛。

上午的趣味项目中，本次体育文化节设置了S型绕弯、龙舟、跳长绳三个项目。在“S”绕杆折返接力跑中，同学们努力维持平衡，灵活转弯；在龙舟比赛中，同学们不仅掌握了技巧，更收获了快乐；在跳长绳中，同学们默契配合，节奏统一，展现了出色的组织能力与团队精神。

下午的径赛项目中，运动员们充分展现了青春与活力：60米短跑赛道上，发令枪响刹那，选手如离弦之箭冲向终点，展现出惊人的爆发力；100米角逐中，健儿们步伐矫健，分秒必争，每一次摆臂都凝聚着对速度极限的挑战；800米与1500米的中长跑考验着运动员的毅力，他们以稳健的节奏调整呼吸，在漫长的跑道上挥洒汗水；4×100米接力赛场上，每一次接棒都凝聚着信任与默契，用团结协作生动诠释了班级凝聚力。少年意气，锐不可当。运动健儿们在赛场上不仅为荣誉而战，更在每一次拼搏中传承奥林匹克精神，彰显汇学学子敢于突破、追求卓越的青春风采。

曾宪一校长、吴洁书记、郑静洁副书记为部分项目的获奖集体和运动员颁奖。

以运动汇聚青春力量，用体育点亮成长之路。赛场上的每一次奔跑与跳跃，都是“汇运动”的生动实践；这份坚持与协作，必将转化为“慧学习”的智慧源泉，助力我们在求知路上行稳致远；更将内化为“会生活”的积极态度，让阳光体育的精神滋养每个汇学人的生活。

徐汇中学南校初一消防知识安全讲座

为切实增强校园师生的消防安全意识、提升自救自护能力，徐汇中学南校于2025年10月11日特邀消防大队梅陇支队的陈警官，为初一年级师生开展主题为“防范于未然，安全伴我行”的消防安全知识讲座。同学们认真聆听，收获满满。

在讲座中，陈警官着重强调了消防安全的重要意义，并围绕火灾基本常识、火灾应急处置程序，以及火场逃生的实用方法三大核心内容展开重点讲解。陈警官结合近年来典型火灾案例，借助触目惊心的事故视频与现场图片，深入浅出地剖析火灾的类型、发生的诱因、蔓延规律及可能造成的严重后果。他围绕“预防、逃生、自救、互救”四大核心关键词，详细讲解校园、家庭和社区的火灾隐患排查要点，还通过趣味与实用性兼具的视频演示了灭火器正确使用步骤，逐一拆解“提、拔、握、压”的动作要领，确保师生清晰掌握操作规范。

“火灾中最致命的不是火焰，而是浓烟与恐慌。”陈教官特别强调，面对突发火情，务必牢记“弯腰低姿、湿巾捂鼻、迅速撤离”十二字逃生口诀，切勿贪恋财物、盲目跳楼，坚决杜绝因不当应对引发二次危险。话音刚落，现场同学纷纷跟着轻声重复口诀，专注度十足。讲座接近尾声，现场师生在分享感受时纷纷表示，此次讲座内容干货满满：从火灾案例的警示意义，到灭火器的“提、拔、握、压”的实操讲解，再到逃生口诀的重点强调，每一部分都贴合校园与家庭日常消防需求。大家不仅系统掌握了实用消防技能，更在心中筑牢了安全防线，今后会从自身做起，主动向身边人普及消防知识，争做消防安全的宣传者、践行者与守护者。



2025年度第一学期徐汇中学心理健康教育月活动

金秋九月，开学序幕缓缓拉开。为切实呵护学生心理健康成长，搭建师生间、生生间温暖的心灵联结桥梁，我校“微光成炬，温暖联结”心理月系列活动近期陆续开展，覆盖不同学段、不同群体，以多元形式传递心理关怀，为校园注入满满“心”能量。

“一张彩纸，一颗星星，一份心意”，在“温暖传递”折纸活动中，同学们化身温暖使者，把对同伴的关怀、鼓励的话语细细折进一颗颗色彩斑斓的星星里。这些承载着真挚心意的星星，将被集中放置在卫生室和心理辅导室，作为特殊的能量补给，为需要的同学送去温暖与力量。通过这一活动，学生们在表达善意与接受关怀中双向赋能，让温暖在校园的每个角落自然流动。

