



南洋模範報

NANYANG MODEL NEWS

南洋模範中學主辦 主編 李嘯瑜 2026年2月25日 總第203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，構建強而有
力的發展共同體。

在“十五五” 开局之年，我们将致力于使学校成为能看得见未来和希望的场所，启发学生梦想的场所，实现师生共同发展的场所，以高质量发展书写教育新篇章。

红楼聚贤话统战，同心育人启新程

2026年1月9日中午，南模中学党委在红楼208会议室召开统战工作新年座谈会。南模中学党委、南模初、高中和民办南模各民主党派、无党派人士代表出席会议，会议由党委委员姚虹副校长主持。

会上，姚虹副校长对各位民主党派、无党派人士教师过去一年的努力工作表示慰问，对两位获评正高级职称的民进教师表示祝贺。民盟区委委员、民办南模中学执行副校长沈正明老师、民进支部主委孟家森老师、支部委员张珺老师、民盟支部委员袁晓芬老师就党派调研、成员发展、参政议政等主题进行交流发言。

与会的民革、民建、九三学社、无党派老师先后交流了自己2025年参与党派活动的情况，大家对党委的关心表达感谢，也表示在党委的领导下，将继续加强政治与业务的学习，做好本职工作，积极参政议政，利用好学校和党派的平台，为党和国家的教育事业继续贡献力量。

最后，校党委书记封萍老师高度肯定我校民盟、民进支部与各民主党派成员及无党派人士的工作，并祝贺民盟、民进支部顺利完成换届。2026年是“十五五”开局之年，希望民主党派与无党派人士能够凝聚人心、凝聚共识、凝聚智慧、凝聚力量，同心协力构建大思政教育引领体系，整合统战与育人工作，凸显身份参政议政。

座谈会一片祥和的气氛中落下帷幕。



上海民进杨蓉副主委赴南模中学调研

1月16日，民进上海市委专职副主委杨蓉赴上海市南洋模範中學調研，與上海市南洋模範中學支部進行座談交流，並出席開明教育書系第三輯《趙憲初教育文選》的新書捐贈儀式。徐匯區統戰部副部長張雪梅陪同調研。民進市委研究室副主任（主持工作）談玲主持會議。南模中學黨委書記封萍、民進徐匯區委委員張珺、民進上海市委徐匯區委專職秘書長鄒海偉、民進南模中學支部會員代表和趙憲初先生的家屬參加了活動。

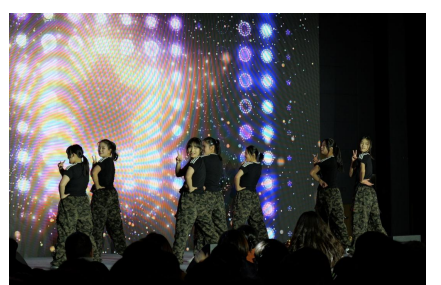
會議開始前，楊蓉在封萍的陪同下參觀了南模中學校史館。

封萍首先對民進上海市委給予南模支委的支持表示感謝。她表示趙憲初校長對南模的發展和南模精神的塑造貢獻重大，學校以《趙憲初教育文選》的出版為契機，更好地發揚光大老校長的教育精神。

楊蓉代表民進市委向南模中學對《趙憲初教育文選》的大力支持表示感謝。她指出趙憲初校長是知識界的楷模、民進的驕傲，高度評價了趙校長作為民進老一輩的代表人物為民進和南模的發展所作的貢獻。她指出，教育是民進的主界別之一，也是民進參政履職、建言獻策的主陣地。閱讀趙憲初教育思想讓人感受到了精神上的洗禮，希望南模中學能夠繼承好趙憲初老校長的教育思想，為教育深化改革貢獻更大的力量。

活動中，楊蓉副主委向南模中學、民進南模中學支委和趙憲初家屬捐贈了《趙憲初教育文選》，並向榮獲2025年度民進上海市委參政黨理論研究和會史工作先進個人俞穎杰老師進行了頒獎。

張珺委員匯報了南模民進支委的基本情況，社會服務部副部長（主持工作）蔡南南和社情民意部副部長吳耐強分別結合各自部門的工作作了發言。



聚焦基础教育生本化实践 赋能学校课程高质量发展



质量落实国家课程、探索“生本化”课程建设与实施路径的研究成果，为学员提供了可借鉴、可推广的实践样本，形成了具有示范引领意义的实践经验。

专题培训环节，李校长从课程规划编制依据、学校课程计划及说明、课程实施与评价、保障措施、重点项目五大维度展开深入讲解。内容既有理论引领，又注重实践操作，帮助学员构建起系统、科学的课程建设思维框架。她强调，课程改革必须立足学生核心素养发展，让国家课程在校园落地生根时更贴合学生成长需求，实现“国家要求”与“学生需要”的有机统一。

在解读“生本化”课程建设后，李校长进一步阐述了南洋模範中學以學科基地建設帶動教師專業發展、以教師成長推動課堂教學變革的項目實踐研究內容。她詳細介紹了學校以提升學科建設品質、打造示範學科基地為目標，通過規劃引領、校本教研、學科教學研究院建設以及項目驅動等多元舉措，提升教師“雙新”教學能力，不斷強化學科基地功能定位與特色發展的實施策略。她強調，教師素養與教學能力的雙向提升是“雙新”改革落地的關鍵，更能促進區域經驗交流，為上海基礎教育高質量發展筑牢師資根基與課程支撐。

