



经纶教育教学通讯

2026年第3期（总第216期）

陈经纶中学教育集团 主办

2026年4月

目 录

【本校要闻】

2026年朝阳区中小学青少年“模拟政协”推进部署会在陈经纶中学召开/4

陈经纶中学教育集团校务会在青苗学校香江校区召开/6

Spelling Bee 校际比赛在保利小学圆满落幕/6

2026年班超育人暨强心育心实践创新研讨会在保利小学成功举办/7

【全员德育】

本部高中校区春日市集暨传统文化周活动圆满落幕/8

本部高中校区高一年级学生走进吉庆里社区/10

本部高中校区开展班主任草根论坛活动/10

本部高中校区高二年级部分优秀学生走进清华大学/12

本部高中校区贯通部初三年级成功举办月考表彰分享会/13

本部高中校区贯通部初三年级举办高中学业规划指导讲座/14

本部初中校区青研会开展德育专题研讨活动/15

本部初中校区举行清明祭扫活动/16

保利分校召开全体教师大会/17

保利小学开展师德月活动/18

崇实分校家长讲座圆满开展/19

【课程教学】

集团小学学段开展“双师共研”系列活动之五年级语文专场活动/21

集团小学学段开展“双师共研”系列活动之小学六年级语文专场活动/21

集团小学学段开展“双师共研”系列活动之小学科学学科专场活动/23

集团小学课堂教学诊断系列活动走进保利小学/24

周明芝、冯淑娟区级工作室联动研讨，共探AI+跨学科教学创新实践/24

本部高中校区贯通部初三年级语文组举办年级戏剧汇演活动/26
本部初中校区初一年级开展整本书阅读书评创作活动之《骆驼祥子》/27
本部初中校区春季学期科技人才类社团“第一课”正式开讲/30
本部初中校区春季学期人文类社团“第一课”正式开讲/33
本部初中校区春季学期艺术体育类社团“第一课”正式开讲/36
本部初中校区举办“经纶书语”第三期读书沙龙/39
本部初中校区语文教研组好书推荐活动圆满举行/40
本部初中校区语文组成功举办首届整本书阅读知识竞赛/41
本部初中校区语文组开展第三阶段数字赋能教学研究活动/42
帝景劲松分校迎区教科院初中教研部教学视导暨集团教学视导/44
朝阳区名师工作室探校活动之语数英专场在保利小学圆满举行/45
朝阳区名师工作室探校活动之体科艺专场在保利小学圆满举行/46
崇实分校“世界读书日”主题系列活动圆满开展/47

【党团之窗】

保利分校开展主题党日暨师生身心健康实践活动/48

【科体艺苑】

集团足球大学部开展足球冬训/49
集团手球大学部开展冬训/49
集团中华传统体育项目大学部冬训纪实/50
集团排球大学部开展排球冬训/51
集团排球大学部开展四校联合男子排球冬训/52
本部高中校区贯通部初二年级学生参加中国航天日主题科普教育活动/53
本部初中校区学生走进北京科学中心开展科学实践活动/54
本部初中校区班超十人八字跳长绳比赛圆满落幕/54
保利分校跳大绳比赛暨校园吉尼斯个人挑战赛圆满落幕/55
民族分校启动2026年“科学家进校园”科普课程/56
常欣分校举办“科学家进校园”科普讲座/56

【科研短讯】

区教科院教科所专家莅临本部初中校区开展课题研究课视导工作/57

帝景劲松分校召开教科研大会/59

【心理教育】

本部初中校区开展初三年级心理健康专题讲座/60

民族分校开展初三年级学生心理健康主题活动/61

【友好往来】

本部高中校区物理组教师走进清华大学/61

京浙教育同仁课程交流活动在保利分校圆满举行/62

【安全健康】

本部高中校区开展全民国家安全教育日系列主题教育活动/63

本部初中校区举办“国防教育大讲堂进校园”活动/64

崇实分校知苑校区开展全国中小学生安全教育日主题活动/64

【领奖台】

陈经纶中学课程与学科建设捷报频传/65

陈经纶中学学生在第45届北京青少年科技创新大赛中取得喜人成绩/66

陈经纶中学多项心理健康教育成果上榜市级名单/67

集团田径队在2026年朝阳区中小学第66届春季田径运动会上斩获佳绩/68

【媒体关注】

北京市陈经纶中学教育集团：体教融合 让每一个孩子都闪耀自己的光/71

班超联赛如何贯通小初高？这场培训给出答案/74

青春担使命 协商绘华章

——2026年朝阳区中小学青少年“模拟政协”推进部署会在陈经纶中学召开

4月24日，2026年北京市朝阳区中小学青少年“模拟政协”推进部署会在北京市陈经纶中学隆重召开。会议以“青春担使命，协商绘华章”为核心主题，全面梳理总结区域“模拟政协”实践成果，系统部署全年重点工作任务，正式发布年度实践推进指引，同步开展先进表彰、阵地揭牌、专家聘任等系列活动，全力推动朝阳区中小学青少年“模拟政协”工作迈向规范化、体系化、常态化发展新台阶，以特色实践活动赋能大中小学思政教育一体化建设。

北京市政协研究室副主任杨清柏，北京市政协原副秘书长、民盟中央文化委员会副主任宋慰祖，北京市政协十一到十三届常委、北京教育科学研究院正高级教师、特级教师、北京青少年创新学院主任张毅，朝阳区政协副主席李靓，朝阳区教育委员会主任徐志辉及市区政协委员，陈经纶中学教育集团校长刘雪梅、党委书记曾广华、党委副书记冯梅等领导、专家出席活动。全区各中小学教学管理干部、思想政治学科教师、“模拟政协”专项指导教师及优秀师生代表齐聚现场，共同参与本次活动。会议由北京青少年创新学院朝阳分院副院长胡译文联合陈经纶中学团委书记、思想政治学科骨干教师王非凡共同主持。

会议立足新时代中小学思想政治教育、全过程人民民主启蒙教育双重核心定位，充分彰显“政协+教育”协同育人的核心理念。

朝阳区政协副主席李靓在致辞中表示，朝阳区始终深耕青少年思政教育与民主实践融合工作，“政协+教育”协同育人模式成效显著。近年来，全区近千名中小學生积极参与“模拟政协”实践活动，累计提交各类模拟提案373份，多项优质学生模拟提案经过完善提升，成功转化为正式提案并被相关部门采纳，真正实现了青少年建言献策落地有声、见行见效。她向全区广大青少年发出诚挚邀约，鼓励同学们主动走进政协、结对政协委员、积极建言发声，在实践调研、协商议事的过程中，深刻感悟中国特色社会主义制度优势，不断增强制度自信，厚植家国情怀，提升社会责任感。

朝阳区教育委员会主任徐志辉在致辞中指出，目前朝阳区青少年“模拟政协”活动已实现中小学全学段覆盖，活动开展扎实有序，育人成果真实落地，成为区域思政教育的特色品牌。下一步，朝阳区教育系统将始终坚持党建引领，持续深化跨界协同联动，精准构建“一校一策”思政育人工作格局，将“模拟政协”实践活动全面融入大中小学思政教育一体化建设体系，不断丰富育人载体、完善育人机制，全力打造具有朝阳特色、彰显育人实效的思政教育新模式。

在师生实践分享环节，北京市第八十中学、北京市日坛中学和呼家楼中心小学师生代表依次登台，结合亲身实践经历，分享“模拟政协”活动中的成长历程与实践感悟，为全区各校开展相关工作提供了可复制、可推广的实操经验。

学校经验交流环节，多所优质校骨干教师分享校级“模拟政协”工作体系建设与常态化运营经验。张楠老师代表陈经纶中学作课程建设介绍。她表示，学校自2016年成为北京市首批“模

拟政协”实践基地以来，历经十余年深耕实践，打造形成课程化、社团化、活动化三位一体的育人闭环模式，构建起长效稳定的工作体系。北京市八十中学于静老师、北京中学李海霞老师分别作经验介绍和市政协全会观摩感悟分享。

陈经纶中学学生代表王真妍立足中小學生身心健康核心民生议题，现场发布《高质量落实中小學生每天体育活动 2 小时》专项雏鷹建言，以青春行动践行社会责任。

会议现场，北京青少年创新学院朝阳分院副院长胡译文正式发布《2026 年朝阳区青少年“模拟政协”实践年度推进指引》，按照启蒙、实践、深化、传承四个阶段，系统部署全年工作任务，明确模拟提案撰写、协商议事实践、政协活动观摩三大核心抓手，为各校提供专业选题参考与常态化工作支持，指引全区中小学有序开展相关活动。

随后，会议举行表彰、揭牌与聘任仪式。北京青少年创新学院主任张毅、朝阳区教育委员会主任徐志辉为北京市陈经纶中学、陈经纶中学保利分校、北京市第八十中学等 7 所优秀组织学校颁发荣誉证书；北京市政协研究室副主任杨清柏、北京青少年创新学院主任张毅、朝阳区教育委员会主任徐志辉为北京中学、北京明诚外国语学校、北京市第二中学朝阳学校“雏鷹议事厅”揭牌；朝阳区政协副主席李靓、朝阳区教育委员会主任徐志辉为宋慰祖、张毅、赵晓光、刘以农、王以新、朱良、刘雪梅、冯梅等 23 名全国、市、区政协委员、高校专家、行业骨干颁发实践指导专家聘书，为王迪、吴卫东、石岩、王非凡、张楠等 12 名全区中小学优秀骨干教师颁发专项指导教师聘书，进一步壮大专业指导力量，夯实实践育人阵地。

北京市政协研究室副主任杨清柏在总结讲话中，充分肯定朝阳区青少年“模拟政协”实践工作取得的丰硕成果，强调“模拟政协”是开展青少年思政教育、培育时代新人的重要载体，未来将持续开放优质资源、搭建实践平台、提供专业指导，全力支持朝阳区“模拟政协”工作高质量、高水平推进。

主会场议程结束后，会议同步开设三大平行分会场，进一步强化工作实操落地。一是由陈经纶中学骨干教师张楠执教模拟政协与思政一体化研究课，以“商以求同，协以成事”为主题，开展实景模拟协商议事教学；二是举办朝阳区第 18 批人文与社科领域翱翔学员论坛结题答辩；三是开展朝阳区第 19 批人文社科领域翱翔培养学员开题汇报，推动“模拟政协”与翱翔社科人才培养深度融合、提质增效。

此次会议的召开，全面夯实了朝阳区区域统筹、校际联动、多方协同的育人工作格局，明确了全年标准化、分层化、常态化工作路径，也展示了以陈经纶中学为代表的各级各类学校在“模拟政协”育人实践中取得的扎实成效。下一步，朝阳区将严格对照年度实践推进指引，持续抓实分层育人实践，做强模拟提案转化落地，做优专项师资队伍培育，全力擦亮“政协+教育”协同育人特色品牌，以“模拟政协”实践活动深度赋能思政教育一体化建设，培育更多有理想、有担当、有情怀、有本领的新时代青少年，助力青少年在青春赛道上奋力奔跑，勇担时代使命。（刘焯 王非凡）

春入青苗 聚力成林

——陈经纶中学教育集团校务会在青苗学校香江校区召开

4月17日下午，北京市陈经纶中学教育集团校务会在青苗学校香江校区召开。集团副校级及以上领导、各职能部门主要负责人，各分校校长书记参加会议。

走进青苗：看见不同 彼此照亮

会议第一阶段，与会人员参观了青苗学校香江校区校园，并听取了青苗学校办学情况介绍。

青苗学校创始人兼董事长施华首先对参会者的到来表示热烈欢迎。她表示，青苗学校能够成为陈经纶集团校成员之一，与各位集团成员校一起互相学习、互相支持，是荣幸更是机遇。

陈经纶中学教育集团校长刘雪梅指出，青苗学校在国际教育领域积累了28年办学经验，在英语教学、国际交流、海外升学等方面有许多可圈可点之处。集团各校应相互学习、资源共享，在招生、教学、师资、课程等方面深化协作。

聚焦发展：部署相关工作

集中会议阶段，集团冯梅副书记、穆洁副校长就105周年校庆筹备、多元人才培养、骨干班主任大会、集团安全工作、校园餐管理等作出部署。

冯梅副书记在讲话中提到，青苗学校以稳定的资方背景和成熟的运营体系，妥善解决了此前一土致知学校的办学风波，展现了青苗学校的责任担当。

本部高中校长徐琳汇报了拔尖创新人才培养工作，介绍了“六位一体”科学管理体系和高三一模考试成绩。她聚焦教育教学核心，提出构建课堂新生态，抓实课堂过程、强化思维培养；依托数据精准分析，凝聚团队力量科学备考；深化优势学科提质、薄弱学科攻坚，落实头部学生专项培养计划，全力提升育人质量。

聚力成林：一家人 一起赢

最后，刘雪梅校长以“春入青苗万物生光，聚力成林拔节向上”为题作总结讲话。她强调，青苗学校的国际课程、双语教学、小班化培养等资源可供集团各校借鉴，同时集团公办校的教研体系、师资梯队等优势也能为青苗提供有力支撑。她要求各校在招生、教学、师资、课程等方面实现互通共享，真正形成“一家人、一条心、一起拼、一起赢”的发展格局。

刘校长深情寄语全体与会者：“我们都是追光者，在浩瀚无垠的星空中各自发光发热，汇聚成百年经纶最美的星河，一道道星河让经纶集团生机勃勃，熠熠生辉！”

作为陈经纶中学教育集团的重要成员，青苗学校办学底蕴扎实、运营体系成熟、师资队伍稳定，正在集团引领下不断提升教育教学质量，为学生提供多元优质的成长通道。（青苗学校）

词解世界 拼绘未来

——Spelling Bee 校际比赛在保利小学圆满落幕

为深化国际理解教育实践，赋能青少年全球胜任力培养，4月10日，由北京市教育学会国

际理解教育专业委员会主办的“词解世界·拼绘未来”Spelling Bee 校际比赛，在北京市陈经纶中学保利小学北辰校区圆满收官。本次赛事以高规格竞技为载体，为首都青少年搭建起展示风采、联通世界的优质平台，得到了承办单位与协办单位的全力支持与高效配合。

北京市教育学会方中雄会长出席活动并发表致辞，为赛事赋予深刻指导意义。他强调：“语言是通往世界的钥匙，英文拼词不仅是词汇量的较量，更是学习力、坚毅力与国际理解素养的综合淬炼。”方会长勉励广大青少年，要以拼词为桥梁，坚定文化自信，讲好中国故事，努力成为连接中国与世界的友好使者，用语言力量搭建文化交流的坚实桥梁。

北京市教育学会国际理解教育专业委员会苏国华理事长在致辞中表示，赛事的成功举办，是专委会深化国际理解教育落地实践的重要举措。“我们希望通过这样的高水准赛事，让选手在比拼中提升素养，在交流中涵养自信、成长成才。期待各位选手以词会友、以拼砺志，用才华展现中国青少年的昂扬风貌，让国际理解教育的种子在青少年心中生根发芽。”

保利小学景朝霞校长在致辞中鼓励来自三所学校的选手们公平竞技、以赛促学、勇攀高峰。

本次赛事深度借鉴全球经典 Spelling Bee 赛事模式，设置小中组、小初组、小高组三个组别，创新采用“平板拼词+舞台 1v1 淘汰赛”相结合的形式，全面检验选手的语言功底与临场应变素养。赛事现场氛围庄重热烈、紧张有序：小中组 66 名选手率先开赛，经两轮激烈比拼脱颖而出；随后小初组、小高组选手依次登场，一轮轮精准拼词、一次次激烈对决，充分展现了北京市小学生扎实的英语基础与自信昂扬的竞技风采。

经过多轮角逐，李嘉欣、郝梓宸、夏天晴三位同学分获各组别冠军，各组前十名选手成功晋级 2025-2026 赛季 SPBCN 全国总决赛，即将向全国至高荣誉“蜂芒杯”发起冲刺。

保利小学校长景朝霞、书记张彦薇，芳草地国际学校远洋小学校长韩君英，北京育翔小学回龙观学校校长张子路，SPBCN 创始人张芳宁等嘉宾共同为获奖选手颁奖，为小选手们的拼搏之旅画上圆满句号。

作为赛事主办与统筹单位，北京市教育学会国际理解教育专业委员会将以本次比赛为新起点，持续深耕国际理解教育领域。未来，专委会将依托高品质语言竞技平台，联动更多优质教育资源，助力更多首都青少年在拼词舞台上锤炼本领、自信成长，以词为钥联通世界，以拼为笔绘就未来，在更广阔的国际舞台绽放中国少年风采！（鲍娜）