聚焦青春期成长需求，我校特别邀请育见爱性教育机构的陈静老师及其团队，为全校初二学生带来了兼具专业性与趣味性的性教育专题讲座。讲座中，老师们以“硬核且易懂”的方式，直面青春期学生

零陵中学2025学年法治教育第一课

为深入弘扬宪法精神，切实强化我校学生网络法治观念与自我保护能力，引导学生规范网络行为、远离网络违法风险，10月10日，上海市零陵中学特邀上海市徐汇区人民检察院未成年人保护办公室裴嘉声检察官，开展《与“法”同行，文明上网》专题讲座。

讲座中，裴嘉声检察官以我国网民规模、互联网普及率等核心数据为开篇，直观呈现网络对青少年学习生活的深度影响，同时点明不良信息侵蚀、个人信息泄露、网络犯罪手段迭代等潜在风险，强调青少年树立“上网守法、用网依规”意识的重要性。

裴检察官围绕网络信息传播、网络盗窃、电信网络诈骗、侵犯公民个人信息、网络性侵犯五类典型网络违法犯罪行为，通过“案例解读+法律援引”的方式，清晰阐释各类行为的违法性与法律后果——从编造传播虚假信息的法律责任，到虚拟货币与支付安全的保护要点；从电信诈骗常见套路的识别方法，到个人信息泄露的防范技巧；再到网络性侵犯风险的规避建议，均结合真实案例与《中华人民共和国治安管理处罚法》《中华人民共和国刑法》等相关条款，让学生深刻认识网络违法犯罪的危害，帮助学生明确法律边界，消除认知误区。

此次专题讲座，既是我校组织学生“学宪法，讲宪法”的具体实践，也是守护青少年网络安全的重要举措。我校将进一步加强与司法机关联动，构建“家校社”协同育人体系，深化网络法治教育，引导学生树立正确网络价值观，为学生营造安全、健康、法治的网络环境，助力青少年健康成长。



的好奇与困惑，从“身体发育的小秘密”到“心理变化的小波动”，从“健康性别观念建立”到“自我保护行为准则”，层层深入、细致讲解，帮助学生科学认识青春期，为他们的健康成长筑牢坚实的“心理防护盾”。

教师心理健康是校园心理关怀的重要一环，“微光汇聚 点亮心灯”教师心理团体辅导培训同步开展。培训采用多元形式为教师们卸下工作压力，守护教师的心理健康。部分老师在舒缓的轻音乐中，跟着指导练习轻柔的瑜伽体式，在拉伸中舒展紧绷的身体，配合冥想与呼吸调节，让身心逐渐回归松弛。另有老师借助欧卡进行故事接龙，在卡片的引导下生动还原日常工作场景，从积极视角解读画面内涵，在轻松的交流中自然倾诉工作中的疲惫与收获，真切体会“自己的疲惫有人懂”的温暖。还有的老师以禅绕画创作为载体，手持画笔专注勾勒线条、填充色彩，在沉浸式创作中沉淀思绪、舒缓情绪，为后续的教育教学工作积蓄心理能量。



零陵中学2025学年青年教师学习班第一讲

2025年10月15日，上海市零陵中学开展了青年教师学习班第三期第一讲培训。教科研主任奚冰倩老师做了题为“中学课题选题与方案设计关键问题简析”专题讲座，进一步提升青年教师的科研能力，助力专业成长。

奚老师指出，在青年教师为课题选题与方案设计时，教师须把实践经验表述为具有价值性、创新性、可行性和实践性的研究问题，使研究内容、研究方法预期结论保持一致性，并让研究成果最终要能反哺教学。她还强调，青年教师应学会从问题导向出发，聚焦教学实践中的真实困惑；同时关注政策导向，紧扣国家与地方教育的最新动向；并强化文献导向，系统梳理已有研究成果，在“三向”交汇处精准锁定具有实际意义的研究问题。

此次讲座如同一场“及时雨”，为青年教师拨开了课题研究的迷雾，点燃了教育科研的热情。青年教师纷纷表示，将以更专业的姿态投身教学研究，在探索与实践中共书教育新篇章。

零陵中学教职工五子棋比赛活动

为涵养教职工课余雅趣，传承千年棋韵文化。2025年10月17日下午，上海市零陵中学工会举办了教职工五子棋比赛活动。教职工们执子落盘，于纵横十九道间展开智慧交锋，在黑白墨韵的手谈之乐中，共赴一场传统与竞技交织的文化盛宴。