活動最後，李嘯瑜校長鼓勵全體學員將研修所得轉化為實踐行動，在各自學校積極探索特色育人課程建設與高質量育人方式改革。學員們紛紛表示，此次研修活動內容充實、啟發深刻。未來將結合本校辦學實際，積極借鑒南模中學的實踐經驗，在教育改革實踐中勇於探索、積極創新，共同為上海基礎教育的課程高質量發展注入新的活力與動能。

2025 学年南模中学 艺术节

达人秀的初赛与复赛已圆满结束，各位参赛者以多样化的表演形式呈现了他们独特的才华，通过歌声、舞蹈、乐队演奏等多种艺术手段，共同奏响了青春的旋律，音乐厅内常常洋溢着欢声笑语和青春的气息。

在筹备比赛、创意构思的过程中，同学们沟通友谊，收获了志同道合的朋友，和伙伴们一起在舞台上闪闪发光。在他们精彩的节目中，我们可以看到南苑学子对美的执着，是对节目的不断打磨、是永不满足地追求完美、是对道具、灯光、妆造等方方面面的考量。我们见证了青春最美的绽放，也将永远记住这些扣人心弦的演绎。

12月27日下午1点，在这片充满梦想与希望的校园里，南模艺术节闭幕式如期而至。

本次艺术节的开场节目是由Cheering Squad社团带来的《Blaze Groove》。这支活力四射、朝气蓬勃的队伍让我们感受青春的无限能量。

接下来，在银杏叶落的背景下，李嘯瑜校長用嘹亮有力的鼓聲為藝術節閉幕式正式開幕。藝術節共分為五個篇章，帶領同學們經歷一場絢爛的藝術之旅。

生命是一场即兴创作，而艺术节无疑集中了全校师生的创作热情。让我们在这片艺术的海洋中，学会用温柔目光注视周围的所有美好，肆意挥洒才华、勇敢激发



潜能，折射出世界的万千光芒，窥见内心深处澄澈和热情。感谢所有的支持者和参与者，是你们让艺术之美点亮深秋里的南苑。

执行编辑 范依琳 编辑 乔雯婷 荆芳

整个世界就是你学习的教材
整个学习的经历就是你生活的场景

2026年1月8日，第五期上海市普教系统名师名校长培养工程“高峰计划”李嘯瑜校長基地研修活動在上海市南洋模範中學順利舉行。本活動以《青鋒精神，模範追求——“課程”的理解、規劃和實施》為核心主題，通過項目研究成果展示與深度互動研討等多元形式，為基地學員搭建起共探課程改革生本化實踐、探討高質量育人路徑的專業交流平台。

活動中，李校長結合南洋模範中學的教育實踐經驗，深入剖析了當代高中生成長背景多元、學習需求多樣、個體差異顯著的時代特徵。針對“雙新”政策落地與教學方式變革的核心議題，她系統呈現了學校以核心素養為導向，高



南模初东方绿舟安全实训活动

冬阳暖照，安全启航。为切实增强学生的安全防护意识与应急处置能力，1月5日，上海市南洋模范初级中学七年级全体学生前往上海市青少年校外活动营地——东方绿舟，开展了一场沉浸式、多模块的安全实训活动。

本次实训涵盖了气象灾害、地震灾害、轨道交通、紧急救护、防空安全、道路交通安全、消防安全和日常安全八大核心模块。依托东方绿舟的专业实训平台，南模初中七年级学子们通过“场景还原一技能实操一复盘内化”模式，在沉浸体验中学习，在实践演练中成长。

本次安全实训活动，通过沉浸式、场景化、实操性的专业训练，实现了安全教育从“知道”到“做到”的跨越。同学们不仅系统掌握了多领域的应急避险技能，更在真实体验中深化了对生命的理解与敬畏。

南模初中将持续拓展“校内教育+基地实训”协同育人模式，将安全素养培养融入常态化教育体系，让安全意识内化于心、外化于行，为每一位学生的平安成长保驾护航。



南模初八年级学生开展职业体验活动

2026年1月8日下午，上海市南洋模范初级中学组织八年级全体学生分赴三所职业院校，开展丰富多彩的职业体验实践活动。本次活动旨在通过亲身实践，引导学生感受职业魅力、培养劳动精神、拓展生涯视野。在信息管理学校，同学们分组参与了“水饺飘香手艺传”“西点制作初体验”“数字绘画工作坊”“古法香珠制作”等十余项特色课程，在中点、糖艺、动画、手工艺等实训室中动手实践，体验不同职业的技术与乐趣。与此同时，部分班级前往工商外国语学校体验“国际语言文化之旅”与“非遗锦粹，指尖传承”课程；另一批学生则进入材料工程学校，在“色彩梦想家”“海派瓷瓷”“探索电路奥秘”等项目中感受技术与艺术的融合。

活动过程中，各校精心安排课程与师资，学生们积极参与、兴致盎然。此次职业体验不仅锻炼了学生的动手能力和协作意识，也为他们未来的学业规划与职业选择提供了宝贵的实践参考，真正实现了“在体验中成长，在劳动中创造”。

此次活动是学校德育工作的重要组成部分，将劳动教育、职业启蒙与生涯规划有机融入实践体验。南模初中一贯重视通过真实情境培养学生的劳动观念、协作精神与责任感，学校将不断引导学生在“做中学、学中悟”，真正实现五育并举、全面发展的教育目标。