经纶“心”生态 班超“耀”未来

——2026 年班超育人暨强心育心实践创新研讨会在保利小学成功举办

为贯彻落实“健康第一”教育理念，持续深化班超育人实践的探索，全面推进体教融合与强心育心工作落地见效，4 月 15 日，“经纶‘心’生态，班超‘耀’未来”2026 年强心班赛暨班超育人实践创新研讨会在北京市陈经纶中学保利小学成功举办。

本次活动由北京教育学院体育与艺术教育学院主办，陈经纶中学保利小学承办。北京教育学

院体育与艺术教育学院副院长韩金明、体育系副教授袁立新、体育系教师舒瑶，保利小学校长景朝霞、党总支书记张彦薇，以及来自 2026 年班超育人暨强心班赛活动设计与教师“育心”能力提升专题培训项目的全体教师，保利小学全体师生共同参与本次活动。

活动现场：观摩大课间活动及班超联赛

活动伊始，陈经纶中学保利小学北辰福第校区一至三年级学生带来“阳光大课间”特色展示。学校把“班超”联赛放进大课间，用“体测+选赛”的方式确保人人参与。同学们在老师的带领下，以班级为单位自主开展体育锻炼活动，精神饱满、动作整齐、活力四射，充分展现出朝气蓬勃、阳光向上的精神风貌，高质量实现了学校“有趣、有量、有强度、有序、有能、有安全”的课间活动目标。

在备受瞩目的班超联赛环节，五年级学生围绕足球、篮球、排球、拔河及接力赛等项目展开激烈角逐。赛场上，各班同学团结协作、奋勇争先，以昂扬的竞技姿态和合作意识诠释了体育精神的内涵，让体育不仅成为比拼技艺、纾解压力的舞台，更是凝聚班级力量、促进同学友谊、促进共同进步的重要纽带。

研讨活动：创新模式，破解课间管理难题

研讨环节由保利小学体育教师王子尧主持。景朝霞校长围绕学校首创的“11031”课间新模式及班超联赛项目，向与会嘉宾作详细介绍与经验分享。该模式坚持“健康第一”的核心导向，依托科学完善的课程体系，对 15 分钟课间进行系统规划，有效破解传统课间管理中秩序混乱、场地受限、内容单一等痛点难点，通过丰富多元的体育活动，推动学科知识与体育技能的深度融合，让学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

学校体育教研组长宋田老师以“以赛强心：班级联赛的育人密码”为题，从赛事体系设计、学生心理赋能、家校社协同共育等维度，分享班级联赛在育人实践中的创新做法与实践成效。

专家引领，共筑体教融合新生态

韩金明副院长对学校的探索实践给予高度评价。他表示：“保利小学以‘11031’新模式及班超联赛为抓手，在提升身体素质与心理素质的同时，有效促进教师‘育心’能力专业化发展，为区域构建健康向上、协同共进的育人生态提供了可借鉴、可推广的实践样本。”

此次研讨会的成功举办，既是体教融合的集中展示，也是“以体育人、以赛强心”理念的生动实践。未来，保利小学将继续深耕班超育人与强心育心工作，不断优化创新实践路径，用体育点亮成长之路，为学生全面健康发展筑牢坚实基础。（杜俊凯）

经纶春序 雅韵市集

——本部高中校区春日市集暨传统文化周活动圆满落幕

为传承中华优秀传统文化，丰富校园文化生活，助力学生身心健康成长，4月17日，北京市陈经纶中学本部高中校区“经纶春序 雅韵市集”春日市集暨传统文化周活动顺利举办。活动

由学校学生发展处、学生会、志愿者联合会联合主办，面向全校师生开展，以春日市集+传统文化体验两大板块为核心，30余个特色摊位齐聚校园，让同学们在春光里沉浸式感受传统之美、青春之乐。

春日市集：市集藏万象 好物遇知音

中午，春日市集在经纶文化墙长廊正式开市，24个学生摊位整齐排布，商品琳琅满目、创意十足，叫卖声与欢笑声交织成校园最热闹的风景。市集以趣味互动、青春表达、心理关怀为特色，亮点纷呈。

同学们可参与盖章打卡活动，集齐3处印章即可兑换可发芽种子书签与文创小礼，将“播种希望，静待花开”的春日寓意珍藏；春日涂鸦板与画笑脸专属画布备受欢迎，大家自由绘制专属头像、创意表情，在色彩与线条中释放情绪、展现个性，以轻松艺术形式呵护心理健康。市集特设“云朵甜铺”心理主题摊位，绵软香甜的棉花糖甜蜜治愈，将心理关怀融入舌尖美味，让同学们在品尝甜蜜中舒缓学习压力，成为市集最暖心的一抹亮色。

传统文化周：非遗承古韵 雅韵润青春

传统文化周以非遗体验、民俗互动、文艺展演为核心，让中华优秀传统文化可感、可触、可玩，厚植学子文化自信。

在传统手工体验区，项目丰富且极具特色：香囊制作让同学们自主搭配艾草、薰衣草等香料，缝制专属吉祥香囊；古法造纸带领大家感受千年技艺的魅力，亲手造出承载春日意趣的纸张；甲骨文拓印体验古朴有趣，同学们以墨为媒，将古老文字拓印于纸上，触摸中华文字之美。

非遗漆扇制作更是备受青睐，同学们以空白团扇为纸、大漆为墨，手绘春景花鸟、书写诗意文字，一把把独具匠心的丹青漆扇徐徐成型，在指尖流转非遗技艺与春日雅韵。

民俗互动区趣味盎然：猜灯谜环节将谜题纸条悬挂于枝头，红灯笼与绿树枝桠相映，200条涵盖诗词、历史、民俗的谜题吸引同学们驻足思考，猜对即可兑换古风钥匙扣等礼品；投壶竞技古韵十足，大家凝神投掷，在传统游戏中感受古人雅趣。

礼乐展演区精彩纷呈，民乐合奏、古风舞蹈、汉服走秀、戏曲片段等节目轮番上演，悠扬乐声与曼妙舞姿相得益彰，为校园注入浓浓国风，赢得全场阵阵掌声。

志愿护航 温暖同行

本次活动共有30余名志愿者参与服务，大家分工明确、认真负责，从场地布置、秩序维护、物料补给到现场引导、后期配送，全程保障活动安全、有序、温馨开展，用行动展现经纶学子的责任与担当。

此次活动将春日市集的青春活力与传统文化的深厚底蕴完美融合，既为学生提供了放松身心、展示自我的平台，又让中华优秀传统文化在校园生根发芽。未来，陈经纶中学将继续以文化育人，打造更多特色校园活动，让青春与经典同行，让文化与成长相伴。（孙铎纶）

解锁基层治理新亮点 感受邻里温情满家园

——本部高中校区高一年级学生走进吉庆里社区

为深入了解基层社区治理成效，亲身感受社区发展新风貌，3月26日，北京市陈经纶中学本部高中校区高一年级部分学生走进吉庆里社区，开展社会实践调研活动。在校团委书记王非凡和政治教师张楠的带领下，同学们通过参观邻里空间、阅览宣传海报、专访社区书记等一系列活动，全方位领略了社区独具特色的治理模式，体会到基层治理为居民生活带来的温暖与便利。

一踏入吉庆里社区，浓厚的和谐邻里氛围便扑面而来，社区内精心布置的宣传海报整齐排列，内容涵盖社区治理成果、文明新风倡导、便民服务指南等，生动展现了社区近年来在环境整治、文化建设、民生服务等方面的点滴进步。

随后，同学们在社区工作人员的带领下，参观了备受居民喜爱的邻里空间。这是集休闲、学习、议事、服务于一体的“幸福会客厅”，划分出悦邻书房、睦邻议事厅、惠邻服务社等多个功能区域。空间内布局温馨舒适，书籍摆放整齐，休闲设施完善，居民们在此看书、聊天、开展文娱活动，处处洋溢着温馨祥和的气息。工作人员介绍，邻里空间采用“分时复用”机制，为不同年龄段居民提供针对性服务，老年人能在此参加数字课堂、休闲娱乐，青少年可参与非遗手作、安全教育活动，这里已然成为邻里交流、情感联结的重要纽带，让老旧小区焕发全新活力。

这次活动同学们有幸采访到吉庆里社区党委书记徐爱民。徐书记热情地向大家介绍了社区治理的核心思路与实践经验，她表示，社区始终坚持以居民需求为导向，构建“党建引领、多方参与、共建共享”的治理体系，打造“居民-居民代表-社区”议事协商制度，鼓励居民主动参与社区公共事务，从小微设施改造到文化活动开展，充分凝聚居民智慧与力量。谈及自己登上今年央视小年夜晚会，徐书记感慨道，这份荣誉离不开每一位居民、志愿者和社区工作者的付出，未来社区将继续深耕基层治理，不断优化邻里空间服务，丰富便民服务内容，打造更有温度、更具活力的幸福社区。同时，徐书记也鼓励同学们积极参与社区志愿服务活动，从实践中学习，多关注基层、了解社会，培养社会责任感，未来为社区建设贡献青春力量。

此次走进吉庆里社区实践活动，让同学们近距离感受了基层治理的创新成果与温暖内核，深刻体会到社区在提升居民幸福感、构建和谐邻里关系方面的不懈努力。大家纷纷表示，此次实践收获满满，不仅开阔了视野，更懂得了共建美好家园的重要意义，今后会将所见所闻所感分享给更多人，以实际行动关注社区发展、参与社会服务，展现新时代高中生的责任与担当。（都思涵）

从“手忙脚乱”到“心中有光”：青年班主任成长启示

——本部高中校区开展班主任草根论坛活动

近日，北京市陈经纶中学本部高中校区一场关于“班级管理策略与晨读分享实践探索”的班主任草根论坛悄然展开。没有高高在上的理论，只有泥土里长出来的经验；没有照本宣科的说教，只有一个个真实而滚烫的教育故事。

活动中，尹旭老师和韩春萌老师两位青年班主任分享了自己如何在“混乱”中找到秩序，在“困境”中点亮希望。

班级值日“改革记”：从40分钟到25分钟的蜕变

高一7班班主任尹旭老师，曾经被一个看似简单的问题困扰——值日。

最初，班级采用5人小组轮值模式，但很快陷入混乱：地面扫不干净，工具摆放歪歪扭扭，值日动辄拖到40分钟以上。尹老师没有急于批评学生，而是静下心来观察，发现了两个核心症结：值日标准不明确、组长分工执行不到位。

于是，一场“改革”悄然启动。

第一版方案：将全班45人分为9组，细化5项任务，每一项都用红字标注要点，卫生委员负责收尾检查。

第二版优化：将5项任务精简为4项组合，拖地与工具摆放由2人协同负责，9位组长职责清晰上墙。

结果令人惊喜：值日时间从40分钟缩短至25分钟，教室窗明几净，学生们也有了更多的早读时间。

尹旭老师的经验分享，让青年班主任们领悟到：管理的本质，不是惩罚混乱，而是用清晰的标准代替模糊的要求。当学生知道“怎么做”“做到什么标准”，自律便悄然生长。

晨读分享“变形记”：从AI代写到灵魂追问

高二13班班主任韩春萌老师，分享了一个让在场所有班主任都深有感触的故事。

晨读分享活动初期，学生们兴致勃勃，分享《城南旧事》的复述，虽稚嫩但真诚。然而渐渐地，问题出现了：有学生用视频代替演讲，有学生直接用AI生成内容，照本宣科，毫无灵魂。

韩老师没有简单叫停，而是选择“走进学生的困境”。

她找来张雪同学的先进事迹，播放AI生成的音乐案例，让学生自己对比：什么样的分享是有温度的？什么样的内容是“空心”的？

接着，她建立了一个共享表格，提供5大主题选择，要求每次分享必须贯穿一个核心问题——比如在分享《活着》时追问：“人，是否为活着本身而活？”

更重要的是，韩老师实施了“针对性夸赞”策略。当高少博同学对美伊冲突做出“资料详实、权力结构理解到位”的分析时，韩老师当场给予了专业级肯定。那一刻，少年的眼睛亮了。

原来，好的教育，不是堵住学生的“捷径”，而是为他们铺设更有吸引力的“远路”。当学生的价值被看见、被认可，他们自然会选择向上生长。

榜样引领：优秀班主任的“教育宝藏”

本部高中德育主任吴爱兄进行经验分享，她的班主任管理经验如同一盏灯，照亮了青年班主任前行的路。

晨读分享体系：让每个孩子都被看见

吴主任设计了一个覆盖全学期的五期主题计划：青年人必备品格、我所热爱、好书分享、榜

样力量、责任担当。每学期 33 名学生全员参与，每人至少有一次站在讲台上脱稿演讲的机会。分享流程严谨而温暖：问卷筛选主题→提交文稿→教师面批→脱稿演讲。每一期耗时 2 周，贯穿半个学期。

最令人动容的是，她坚持与每一位学生进行“深度认知交互”——通过前 5 名学生的示范定标，再对每个学生进行个性化指导，多次修改迭代。最终，班级脱稿演讲率达到 100%。

治理模式升级：从“制度”走向“公约”

吴主任分享了一个深刻的理念转变：班级管理不能永远停留在“刚性执行”阶段，而应该经历“制度执行→制度优化→公约意识”的三阶段路径。当学生从“被迫遵守”走向“主动维护”，责任感便真正在心底扎下了根。

季节性波动应对：油菜花季的心理干预

“三四月躁动期、期末冲刺期……”吴主任如数家珍地列出班级状态的季节变化规律。她提出“破案式”班会分析→科学归因→集体活动疏导→情感联结重建的四步工作法。

一个典型案例：在三月班级普遍混乱的时期，她用一节生动形象的班会告诉大家如何“正确归因”：是这个季节易发生心理问题，而不是我们脆弱；是这个阶段理应有的迷茫，而不是我们敏感。这样科学的归因方法，让学生卸下心头重负，鼓起勇气与老师、家长、同学交流，共同成长。在这段油菜花开的“易感期”，吴主任引领学生们共同度过。

教育理念深化：敢于发现问题，持续迭代

最后，吴主任送给青年班主任三句话：敢于发现问题（如班级公约执行偏差），持续问题诊断（建立学情观察日志），教育理念迭代（从管理思维转向育人思维）。这是一个螺旋上升的成长模型，也是每一位优秀班主任必经的修行。

教育是看见，更是点亮

论坛结束时，青年班主任们的笔记本上密密麻麻写满了感悟。有人写下了“标准代替模糊”，有人记下了“针对性夸赞”，有人被“油菜花季的心理干预”深深触动。

但最打动我们的，或许是这样一个共识：班主任，不是规则的发令员，而是成长路上的引领者与陪伴者。学生的每一个闪光时刻，都值得被记录、被珍视、被回响。当教育形成一个温暖的闭环，班级便不再只是一个管理的单位，而是一个生命彼此滋养的家园。

未来的路上，愿每一位班主任都能从“手忙脚乱”走向“心中有光”，在教育的田野上，播种希望，静待花开。（韩春萌）

无体育，不清华 怀壮志，求真知

——本部高中校区高二年级部分优秀学生走进清华大学

4月26日上午，北京市陈经纶中学高二年级一班、二班、六班优秀学生代表走进清华园，开展半日主题研学活动。同学们先后观摩第69届“马约翰杯”学生运动会闭幕式、参观李文正

馆、聆听学姐分享、走进校史馆，并在清华食堂用餐，沉浸式感受清华精神。

无体育，不清华：观礼“马杯”闭幕，感悟体育精神

清晨，同学们来到东大操场，现场观摩清华大学第69届“马约翰杯”学生运动会闭幕式。恰逢清华大学115周年校庆，校园气氛热烈。见证拔河比赛现场以及结果揭晓后颁奖，同学们被清华学子顽强拼搏、团结协作的精神所打动。当“为祖国健康工作五十年”的口号响彻全场，“无体育，不清华”的信念也深深烙印在大家心中。

自强不息，厚德载物：走进李文正馆，感受学术氛围

随后，学生们来到清华大学图书馆——李文正馆。作为清华重要的文献资源中心与学习空间，李文正馆安静而厚重的学术氛围让同学们深受感染。大家参观阅览区与公共学习空间，近距离观察清华学子专注治学的状态，在书香中体会“自强不息，厚德载物”的精神内涵。

追求卓越：聆听学姐分享，启迪求学梦想

从图书馆出来，同学们走进清华的第二教室。在这里，清华少年班的学姐与大家面对面交流，学姐积极乐观，分享了在清华的学习生活经验与成长心得。学姐从学习经验、校园经历到校园文化等方面娓娓道来，帮助同学们对未来的大学生活建立起更清晰的认知，也在大家心中默默种下追求卓越的种子。