活动伊始，徐汇区棋牌协会老师从五子棋的历史渊源讲起，介绍了职业竞技中常见的“无禁手”“有禁手”两大类型，深入解读了“连成五子即获胜”的基础规则，以及“三三禁手”“四四禁手”“长连禁手”等专业判定标准，让教职工们在参赛前深入了解了竞技五子棋的魅力。

比赛开始时，有的老师敛目沉思，指尖轻捻棋子，于纵横交错间审慎布局；有的剑走偏锋，凭借精湛棋艺强势出击，如执锐披坚的勇士。教职工们纷纷表示，五子棋竞技类和传统类差别很大，第一次接触时每一步的落子都存在着急念。妙手偶得时，赞叹声如涟漪在席间漾开；错算失误处，众人皆陷入悠长的静默。

在这方寸棋盘上，大家暂别喧嚣与疲惫，尽情领略五子连珠的精妙深邃，让紧绷的神经在棋枰上悄然舒展，让每一位教职工在工作与生活的交响中，寻得和谐的音符。



张荻院士进校园点亮 青少年科学之光

9月29日下午，上海市园南中学（罗城校区）报告厅内掌声阵阵。由上海市科协与上海市教委联合主办的“大师课堂——院士专家进校园”活动在此启幕，中国科学院院士、上海交通大学讲席教授、金属基复合材料国家重点实验室主任张荻院士携《向自然学习的材料》主题讲座，为六年级360余名师生开启一场沉浸式科学探索之旅，上海市科协党组成员、一级巡视员倪前龙，上海市科协科普部部长富晔，徐汇区科协党组书记、常务副主席郭岩涛，上海市园南中学党支部书记、校长毛颖，徐汇区科协科创部部长蔡越，徐汇区青少年活动中心副主任杨海霞等领导嘉宾共同见证这一科学育人时刻。

“今天能和院士面对面，听航天材料背后的故事，太激动了！”同学们眼中的期待已然满溢。讲座前，毛颖校长在致辞中动情表示，张荻院士不仅是科研领域的“领路人”，更是爱国奉献的“榜样者”，希望同学们能在院士的分享中感受科学魅力，种下探索未知的种子，做“敦品励学”的担当者，培养具备爱国心、学习力、自主力、创新力和领导力的新时代初中生。

随后，倪前龙巡视员向张荻院士颁发了授课证书，感谢张院士对义务教育阶段科普工作的支持。此次前来，张荻院士特地为学校准备了自己的著作和有关科学家精神的书籍，毛颖校长和张荻院士互赠礼物。

讲座环节，张荻院士以“自然启迪创新”为切入点，将高深的构型化复合材料知识转化为鲜活的科学故事。从金属基复合材料如何实现“轻质高强”的突破，到其在我国航天领域的关键应用，院士用通俗的语言、鲜活的案例，将原本抽象的科研概念变得可感可知。

整场讲座中，同学们专注聆听、认真记录，不时因院士的精彩讲解发出惊叹，科学的好奇心在这一刻被点燃。

互动环节，成为同学们与科学家对话的“桥梁”。同学们踊跃举手，将心中对碳化硅的疑惑和人工智能对材料科学探索的向往娓娓道来，张院士耐心倾听每一个问题，肯定了学生提出问题的含金量，并用贴近学生生活的例子解答疑惑，更鼓励大家“保持对世界的好奇，敢于提问、勇于尝试，成为小院士来参观学习”。亲切的交流、真诚的鼓励，让同学们感受到科学家的平易近人，更坚定了探索科学的决心。

活动尾声，学生代表向张荻院士献花，表达最真挚的敬意与感谢。张院士也亲切地与同学们合影留念。

此次院士进校园活动，不仅为园南学子带来了前沿的科学知识，更以院士的言传身教，让同学们深刻体会到“爱国、创新、求实、奉献、协同、育人”的科学家精神。未来学校将持续搭建优质科学教育平台，让更多院士专家走进校园，引导学生在心中种下科学的种子，让科学精神成为成长路上的“指明灯”，助力他们成长为有理想、有本领、有担当的新时代青年。