以梦为马，逐光致远西南模迎新文艺汇演

12月31日，“以梦为马，逐光致远”2026年西南模范中学迎新文艺汇演顺利举行。王民政校长在迎新文艺汇演上作了新年致辞。他说道，在2025年的最后一天，全校师生欢聚一堂，在欢声笑语中为2025年画上圆满句号，共同迎接充满希望的2026年。

回首过往一年，西南模全体师生携手并肩，在教育的沃土上深耕不辍：老师们以匠心育桃李，在三尺讲台书写责任与担当；同学们以青春赴理想，在求知路上收获成长与蜕变。课堂上的钻研、赛场上的拼搏、活动中的协作，都定格成校园最动人的风景，凝聚着每一位师生的智慧与汗水。

新岁启封，理想展翼。2026年是充满机遇的新征程，更是我们续写辉煌的新起点。愿老师们坚守育人初心，以爱为犁，深耕细作，成为学生成长路上的温暖引路人；愿同学们保持昂扬姿态，以梦为马，逐光致远，在探索中拓展视野，在奋斗中锤炼本领。

最后，衷心祝愿全体师生新年快乐、身体健康、万事顺意！让我们携手同心，以实干铸就新征程，用信心开启新未来，共同书写学校发展的崭新篇章！



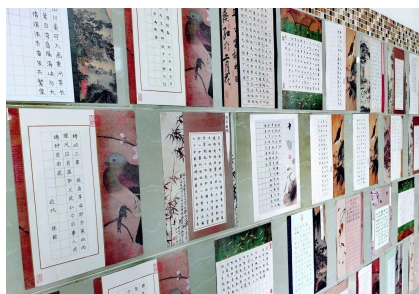
民南“奋斗的历程”诗歌硬笔书法展

为传承红色基因，涵养家国情怀，深化语文单元教学实践，2025年12月31日，我校初中部六年级举办了“奋斗的历程——喜迎元旦·致敬先辈”诗歌硬笔书法展览。此次展览既是语文课程中革命传统作品学习的生动延伸，也是六年级师生迎接2026年到来的一份特殊献礼。

展览以班级为单位，工整俊秀的硬笔书法有序陈列，同学们以笔传情，认真抄写了《七律·长征》《梅岭三章》等镌刻着血火记忆的壮烈诗篇，也深情书写了讴歌建设成就、改革魄力与新时代风貌的动人诗作。一笔一划间，流淌的是对先辈奋斗精神的深切缅怀，对祖国沧桑巨变的真挚礼赞。

2026年是实施“十五五”规划的开局之年，亦逢中国共产党成立105周年。在此特殊时刻，同学们以翰墨书写的方式，回顾波澜壮阔的奋斗历程。这不仅是一次语文实践活动与艺术创作的结合，也是践行“志”“趣”校训的有益实践。

展览吸引了众多师生驻足欣赏，本次展览将在一月上旬进行民主投票，大家选出的优秀作品将获得年级表彰，鼓励同学们在养成良好书写习惯、获得审美体验的同时，铭记历史、追求进步，感悟伟大成就背后的精神力量！



2026 New Year Assembly 高中迎新活动

2025年12月31日，民办南模高中全体师生欢聚东校区315活动室，举行了隆重的迎新活动，共同迎接2026年的崭新篇章。本场活动由BC10C的孙乐颜同学主持。

下接中缝



西南模召开2025学年见习教师规培工作推进会

时光荏苒，2025学年第一学期见习教师规范化培训已近尾声。为系统总结阶段成效、明确后续成长方向，2026年1月20日，西南模范中学召开见习教师规范化培训项目第一学期工作总结大会暨规培工作推进会。全体见习教师与项目负责人陈飞老师齐聚现场，通过经验分享、任务部署等环节，为见习教师专业成长续航赋能。

会上，学期工作总结环节亮点纷呈。来自华理附中的王权权老师与西南模范中学的吴璇老师作为学员代表，先后分享了规培期间的成长轨迹与深刻感悟。

王权权老师以《在实践中扎根，于思考中生长》为题，从班主任德育与学科素养两方面展开汇报。班主任工作中，他实现了从“管理者”到“成长伙伴”的转变，将德育融入晨间问候、作业批注等日常，以“制度+温度”“权威+共情”的理念构建班集体；学科教学上，他完成了从“备教材”到“备学生、备教材、备社会”的转型，着力打造“思维生长场”式课堂，让知识贴近生活。

吴璇老师作为初任心理教师，分享了自身从理论走向实践的成长点滴。培训期间，她独立设计“学习心理”“生涯规划”等主题课程，以案例分析、情景模拟丰富教学形式；秉持“尊重、包容、保密”原则开展常规心理辅导，并参与了心理主题展板制作与心理委员培训。她分享的留级厌学学生辅导案例，展现了共情倾听、个性化支持的专业做法，也坦诚反思了课堂形式与复杂问题辅导方面的不足。

会议明确了下学期两大核心任务，为见习教师专业提升指明路径。

一是“以赛代培”，开展见习教师基本功评比。会议复盘了2025年见习教师基本功比赛成果，为后续赛事筹备与参赛指导积累了宝贵经验。下学期，将有序推进校级选拔赛及区级比赛，赛事围绕课堂教学与教学设计、学科知识、教育智慧呈现、三笔字、专业技能展示五项核心内容展开，全方位、多维度考察见习教师的综合素养，以赛促学、以赛促练，助力教师专业能力稳步提升。