感悟报国之志与学术风骨：寻根校史长廊，致敬百年传统

随后，研学队伍走进清华大学校史馆。借助珍贵的文献、照片与实物，同学们系统了解清华从建校到迈向世界一流的百年历程，感悟一代代清华人的报国之志与学术风骨。正值清华大学校庆期间，专题展览也为同学们打开了一扇理解清华精神的文化之窗。

感受大学生生活场景：品味清华食堂，体验校园生活

中午，同学们在清华大学食堂用餐，亲身感受大学生的日常生活场景。餐桌上，大家交流着半日研学的所见所感，欢声笑语中为此次清华之行画上圆满句号。餐后，全体师生乘车安全返回学校。

半日研学虽短，却充实而深刻。从运动场到图书馆，从分享课堂到校史馆，再到食堂里的烟火气息，经纶学子满载而归。大家表示，将以此次参观为动力，把“无体育，不清华”的清华精神带回日常学习生活中，以更加坚定的信念迎接挑战，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

（季语晨）

骐骥驰骋 勇毅笃行

——本部高中校区贯通部初三年级成功举办月考表彰分享会

为表彰先进、树立榜样，总结阶段性学习经验，助力同学们优化学习方法、提升学习效率，4月18日下午，北京市陈经纶中学本部高中贯通部初三年级隆重举行月考表彰分享会。本次活动由熊素文老师组织，刘凯航老师担任主持人，全体年级学生通过钉钉会议进行交流，在榜样引

领与经验交流中，汲取奋进力量，明晰学习方向。

在表彰环节，年级对本次月考中成绩优异的年级前 10 名同学，以及在各个学科中表现突出、成绩领先的同学进行了隆重表彰。一份份荣誉，是对同学们不懈努力的肯定，更是对全体同学的激励，希望受表彰同学珍惜荣誉、再接再厉，也鼓励其他同学以先进为标杆，奋起直追、力争上游。

表彰颁奖后，数学学科孟庆云老师带来了贯通学习数学的学法指导专题分享。孟老师针对贯通阶段数学学习的重点、难点，从知识梳理、解题思路、答题技巧、日常积累等多个维度，为同学们细致讲解科学高效的数学学习方法。他叮嘱同学们要夯实基础、勤于思考、善于总结，提前进行预习，上课积极主动向老师提出问题，以更适合的学习方式应对贯通学习的各项挑战，同学们认真聆听，收获满满。

四位优秀学生代表依次分享自身学习经历与经验，带来了干货满满的学习心得。熊嘉艺同学首先分享了假期班级小组活动的开展情况，讲述了小组内互帮互助、共同学习、共同进步点滴，展现了班级团结向上、携手共进的良好学习氛围，让同学们体会到合作学习的重要意义。孙博峰同学以“自主学习，其乐无穷”为题，聚焦物理、数学两大理科科目，分享了自己自主学习的学习方法与解题思路，说明构建完整的数学知识体系的重要性，毫无保留地传授学习技巧，为同学们攻克理科学习难题提供了实用参考。

葛方泉同学结合自身经历，分享了自己在竞赛班的学习过程，讲述了自己利用课余时间，积极参与体育活动的改变，以及自己学习数学的方法，激励同学们勇于突破自我、深耕学识。艾轩艺同学从攀登者成为先行者，分享了自己超越自我的学习历程，讲述了自己从不断攀登、奋力追赶，到突破瓶颈、成为先行者的蜕变故事，鼓励大家坚定目标、脚踏实地，在学习中不断超越过去的自己。

此次表彰分享会的顺利举办，既发挥了优秀榜样的引领示范作用，又搭建了师生、生生之间学习交流的优质平台。贯通部初三年级全体学生将以此次活动为契机，借鉴优秀经验，优化学习方法，以更加饱满的热情、更加昂扬的姿态投入到后续的学习生活中，不仅在期中考试中取得更优异的成绩，还能在求学路上砥砺前行、再创佳绩！（潘雨乔）

合理规划学业 从容应对高中

——本部高中校区贯通部初三年级举办高中学业规划指导讲座

4月21日，北京市陈经纶中学本部高中贯通部初三年级邀请“沃得生涯”的专业讲师曲迪老师，为初三年级学生带来了一场主题为“合理规划学业，从容应对高中”的学业规划指导讲座。本次讲座围绕初高中学习差异、升学形势、高效学法与心态建设展开，帮助同学们提前认识高中学习特点，做好衔接准备，以更从容的状态迎接下一阶段的学习挑战。

讲座开篇，曲迪老师以“初高中学习差异”为切入点，用清晰的对比图表拆解了“高一陡坡

效应”。她提到，初中知识点零散、侧重基础记忆，而高中知识点量暴增3倍以上，更强调知识体系化关联与抽象逻辑推导；初中教师全程督促、反复讲解，高中则更考验自主规划能力，课程进度快、课堂容量大，对同学们的学习思维与方法提出了全新要求。同学们端坐静听，认真记录关键信息，对即将到来的高中学习有了更具体的认知。

为了让同学们更清晰地理解升学形势，曲迪老师结合近年北京高考数据进行分析。从历年高考录取分数线、一分一段表，到各层次院校的分数参考，她用直观的数据让同学们认识到高考竞争的激烈程度，同时也引导大家结合自身情况，将大目标拆解为学期、月度、甚至每日的小任务，以“以终为始”的思路，树立清晰、可实现的阶段性目标。一张张数据表格，不仅让大家明确了努力的方向，也点燃了同学们主动奋进的动力。

随后的互动环节中，几位同学结合自身对高中学习的困惑主动举手提问，就学习节奏适应、科目难度变化等问题与老师交流。曲迪老师耐心倾听、细致解答，结合同学们的实际情况给出建议，让大家对未知的高中生活少了一份忐忑，多了一份清晰的规划思路。

讲座的核心部分，曲迪老师重点分享了一系列可直接落地的高中高效学习方法。她强调“拒绝假努力”，鼓励同学们告别无效刷题与自我感动式的学习，转而从科学的方法提升效率：用“四象限时间管理法”梳理任务优先级，用“番茄钟法”提升专注度，用“移动笔记法”利用碎片时间巩固知识点；在学习习惯养成上，她引导同学们划分“舒适区、学习区、黑暗区”，通过思维导图梳理知识结构，通过错题本实现查漏补缺，搭建起系统化的学习框架。这些具体实用的方法，让同学们收获满满，纷纷在笔记本上认真记录。

讲座最后，曲迪老师也关注到了同学们的心态建设。她提醒大家，面对初高中的衔接变化，产生焦虑与迷茫是正常的，关键在于学会自我调节、保持积极心态，以从容的状态应对学习中的挑战。

整场讲座内容充实、节奏紧凑，贴合同学们的实际需求，既有对学业规划的宏观指引，也有对学习方法的微观拆解，更有贴心的心态疏导。相信通过本次讲座，同学们能够更加清晰地认识高中学习的特点，明确自身目标，掌握科学方法，以从容自信的姿态迎接高中学习生活的挑战，在未来的成长道路上稳步前行。（邱小凡）

涵养德行之师 赋能德育实践

——本部初中校区青研会开展德育专题研讨活动

近日，北京市陈经纶中学本部初中校区一场以“涵养德行之师，赋能德育实践”为主题的德育专题会议顺利召开。会议邀请了紫禁杯班主任余慧老师为大家分享带班经验。

余老师以“以活动燃动力、以用心治班级”为题，围绕班主任自我关怀、班级活动设计、学生内驱力培养及家校沟通等核心议题展开深入探讨，通过多个鲜活案例分享了班级管理、活动育人及家校协同的有效策略，为与会教师提供了可操作、可复制的实践路径。

第一，班主任自我关怀：以健康身心引领学生成长。班主任在关注学生发展的同时，更需重视自身身心健康。只有保持积极饱满的状态，才能更好地服务学生、赋能班级。

第二，第二，班级活动设计：源于需求，成于创新。在班级活动的设计与实施方面，余老师提出活动应源于三个维度：满足学生需求、激发学生兴趣、促进学生能力发展。余老师还分享了“微光成长打卡”“成长答卷”、轮值制与小组合作、主题班会等实践案例。

第三，第三，家校沟通与突发事件处理：有温度、有章法。在家校沟通方面，余老师建议老师们采用“先夸后提”“委婉表达”的方式，避免给学生贴负面标签。后期的家长会应侧重于了解家长需求、交流教育经验，形成家校共育的合力。针对班级突发事件，余老师提出了“四步走”原则，为教师应对突发状况提供了清晰的行动指南。

分享结束后，阴泓宇、张慧等老师，针对自己在班级管理方面遇到的困境向余老师请教。

针对青年教师在带班育人方面所遇到的困难，余老师认为可以从“目标设定与可视化”“正向激励”以及“角色赋能与同伴互助”等方面着手化解。

赵黎黎校长鼓励大家向有经验的教师学习带班方略，助力学校教学工作。她指出：各位班主任需结合本班实际情况，尝试借鉴会议分享的活动与管理策略，针对环境卫生、学习习惯等具体问题设计并实施相应的微活动或解决方案。各班主任需将本次学习的收获及实践中的困惑、成功经验进行梳理沉淀，实现经验的持续传承与深化。

本次“德行之师”赋能会议不仅为班主任提供了实用的育人工具，更传递了一种温暖而坚定的教育理念：在成就学生的同时，教师也要关怀自我；在规范管理的同时，更要激发内驱力。与会教师表示，将把所学所悟带回班级，用智慧与爱心书写更多德育实践的精彩篇章。（康利杰）

清明寄哀思 追寻经纶魂

——本部初中校区举行清明祭扫活动

清明时节，细雨飘飞，北京市陈经纶中学本部初中校区于4月3日举行了“清明寄哀思，追寻经纶魂”清明祭扫活动。师生们伫立在陈经纶中学创建人清水安三先生与改建人陈经纶先生的雕像前，共同缅怀两位先生的教育初心和育人理想。

活动在庄严肃穆的氛围中拉开帷幕，全体师生肃立默哀一分钟，以表达对两位先贤的深切哀思。随后，盛宇辉书记发表讲话，他深情回顾了清水安三先生与陈经纶先生对学校及教育事业的杰出贡献，并勉励全体师生铭记先贤遗志，传承精神财富。

活动中，学生代表分别讲述了清水安三先生与陈经纶先生的感人事迹。

清水安三先生，作为一位跨越国界的教育家，于1917年来到中国，在动荡年代创办了崇贞学园（北京市陈经纶中学前身），为贫困学生提供求学机会，并秉持“学而事人”的教育理念，教导学生服务他人、奉献社会。他不仅在教育领域倾注心血，更在灾难面前挺身而出，收养近八百名灾童，展现了教育者的博爱与担当。

陈经纶先生，作为香港知名实业家与慈善家，一生情系桑梓，致力于祖国的教育公益事业。他斥巨资改造老旧校园，打造现代化教学设施，为无数学子点亮求学之路。陈经纶先生始终怀揣“教育兴则国家兴”的信念，用实际行动诠释了“达则兼济天下”的担当，为学校留下了宝贵的经纶之志。

初一年级大队长遇梓萱同学在发言中倡议全体同学，以文明庄重的方式缅怀先贤，将敬仰之情转化为学习动力，传承先辈的优良品德，努力成为品德高尚、学识扎实的新时代学生。她号召大家铭记两位先生的功德，胸怀家国，奋勇争先，为实现民族复兴贡献青春力量。

活动现场，德育处副主任杨海龙带领师生齐呼校训：“老实，宜强，勤奋，创新。”那铿锵有力的声音在校园上空回荡，激励着每一位师生不忘初心，砥砺前行。

校训声声，初心不忘，先贤精神得以薪火相传。随后，学生们手持鲜花，在老师的引导下有序上前，向两位先生雕像献花、鞠躬，表达敬意与缅怀。

此次清明祭扫活动不仅是一次对先贤的缅怀与致敬，更是一次精神的洗礼与传承。本部初中全体师生将以此为契机，铭记校训，传承美德，珍惜当下学习时光，努力成为能担当民族复兴大任的时代新人，让经纶精神在新时代绽放出更加耀眼的光芒！（杨海龙）

党建领航强师能 深耕润心提质量

——保利分校召开全体教师大会

为全面深化教育教学改革，夯实校园安全与师德师风建设，精准部署学校阶段工作，4月7日，北京市陈经纶中学保利分校召开全体教师大会。会议以党建领航、师德铸魂、教研提质、安全护航为核心，统一思想、明确方向、凝聚力量，为学校教育教学高质量发展擘画路径、压实责任。此次培训由校长助理李慧军主持，保利分校全体干部教师参会。

会上，吕娜书记以“筑牢防线守初心”开篇，专题开展师德与安全全员培训。吕书记强调，师德师风是教师立身之本，校园安全是教育发展之基，明确“眼里有学生、心中有责任、行动有温度”的师德核心要义，引导全体教师争做“四有”好老师。安全工作坚持“安全无小事，人人有责；校园无死角，看见要管”原则，结合危险品事故、校门口冲撞、学生欺凌等典型警示案例，以案为鉴、警钟长鸣，要求全体教职工强化责任意识，做到全方位覆盖、管理无死角，第一时间发现、果断处置各类安全隐患与矛盾冲突，切实履行校园监护人职责；严格排查管制刀具、易燃易爆品等危险物品，建立常态化观察机制，发现问题立即收缴处置、及时上报，坚决筑牢校园安全防线，将责任落实到每一位教职工、每一个岗位、每一处细节。

优秀班主任代表孙楠老师以“以语为桥，润心育行”为题进行带班育人经验分享。她倡导教师以真挚情感关注学生身心发展，在严谨教学的同时，用好语言艺术，做好学生心理疏导、学风建设与人文关怀，让教育有力度更有温度，助力学生全面健康成长。她的经验告诉老师们，教育不仅是知识的传递，更是心灵的沟通与品格的塑造。

教研组是学科教学研究的主阵地，备课组是落实教学常规、提升课堂效率的关键单元。教研组长代表海楠老师分享了数学教研组“精细筹划，稳步推进”的教研经验。数学教研组通过制定详实的教研计划，开展扎实的备课组活动，从“一人一课”的课前说课，到利用麦萌系统进行课堂诊断，再到对教学常规的严格检查，每一步都体现了精细筹划、以研促教、以教提质。备课组长代表张艳老师进行了题为“‘教、学、评、研’一体化驱动下的精准教研与质量提升策略”的发言。依托麦萌平台，通过三轮“逐课迭代”的教研闭环，实现了数据驱动的精准教研，并不断优化备课机制，形成了“师傅带备、新教师四说、集体改进、个人微调、反思与优化”的备课五部曲，有效促进了团队共研与教师专业成长。

教学处康燕芳主任作教学阶段总结和工作部署，梳理课程建设、课堂改革、教研活动成果，深度剖析当前教学短板，明确深化问题化学习、强化麦萌诊断、推动成果落地、落实减负增效、完善质量闭环五大核心方向，为阶段性检测复习与后半学期教学划定重点、明确策略。

荣丽校长总结讲话指出，规范管理、智慧策略、真挚情感、扎实落实是教育教学的关键环节，工作的规范性本质上是责任的确定性。每一次规范的点名、每一次规范的巡查、每一次规范的处置，都是在为安全锁上一道保险。强调“按流程做事，就是对自己、对学生最大的负责”，鼓励全体教师以更坚定的信念、更务实的作风、更精准的行动，深耕课堂、潜心育人，全力以赴提升教学质量，共创保利分校教育新辉煌。

此次全体教师大会，既是一次工作经验分享，是一次动员部署，更是一次师德培训。未来，保利分校全体教职工将同心同德、同向同行，以党建为引领，以教研为抓手，以安全为保障，以质量为目标，聚力深耕、笃行不怠，用责任与担当书写学校高质量发展新篇章！（李慧军）

守师德初心 绽育人微光

——保利小学开展师德月活动

为筑牢师德底线、深耕育人使命，3月底，北京市陈经纶中学保利小学召开了“思政铸魂强师德，强体正心育新人”师德月主题活动，活动以弘扬教育家精神，做“四有”好老师为核心，推动师德师风建设走深走实。

结合教育系统师德师风专项整治工作，张彦薇书记以“守教育初心 筑师德底线”为主题作师德师风警示教育。张书记以教育部近年通报的部分违反《教师职业行为十项准则》典型案例为警示内容，以案为鉴、以案明纪，同时向全体教师提出六项师德底线要求，勉励大家做守底线的合格教师、德才兼备的优秀教师、引领改革的卓越教师。

随后，三位教师代表分享育人故事，传递教育温度。李岩老师以晨跑活动激发学生内驱力，让“要我跑”变为“我要跑”；宋悦老师用画笔点亮学困生特长，助力学生蜕变为“班级小太阳”；徐晓旭老师以音乐舞台为载体，用微光汇聚育人星河，展现因材施教、以爱润心的教育智慧。