少年与网球对话 “名家面对面”走进 园南中学

为深入践行“健康第一”教育理念，助力园南学子在运动成长道路上实现突破，达成运动能力与学业发展的协同提升，9月27日下午，“名家面对面”徐汇区新时代文明实践“美育大课堂”第五季第四场《网球信 世界梦》，在上海市园南中学罗城校区举行。本次活动由徐汇区委宣传部（区精神文明办）、徐汇区教育局、徐汇区体育局主办，徐汇区新时代文明实践中心、上海市园南中学承办。

本次活动由资深节目主持人、上海十大杰出青年夏磊主持，上海九事网球队主教练、中国网球名将张之臻16岁前的责任教练——邵东路，受邀走进校园为师生及家长代表带来专业网球课程，以特色运动项目丰富校园体育，为落实中小学生学习综合体育2小时要求注入鲜活动能，让同学们在专业指导下感受运动魅力，锤炼健康体魄。

徐汇区委宣传部副部长、徐汇区精神文明办主任黄琴为邵东路颁发“美育大课堂导师”聘书，邵东路回赠纪念品，双方的互动既是对校园体育的支持，更彰显了专业力量助力政策落实的决心。

在深度对话中，邵指导解答了青少年网球成长困惑，他不仅分享了自己多年执教的经验，也回应了孩子与家长最为关心的实际问题。从训练强度的科学安排，到如何平衡学业与运动，再到天赋的发现与伤病的预防，邵指导以生动的案例和朴实的语言，将专业与温度融为一体。

“训练不是越多越好，而是要在恰当的节奏中不断成长。”他强调科学规划的重要性，并提醒家长，陪伴与理解同样是孩子坚持的关键。在谈及如何发现天赋时，邵指导分享了与张之臻一路走来背后的坚持与热爱。

活动现场安排了乐趣横生的互动环节，孩子们在网球区域亲身体验了由邵指导带领的专项训练。他耐心指导动作，细致纠正细节，鼓励孩子们在挥拍之间找到乐趣与自信。家长们则在场边认真倾听、记录，不少家长表示这是一次“真正让人安心、也学到方法”的课堂。

本次活动不仅是一场关于网球技艺的交流，更是一场关于成长与梦想的对话。它让我们看到，体育不仅能塑造身体的力量，更能涵养心灵的坚韧。我们相信，这个秋日午后播下的种子，会在孩子们心中悄然生根，伴随他们一路成长。



上海市第四中学2025年 秋季运动会圆满举行

金秋送爽，丹桂飘香。2025年10月23日，上海市第四中学全体师生迎来了以“赓续红色血脉，强健青春体魄”为主题的年度体育盛会。初中部在卢湾体育场，高中部则在校园内，整个场地彩旗飘扬，气氛热烈，洋溢着青春的活力与激情。

初中部运动会在学校管乐队激昂的暖场表演中拉开序幕。而高中部则以雄浑的鼓乐拉开序幕，激昂的鼓点与刚劲的武术动作交相辉映，鼓师们挥槌击节，鼓声如雷贯耳；武者们手持红旗，将旗帜元素与拳法、刀法巧妙融合，一招一式虎虎生风，旗帜翻飞间彰显中华武术的刚健之美，赢得全场雷鸣般的掌声。

上午8时，入场式正式开始。在雄壮的《运动员进行曲》中，国旗班同学率先入场，他们步伐铿锵，气宇轩昂。随后，各班方阵依次经过主席台进行入场式表演。同学们身着整齐的校服，迈着坚定的步伐，高喊嘹亮的口号，展现了四中学子朝气蓬勃、团结奋进的精神风貌。每一个班级的展示都独具匠心，或沉稳大气，或活力四射，构成了一道亮丽的青春风景线，赢得了看台上师生的阵阵掌声。

入场式结束后，举行了庄严的升旗仪式。全体师生肃立，注视着五星红旗冉冉升起，齐声高唱国歌与校歌，爱国爱校之情在心中激荡。随后，史晓燕校长和徐英副校长分别在各自场地为运动会致开幕辞，勉励全体运动员们发扬拼搏精神，赛出风格、赛出水平。运动员代表和裁判员代表先后上台宣誓，承诺将恪守体育道德，确保比赛公平公正。最后，余嵘副校长和孙申磊副校长在各自场地用洪亮的声音宣布本次体育嘉年华正式开启！