二是认真迎接年检与期满考评。下学期将完成培训校培训工作总结与见习教师期满考评，通过系统评估，确保见习教师切实掌握教学技能，为见习教师顺利结业、胜任教学岗位筑牢基础。

为帮助见习教师精准备赛，会议对评比方案进行简明解读，核心考察三大维度：课堂教学能力聚焦教学设计、课堂教学与课后反思，强调教案实用性与课堂实效性；班级管理通过育人故事撰写与教育智慧现场展示，考察教育理念与问题处理能力；专业技能以“三笔字”为核心，钢笔字为必选项目，夯实教学基本功。

为充分利用寒假沉淀提升，会议部署四项研修任务：阅读专业书籍、撰写教学设计、记录育人故事、深度思考研究案例。会议现场，陈飞老师代表学校为每位见习教师赠送《优秀教师的自我修炼》与《教育魅力：青年教师成长钥匙》两本书籍。她希望大家在寒假静心研读，汲取教育智慧，将书中理念与教学实践结合，在思考中沉淀、在实践中精进，不断提升师德修养与专业能力。

此次推进会既是对过往工作的总结，更是对未来发展的谋划。期待全体见习教师能够以此次会议为契机，互学互鉴、锤炼本领，秉持终身学习理念，早日成长为有情怀、懂教育、强技能的新时代优秀教师，为基础教育高质量发展注入青春力量。



徐汇中学党政工团、民主党派联席会议

2025年12月30日，上海市徐汇中学党政工团、民主党派代表联席会议在重德楼210如期举行。会议由副校长、校党委统战委员吉姿主持。

首先，由各民主党派支部交流一年来本党派工作情况。民盟支部主委卜时波就聚焦学校发展重要问题献言献策，联动公益资源开展共建活动，强化盟内人才培养进行交流。民进支部委员李年珍重点汇报支部换届圆满完成，通过抓实思想建设与规范化建设，展现务实奋进的支部风貌。随后，教工团支部书记陈诺从“筑牢信仰之基、夯实组织建设、贡献青春力量”三个维度梳理工作，总结优势，明确后续持续发挥青年先锋作用。

三位代表的交流，展现了党派成员、团员青年们的主动履职、踊跃参与；诉说了大家在教育教学岗位上的深耕不辍、无私奉献。通过交流，各团体之间互学互鉴、凝聚共识，共同助力学校各项工作再上新台阶。

徐汇中学党委副书记郑静洁聚焦“提质增效”目标，阐述了将组织优势转化为教学优势的实践路径。强调2025年始终把思想学习放在首位，创新运用大思政课等多样化形式，推动理论学习入脑入心。同时注重统筹工建、团建、队建等工作，密切联系群众，倾听师生心声，形成了上下联动、协同发力的良好工作格局，为学校各项工作的有序推进提供了坚强组织保障。

为进一步提升学校治理效能，会议专门设置了听取校级班子民主生活会和党委专题组织生活会意见的环节。与会代表们立足自身工作实际，坦诚交流思考与困惑，提出了诸多宝贵的意见和建议。工会主席丁艳提出，将继续完善工会活动，提供教师更有益的活动空间。民盟支部主委卜时波提出，期待各校区的师资培养继续展开。教工团支部书记陈诺、副书记江轶航就发挥团员积极性层面提出建议。对此，校长曾宪一、党委书记吴洁作出回应，学校会围绕建议继续做好工作。

现场讨论氛围热烈，为学校科学决策提供了重要参考，也进一步拉近了领导层与教职工之间的距离，凝聚了上下同心、共谋发展的强大合力。

校长曾宪一在总结讲话中充分肯定各方年度工作，强调人才是学校发展核心驱动力，要求加大高端人才培养与干部队伍建设力度。他号召大家“心往一处想、劲往一处使，事往实处抓、脚往新处迈”，主动拥抱教育变革。同时明确，要深化AI与教学融合，转变教学模式，实现“教师少讲、学生多学愿学”，让技术助力教育教学提质增效。

党委书记吴洁同志指出，各方发言均凸显了思想工作的重要性，未来学校将继续以思想建设为根本保障，充分发挥党政工团协同联动作用，带领全体教职工攻坚克难、实现突破。并强调，要重点推进AI技术深度应用、学伴机推广等关键工作，以创新举措破解发展难题，推动学校教育事业在新的起点上实现更高质量的发展。

此次联席会议的顺利召开，为学校各部门、各团体搭建了交流沟通的良好平台，进一步明确了2026年的工作方向与重点任务。与会人员纷纷表示，将以此次会议为契机，把思想和行动统一到学校的决策部署上来，凝心聚力、锐意进取，为徐汇中学教育事业的辉煌明天贡献更大力量。



徐汇中学新团员入团仪式

2026年1月9日，我校隆重举行了新团员入团仪式，来自总校初三、高一、高二和高三年级共143位同学光荣入团。入团仪式是新团员正式加入共青团的重要时刻，标志着他们步入新的成长阶段。本次入团仪式由高二（4）班李奕潼同学主持。

在昂扬的氛围中，我校代理团委书记孙兴老师宣读了新团员名单。随后，校党委吴洁书记为新团员们颁发团徽、团员证和团章。那一枚枚闪耀金光的团徽，不仅象征着荣誉，更承载着责任与使命，它将时刻激励新团员们奋发向上，为团组织增光添彩，为社会贡献青春力量。