李娜副校长部署“悦动班超”体育联赛，以体育赛事凝聚班级向心力、培育团队精神；同时，

要求从严落实春季传染病防控工作，规范四级上报机制，全力守护师生身心健康。

最后，景朝霞校长作总结讲话，强调师德是教师立身之本、育人之基，全体教师要坚守教育初心，严守师德底线，以高尚品行做学生为学、为事、为人的示范，把师德规范内化于心、外化于行，做有底线、有温度、有情怀的教育工作者，共同打造风清气正的校园教育生态。（李媛婧）

以家风育初心 让家庭成为孩子最好的学校

——崇实分校家长讲座圆满开展

家庭是孩子的第一所学校，家风是孩子成长的无形滋养。为帮助家长搭建积极的家庭成长环境，破解家庭教育中的困惑与难题，3月27日，北京市陈经纶中学崇实分校学苑校区特邀清华大学认证积极心理指导师、高级心理咨询师李晓明（Skylee），开展以“好家庭是最好的学校——营造积极的家庭成长环境”为主题的家长讲座，为全校家长奉上了一场兼具理论深度与实践价值的家庭教育盛宴。

讲座伊始，崇实分校德育主任任丹丹致辞，阐释家庭教育在孩子一生成长中的核心意义与重要价值，强调家庭作为孩子的第一所学校，其育人氛围、家风涵养对孩子的品格塑造与身心发展有着潜移默化的深远影响，并寄语全体家长，希望大家能在本次讲座中有所悟、有所获，将所学所感转化为育儿实践，与学校携手并肩，为孩子的健康成长保驾护航。

讲座围绕家庭教育的核心痛点与关键方法展开，李晓明老师以专业的心理学视角、生动的生活案例，从破冰互动到理论解析，从实践方法到误区规避，层层递进为家长们梳理家庭教育的底层逻辑。讲座开始时的“幸福三拍手·家校同频”破冰游戏有效拉近距离，让家长们互动中畅谈“希望孩子成为的人”，也让大家对家庭教育的核心目标有了更清晰的认知。

在核心理论分享环节，李老师结合生态系统理论、依恋理论与家风本质，点明“孩子像一棵树，家庭是土壤”，温暖稳定的亲子关系是孩子一生的“安全基地”，而家庭教育的关键在于以“崇真、崇实、崇美、崇新”的四崇精神涵养家风——孩子不会死记家风准则，却会在父母的一言一行中感受并模仿。针对当下多代同住的家庭普遍挑战，李老师通过“作业太多，奶奶撑腰、爷爷抱怨老师”等真实案例，给出“先肯定、明规则、找折中”的解决思路，强调“家里不内耗，教育才有效”。

理论落地，方见实效。讲座中，李老师分享了3件可立刻执行的家风小事：打造家庭仪式感，以每周聚餐聊天让孩子感受温暖；做好情绪示范，生气时学会暂停，以温和沟通传递美德；践行品格小事，对孩子的善举具体表扬，让美德在细节中扎根。同时，李老师也直指家庭教育中四大常见误区——只看成绩不问感受、当着孩子面抱怨他人、把“为你好”挂嘴边却不听孩子说话、将高期待变成压垮孩子的稻草，并针对每个误区给出具体的破解方法，让家长们清晰知晓“哪些事不能做，该怎么做”。为了让家长将所学转化为日常行动，李老师还带来了3个简单易操作的家庭教育工具：每日一句“我看见”，以正向关注看见孩子的点滴付出；情绪暂停卡，在情绪失

控前及时止损，做好情绪管理示范；不评判提问沟通法，以“那你当时是怎么想的”代替指责，倾听孩子的内心想法。李老师建议家长无需急于求成，任选一个工具坚持3天，再慢慢延伸，便能看见孩子的变化。

互动答疑环节，家长们踊跃分享自家的温暖瞬间与教育难题，李老师结合非暴力沟通四步法（描述事实→说出感受→表达需求→提出请求）引导家长现场演练，让大家在实践中掌握高效的亲子沟通技巧。讲座最后，李老师以“家庭是土壤，氛围比说教重要”作结，号召家长以家庭仪式感、情绪示范、品格小事为抓手，避开教育误区，用好实用工具，以“四崇”精神滋养家风，让家庭真正成为孩子成长的最佳港湾。

此次家长讲座，为家校共育搭建了优质的交流平台，让家长们更新了家庭教育理念，掌握了可落地、可操作的育儿方法。未来，崇实分校还将在4月中旬推出“关注青春期心理健康”专题家庭教育讲座，持续为家长赋能，携手家庭凝聚教育合力，让每一个孩子都能在温暖、积极的环境中，崇真、崇实、崇美、崇新，向阳生长。（任丹丹 佟保鸿）

家长听会感受

非常感谢学校带来的这次讲座，内容很实用，解决了一些和孩子日常生活中的问题和困惑，特别是对我了解青春期孩子情绪背后的需求有很大的帮助，让我懂得了学会倾听，静待花开！

——七7班陈昭元家长

周五的好家庭课程让我很受启发，专家给的建议可操作性强。有一些也是自己正在执行的，所以比较有共鸣。比如：好孩子不是听道理长大的，而是泡在“道理的环境”中长大的。我们总是喜欢给孩子讲道理：“不能老玩手机”“读一会儿书”“你看你胖的，多运动运动”……总说总也不听，如果我们给孩子创造一个环境：回家把手机放下，找本自己喜欢的书读一读，或者陪孩子读读他喜欢的书，一起分享分享，为了健康自己先动起来，和孩子比赛仰卧起坐谁做的多……不用多说，娃浸泡在这样的环境里，自然会成为我们希望的样子。所以在成长的路上，永远不只是孩子自己的事情，好家庭是最好的学校！

——九1班林歆洋家长

有幸参与了学校上周组织的心理讲座，讲座从生态系统理论引入，告诉我们家庭是孩子成长的土壤，是孩子安全感的基础，建议家庭要有仪式感，成员们能够融洽地沟通和交流。在授课过程中，老师教给我们一些非常实用的小技巧，比如认真倾听、每日一句“我看见”、一个一个“不评判”的提问等。作为家长，我感到很有收获。感谢学校提供的活动，也感谢老师认真打磨的好课程，对我们家长帮助很大。

——九1班杨璟绎家长

双师共研促成长 区际联动共提升

——集团小学学段开展“双师共研”系列活动之五年级语文专场活动

为持续深化集团化办学改革成效，扎实推进教育优质均衡发展，4月1日，北京市陈经纶中学教育集团小学学段依托“双师”技术平台，整合集团优质教育资源，搭建起京蒙两地教师深度交流研讨的专业桥梁，成功举办以“双师共研促成长，区际联动共提升”为主题的小学五年级语文专场教研活动。

好课分享 互学共研

帝景分校朱静怡老师的课紧扣单元“思维的火花”主题，聚焦孙膑谋略展开教学，精准落实“了解人物思维过程”的语文要素。

民族分校王爽老师以趣味游戏开启课堂，聚焦学生思维探究能力培养。课后分层作业设计实现课内外有效衔接。

保利小学苏玉垚老师的课以思辨性阅读与表达任务群为指导，紧扣单元“思维的火花”语文要素，以“品危急、悟智慧”为核心展开教学。

校际互动 共研提升

课后，三位授课教师紧扣新课标理念，全面分享了课程设计背后的教学思考与实践探索。

集团各校区备课组长也发表点评意见。帝景分校备课组长指出，三节课均以核心问题统领，借助可视化学习支架，引导学生从情节梳理逐步走向因果分析，充分凸显了学生的课堂主体地位。

劲松分校聚沙校区备课组长表示，三节课充分发挥学生主体性，通过小组合作、角色扮演等丰富的课堂环节，有效激发学生的参与热情，锻炼学生的语言表达能力。

劲松分校乐贤校区备课组长认为，三位教师的课教学环节层层递进，既扎实落实文本细读的基础要求，又有效培养学生的高阶思维能力，具有很强的借鉴与学习价值。

此次“双师共研”五年级语文专场活动，为集团各校区及京蒙两地教师搭建了优质的教学交流与研讨平台，实现了优质教学经验的共享与教学智慧的碰撞。今后，集团小学学段将进一步深化京蒙两地教育共研联动与融合发展，以教研促成长、以联动促提升，为学生语文核心素养的全面发展注入强劲动力，共同书写教育高质量发展的新篇章！（池志丹）

双师共研促成长 区际联动共提升

——集团小学学段开展“双师共研”系列活动之小学六年级语文专场活动

为推进教育集团化办学建设，夯实教育优质均衡发展基石，助推京蒙教育协作迈上高质量发展新台阶，3月27日，北京市陈经纶中学教育集团小学六年级语文专场教研活动圆满落幕。本次活动由陈经纶中学保利小学教学主任赵祎瀛主持，集团各校区六年级语文教师齐聚双师课堂，打破空间壁垒，沉浸式共研教学，以教研聚力赋能课堂提质，携手共促教育协同发展。

此次教研围绕六年级语文第二单元，聚焦“借助作品梗概，了解名著的主要内容”的语文要

素。由保利小学付博老师、劲松分校聚沙校区王洁老师和第二实验小学朝阳学校崔夏梦老师，依次带来三节精彩的示范课堂。

付博老师以文学阅读与创意表达任务群为指导，立足六年级学生认知，紧扣单元整本书阅读要求，以“读梗概，知内容”为核心设计教学。通过情境导入初识梗概，再以字词过关、列小标题梳理情节落实基础，接着对比探究明晰梗概特点，层层推进突破重难点。全程以任务驱动，结合自主、合作学习方式，让学生掌握梗概梳理方法，为写梗概做好铺垫，同时激发原著阅读兴趣。

王洁老师锚定单元核心要素，分层落实能力目标。紧扣“借助梗概了解名著内容”“交流人物与情节感受”两大语文要素，将目标层层递进落实单元训练重点。巧用文本双重结构，搭建整本书阅读桥梁。依托“梗概+节选”的特殊编排，以梗概梳理整体脉络，以节选深挖人物形象，实现“由点及面”的阅读能力迁移，为整本书阅读铺路搭桥。遵循认知进阶逻辑，凸显学生主体地位，从人物分析到生活链接，符合学生“整体感知-局部精读-迁移运用”的认知规律，通过自主梳理、合作讨论激发自主学习意识。

崔夏梦老师以单元语文要素为核心，围绕“变”字设计递进式教学环节。课前依托预习单，引导学生梳理尼尔斯变小后世界的变化，落实长文短学策略；课堂通过回读情节品析奇幻细节，借助多元评价与心情线研读人物形象，突破单一刻板印象；最后结合目录预测整本书内容，激发阅读兴趣。教学融入 AI 多模态资源与跨学科知识，将瑞典地理、科学常识融入童话阅读，以任务驱动、合作探究落实单元要素，助力学生提升阅读能力与整本书阅读兴趣。

课后，三位授课教师围绕新课标理念，从教学目标制定、教学设计思路及实践反思等多方面进行细致说课。

各校区备课组长进行精准且细致的评课。保利小学教研组长赵家欣老师在评课中指出，三位老师的阅读课亮点突出。《鲁滨逊漂流记》第一课时课堂目标精准、环节有效落实字词句与阅读素养；第二课时课堂由浅入深，凸显学生主体；《骑鹅旅行记》以小组合作展开学习，清晰高效。三节课均紧扣语文要素，语言训练与阅读指导并重，展现了优质语文课堂的风采。

劲松分校聚沙校区备课组长刘璐老师表示，本次六年级双师课堂各有亮点、各有侧重。《鲁滨逊漂流记》第一课时扎实规范，以梗概与目录对比教学，准确落实基础目标。第二节课注重思辨，用“幸与不幸记录单”培养辩证思维，结合苏轼经历与生活实例，实现人文与生活迁移。《骑鹅旅行记》以读代讲，书声琅琅，童趣盎然，凸显学生主体。三节课分别夯实基础、深度探究、生动展示，为整本书阅读教学提供优质范例。

第二实验小学朝阳学校备课组长战春香老师表示：《鲁滨逊漂流记》第一课时字词教学扎实，文本梳理逻辑清晰，贴合高年级教学要求，可增设针对性朗读深化情感体验。第二课时聚焦生存智慧，小组探究扎实，助力学生提炼人物品质，需优化结尾总结、构建完整知识体系。《骑鹅旅行记》紧扣单元主题，以多元活动凸显学生主体，巧用跨学科融合拓宽视野。不过，对尼尔斯成长的象征意义挖掘不足，需增设深度追问。

此次活动是集团“双师共研”的又一次实践，有效促进教师专业成长与教学交流。着眼未来，

集团小学学段将持续完善常态化教学交流机制，推动优质教育资源流转，不断深化京蒙两地教育共研联动。（付博 赵祎瀛）

双师共研促成长 区际联动共提升

——集团小学学段开展“双师共研”系列活动之小学科学学科专场活动

为深入推进教育资源优质均衡发展，深化京蒙教育协作，充分发挥双师课堂教学优势，助力小学科学教师专业成长，4月15日，陈经纶中学教育集团小学学段以“双师共研促成长，区际联动共提升”为主题，开展小学科学学科双师共研专场活动。

本次活动依托双师教室，采用主分会场联动、线上线下同步参与的形式，集团内各校区科学教师及内蒙古自治区小学科学学科教师共同参与听课、研讨，共探科学课堂教学新路径。

活动聚焦小学科学核心素养培育，紧扣课标要求，精选三节优质科学课进行课堂展示，三位授课教师立足学科特点与学生认知规律，打造趣味化、探究式、生活化的科学课堂，充分展现科学教师扎实的教学功底与创新的教学思路。

保利小学薛彬老师带来二年级《复原恐龙》一课，该课紧扣“探秘恐龙”单元教学脉络，以博物馆恐龙模型为切入点，引导学生思考“科学复原并非凭空想象”。课堂以“证据+合理推测”为核心，带领学生依据恐龙骨骼化石绘制轮廓，结合恐龙的生活方式、现代动物特征补充肌肉、皮肤、五官等细节，让学生在动手绘制复原图的过程中，体会古生物学家研究的严谨性，培养基于证据的科学思维。

崇实分校杨丹老师执教的四年级科学《里面是怎样连接的》，以“小小电路工程师”职业情境激发学生探究热情，通过解密电路暗盒的层层挑战，引导学生运用电路检测器有序检测、推理暗盒内部连接方式。课堂从4个接线柱到6个接线柱的进阶任务，循序渐进培养学生归纳推理、逻辑分析能力，深化学生对电路通路概念的理解，落实新课标对模型建构、推理论证的科学思维要求。

劲松分校赵静老师执教四年级《点亮小灯泡》一课，该课以生活中“路灯损坏、夜间出行不便”的真实情境导入，自然引出自制手电筒的探究任务。课堂上，赵老师通过小灯泡剖面图引导学生认识灯丝、金属架等结构，明晰小灯泡发光的关键；依托“猜测画图——实验验证——归纳总结”的探究流程，让学生动手连接电路，在实操中理解闭合回路、断路、短路等核心概念，初步建立电路模型，将科学与动手实践深度融合。

课堂展示结束后，三位授课教师分别围绕教学设计思路、教学实施过程与课后反思进行分享。参与研讨的老师们各抒己见，对三节课的情境创设、探究活动设计、学生主体性发挥等亮点给予充分肯定，同时围绕科学探究流程优化、核心概念落地、跨学科融合等方面展开深入交流，在思维碰撞中凝聚教学共识、提升教学能力。

此次小学学段科学学科双师共研活动，搭建了区域间、校区间科学教学交流共享的优质平台，

既推动了新课标理念在科学课堂的落地实施，也助力教师更新教学方法、提升专业素养。未来，集团各校区将持续深耕科学课堂教学，以双师共研为抓手，不断优化教学模式，让科学探究扎根课堂，切实培育学生科学核心素养，助力小学科学教育高质量发展。（鲍娜）

深耕课堂强素养 精研笃行育未来

——集团小学课堂教学诊断系列活动走进保利小学

近日，以“深耕课堂强素养 精研笃行育未来”为主题的北京市陈经纶中学教育集团小学课堂教学诊断系列活动走进东部子集团保利小学。集团副校长程木昌、帝景劲松分校池志丹主任及各校区教学干部、学科骨干教师组成视导团队，对保利小学的课堂教学工作进行全面、精准的诊断与指导。