紧接着，紧张激烈的比赛全面展开。各个项目激发着团队的团结与默契，传递着勇气与力量，同学们展现了四中学生们良好的精神风貌和团队凝聚力。

本届运动会的成功举办，不仅是对同学们身体素质和精神风貌的一次大检阅，更是市四中学全面落实“五育并举”、践行阳光体育运动的生动实践。它让同学们在运动中体验竞争与合作，感受成功与挑战，将激励全体学生以更饱满的热情和更强健的体魄，投入到未来的学习和生活中，不断超越自我，再创辉煌！



上海市第四中学高二年级 劳动实践课程系列报道

金秋十月，上海市第四中学高二年级三百余名学子前往崇明天鹤湖学农基地，开展为期五日的劳动实践课程。

上午，开营仪式在基地草坪举行。同学们认真聆听指导，对即将开始的实践充满期待。下午，各小组在农户带领下投入农事劳作，亲身体验翻土、施肥、种植青菜和挖掘红薯的全过程。

田地里，同学们热情高涨：播种时细致谨慎，收获时欢呼雀跃。夕阳下，一双双沾满泥土的手掌捧着沉甸甸的果实，一张张笑脸洋溢着劳动后的满足与喜悦。

本次活动旨在通过亲身实践，让学生掌握基本农事技能，深刻体会“一粥一饭，当思来之不易”的道理。相信同学们必将在此次锻炼中，磨练意志，增强团队协作能力，收获成长，满载而归。本次活动旨在通过亲身实践，让学生掌握基本农事技能，深刻体会“一粥一饭，当思来之不易”的道理。相信同学们必将在此次锻炼中，磨练意志，增强团队协作能力，收获成长，满载而归。



上海市第四中学职业 体验活动纪实

10月16日和10月30日，我校初二年级师生走进上海民航职业技术学院，开启了一场沉浸式民航职业体验活动。

活动以“理论认知+实操体验”双线展开。在机务与飞行技术展区，同学们通过专业讲解了解到，被戏称为“飞机拜拜员”的机务人员，不仅要引导飞机精准就位、排查跑道障碍，更需以“毫米级”精度完成绕机检查。八（1）班尹北卡在体验零件打磨后惊叹：“一架飞机300-500万个零件，每个都要精确到0.01毫米，这份‘较真’让我懂得什么是‘敬畏职责’。”

应急安全实训环节更让同学们直呼“震撼”。动态模拟舱内，警报声骤响，机身剧烈颠簸，灯光忽明忽暗，同学们在老师指导下完成应急门开启、充气滑梯逃生、灭火器“提拔握压”灭火等一系列操作。八（9）班孟奕彤描述跳滑梯时的感受：“风在耳边呼啸，落地时虽踉跄却踏实——原来空乘人员的‘从容’，是用千百次训练换来的肌肉记忆。”

无人机体验区则点燃了科技探索热情。同学们在模拟器上操控无人机完成悬停、巡航，八（8）班戴昕盈感悟：“当无人机划出优雅航迹时，地面学子的整齐步伐让我明白：科技的翅膀，永远需要纪律与汗水来托举。”

活动中，“反差感”成为同学们最深的共鸣。八（10）班丁昭纬在尝试关闭舱门后直言：“教官演示时行云流水，我却累得手臂酸痛。原来我们眼中的‘好玩’，是他们肩上的‘生命之责’。”这种“职业滤镜”的打破，让同学们深刻理解了“平凡岗位守护生命”的重量。

同学们从最初的好奇兴奋，到体验中的专注投入，再到分享时的深刻反思，完成了从“看热闹”到“看门道”的转变。此次活动不仅是职业认知的启蒙，更在他们心中种下了“精益求精”的种子——正如民航精神所倡导的“敬畏生命、敬畏规章、敬畏职责”，这份感悟将激励他们以更严谨的态度面对学习与生活。

当夕阳西下，同学们带着满满的收获与憧憬返程。相信这场“蓝天之约”不仅让他们近距离触摸了民航梦想，更让他们懂得：任何职业的光芒，都源于日复一日的坚守与超越。而这，正是职业体验赋予成长最珍贵的礼物。



民南学生宿舍 开展秋季 消防实战演练

为提升学生消防安全意识与应急自救能力，筑牢校园安全防线，我校住宿部于9月25日组织开展了消防演练活动。

演练前，住宿部召开了专题动员会，明确了演练流程：通过模拟真实火灾场景，释放少量烟雾、鸣响消防广播来营造应急氛围，并着重强调，所有住宿生听到警报后，需在老师的指引下，快速、有序地从宿舍楼疏散至操场指定区域集合。