面向鲜红的团旗，新团员们高举右拳，庄严宣誓。铿锵有力的誓言回荡在会场，那是青春的理想在激荡，是坚定的信念在回响。每一句誓词，都是对组织的郑重承诺，也是对团员身份的责任担当。

初三（7）班苑诚予涵同学作为新团员代表发言。她表示，成为一名共青团员，既是组织的肯定，更是沉甸甸的责任。团员二字，承载着“少年强则国强”的期许，“为中华之崛起而读书”的初心，是将个人理想融入国家发展的坚定信念。

校党委吴洁书记向全体新团员表示热烈祝贺，并寄语大家铭记入团初心，牢记团员使命。她强调，青春恰是学习之时，团员青年更应刻苦努力、勇担重任，努力成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代优秀青年。吴书记的殷殷期盼，必将鼓舞全体徐汇学团员不断前行，践行誓言，追求入团。

站在入团的新起点上，团员们以嘹亮的声音唱响国歌《光荣啊，中国共青团》。激昂的旋律中，涌动的是青春的热血，燃起的是奋斗的激情。

站在新的起点，愿所有新团员携手并肩，在共青团的旗帜引领下，以行动诠释担当，用奋斗点亮梦想，共同谱写无愧于时代、无愧于青春的绚丽华章！



零陵中学初一年级东方绿舟安全实训活动纪实

为强化学生安全防范意识，提升应急自救互救能力，1月12日，上海市零陵中学组织初一年级学生赴东方绿舟安全实训基地，开展沉浸式安全实践活动，将安全教育从“课堂理论”转化为“实操本领”。

抵达基地后，同学们在专业教官的引导下，分模块参与实训。在急救技能区，大家围绕模拟教具开展心肺复苏、伤员转运等实操训练，在教官的精准指导下，掌握了急救动作规范与协同配合要点，让“黄金救援”的专业知识落地为可操作的技能。

消防与应急避险模块中，AR火场模拟、模拟街景避险、应急工具实操等场景化项目，让学生在逼真情境中学习灭火技巧、危险躲避及应急器材使用方法。从虚拟火场的规范处置到实际工具的操作演练，同学们在体验中深化了安全防护的认知。

团队协作项目中，绳结急救等实践环节，既锻炼了学生的动手能力，也强化了团队协作意识，让安全技能与协作精神同步提升。活动尾声的知识巩固环节，同



零陵中学党总支开展主题党日活动

为深入学习贯彻党的二十大精神，用好红色资源、传承红色基因，2026年1月23日，上海市零陵中学党总支组织全体党员赴上海四行仓库抗战纪念馆与高桥古镇，开展“传承红色基因，感悟人文底蕴”主题党日活动。

走进四行仓库抗战纪念馆，斑驳的西墙之上，430余个枪弹孔与8个炮弹孔静静矗立，如同历史的年轮，镌刻着1937年那个深秋的壮烈与不屈。党员们依次参观了“血染淞沪”“坚守四行”等六大展厅，泛黄的作战地图、锈迹斑斑的武器装备、烈士们的亲笔书信，生动再现了谢晋元率领“八百壮士”固守四行仓库四昼夜的浴血奋战史。当驻足于陈树生烈士“舍生取义，儿所愿也”的血书前，党员们无不屏息动容，深刻体悟到革命先烈为民族尊严挺身而出的钢铁意志。

离开四行仓库，党员们前往长江口的千年古镇——高桥。漫步古镇弹路，党员们走进高桥绒绣馆，近距离观摩国家级非物质文化遗产上海绒绣的制作技艺。从展现革命场景的红色绒绣作品，到融入现代生活的文创产品，传统技艺与红色精神的创新融合，让党员们深刻认识到，红色基因的传承既需铭记历史，更需与时俱进的表达。在清溪党群服务站的红色展厅，通过文史资料与实物陈列，党员们进一步了解了51号兵站、战斗英雄蔡蓉等高桥本地红色事迹，感受到红色文化在基层的深厚积淀。

此次主题党日活动，将战火硝烟中的革命精神与古镇文脉中的初心传承相结合，为全体党员上了一堂生动的党性教育课。党员们纷纷表示，要以此次活动为契机，把红色基因融入教书育人全过程，将先烈们的爱国情怀、担当精神转化为立德树人的实际行动，在新时代的教育征程中勇担使命、奋勇争先，为培育堪当民族复兴大任的时代新人贡献自己的力量。



们通过互动答题梳理实训要点，实现了“实操+理论”的双向巩固。

整场活动中，同学们精神饱满、积极参与，从“被动学习”转向“主动实践”，切实将安全知识转化为防护本领。不少学生表示，此次实训让安全不再是抽象的文字，而是能实际运用的“防身技能”。

安全是成长的基石。本次实训是零陵中学落实“安全教育常态化、实践化”的重要举措，学校将持续创新安全教育形式，以实践赋能防护能力，为学生健康成长筑牢安全屏障。

零陵中学“2026寒假匠心模范寻访主题活动”

为弘扬劳模精神、工匠精神，普及青少年科学用身与健康体态知识，2月10日，上海市零陵中学初一年级部分学生，赴上海中医药大学附属龙华医院，参加了由张颖劳模工作室开展的“2026徐汇区寒假中小学生匠心模范寻访”主题活动。同学们走出校园，走进医疗科普现场，在沉浸式体验中收获健康知识，感悟专业匠心。