本次视导覆盖语文、数学、英语、科学、体育、音乐、美术、道法全学科，教学干部听课达到43节。授课教师队伍梯队鲜明，一线教师参与度高，既有工作第一年的青年新秀，也有教研组长、年级组长、区级优秀教师、区级骨干教师，充分展现了保利小学教师队伍的整体风貌与成长活力。课堂内容紧扣新课标要求，涵盖识字教学、阅读鉴赏、数理运算、艺术实践、道法启蒙等多个板块，聚焦学科核心素养落地，呈现了扎实高效、各具特色的课堂样态。

视导团队遵循“随堂听课+当堂检测+分学科评课+集中反馈”的闭环诊断流程，深入各班教室及专业教室，分批次听取两节常态课。课后，语数英学科组织3-6年级课堂效果检测，并同步完成检测批阅，用数据精准量化课堂教学成效；科任学科针对课堂环节设计、学生活动组织等方面进行深入交流。各学科分组开展评课研讨，听课干部与授课教师面对面交流，既肯定课堂中的亮点做法，也结合教学实际提出具体的改进建议。

评课后，全体视导人员召开集中反馈会。语文朱静怡老师、数学曹玉茹老师、英语王芳老师、科任赵静老师分别代表各学科组，结合听课情况与检测数据进行专项反馈，梳理教学中的共性问题与改进方向。程木昌副校长、池志丹主任作整体总结讲话，对保利小学严谨的教学常规管理、扎实的课堂教学功底给予充分肯定，同时围绕课堂效率提升、青年教师培养、作业设计优化、跨学科教学探索等方面提出明确要求与宝贵建议。

活动尾声，景朝霞校长代表学校再次向集团视导团队致以诚挚谢意。她表示，学校将把此次视导作为新的起点，认真梳理、逐条落实视导团队的反馈意见，持续深化课堂教学改革，强化教师队伍建设，不断提升教育教学质量，以更饱满的热情、更务实的作风，推动学校教育事业再上新台阶。（邢颖）

以数融文 以智赋能

——周明芝、冯淑娟区级工作室联动研讨，共探AI+跨学科教学创新实践

为深入推进教育数字化转型，全面落实新课标跨学科教学与核心素养培育要求，近日，北京

市陈经纶中学周明芝数学特级教师工作室与冯淑娟语文特级教师工作室开展联动研讨活动。本次活动以“AI技术赋能学科深度融合，破解跨学科教学痛点”为核心，聚焦语文与数学跨领域课程构建、智慧课堂创新、技术应用边界等关键议题，汇聚工作室骨干教师与学科带头人，共同探索技术赋能下育人方式变革的新路径，为区域教育高质量发展提供坚实学术支撑与可复制实践范式。

活动伊始，区级特级教师工作室主持人周明芝老师以数学视角切入，围绕“AI技术赋能初中数学与语文跨学科教学”作专题分享，带来精品实践案例——《走进“唐诗宋词”的世界去“寻美”》。

周老师立足数学学科本质，将黄金分割、比例结构、对称数列、几何美学等数学知识，与唐诗宋词的构思之美、结构之美、建筑之美、构图之美有机融合，设计“诵诗—赏诗—唱诗”“画诗—评诗—写诗”等四轮自主学习活动，让学生在诗词诵读中感知数学规律，在逻辑分析中品味文学意境，真正实现“以数解文、以文润数”的深度融合。

周老师强调，数学与语文的跨学科融合，绝非简单的学科拼接，而是以数学之理、文学之美双向赋能，借助AI工具快速生成诗词结构图谱、黄金分割可视化模型、对称画面动态演示，有效解决传统跨学科教学“浅表化、资源不足、互动单一”等难题，让抽象数学变得可感可悟，让古典诗词更具逻辑美感与理性魅力，为数学学科拓展教学边界、落实核心素养提供了全新思路。

随后，区级特级教师工作室主持人冯淑娟老师聚焦“智融语文”跨学科课程体系，系统破解传统语文教学“知识拼盘化、内容浅表化、技术工具化”的突出问题。

冯淑娟老师提出“以文为核、多科协同”的教学思路，分享“黄金分割助力写作构思”“数学比例优化文本结构”的实践案例，将数学逻辑、理性思维嵌入语文阅读、写作、鉴赏全流程，让语文学习既有文学温度，又有逻辑精度。同时，她借助智能技术搭建线上学习平台，实现资源精准推送、过程即时评价、学情动态分析，持续深化语文教学改革，推动跨学科思维真正落地，全面提升学生综合素养。

冯老师以语文核心素养为根基，构建“一体双驱三维四步”教学系统，依托AI技术打通语文与数学、物理、化学、道法、外语等学科的融合通道，以真实情境任务为驱动，打造双师协同、探究实践、多元评价的完整教学闭环。

随后，北京中学市学科带头人全洪姝以“一起冤案引发的反思”为题的AI赋能《猫》教学案例分享，紧扣教育部《“人工智能+教育”行动计划》要求，将智能技术与语文教学深度融合。

保利分校语文教研组长汪玲玲老师，以“智教·深学·慎用：AI语文课堂的三重境界”为主题分享了研究实践成果。

崇实分校胡悦老师开展“以AI绘诗境，以炼字品古韵”初中古诗文复习探究课例分享。

本部初中市骨干教师杨云分享AI赋能下的《小石潭记》教学案例，此案例以新课标语文核心素养为根基，创新文言教学模式。

崇实分校朱静怡、贺玥老师分享题为“AI赋能三年级写作素养提升策略研究”的研究成果，

借助 AI 辅助构思、结构搭建实现“立序”目标，以情境创作推动写作走向“有思有美”。

保利小学赵祎瀛、赵家欣老师以六年级上册《月光曲》为载体，分享《“靶向学情，精准融合”跨学科教学》实践案例，探索语文与音乐学科融合下的审美素养培育。

本次活动以数学与语文跨学科融合为突破口，以 AI 技术为赋能引擎，既凸显了数学和语文学科在跨学科教学中的工具价值与思维价值，也强化了文学与理性的共生共长。活动通过名师引领、案例示范、深度研讨，有效打破学科壁垒，明晰技术应用边界，为一线教师探究技术创新与学科本质、打造高效且有温度的智慧课堂提供了清晰方向与实践参考。未来，周明芝、冯淑娟两大区级工作室将持续深化合作，聚焦 AI+跨学科教学的模式创新、路径优化与成效评估，推出更多优质课例与研究成果，以学科融合助力教育数字化转型，以智慧创新赋能区域教育高质量发展。（周明芝 冯淑娟）

看！课本里的故事“活”起来

——本部高中校区贯通部初三年级语文组举办年级戏剧汇演活动

为深化语文核心素养，让学生在沉浸式体验中感悟话剧剧本的魅力，北京市陈经纶中学本部高中贯通部初三年级特举办“经纶小舞台”展演活动，以九下语文教材戏剧单元中的《天下第一楼》《枣儿》两大经典剧目为载体，呈现了一场别开生面的语文盛宴。

为了这场汇演，各班学生倾注了十足的热情与心血。大家精心绘制活动海报，将对剧本的理解、对角色的感悟融入笔墨之间，一张张色彩鲜明、创意十足的海报，成为本次活动最亮眼的预热名片。

汇演当天，各班在黑板上精心绘制了板报背景，一笔一画皆是对课本故事的理解与诠释，成为舞台上最动人的底色。

本次汇演分两周有序开展，时间分别为 3 月 27 日、4 月 2 日，流程安排兼顾交流与展示：第一周（3 月 27 日），同楼内三个班级相互轮换、轮番演绎，学生们在近距离观摩中交流学习、取长补短；第二周（4 月 2 日），开启楼与楼之间的交叉汇演，六个班级同台竞技、彼此借鉴，让经典故事在不同场景、不同演绎中绽放别样光彩。

演绎《天下第一楼》时，同学们将福聚德的兴衰沉浮、人物的悲欢离合展现得淋漓尽致，掌柜的精明、伙计的热忱、食客的百态，每一个角色都刻画得入木三分，仿佛让在场的每一位观众都走进了那个烟火缭绕的老北京饭庄，读懂了藏在市井烟火里的人生哲理。

诠释《枣儿》时，同学们用纯粹的嗓音、细腻的情感，演绎出老人与男孩之间的牵挂与期盼，将亲情的温暖、时代的印记融入每一句台词、每一个眼神，让在场师生在潜移默化中，读懂了剧本背后的思念与坚守。

舞台上，每一个动作都经过反复打磨，每一句台词都饱含真诚；舞台下，掌声此起彼伏，喝彩声不绝于耳。不同班级的同学相互欣赏、彼此鼓励，在汇演的过程中，不仅加深了对课本内容

的理解，更收获了友谊与成长。

演出结束后，各班演职人员齐聚板报前，郑重签下自己的名字，一笔一画间，既是对此次演出的纪念，更是对语文学习的热爱与坚守。一张张合影定格下青春的模样，也定格下这段难忘的课本演绎之旅——有付出的汗水，有收获的喜悦，更有对经典的传承与创新。

光影留痕，经典永续。此次课本剧汇演，打破了课堂与舞台的界限，让语文课本不仅仅是纸上的文字，更是可看、可感、可演绎的鲜活故事。同学们在编排与演绎中，深化了对文本的理解，提升了语言表达、合作协作的能力，更在潜移默化中传承了经典文化。

精彩不止于舞台，回忆永存于心底。（彭小容 熊素文）

墨语评书 阅见深度

——本部初中校区初一年级开展整本书阅读书评创作活动之《骆驼祥子》

整本书阅读是提升语文核心素养的重要路径。为引导学生走出浅层阅读，实现对经典名著的深度理解与个性化思考，近期，北京市陈经纶中学本部初中校区初一年级语文备课组精心策划了整本书阅读书评创作系列活动。本次活动以《骆驼祥子》《钢铁是怎样炼成的》两部经典名著为载体，通过专业的书评写作指导、沉浸式的深度思考、高质量的作品创作与交流评选，让学生在经典对话、与文字思辨的过程中，锻造思维能力，提升文学鉴赏水平。

为了让学生真正掌握书评写作的精髓，备课组开展了系统化的书评写作指导课程。课堂上，教师清晰界定了书评与读后感、情节概括的本质区别，强调书评是读者与作者的深度思想对话，而非单纯的情绪抒发或内容复述。从“明确观点、文本依据、思想高度”三大核心特征，到“感受与评价”的理性区分；从名家书评范例的深度赏析，到核心观点句的构建技巧；从人物评析、情节分析到主题探讨的多元写作角度，教师层层引导，让学生掌握了书评写作的方法与技巧。

本次书评创作活动以《骆驼祥子》为首个创作主题，学生们在深度阅读原著的基础上，紧扣文本细节，提炼独特观点，将对人物命运的思考、对社会背景的解读融入精炼的文字中。从祥子三起三落的人生悲剧中窥见旧时代的社会症结，从底层劳动者的挣扎中探讨人性与时代的关联，每一篇书评都是学生们深度思考后的思想结晶。后续，备课组还将围绕《钢铁是怎样炼成的》开展第二轮书评创作，并进行跨班交流评选，选取优秀作品进行集中展示，让学生在交流互鉴中实现思维的碰撞与提升。

这场书评活动，让阅读不止于翻页，让思考不止于感触，助力初一学生在书香浸润中提升素养，在笔墨评鉴中成长蜕变。（关宇）

各班优秀书评展示

初一1班 乔弘硕

20世纪二三十年代的中國，軍閥混戰、災荒頻仍，破產農民涌入城市求生，祥子便是這洪

流中的一员。他怀揣着买一辆属于自己车的梦想，以最朴素的勤劳与坚韧，在北平的街巷里挣扎。他洁身自好、目标坚定，可辛苦攒钱买的车却被大兵劫掠，省吃俭用的积蓄被侦探敲诈，一次次的希望终究在黑暗社会的碾压下破碎。

祥子的悲剧，从来不是个人的懒惰或懦弱，而是那个吃人的社会结构使然——它从不给底层劳动者以立足的机会，更不允许好人凭借双手获得幸福。个人的奋斗固然重要，却始终无法脱离时代的土壤。即便身处暗夜，守住本心、保持对光明的向往，或许才是对抗虚无、在绝望中寻找希望的唯一方式。

初一2班 张嘉卉

读完《骆驼祥子》，我满心惋惜。旧社会的黑暗与祥子的个人性格，共同碾碎了祥子的初心与希望。他苦干三年，终于凑够了买新车的钱，眼里满是对生活的盼望。可乱世里，他的车被大兵抢走，辛苦攒的钱被孙侦探敲诈，就连虎妞难产去世，他也只能卖车葬妻，最后小福子死去。每一次的希望，都被现实狠狠击碎。最终祥子从体面、要强的车夫沦落成了行尸走肉。而在这接连苦难的背后，除了旧社会的碾压，更藏着性格里的局限：他勤劳、踏实、倔强，却也固执、封闭，遇到委屈只会自己硬抗，不懂求助、不会变通。黑暗的旧社会是摧毁他的外力，而他不懂得反抗、不愿改变的性格，则是让他站不起来的内因。我想：一个人要想不被生活打败，既需要好的时代，更需要自己内心的坚强与清醒。

初一3班 杨梓歆

《骆驼祥子》里的祥子，从满怀希望的车夫，一步步沦为麻木潦倒的“末路鬼”，他的悲剧正是黑暗社会的缩影。军阀混战抢去他的第一辆车，孙侦探敲诈走他的积蓄，虎妞的欺骗与小福子的死亡，一次次击碎他“凭力气买车”的梦想。这个吃人的社会里，底层劳动者没有向上的通道，只有无尽的压榨与掠夺。起初的祥子健壮、要强，坚信汗水能换来安稳生活，用隐忍和苦干对抗苦难；可接连的打击让他逐渐放弃抗争，最终变得自私、堕落，活成了自己曾经厌恶的模样。祥子的沉沦告诉我们：在腐朽的制度下，个人奋斗终究无力对抗时代的黑暗。唯有看清社会的本质，团结起来反抗不公，才能真正挣脱命运的枷锁。

初一4班 刘笑语

《骆驼祥子》以祥子的三次疾病为核心线索，深刻揭露了旧社会对底层劳动者的系统性压榨：逃出兵营后病倒，是战争对个体命运的直接碾压；暴雨后高烧添痢疾，是底层人民勤劳却难逃被榨干的必然；被夏太太诱感染上性病，则是祥子精神彻底崩塌的标志。

生病的不仅仅是祥子的肉体，更是这个把底层劳动人民当成工具利用、当作猪狗压榨的社会。这一悲剧深刻警示我们：个体的奋斗永远无法脱离时代环境的支撑，一个能摧毁真善美的时代，才是真正的绝症。再坚强的人，也需要看得见的希望支撑。

初一5班 单梓航

《骆驼祥子》这部书把人性的黑暗与丑恶演绎到了极致，同时也表现出了人在黑暗的时代下，所有的挣扎都是多么的无力。这部书中有一个可以说是一闪而过的人物——孙侦探，他出场时

间简直可以说是昙花一现，但对祥子的命运却有着极大的影响，同时反映出当时黑暗不公的社会。

祥子在曹家拉包月时，不巧卷入一场风波，遭遇了孙侦探的敲诈。孙侦探用他的手枪作为威胁，逼迫祥子交出他所有的买车钱来“买命”。这次敲诈沉重打击了祥子，祥子的人生从此走向下坡路，距离自己的梦想从触手可及变成了遥不可及。孙侦探的形象在当时那个黑暗且混乱的社会中有所体现，他象征着社会上手头有一点权力，却不为人民做好事，反倒顺手牵羊、毁灭别人的恶人。同时也体现出旧时代黑暗社会的背景下，劳动人民在黑暗的恶势力面前，所有的抵抗都多么徒劳且无力。

老舍以冷峻笔触，揭示个人奋斗在腐朽制度前的徒劳。孙侦探的存在，让祥子的勤劳失去意义，让希望彻底磨灭，这不仅是祥子的悲剧，更是旧时代底层民众无法挣脱的命运谶语。

初一6班 胡宇涵

老舍笔下的祥子是一个可怜又可悲的人，老舍以祥子为中心，不光写出了祥子的悲惨命运，更写出了那个时代社会的黑暗。

祥子在故事中经历了三起三落，每一次“落”都折射出那个时代的沉疴。第一“落”是祥子被士兵抓走，车被收走，这件事证明了官兵强抢百姓钱财，并强行带走百姓参军的霸道与不讲理。第二“落”是祥子的钱被孙侦探骗走，这件事证明有身份的人会欺压底层的劳动人民。第三“落”是虎妞的死，这说明了那时人们的迂腐。

这三件事的打击，使祥子从一位年轻气盛的车夫，变成了落魄不堪的乞丐，就像那个时代的种种弊端让国家衰落。这样的故事让我想到，当下这个时代我们习以为常的生活并不是理所当然的，在这样好的时代里，我们更应该珍惜现在的生活，努力去实现自我的价值。