为确保演练的实效性与教育意义，住宿部在演练前反复强调，要求全体学生深刻认识到火灾的极端危害与演练的必要性。演练于当日18:15准时开始，所有住宿生均在寝室待命。警报鸣响后，同学们迅速行动，严格遵守“弯腰、捂口鼻”的逃生要领，通过步梯有序下楼，全程严禁乘坐电梯，杜绝推搡拥挤。各寝室长在集合后立即清点本室人数，并迅速向所在楼层的楼层长汇报，以确保全员安全撤离。

此次消防演练，旨在让学生们直观认识到火灾的破坏力与危险性，从而养成良好的消防安全习惯。我们坚信，唯有如此，方能与安全真正同行，切实做到防患未“燃”。

民南爱国主义教育 系列活动纪实

在中华人民共和国即将迎来七十六华诞之际，我校开展了一系列特色活动，将艺术表达与爱国主义教育深度融合，引领学子涵养家国情怀，传承红色基因。

9月29日，校弦乐团在升旗仪式上为全校师生深情献奏《我和我的祖国》。悠扬的乐声倾诉着对祖国的挚爱，动人的旋律萦绕在每位师生心间。这不仅是一场艺术展演，更是一堂生动的沉浸式思政课，有效激发了大家的民族自豪感。

次日9月30日，正值烈士纪念日，我校部分学生代表怀着无比崇敬的心情，前往龙华烈士陵园进行祭扫瞻仰。在庄严肃穆的氛围中，同学们肃立默哀，敬献鲜花，深切缅怀为民族独立、人民解放和国家富强英勇献身的革命先烈，感悟先烈们坚定的理想信念与崇高的革命精神。

“弦歌寄情”与“陵园追思”系列活动是我校落实“立德树人”根本任务的生动实践。活动不仅丰富了校园文化，更让同学们在艺术的熏陶与历史的回响中，坚定了将青春奋斗融入国家发展伟业的决心。

四位同学获得第 二届“南模 红·DOT奖”

汤立祥同学从高一一起参加物理竞赛班，学习高深的大学物理，同时兼顾繁重的课内学业，许多并肩作战的同伴在这条路上遗憾止步，但巨大的压力并未使汤立祥退缩，反而点燃了他对物理更深的热爱。攻克难题后的豁然开朗，探索未知领域的新奇体验，都化为他前进的动力。凭借这份执着，他在多项竞赛中斩获佳绩，并通过“卓越人才培养计划”被北大录取。他说：“物理竞赛，天赋固然重要，但坚持不懈的努力才是最终的入场券。”

胡嘉伊同学以艺术为刃，雕琢校园文化新气象。作为班级宣传委员，她不仅投身于班级文化建设，更在南苑的各类活动中，以艺术策划点燃参与热情，贡献了许多原创设计作品，让美融入细节。她设计的校园文创周边，将南模历史与现代美学相融合，成为了属于南苑的文化符号，在校园开放日等活动中广受师生好评，使校园生活既有深度，更具温度。

姜智宸同学在高一时开始接触长跑，起初只是为了缓解学习压力的他，逐渐被长跑对于人的磨练作用所吸引。一年间，他屡次参赛并打破校记录，更在上海苏河半马等赛事中体悟坚持的意义。作为南模中学首任长跑队队长，他组织训练、鼓励队员，积极推广长跑文化，并主动通过新媒体等手段宣传长跑运动。他坚信，长跑不仅属于个人，它更像一团火。他愿以长跑点亮自己，更愿用长跑照亮他人，和大家一起，永远地跑下去。

方昊辰同学自小学五年级起便对折纸艺术情有独钟，他不仅能够精准复现各种高难度的折纸作品，还能巧妙地将个人创意融入其中，自主设计独具匠心的原创作品。作品上的每一处褶皱、每一条线条，都凝聚了他对细节的极致追求。他在“美从何处寻”主题实践活动中担任“素人策展”首位策展人，不仅吸引了众多师生前来观展，还获多家权威媒体报道，展现了南模学子追求卓越、勇于创新的精神风貌，为校园文化注入新的活力。

每一个独一无二的个体都应该被看到，每一份独一无二的热爱都值得被守护。希望未来有更多的老师和同学积极推报，共同发现校园中的热爱与执着，共同绽放属于自己的璀璨光芒！