活动以科普与体验相结合的形式开展，内容丰富且贴合青少年成长需求。张颖劳模工作室的毕医生首先围绕青少年姿势与体态问题展开专业讲解，结合日常生活案例，详细介绍了常见不良姿势、体态异常的表现，以及其对青少年生长发育、学习状态和身心健康的潜在影响，帮助同学们建立起对自身身体的正确认知，树立科学用身的意识。

在课堂演示与体验环节，毕医生现场演示并细致讲解了与姿势控制相关的视觉功能、前庭功能、身体本体感觉等基础评估方法，将专业的医学知识转化为直观的操作演示。同学们积极参与互动体验，近距离感受专业评估流程，有效增强了对自身身体感觉与平衡控制的理解。此外，在自愿原则下，医生们还为同学们开展了体验性质的青少年脊柱筛查评估，为同学们提供个性化的科学指导，让大家进一步解自身身体状况。

此次社会实践活动，将劳模精神传承与青少年健康科普深度融合，同学们不仅学到了守护良好体态的实用知识，更近距离感受了龙华医院医务工作者们严谨细致、精益求精的专业匠心。上海市零陵中学始终重视学生全面发展，持续关注青少年身心健康成长。未来，学校将继续依托优质社会资源，开展形式多样的科普与实践活



园南中学学子走进蒲慕明院士脑科学讲座

2026年1月30日，上海市园南中学40名同学怀着对科学的憧憬与好奇，走进上海市青少年STEM教育研究院实践体验中心，作为首批现场听众，聆听了由中国科学院院士、著名神经生物学家蒲慕明带来的关于脑科学和人工智能研究领域的重磅讲座。本次活动也是2026年徐汇区“追光”科学家（精神）进校园系列活动的首讲。

在这场思想盛宴中，蒲慕明院士以“探索大脑的奥秘”为主题，带领同学们进行了一场深入浅出的脑科学之旅。他从脑科学的三大本质目标讲起——理解智能起源、保护脑健康、模拟大脑功能以推动人工智能与脑机接口发展。蒲院士用生动的比喻阐释了大脑皮层作为“智能核心”的分层与可塑性，以及皮层下结构的基础作用。

联系当下科技前沿，蒲院士分析了人工智能对大脑可塑性的借鉴与当前局限，如高能耗、缺乏真正长期记忆等。他介绍了上海在无线微创脑机接口临床应用中取得的突破，让同学们感受到科技如何切实改善人类生活。面对未来，他深刻剖析了通用人工智能发展可能带来的社会变革与就业挑战，激励青少年培养主动探索、善用工具进行提问、对话与批判性学习的能力，将AI转化为终身学习的“认知脚手架”，并提醒大家关注未来人机共存中的伦理与主导权议题。

讲座最后的问答环节气氛活跃，园南学子思维敏捷，认真记录下满满的知识要点与思想火花，展现了浓厚的科学兴趣与探究精神。

本次讲座不仅是一次科学知识的普及，更是一次科学家精神的深情传递。园南学子在这场追光之旅中，收获了知识，更点燃了心中探索未知、勇攀科学高峰的火焰。



园南中学2026年寒假华东理工大学研学活动

冬日暖阳照初心，研学实践促成长。为了让学子近距离感受化学魅力、激发科学探索热情，2月2日，上海市园南中学以“美丽化学，趣味实验”为主题，走进华东理工大学徐汇校区，开展“小小研究员”系列研学活动。在专业的科研氛围与趣味的实践体验中，为学子们开启了一扇通往科学世界的大门。

踏入费林加诺贝尔奖科学家联合研究中心的大门，学生们手中拿着研学手册、眼中闪烁着期待的光芒，预示着这场科研探索的精彩开篇。先进的实验设备、浓厚的学术氛围，让同学们瞬间沉浸在“小小研究员”的角色中。

开营仪式上，华东理工大学化学与分子工程学院副院长李大伟教授的致辞兼具深度与温度。他以“身边的化学奇迹”为引，分享了科研工作者从日常现象中探寻真理的故事，鼓励同学们“保持提问的勇气，坚守探索的初心”。

上海市园南中学校长毛颖向华东理工大学化学与分子工程学院表达了诚挚的感谢，并从“知行合一”的角度出发，希望同学们能将此次研学作为连接理论与实践的桥梁，在体验中学会观察、学会思考、学会合作。

科普讲座环节，华东理工大学梅菊教授带来了一场精彩纷呈的化学科普分享。梅教授以生动形象的语言、贴近生活的案例，将抽象的化学原理转化为可感知的科学知识，从日常用品中的化学奥秘到前沿科技中的化学应用，层层递进、深入浅出，让同学们感受到化学与生活的紧密联系，更激发了对化学学科的浓厚兴趣。

趣味实验是本次研学的核心。“厨房调色盘”中，同学们以紫甘蓝提取液为天然试剂，搭配柠檬、小苏打等日常材料，见证酸碱反应带来的红、紫、蓝等色彩变化，纷纷记录现象并热烈探讨变色原理。“自制史莱姆”实验里，大家精准取用聚乙烯醇、甘油等材料，分次加入硼砂溶液搅拌，在操作中锤炼细心与耐心。

“制作护手霜”现场，学子们学习称量技巧，见证乳化剂让油相、水相从“不相溶”变为“稳定乳状液”，亲手调配的护手霜不仅实用，更让大家领悟“化学让生活更美好”。“水中花园”实验中，硫酸铜、氯化铁等晶体在硅酸钠溶液中逐渐伸出彩色“枝丫”，宛如微观奇幻花园，同学们边记录生长速度与颜色，边探讨半透膜原理，将胶体知识与实验现象完美结合。