初一7班 董泽西

在《骆驼祥子》中，曹先生是祥子黑暗生命里一束短暂的光，却终究照不亮他绝望的深渊。

作为旧社会的知识分子，曹先生温和开明，愿为祥子指点迷津，许诺给他工作与栖身之所。在祥子眼中，他是近乎“圣人”的存在，是自己在泥潭里抓住的最后一根稻草。可这束光从一开始就注定微弱——曹先生自己也身处险境，曾被学生告发、遭当局迫害，连自保都艰难。

曹先生的存在，恰恰印证了旧社会的残酷：哪怕是心怀善意的上层人士，也无力拯救底层人民。这束灿烂却短暂的微光，反而更衬托出祥子命运的悲凉，让他的希望彻底破灭，最终被黑暗吞噬。

初一8班 包韵岚

《骆驼祥子》是写城市贫民悲剧命运的代表作。主人公祥子原本是个勤劳要强的车夫，一心想靠自己买一辆车，想凭着努力过上安稳日子。可在黑暗冰冷的旧社会里，他的希望一次次破灭，最终从积极上进的青年，沦为麻木潦倒的行尸走肉。

在他身边，曹先生是黑暗中的一道光，善良温和，给过祥子难得的温暖与依靠。虎妞看似泼辣强势，实则也是旧时代的牺牲品。小福子温柔隐忍，却命运悲惨，她的离去成了压垮祥子的最后一根稻草。他们和祥子一样，都是旧社会底层苦苦挣扎的可怜人。他们努力生活，却无力反抗

命运的摧残，最终都被现实吞噬。祥子的悲剧，正是这一类底层劳动者的缩影。

科创赋能启新程 智创未来育英才

——本部初中校区春季学期科技人才类社团“第一课”正式开讲

春风焕新校园气象，少年奔赴探索之约。3月19日，北京市陈经纶中学本部初中校区春季学期科技人才类社团“第一课”正式开讲。

本学期，学校锚定学生全面发展与核心素养培育目标，对科技人才类社团进行整体性规划、系统性设计，以多学科融合为核心，打造多样化、多元化、创新型社团育人模式。生长实验室、生物材料工程师、发明创新、3D打印、物理建模、数学网络画板、无人机、科创课程、无线电九大科技社团同步开课，覆盖生命科学、工程技术、数理建模、信息技术、航空通讯等多个领域，为经纶学子搭建起实践探究、创新创造的成长平台。

课堂上，各社团指导教师精心筹备课程，围绕学生自我介绍、社团特色展示、操作规范宣讲、学期工作部署、实操互动体验五大环节展开教学，以严谨认真的教学态度、贴合学生的实践设计，让科技学习走出课本、走进实操，让学生在真实体验中感受科创魅力。

生长实验室社团中，老师首先向同学们宣讲社团“勇于挑战、坚持不懈、不断创新”的精神内核，明确实验安全规范与操作要求，部署本学期生物探究实践任务。课堂上开展鱼类解剖实验，同学们四人一组分工合作，分解鱼体后借助显微镜细致观察鱼尾细小血管、鱼鳃丝状结构、鱼皮、鳞片及黄褐色鱼卵，让课本上抽象的生物知识变得鲜活深刻。大家依次分享对生命科学的热爱，课后拍摄社团集体照，在协作中感受团队的温暖与力量。

生物材料工程师社团迎来新成员，老师讲解实验操作规范。以鱼类解剖与微观结构观察为核心内容，要求小组独立完成实操，同学们手持解剖刀小心分离鱼体，在显微镜下观察鱼鳞的独特纹理、鱼卵的形态、鱼鳍的毛细血管，还相互分享鱼眼晶体结构、完整鱼内脏切片的观察细节，在微观视角中惊叹生命构造的精妙，让生物理论知识转化为触手可及的实践体验。

发明创新社团以创意编程为核心课程，老师先向同学们介绍社团课程特色、编程操作规范与本学期创意创作、作品展示的工作安排。同学们逐一进行自我介绍，分享对编程与创新创造的兴趣与期待。老师带领大家学习基础编程知识，指导同学们动手实践完成简单编程小作品，遇到难题时，老师耐心指导、同学之间互助协作，在轻松的互动氛围中完成破冰交流，让大家在代码创作中感受乐趣，锻炼逻辑思维与耐心。

3D打印社团的课堂充满数字科技趣味，老师带领大家学习拓竹学院基础课程，讲解3D打印机工作原理与打印流程，指导同学们登录Tinkercad网站熟悉平台操作、参与线上课堂学习。同学们从案例库中挑选喜欢的作品，下载STL文件完成实操练习，在基础建模中感受科技的神奇，收获满满的创作成就感。

物理建模社团课堂严谨有序，张婷玉老师系统介绍社团发展脉络，展示往届学长学姐的优秀

建模成果，明确本学期课题研究、模型创作的工作目标。课堂上高效开展课题确定环节，逻辑清晰、节奏紧凑，社员们自我介绍交流物理探究心得，在浓厚的学术氛围中坚定深耕物理建模的决心。

数学网络画板社团将数学与数字技术深度融合，老师借助网络画板可视化展示一次函数和二元一次方程组的关系，讲解软件操作规范与学习要求。同学们亲手绘制图形，通过拖动、变换、测量直观感受几何规律，在动手实践中理解数学定理，让抽象知识变得清晰易懂。

无人机社团聚焦航空科技实践，老师细致讲解飞行安全规范与无人机基础操作原理，随后开展模拟操控实操。同学们手持遥控器尝试操控，感受无人机升空、悬停的操控要点，深刻体会到精准控制、高度专注的重要性，在沉浸式体验中点燃对航空科技的热爱。

科创课程社团以实践创作为核心，老师围绕房间透视模型制作展开教学，讲解透视原理、空间结构规划与模型搭建技巧。同学们从理解原理、规划结构，到动手搭建、调整比例反复打磨，小组协作解决问题，将书本知识运用到实际创作中，体会科学与创意结合的独特魅力。

无线电社团课程务实紧凑，老师重点讲解物资调度、器材准备、分工配合等实用知识，明确对讲机操作规范。课堂上两人一组开展实操，一人下达指令、一人执行动作，在互动配合中体会清晰沟通对团队协作的重要性，快速掌握无线电通讯基础技能。

本部初中科技人才类社团首次开课，以真实实操、精准教学、趣味互动为鲜明特色，学子们在实践中收获知识、快乐与成长，充分展现了学校社团设计的整体性、系统性与创新性，也体现了指导教师团队严谨认真、富有创造力的教学风采。

未来，本部初中将继续坚守“五育并举”育人初心，持续深化科技人才类社团课程建设，不断优化多学科融合的社团育人模式，以更丰富的实践内容、更专业的教学指导，让科学精神浸润学子心灵，让每一位经纶少年都能在科创沃土上增长才干、放飞梦想，成长为兼具科学素养、创新精神与实践能力的新时代好少年。（宋卓群）

学子心声：以科创为翼，赴成长之约

【生长实验室社团】新学期，我加入了“生长实验室”社团，在第一课，老师先介绍了我们社团一直以来勇于挑战、坚持不懈、不断创新的精神，然后布置了本次活动的内容，鱼的解剖实验。我们四人一组，分工合作。将鱼体先分解，再用显微镜细致观察各部分组织结构。我们观察到鱼尾的细小血管、鱼鳃丝状结构、鱼的皮肤、鳞片及黄褐色鱼卵。当鱼的结构、组织、细胞形态清晰地呈现在镜头下时，课本上那些抽象的知识瞬间变得鲜活而深刻。我深刻感受到实践的重要性。最后我们拍了社团集体照，大家站在一起，脸上带着笑容，那一刻，我感到团队的温暖，以及能与志同道合的人一起学习、努力是一件幸福的事情。在此衷心感谢学校提供宝贵实践平台！感谢老师精心准备实验材料和耐心指导！

——初二1班 樊子雲

【生物材料工程师社团】作为第一次参加生物社团的新人，我揣着忐忑与期待走进实验室。

今天的核心任务是鱼类解剖与微观结构观察，小组独立完成实操，没有旁人代劳，多了几分探索的紧张与成就感。我握着解剖刀小心分离鱼体，观察鱼鳞、鱼卵和鳍部毛细血管，感受显微镜下生命细节的精妙绝伦。原本抽象的生物学知识，在真实解剖与观察中变得鲜活可感，这次活动让我对生物世界心生敬畏，更坚定了探索自然奥秘的信念。

——初一 7 班 李益源

【发明创新社团】参加创意编程社团课后，我收获颇丰。原本以为编程枯燥复杂，真正动手后才发现充满乐趣与创意。课堂上，我学习了基础编程知识，通过实践完成了简单的小作品，既锻炼了逻辑思维，也培养了耐心。遇到问题时，老师指导、同学互助，让我学会了坚持与合作。这不仅提升了我的动手能力，更激发了对编程的兴趣。用代码实现想法、解决问题的过程，既充实又有成就感，我也更加热爱编程与创造。

——初一 6 班 孙浩恒

【3D 打印社团】今天参加 3D 打印社团活动，我收获特别多。首先学习拓竹学院基础课程，了解 3D 打印机与打印流程，随后打开 Tinkercad 网站熟悉基本操作，加入线上课堂学习，最后从案例中选取喜欢的作品，下载 STL 文件存到桌面，十分有成就感。这次活动让我对 3D 建模和打印更感兴趣，期待下次做出属于自己的小作品。

——初一 8 班 王紫漪

【物理建模社团】我是初二 6 班周子然，时隔一学期再次走进物理建模社团，多了熟悉与笃定。张婷玉老师系统介绍社团发展脉络，展示往届优秀成果，随后我们高效开展定课题环节，严谨又有活力的氛围让我备受鼓舞。作为社长，我期待与大家一同深耕物理建模，共创更精彩的作品。

——初二 6 班 周子然

【数学网络画板社团】加入数学网络画板社团，我收获满满。使用画板时，抽象数学知识变得直观清晰，我亲手画图、变换、测量，理解几何规律与定理由来，主动探索、动手思考让我感受数学的奇妙与严谨，更明白实践出真知的道理。

——初一 7 班 李沛岑

【无人机社团】第一次上无人机校本社团课，我满是期待与兴奋。老师细致讲解飞行安全规范和操作原理，亲手操控遥控器时，看着无人机缓缓升空、平稳悬停，我既紧张又激动。操控需要高度专注、精准控制，这节课让我感受科技魅力，期待后续掌握更多飞行技巧。

——初一 8 班 张核

【科创课程社团】在科创社团制作房间透视模型的过程中，我收获颇丰。从理解透视原理、规划结构，到动手搭建、调整比例，每一步都需要严谨思考与细致操作。我们不断尝试修改、协作解决问题，将书本知识运用于实践，感受到科学与创意结合的魅力，未来我会继续在科创道路上探索进步。

——初二 3 班 戴抒妍

【无线电社团】本学期无线电社团第一课内容务实紧凑，重点讲解物资调度、器材准备、分工配合等知识。实操环节两人一组使用对讲机，一人指令一人执行，我真切感受到清晰沟通对团队协作的重要性。老师讲解专业严谨，整堂课收获满满，我对后续学习充满期待。

——初一6班 高杨金泓

人文润心启新思 多元融智促成长

——本部初中校区春季学期人文类社团“第一课”正式开讲

春风拂过经纶校园，新学期的朝气与活力满溢。3月19日，北京市陈经纶中学本部初中校区春季学期人文类社团“第一课”正式开讲。

本学期，学校锚定学生全面发展核心目标，对人文类社团课程进行系统性升级与整体性规划，以创新性突破打造适配学生成长需求的人文育人体系。经纶戏剧社、小记者社、心动力联盟、辩论社、英语戏剧社、地理实践营、书法社团、韩语社团八大人文类社团同步开启新学期首次课程。课程打破单一学科壁垒，实现文学、语言、艺术、心理、社科等多领域深度融合，以多元化的社团布局，满足学生不同的兴趣方向与成长需求。

课堂上，各社团特色尽显、精彩纷呈，围绕学生自我介绍、社团特色展示、社团标准宣讲、学期工作部署、破冰交流互动等核心环节层层推进，让同学们在沉浸式体验中快速融入社团氛围，点燃了新学期人文探索的无限热情。

经纶戏剧社的课堂里，热爱舞台与表演的同学们依次完成自我介绍，分享自己对戏剧艺术的向往。指导老师为同学们展示了经纶戏剧社深耕十年的辉煌历史，讲解了舞台表演的核心技巧，明确了社团排练规范与纪律要求，详细部署了本学期校园戏剧展演的全新筹备计划。一场趣味十足的“青蛙跳”破冰游戏，瞬间打破了陌生感，让同学们快速熟络起来；“物件传递”活动更让这个集体彼此有了新的链接感。一系列生动、有趣的师生活动为新学期的剧本打磨、角色演绎筑牢了默契的基础。

小记者社的课堂上，指导老师以“一起，让故事发声”为主题，为同学们开启了新学期的第一课。同学们通过自我介绍，不仅快速认识了彼此，更深刻体会到作为校园媒体人所需的时间把控、临场应变等核心能力。老师详细介绍了本学期社团的全新发展规划——将延续校园广播特色，同时新增视频、音频等多元传播形式，带领同学们挖掘校园故事、记录经纶精彩。专业的内容讲解、清晰的成长规划，让同学们对新学期的社团生活充满期待。

韩语社团的课堂充满轻松欢快的异国文化氛围。指导老师为同学们详细介绍社团新学期的学习内容、主题活动安排与韩国文化特色，带领同学们开启韩语入门的第一课，让同学们对韩语学习有了全新的认识。同学们依次自我介绍，分享自己对韩语学习、韩国文化的兴趣，在积极的互动交流中快速熟悉彼此。轻松愉快的课堂氛围、志同道合的学习伙伴，让同学们瞬间融入其中，对接下来的韩语学习与文化体验之旅充满期待。

心动力联盟的心理教室里，温馨治愈的氛围拉满。指导老师先为同学们讲解了心理教室不同功能区域的作用与意义，为新学期的心理成长之旅做好铺垫。随后设计了创意十足的破冰游戏：同学们挑选自己喜欢的彩纸与彩笔，用不同颜色写下专属昵称，在创作与分享中快速拉近了彼此的距离，陌生感瞬间消散。课堂上，同学们积极参与、真诚分享，在欢声笑语中增进了解，让这个专属的心理空间变得更加温馨舒适。

书法社团的专业教室内，墨香萦绕、笔墨铺陈，一派清雅的传统文化氛围。指导老师以“书法的基本技法”为核心，讲解笔墨纸砚的使用规范、运笔行笔的基础技巧，明确社团日常练字打卡、作品交流的相关要求，为同学们开启了新学期的书法之旅。同学们分享自己的名字、学习书法的初心与新学期的期待，在笔墨交流中拉近彼此的距离，更在一撇一捺间，感受中华传统书法艺术的深厚底蕴。

地理实践营的课堂，将课本知识与动手实践完美结合。指导老师为同学们带来了几十种矿物与岩石标本，详细讲解了矿物硬度测试、特征观察的专业方法。同学们分组动手实操，用指甲、小刀依次测试矿物硬度，认真记录矿物的颜色、条痕、结构等特征，分组分享实践收获。老师随后补充讲解矿物形成、硬度划分等专业知识，让同学们在亲手触摸、亲身实践中，解锁地理学科的奥秘，打破对地理学习的刻板印象。

英语戏剧社的课堂上，语言与戏剧碰撞出别样的火花。指导老师为同学们深度讲解经典音乐剧 *Annie JR.* 的故事内核与人物形象，这个关于爱与希望的故事，让同学们深受触动。老师同时明确本学期音乐剧排演的计划安排、台词练习与舞台表现的相关要求，带领同学们开启了新学期双语戏剧的探索之旅。沉浸式的故事讲解、专业的戏剧指导，让同学们在提升英语能力的同时，感受到戏剧艺术的独特魅力。

辩论社的课堂里，思维的火花不断碰撞。指导老师打破传统授课模式，以“观点对对碰”趣味游戏开启新学期的破冰环节，同学们随机抽取立场卡片，为自己原本不认同的观点寻找论据，在换位思考中打破思维定式。随后的自由辩论环节，同学们围绕“中学生该不该有手机”的辩题展开激烈交锋，更在交换立场的环节中，读懂了“辩论不是为了打败对方，而是看见更完整的世界”的真正内涵。同学们畅所欲言、逻辑交锋，在唇枪舌剑中锻炼了思辨能力与表达能力。