交流分享环节，研学手册不再是简单的答案填写，而是同学们思维过程的展现。学生们围绕“实验中的意外与解决方法”展开讨论，分享着调整材料比例、优化搅拌方式的心得；从护手霜的保湿原理延伸到绿色化学的环保理念。带队教师们穿梭在各个小组中，引导同学们将感性体验升华为理性认知，让每一份研学成果都充满思考的重量。

此次研学活动，依托华东理工大学深厚的化学学科底蕴，为园南中学学子搭建了一个“走出课堂、走进科研”的实践平台。从科普讲座到趣味实验，从理论学习到动手实践，同学们在沉浸式体验中感受了科学的神奇与魅力，不仅拓宽了知识视野，更培养了科学探究精神和实践能力。科学探索的种子已在同学们心中生根发芽，相信这场研学之旅将成为他们成长路上的宝贵财富，激励他们在未来的学习中保持好奇心、永葆探索欲，勇攀科学高峰。未来，园南中学将继续深入搭建更多优质的研学平台，助力学子全面发展、茁壮成长。



市四中学2025年度管乐团汇报演出圆满举行

岁末年初，上海市第四中学集美礼堂内乐声悠扬、掌声雷动。以“以美润心”为主题的2025年度管乐团汇报演出在此精彩呈现。两位学生主持人携手登台，管乐团同学和家长代表齐聚一堂，共同见证这场视听盛宴。

本次汇报演出不仅是对2025年度管乐教学成果的集中展示，更是“以美润心”育人理念的生动实践。从六年级新生的初露锋芒到九年级学子的深情告别，从经典曲目的精湛演绎到获奖作品的精彩呈现，市四中学管乐团的同学们用汗水与才华奏响成长的乐章。展望未来，这支乐团必将在音乐教育的沃土上继续绽放光彩，谱写更加辉煌的青春华章。



市四中学开展管乐艺术进社区活动

近日，上海市第四中学管乐团走进徐家汇街道沈马居委会，为社区居民带来一场融艺术展示与教育交流于一体的音乐会。演出以声部为单位依次呈现，通过师生合作演绎、曲目讲解与多样作品展示，既展现了学校艺术教育的成果，也让同学们在实践舞台上得到锻炼与成长，获得社区居民的一致好评。

音乐会在小号声部昂扬明亮的乐曲中开始，采取师生同台的形式，白牧霖老师边演奏边讲解，在保证专业水准的同时，也拉近了与观众的距离。长号声部以浑厚温暖的音色为整场演出铺就深厚底色，老师与学生们共同演奏的《铃儿响叮当》及迪士尼组曲，引得不少观众随旋律轻声哼唱。

音乐会结束后，社区居民纷纷称赞。一位老年听众表示：“中学生能有这样的演奏水平令人惊喜，老师的讲解也专业生动，让我们对这些乐器有了新的认识。”同学们也深受受益匪浅，初二（8）班的戴昕盈同学说：“看到观众欣赏的笑容，感到一切付出都值得。这让我们真正体验到分享音乐的快乐。”



市四中学开展校园文化艺术节暨首届管乐周艺术嘉年华活动

2025年12月31日下午，上海市第四中学校园内乐声悠扬，青春律动，“以美润心·强国铸魂”——2025上海市第四中学校园文化艺术节暨首届管乐周艺术嘉年华活动火热举行。作为本届艺术节的核心项目，这场历时两个多小时的校园艺术盛会，将美育实践与爱国情怀深度交融，为全校师生上了一堂“没有围墙的美育大课”。

本次嘉年华紧扣校园文化艺术节“以美润心·强国铸魂”的核心主旨，借助“艺术欣赏+互动体验+创作展示”的立体式设计，使每位参与者在发现美、欣赏美、创造美的进程中，深刻体悟艺术与家国情怀的共鸣。此活动既是对中华优秀传统文化的传承与致敬，也是对新时代市四学子昂扬精神风貌的生动展现。

管乐华章，沉浸式艺术展演。启明楼前化为流动的音乐厅，学校管乐团的七个专业声部——长笛、双簧管、萨克斯、小号、长号、圆号、打击乐悉数登场，由校内演奏家与专业教师联袂示范。学生们手持“嘉年华集章卡”，穿梭于各个展位之间，近距离感受不同乐器的独特魅力，完成打卡集章。

翰墨飘香，传统美学体验。吉祥物设计与书签设计的优秀作品吸引了师生驻足观赏。在书法展位的体验区，学生在书法教师的指导下挥毫临摹，书写“福”字，感受笔墨的意境。此外，手碟体验、拇指琴体验、醒狮击鼓等新颖项目，让传统艺术与现代艺术相互碰撞，迸发出璀璨火花。

歌声筑梦，唱响强国之音。随着校打击乐团的精彩暖场表演，全场氛围率先被点燃。备受瞩目的“音为梦想·乐在未来——校园歌手大赛”决赛在操场激情开唱。从初赛中脱颖而出的十位选手，用清澈的嗓音演绎青春梦想，激昂澎湃的歌声赢得了鲜花与掌声，也传递着“向上向善、自信自强”的时代强音。