春风浩荡启新程，人文育人向未来。未来，本部初中将继续坚守“五育并举”的育人初心，持续深化人文类社团课程建设，不断优化多元融合的社团育人模式，以更丰富的内容、更专业的指导、更广阔的平台，让人文素养浸润学子心灵，让每一位经纶少年都能在社团活动中拓宽视野、锻炼能力、涵养品格，成长为兼具人文底蕴、综合素养与创新精神的新时代好少年。（宋卓群）

学子心声：以人文为舟，赴成长之约

【经纶戏剧社】“第一次参加经纶戏剧社，自我介绍时还有点紧张，没想到大家都和我一样热爱表演！老师展示的剧本片段太精彩了，青蛙跳的破冰游戏让我很快和同学们熟悉起来，本学期还要筹备校园戏剧展演，我已经开始期待选角色、磨剧本的日子了！”

——初二1班 张甲

【小记者社】新的学期，小记者社团的第一节课让我收获满满。通过两分钟的自我介绍，我深刻意识到了作为“校园媒体人”我们要具备时间把控能力，临场应变能力等多项技能。同时也要学会在短时间内放大亮点，吸引观众的注意力。上个学期里，我们以广播节目的形式在校园中传递不同的故事，而本学期，小记者社团也将继续用视频、音频等多元化形式，让校园故事“发声”。这样丰富的形式让我对今后的社团生活充满期待，今后我会不断学习专业技能，记录校园的每一份精彩。

——初二6班 米媛歆

【心动力联盟】今天的心理社团课程温暖又有趣。老师先为我们讲解了不同区域的功能与意义，让我对心理活动有了更清晰的认识。随后的破冰游戏轻松愉快，大家挑选自己喜欢的彩纸和彩笔，用不同颜色写下专属昵称，在创作与分享中快速熟悉彼此，原本陌生的距离一下子拉近了。课堂氛围轻松欢乐，每个人都积极参与，在欢声笑语中增进了了解。课后我们一起动手整理教室，把空间布置得温馨又舒适。这次活动不仅让我放松了心情，还收获了友谊与温暖，期待今后在社团里收获更多成长与感动。

——初一1班 陈沐晴

【辩论社】第一次参加辩论社活动，完全刷新了我的认知。老师让我们玩“观点对对碰”——每人抽一张立场卡片，为原本反对的观点找理由。我抽到“作业越多越好”，从抗拒到认真思考，竟真能说出几分道理。最触动的是自由辩论环节。我和搭档为“中学生该不该有手机”争得面红耳赤，可当老师让我们交换立场继续辩论时，我突然理解了对方的想法。原来辩论不是为了打败对方，而是帮助彼此看见更完整的世界。收拾教室时，大家还在讨论没说完的观点。阳光照在写满 brainstorming 的白板上，我想，辩论社大概就是让不同想法交织的地方，照出心里未曾见过的角落。

——初二6班 张赢丹

【英语戏剧社】这节课老师为我们讲解 *Annie JR.* 的相关故事，故事发生在美国的经济大萧条时期，在 Annie 11 岁时，她的父母因为难以支撑经济压力将她抛弃在了孤儿院。这时一个亿万富翁却因为太有钱而感到生活无趣，他的助手挑选了安妮去豪华庄园参加圣诞节活动，本来准备将安妮在参加完活动送回孤儿院，却被她乐观的精神所感动，正式收养了她。本次活动以音乐剧为主题，讲演了一个关于爱与希望的故事，让我收获颇丰。

——初二4班 张辰浩

【地理实践营】今天的校本课程是地理实践营，老师为我们展示了几十种矿物和岩石标本，我们亲自动手实践，用指甲划过矿物，观察矿物的变化，再换成小刀，进一步观察矿物，以此测试矿物的硬度。我们分组操作，还记录了许多矿物的颜色、条痕、结构等特征。然后，我们分组展示自己的收获。最后，老师为我们讲解了矿物的形成、硬度划分等知识。这节课不仅带给我关于矿物的许多知识，还让我感受到了地理的奥秘。

——初一 3 班 邢益宁

【书法社团】在书法社团中，需要静下心来，专注于每一笔、每一划。笔尖触碰纸张的瞬间，仿佛时间都慢了下来，让人忘却外界的喧嚣，进入一种宁静而专注的状态，内心也变得平和。书法练习往往需要反复打磨，一个笔画、一个字可能需要多次尝试才能写好。在这个过程中，能深刻体会到耐心的重要性，学会不急于求成，而是通过持续练习，逐步提升自己的技艺，培养坚韧的毅力。今天社团老师让大家用一个字来做自我介绍，大家很多分享了自己的名字和来书法社团的原因。在书法社团中，与志同道合的伙伴们一起学习、交流，分享彼此的练习心得和作品，不仅能互相学习、互相激励，还能结交深厚的友谊，让书法学习之旅更加温暖和有趣。

——初二 6 班 程大志

【韩语社团】今天我怀着期待的心情参加了韩语社团第一次课程。本次课主要是社团介绍与氛围体验，老师向我们介绍了社团的学习内容、活动安排和韩语文化，让我对这门语言有了全新认识。课堂气氛轻松愉快，大家因为共同的兴趣聚在一起，交流积极、互动热烈。虽然还没有开始正式学习发音，但我已经被浓厚的学习氛围所感染，更加坚定了学习韩语的决心。这是一段美好旅程的开始，我期待在接下来的社团活动中，和大家一起学习韩语、感受文化、共同成长。

——初一 5 班 李思微

艺体绽彩启新程 经纶少年竞风华

——本部初中校区春季学期艺术体育类社团“第一课”正式开讲

春风焕新校园朝气，少年逐梦艺体赛场。本学期，北京市陈经纶中学本部初中校区立足“五育并举”育人核心，对艺术体育类社团进行整体性规划、系统性设计、创新性升级，打造多样化、多元化、多学科融合的校本社团新模式。

近日，“经纶之星”合唱团、舞蹈社团、经纶画苑、艺术体操、电影社团、排球社、足球社、篮球社、田径社九大艺术体育类社团同步开课，覆盖艺术审美、体能锤炼、文化浸润、实践创作等多个领域，为同学们搭建起涵养艺术素养、锤炼强健体魄、绽放青春风采的成长平台。

各艺术体育社团指导老师提前精心筹备，以严谨认真的教学态度、富有创造力的活动安排，让艺体课堂兼具专业性与趣味性，让学生全情投入、乐在其中，在沉浸式体验中感受艺体魅力，点燃新学期成长热情。

“经纶之星”合唱团的音乐教室内，氛围温馨浓厚。指导老师带领社员依次分享对歌唱的热爱与兴趣；重点展示社团和声训练、舞台表演的特色内容。考虑到社员基础不同，老师采用生动有趣的教学方式，兼顾音乐新手与有基础的同学，让每位社员都能快速适应。老师以“歌曲接龙”为破冰活动，社员们在钢琴伴奏中互动交流，快速磨合默契，在和声练习中感受合唱艺术的魅力，为后续排练奠定基础。

舞蹈社团的舞蹈排练厅里，灵动韵律与青春气息交织。指导老师组织社员自我介绍，畅谈舞

蹈梦想与喜好；展示社团特色教学内容，重点讲解本学期将学习的舞种，穿插开展体能操训练，兼顾柔美与力量。老师幽默亲切，时刻关心社员状态，通过“节奏互动”破冰游戏，让同学们跟随节拍舒展身姿，快速熟悉彼此；同时注重基本功训练，耐心纠正社员动作，让大家在挥洒汗水中夯实基础，在温馨氛围中感受舞蹈的快乐。

“经纶画苑”内，墨香萦绕。指导老师引导社员分享书画初心与学习期待；讲解笔墨纸砚的使用规范，重点展示社团特色，分设国画、综合材料、专业造型基础三个小组，国画组研习传统笔墨，综合材料组探索多元媒介，造型基础组夯实绘画功底，鼓励社员携手用作品装点校园。以“笔墨分享”为破冰环节，大家相互交流研墨、运笔技巧，在笔墨互动中感受中华传统书画的深厚底蕴，激发创作热情。

电影社团内，光影交织、趣味盎然。指导老师带领社员分享观影与创作喜好，重点介绍社团教学内容，包括电影拍摄基础常识、简单构图、演员走位与团队分工，规划本学期短片拍摄、镜头技巧学习、剧本构思等任务。课堂上，老师引导社员亲身参与创作，从构思小场景开始，完成一段简短的实拍练习，让大家体验导演、演员、场记等不同角色，充分调动创作热情，感受电影创作的乐趣与成就感。

艺术体操社团的专业氛围拉满。指导老师组织大家共同分享对艺术体操的热爱与训练目标，宣讲社团近几年的获奖成绩，传承社团优良传统，鼓励社员不怕辛苦、乐于尝试。通过“小组动作配合”破冰，同学们两两一组打磨成套基础动作，快速磨合默契，老社员主动带动新社员，课堂氛围温暖而有活力，充分展现了社团的凝聚力。

排球场上，排球社少年们活力满满。指导老师讲解训练规范，重点开展基础教学，从站姿、垫球、下手发球等基础动作入手，一步步示范讲解，耐心纠正社员不标准的姿势，传授发力小技巧。以基础动作练习结合趣味小游戏为破冰互动，让社员们在轻松愉快的氛围中熟悉彼此，从接不住球到能完成连续垫球、下手发球，逐步提升技能，深刻体会团队协作的重要性。

足球场上，足球社少年意气风发。指导老师带领社员畅谈足球梦想，结识志同道合的球友；重点讲解足球基础规则、运球与传接球核心要领，组织社员开展趣味热身和分组基础练习。以趣味热身和分组基础对抗为破冰环节，大家在小组配合中熟悉彼此的球风，在奔跑传接中感受足球运动的激情与魅力，在专业指导下夯实基础。

篮球场上，篮球社青春热血澎湃。指导老师组织学生开展课前热身，再重点进行运球、传球、投篮及挡拆配合训练，针对社员疑问耐心指导，帮助大家逐步熟练动作；规划本学期班超篮球联赛、技巧提升课等安排。以基础技能练习和挡拆配合练习为破冰互动，大家相互鼓励、彼此提醒，在练习中提升篮球技能，感受集体的温暖，也在运动中释放学习压力。

智慧操场上，田径社科学训练、活力满满。指导老师带领学生明确各自的专项训练方向，讲解热身规范动作、训练安全要求，注重动作指导的细致性，重点开展专业热身、跑姿纠正及接力训练。以热身训练和跑姿练习为破冰互动，社员们在老师的带领下激活身体，逐步掌握科学的跑步方法，在汗水里收获坚持的力量，体会奔跑的意义与自我突破的快乐。

本部初中艺体类社团以美育心、以体育人，引领学生在艺体实践中收获快乐、成长与自信，充分彰显了学校社团成体系的设计理念，展现了艺体指导老师团队严谨专业、富有创造力的教学风采。

未来，本部初中将继续坚守“五育并举”育人初心，持续深化艺术体育类社团建设，不断优化多元融合的社团育人模式，以更丰富的课程、更专业的指导、更广阔的平台，让每一位经纶少年在艺体沃土上涵养审美、强健体魄、绽放芳华，成长为兼具艺术素养、运动精神与综合能力的新时代好少年。（宋卓群）

学子心声：以艺体为翼，赴青春之约

【“经纶之星”合唱团】这两个学期我都参加了合唱团。这里非常适合我，老师会教一些好听的歌曲，教学非常生动有趣，无论是音乐新手还是有基础的同学都可以快速适应，气氛十分轻松，可以踏实发展自己兴趣爱好！

——初一 4 班 刘笑语

【舞蹈社团】在每周四的社团课上，我们不仅仅是舞姿优美的青春少女，更是意气风发、热情奔放的飒爽女郎；在社团课中，我们会学习飒爽却又优美的新疆舞，也会学习美丽动人的古典舞；偶尔，我们还会跳一些风格完全不同的体能操。或许，会有人认为光鲜亮丽的背后藏着的是异于常人的天赋和与生俱来的柔韧度，可事实却截然不同，我们不仅要忍受外人难以忍受的软度训练，还需挥洒汗水，忍受着长时间的体能训练，在课后，我们也会努力练习新学的舞蹈、努力背动作。而在日常上课时，却又有藏不住的“甜”。上课时，老师们会幽默地与我们开玩笑；当有人因为生病而没来上课时，老师们也会关切又温柔地问其他同学那人怎么样了，而如果那位同学没说原因，老师们也会关心地询问其他同学，眼神里的担忧与温柔便会像小河水般流露出来，让人感到温馨温暖且又散发着糖果般的甜蜜。就是这样的挥洒汗水的、承载着梦想、优美舞姿与“甜味”的社团课，给予了我许多数不尽的感动与回忆。

——初一 4 班 裴惜贤

【经纶画苑】加入经纶画苑这段时间，我在国画组研习笔墨意趣，在综合材料组玩转多元创意，在造型基础组练就扎实功底。最自豪的是和小伙伴一起为校园创作大型装饰作品，当看到自己的画作装点着长廊、教室，那种成就感难以言喻！这里让艺术梦想落地生根。

——初一 3 班 遇梓萱

【艺术体操】作为艺术体操社团的社长，新学期的课程让我格外开心。看到一张张熟悉的的面孔，也遇见了充满活力的新学妹们，大家眼里都满是对艺术体操的喜爱，我心里特别温暖。课堂上大家认真学习基础动作，积极跟着节奏练习，不怕辛苦、乐于尝试，这份热情深深感染了我。希望在接下来的社团时光里，我们一起坚持训练、共同进步，在艺术体操中收获自信与快乐，让社团变得越来越好！

——初二 6 班 赵佳吟

【电影社团】老师带着我们进行电影拍摄，让我收获颇丰。从了解基础的镜头运用，到亲身参与简单的场景拍摄，我真切感受到了电影创作的乐趣。老师耐心指导我们走位、取景，讲解拍摄要点，让我明白一部短片的诞生离不开团队配合。虽然只是初次尝试，但大家都充满热情，互相帮助、共同完成拍摄。这节课不仅让我走进了光影世界，更体会到创作的不易与成就感。感谢老师的带领，期待在电影社继续学习，用镜头记录生活，感受电影的独特魅力。

——初二1班 贾婧萌

【排球社】今天的排球校本课程让我充满期待，老师非常耐心，从站姿、垫球、下手发球等基础动作开始，一步步示范讲解。随后的小游戏让我们感到轻松愉快，每当我们动作不标准时，老师都会及时纠正，调整我们的姿势，还教我们发力的小技巧。在老师的鼓励下，我从接不住球，到能完成连续垫球和下手发球，还能和同学进行简单配合，这节课不仅让我学会了排球技巧，更让我懂得了团队协作的重要性，在老师的带领下，让我们对排球充满热情，还让我们感受到了排球的乐趣。

——初一5班 王淳

【足球社】本学期我参加了足球社团，课堂上老师讲解了足球基础规则、运球与传接球核心要领，还带领我们开展趣味热身和分组基础练习。专业细致的指导、轻松热闹的课堂氛围，让我真切感受到足球运动的激情与魅力。不仅放松了身心，也明白了团队协作、坚持拼搏的意义。接下来我会认真参与每一次训练，夯实基础、刻苦练习，和队友并肩前行，享受足球，不断进步！

——初二5班 吴宇浩

【篮球社】学校的篮球社团课让我收获很多。课前热身让我充分活动开身体，之后再行运球、传球、投篮练习。在挡拆练习中一开始我不太理解，但在老师和同学的帮助下，我慢慢做的越来越熟练，动作越来越标准。在练习和小组对抗中，我不仅提高了篮球技能，更体会到团队协作的重要性。大家互相鼓励、彼此提醒，让我感受到了集体的温暖。这节课既锻炼了身体，又放松了心情，让我更加喜欢篮球。今后我会认真对待每一次社团课，努力练习，和同学们一起进步，在篮球中收获快乐与成长。在学习压力特别大的时候，篮球社团让我的身心十分放松。

——初二2班 李依宸

【田径社】田径社团让我真正体会到了奔跑的意义。从专业的热身训练到细致的跑姿纠正，老师一步步带着我们感受科学运动的魅力。我在汗水里收获了坚持的力量。原来跑步不只是速度的比拼，更是自我突破的过程，我已经迫不及待，想在接下来的训练里继续奔跑、成长！

——初一一班 张晟堃

褪去文字识本心 在共读中懂先生

——本部初中校区举办“经纶书语”第三期读书沙龙

3月27日的正午时光，书香萦绕，轻松温暖，北京市陈经纶中学本部初中校区“经纶书语”