创意市集，非遗传承。操场被打造成大型互动体验区域。集满六个印章的学生可参与抽奖，兑换漆扇DIY、拓印、大头贴拍摄、一分钟涂鸦、徽章与手链制作等创意体验。现场还设有“肌理画冰箱贴”等手工项目，学生们在动手实践的过程中，将艺术转化为可触摸的校园记忆。糖画、面人、草编、剪纸等传统非遗技艺展位前人潮涌动。学生们在传承人的指导下亲身体验，不仅收获了精美作品，更在指尖流转间感悟到中华文化的博大精深。

活动结束后，学生们纷纷表示收获满满。他们近距离认识并接触管乐器，还能与教师面对面交流，真切感受到艺术就在身边！美，是清晨掠过校门的第一缕曙光，更是我们心中对真、善、美持之以恒的追求。2025上海市第四中学校园文化艺术节暨首届管乐周艺术嘉年华活动，正是以艺术点亮了这束光，让美的种子在冬日校园里生根发芽，为培养担当民族复兴大任的时代新人注入了持久而深厚的精神动力。

南模初举行主题 升旗仪式

岁末迎新之际，上海市南洋模范初级中学全体师生齐聚操场，举行以“字词为炬，奋进新程”为主题的升旗仪式，并由八七班学生带来国旗下讲话。国旗下讲话以“汉语盘点2025”年度字词“韧”与“深度求索”为主线，引领师生回望国家发展与校园成长的奋斗足迹。

讲话中，学生代表围绕“韧”字展开分享，回顾一年来学校在教育、教学活动与培养学生培养中展现的坚韧精神——无论是运动会上奋力冲刺的身影，还是日常学习中攻克难题的执着，都彰显了南模人百折不挠的品格。同时，“深度求索”这一年度词，呼应了学校在科技教育、课堂创新与社团活动中的探索实践。老师们运用AI赋能教学，同学们在科创比赛与研学活动中积极探究，展现出新时代少年勤于思考、勇于创新的风貌。

讲话强调，“韧”与“深度求索”不仅是对国家精神的诠释，更是南模师生全年工作的真实写照。在昂扬的国歌声中，全体师生以年度字词为火炬，照亮前行之路，凝聚起迈向2026年的坚定信心与奋进力量。

新的一年，南模学子将继续秉持这份韧性格与求索精神，在成长的道路上脚踏实地、勇攀高峰，共同书写属于新时代的青春篇章。

2026 New Year Assembly 民南高 中迎新活动

上接第2页

本次活动的亮点之一，是BC课程校长Mr. Tardif与同学们共同演绎的歌曲 Holiday。改编后的歌词趣味十足，拉近了师生距离，令全场印象深刻。

在Jay Chen老师的钢琴伴奏下，合唱团以一曲 Perfect 重新诠释了“完美”的含义——不在于所有人都相同，而在于“和而不同”。各声部交融汇聚，以温暖的和声为本次活动画上了圆满的句号。

迎新活动在掌声与欢笑中圆满落幕。舞台上闪耀的不仅是才华与创意，更是师生间温暖流动的情感共鸣。这段共同创造的记忆，将伴随我们满怀信心地走向新的一年。

园南中学2026年 寒假上海交大海 洋水下工程科学 研究院研学活动

当课堂走出校园，当好奇遇见科技，一场关于深海探索的奇妙旅程就此开启。2月2日，上海市园南中学六七年级的学生代表们走进上海交大海洋水下工程科学研究院，开展“小小研究员”系列研学活动，沉浸式解锁海洋水下工程的神秘密码。

同学们先是参观了海科院史馆，一踏入展厅，学子们便被浓厚的科研氛围包裹，目光瞬间被一件件凝聚着智慧的展品、一幅幅记录发展的图文所吸引。在海洋工程高级工程师郭强老师的细致讲解下，大家系统了解了海科院的发展脉络。

郭老师从早期的潜水装备到如今的深海探测系统向同学们进行细致介绍，每一项成果的背后，都是科研工作者数十年如一日地坚守与创新，同学们听得聚精会神，不时驻足凝视、轻声交流，心中的敬佩之情油然而生。随后同学们来到了高压氧舱实验室，开启了一场特别的“潜水体验”。特种医学高级工程师王菁老师首先为大家科普了高压氧舱的核心作用——帮助潜水员缓解减压反应，保障作业安全。在王老师的指导下，同学们有序进入模拟潜水器，亲身感受潜水员的工作环境：密闭的空间、专业的操作仪器，仿佛一秒穿越到深海之下，真切体会到潜水员作业的艰辛与不易。专家老师们为同学们讲解模拟潜水作业时的各项设备操作，大家认真倾听操作规范，小心翼翼地观察着仪器上的各项数据，在体验中学会敬畏专业、尊重每一份坚守。

最后同学们来到海洋工程国家重点实验室。在这里，软件工程高级工程师张金华老师为学生们全方位讲解了水下机器人从研发、装配、生产到试验的完整全过程。同学们观摩着这座拥有海洋深水试验池、船模拖曳水池、水下工程实验室等十余个大型研究设施的实验室，沉浸式领略了大国科技的硬核实力。

此次上海交大海洋水下工程科学研究院研学之行，不仅让园南中学的学子们走出课堂，拓宽了视野，更在他们心中播撒下了热爱科学、探索海洋、奋勇争先的种子。研学不止，成长不息，愿每一位园南学子都能以此次研学为契机，保持好奇心与求知欲，在探索中成长，在奋斗中前行，未来用知识与力量，守护这片蔚蓝海洋，续写大国科技的辉煌篇章！