第三期读书沙龙如期开展。本次活动以“褪去文字，识作者本心”为主题，引领同学们在经典文本中探寻深意，于思想交流中读懂作者，在文字背后看见人性、时代与成长的力量。

活动伊始，主持人初二2班学生齐泽民清晰阐释本期主题内涵，带领同学们走进“褪去文字识本心”的深度阅读世界，点明阅读不止于读懂故事，更要走进作者内心，理解文字背后的情感与思考。

随后，同学们围绕经典作品展开分享交流。初一6班杨子贺同学领读《狼王梦》，细致解读母狼紫岚的执着与牺牲，带领大家看见母爱的双面性——伟大而深情，也易因执念变成束缚，让同学们懂得，爱不是强加梦想，而是尊重与成全。初一4班王奕宸同学分享《五只小狼》的阅读感悟，结合幼狼从依赖母亲庇护到独自闯荡世界的成长历程，深刻提炼出成长的真谛——真正的成长，从不是安于舒适区的安逸，而是敢于挣脱庇护，在独立探索与团结协作中，淬炼出勇敢坚强的品格。

在共读鲁迅《朝花夕拾》环节，同学们彻底打破对先生“横眉冷对”的刻板印象，深入研读《狗·猫·鼠》《五猖会》等经典篇章。大家逐步读懂，鲁迅以动物为喻映照人世百态，借童年经历控诉封建教育对天性的压抑与社会的冷漠，更看到了先生藏在文字背后的温情、童趣与赤子之心。同学们结合自身生活体验，与鲁迅的成长情绪产生深深共鸣，真切触摸到一位立体、温暖、有血有肉的文学巨匠。交流过程中，同学们认真倾听、积极思考，主动将文本细节、作者生平与时代背景紧密联结，熟练掌握了“识别表层叙事——追问象征隐喻——关联生平时代——迁移应用新文”的深度阅读方法，成功实现了从浅尝辄止的浅阅读到直击本质的深理解的跨越。

一场读书沙龙，一次心灵觉醒。在这个温暖的正午，同学们以书为桥、以读会友，不仅掌握了深度阅读的钥匙，更学会了透过文字洞察作者本心、理解人性温度、思考成长与亲情的真谛。阅读让经典不再遥远，让作者变得可亲，更让每一位少年在思想的碰撞中收获成长、汲取力量。

活动最后，关宇老师对本次读书沙龙进行总结。她肯定了同学们在活动中的积极表现与深刻感悟，强调“褪去文字识本心”不仅是一种阅读方法，更是一种审视世界、理解他人的思维方式，既要读懂文字背后的深意，也要在阅读中关照自身成长，做到读有所悟、读有所获，让书香伴随成长，在文字中遇见更好的自己。

书香不止步，共读暖时光。“经纶书语”读书沙龙将继续陪伴同学们在文字中汲取力量，在交流中收获成长，助力经纶少年在阅读中读懂本心、遇见自己，在书香里奔赴更广阔的世界。（米媛歆 周子然）

一卡一世界 一书一芳华

——本部初中校区语文教研组好书推荐活动圆满举行

书香润校园，阅读伴成长。近日，北京市陈经纶中学本部初中校区语文教研组以“一卡一世界，一书一芳华”为主题，开展好书推荐活动，以创意阅读展示与深度分享交流，激发学生阅读

热情，提升语文综合素养。

活动现场，同学们主动参与布置，用创意手作、读书海报营造出浓郁书香氛围。一张张制作精美的读书推荐卡整齐陈列，内容详实、配图生动，凝聚着初一、初二学子对阅读的热爱。大家以推荐卡为载体，分享经典与小众佳作，提炼书籍精髓、表达阅读见解，在创作中锻炼概括、赏析与审美能力。

线下读书分享会上，同学们自信登台，畅谈阅读感悟、交流作品心得。大家深入解读作品主旨、剖析人物形象，围绕鲁迅先生开展专题探究，梳理思想脉络与精神内核，展现出扎实的文本理解、逻辑思辨与口头表达能力。

此次活动以创意形式搭建阅读交流平台，让“好读书、读好书、善读书”的理念深入人心，引导学生从浅阅读走向深阅读。既彰显了语文教研组深耕阅读教学的教研智慧，也切实提升了学生综合语文素养，取得良好育人效果。

未来，本部初中将持续开展多样化阅读实践活动，让书香浸润校园，让阅读成为习惯，助力学生在墨香中收获成长、绽放芳华。（阴泓宇 李溢原）

经纶藏卷韵 书香致远方

——本部初中语文组成功举办首届整本书阅读知识竞赛

为深化整本书阅读教学实践，搭建深度阅读与深度思考的成长平台，激发阅读热情，检验整本书阅读的成果，4月7日下午，北京市陈经纶中学本部初中校区语文组成功举办首届“经纶藏卷韵·书香致远方”整本书阅读知识竞赛。初一、初二全体学生及语文组教师参与此次活动。

本次阅读知识竞赛以经典研读为核心，以竞赛为载体，充分展现了本部初中学生在长期阅读积累中形成的深厚素养，更直观呈现了同学们认知提升与思想成长。

通过对小说《骆驼祥子》的研读，展现出同学们已能深刻认知近代社会的整体风貌，清晰理解人性的复杂与命运的无常，同时对文学描写、情感表达的精准把握，以及对文本深层内涵的解读能力也有很大提升；在《钢铁是怎样炼成的》的品读过程中，同学们展现出对坚韧意志、爱国情怀的深刻认同，更体现出他们对人生价值、理想追求的理性思考，彰显了当代青少年正向的精神追求与人文素养；对科普著作《昆虫记》的阅读，体现出科学观察能力、探究精神的初步形成，彰显了科学素养的提升；通过研读文化典籍《经典常谈》，体现出他们对传统文化魅力、深厚底蕴的准确把握，以及传承中华优秀传统文化的自觉意识。

活动分为初一和初二年级两场，采用小组积分赛制，设置四大基础竞赛环节。活动伊始，初一8支战队、初二12支战队依次登台，意气风发展示战队名称与口号，赛场气氛热烈昂扬。答题过程中，有同学眉头微蹙、细细推敲；有同学思路清晰、迅速作答；还有同学从容自信、果断抢题。台下同学们秩序井然，安静观赛、文明鼓掌，充分展现了经纶学子优雅得体的精神风貌。竞赛不仅考验同学们的思维敏捷度与独立思考能力，更展现了团队协作、协商互助的良好品质。

活动依托学校智慧化校园平台，借助智能化电子设备，实现多教室联动的直播+互动模式。同时，北大技术团队也为本次活动注入了力量，成功完成活动全程实时直播，并与未能到场的观众开展线上互动。

本次竞赛是学校整本书阅读系列活动的重要组成部分。语文组围绕整本书阅读，还陆续开展了系列专题研究、课程阅读展示、读书沙龙、图书推荐会等丰富多彩的活动，以多元形式调动全体学生对读书的热爱，让阅读真正走进校园、深入人心。

未来，本部初中将继续秉持常态化、特色化、持续式的推进理念，深耕整本书阅读教学，持续面向全体学生举办更多创新型阅读活动，不断完善特色化、常态化的阅读推进体系，让每一位学生都能在书香浸润中收获成长，在文字滋养中奔赴远方！（阴泓宇 李溢原）

数字技术赋能语文课堂 跨学科融合创新教学范式

——本部初中语文组开展第三阶段数字赋能教学研究活动

北京市陈经纶中学本部初中校区语文组聚焦数字化教学创新，依托北师大研究项目，4月以来，在特级教师冯淑娟和市骨干教师谢涛的带领下，开展第三阶段数字赋能教学研究活动。活动中，语文组多位教师深耕信息技术与语文教学深度融合实践，推出一系列高质量研究课。从语文与地理、历史跨学科探究，到AI技术赋能名著阅读、经典品读、红色教育与复习备考，教师们以数字工具、智能体、AI绘图、数字人、数字动画等创新手段重构课堂生态，打破学科壁垒与教学边界，让古诗文、现代文、名著经典更具沉浸感与思辨性，全面提升学生语文核心素养与信息素养，展现出数字化背景下语文教学的全新活力与实践成果。

冯淑娟和温仰磊、蒋帅三位老师合作设计了一节语文和地理跨学科研究课，本课以筹建“唐宋诗人情感地图”数字博物馆为任务情境，深度融合信息技术，创新教学模式。课堂上借助AI技术生成地理意象图片、复原诗中场景，将西北边塞、密州郊野、潼关要塞的地貌直观呈现；运用智能体技术搭建与范仲淹、苏轼、张养浩隔空对话的桥梁，解码地理空间与诗人情感的关联。同时，依托数字工具完成展区命名、展品策划、解说词撰写等任务，让学生以策展人身份沉浸式学习。本节研究课教师运用信息技术打破学科壁垒，助力学生品读诗中地理，破解诗情密码，实现古诗教学与现代科技的有机融合，同时探索了一条全新的“语文和地理”跨学科教学的新路径。

谢涛老师以“小昆虫，大世界——AI赋能名著《昆虫记》阅读”为主题的研究课，依托人工智能技术，重构科普名著阅读教学流程，助力学生掌握科普作品阅读方法，体会《昆虫记》科学性与文学性的融合之美。课堂上，学生借助AI工具生成蝉的生长图片与视频，梳理生命历程，完成纪录片解说创意表达。通过品读文本、小组探究，深入理解法布尔严谨的科学观察与生动的文学表达。课后，学生制作阅读手账，感悟法布尔求真、尊重生命的精神。谢老师将AI与语文阅读深度融合，创新教学模式，有效提升学生阅读能力与信息素养，为数字化背景下整本书阅读教学提供了优秀范例。

关宇老师的《三种视角，一个追问——与 AI 对话祥子的“病”》研究课，以 AI 技术赋能经典文学教学，重构语文课堂生态。课例借助 AI 智能体模拟年轻祥子、小福子、社会学家多元视角，引导学生对话思辨，精准剖析祥子三次生病的身心蜕变，突破传统教学单一解读局限。关老师运用 AI 助力搭建对比分析、观点碰撞、创意开方等探究环节，让学生在沉浸式互动中明晰个人命运与病态社会的深层关联，培育批判性思维与人文素养。此次实践以技术为桥，打通文本细读与深度思辨，为文学经典教学数字化转型提供可复制范式。

申军娟老师执教的《骆驼祥子》名著复习课，依托 AI 技术高效整合资源，精准生成人物关系网、三起三落时间轴、中考评价量表与话剧结尾对比素材，将抽象文本转化为直观可视化内容，有效降低复习门槛。AI 技术贯穿预习、课堂、评价全流程，实现人物分类自动批改、互动任务即时反馈、个性化创作辅助与中考答题智能点拨，构建“学—练—评—迁移”闭环。申老师的课堂兼顾基础巩固与深度探究，既激活学生复习兴趣，又精准对接中考要求，以信息技术赋能教学提质，助力学生深刻理解名著悲剧主题，实现高效复习。

任力老师执教的《阿长与〈山海经〉》深度阅读研究课，以信息技术赋能语文教学，为七年级语文课堂注入新活力。课堂依托 AI 技术生成情境视频，还原清末绍兴生活场景，快速唤起学生情感共鸣。借助多媒体展示《山海经》古本图像，辅助解读“伟大的神力”内涵；运用 AI 配乐朗读强化情感体悟，突破“仁厚黑暗的地母”理解难点。任老师整节课技术服务教学本质，以情境化、实践性设计落实核心素养，让学生在经典品读中感受平凡人物的温情力量，实现信息技术与语文深度阅读的高效融合。

王海娜老师执教的七年级语文《台阶》研究课，以“品细节铸父亲魂，探台阶明小说心”为主题，将信息技术与语文教学深度融合。课堂以任务驱动为主线，通过 AI 绘图将文本细节转化为具象画面，引导学生品读细节、赏析父亲形象；聚焦人物行为反差，以第一人称揣摩心理，结合创作资料探究小说主题，破解物质追求与精神价值的深层命题。王老师落实语文核心素养，以新颖形式激发学生兴趣，实现自主探究与人文体悟并重，为初中语文自读课文教学提供优质示范。

阴泓宇老师执教的七年级语文《黄河颂》研究课，深度融合信息技术，打破传统教学边界，为家国情怀主题教学注入新活力。课堂借助多媒体展示黄河地理风貌、抗战历史影像，搭配《黄河大合唱》配乐朗诵，以视听结合方式营造沉浸式氛围，帮助学生直观感受黄河磅礴气势。通过电子图谱、线上批注等功能，引导学生对比诗句与地理实景差异，高效完成意象解读与语言赏析。阴老师依托数字资源拓展新时代黄河生态、文旅案例，搭建古今对话桥梁。此次教学以技术为桥，让诗歌教学更具感染力，有效提升学生审美与人文素养，推动语文课堂数字化创新。

赵紫薇老师执教的八年级历史创新课《石壕之夜：一场“必要之恶”的历史听证会》，以 AI 技术深度赋能教学，打造沉浸式、思辨型语文和历史跨学科融合课堂。课堂上赵老师运用数字人杜甫、AI 动画还原《石壕吏》夜晚场景，打破时空壁垒；借助 AI 助手解析征兵制度、提供辩题参照，辅助史料实证与观点碰撞。赵老师运用数字化工具让“安史之乱”背景更直观，角色扮演与辩论更具沉浸感，有效培养学生唯物史观、历史解释与家国情怀核心素养，为初中“语文和历

史”数字化跨学科教学提供创新范本。

宋卓群老师执教的《老山界》第二课时研究课，巧用信息技术打造沉浸式红色课堂。教学依托AI红军战士数字人、AI作者自述等工具，打破时空壁垒，以跨时空对话激活学生学习兴趣。课堂通过数字人互动导入、AI辅助感悟精神、连线数字人深化体验等环节，将文本品读与信息技术深度融合，助力学生梳理翻山困难、赏析精妙语句、感悟革命精神。宋老师以技术赋能传统语文课堂，让红色经典可感可触，有效提升教学实效性，落实语文核心素养与红色教育目标。

此次语文组四月系列研究课，以数字技术为桥，以学科融合为径，既探索了古诗教学、名著阅读、红色经典、复习备考的数字化新路径，也为跨学科教学提供了可复制、可推广的优秀范式。未来，本部初中语文组将持续深化技术赋能与教学创新，让现代科技更好服务于语文育人本质，助力学生在数字时代深耕经典、提升素养、全面成长。（谢涛 冯淑娟）

视导把脉促成长 精准赋能提质量

——帝景劲松分校迎区教科院初中教研部教学视导暨集团教学视导

为筑牢教育教学根基、精准把脉课堂实效、提升教学质量，3月26日，区教科院各学科教研员、区教委基教一科及集团教学干部、教师莅临陈经纶中学帝景劲松分校，开展教学视导工作。通过随机听课评课、教案与作业批改情况检查、实验室专业教室检查、教师座谈等方式，为学校教学工作精准诊断、引领方向，助力教学质量提升。

深耕课堂 精准视导：视导中，教研员与集团干部教师深入各学科课堂，随机听取语文、数学、英语、物理、道法、生物、地理、历史、体育、化学等多门课程。教研员们全神贯注记录课堂环节，细致观察教师教学表现与学生课堂状态，全面掌握学校日常教学实情，初步了解师生风貌，为后续精准点评和科学指导奠定基础。

研课赋能 聚力提质：听课结束后，教研员团队分学科开展评课研讨。各学科教研员立足新课标，结合课堂实际与授课教师面对面交流，既肯定了教师教学目标明确、备课扎实、注重核心素养培养等亮点，也针对教学环节、学情适配等不足提出可操作的改进建议，为教师优化教学指明方向。授课教师认真聆听、虚心求教，均表示收获颇丰，明确了后续改进思路。同时，教研室康利主任进行了部分教师的座谈，了解了学校的日常教学情况。

反馈明方向 指导促提升：评课研讨后，视导组召开集中反馈会，全面反馈视导情况，重点肯定五大优势：一是队伍建设规划清晰、闭环管理，举措落地见效；二是依托朝阳区思创课堂，深耕思维课堂，三新背景下高阶能力培养方向明确、举措具体；三是教学干部深入一线，及时解困，坚持育分与育人并重；四是课程创新突出，推进项目式、跨学科及科创课程，全学科落实数字赋能；五是重视青年教师培养，搭建平台、完善机制，助力其快速成长。

同时，视导组针对性提出四项建议：一是强化素养落地，要求教师深研课标，将核心素养融入课堂；二是深耕思维课堂，把握思创课堂核心，优化设计提质增效；三是拓宽教学场域，梳理

项目式学习、科创课程经验，打造特色成果；四是加强区级骨干教师培养，发挥其引领作用，提升教师整体素养。

此次区级及集团教学视导为学校课堂教学提质、后续工作开展指明方向。帝景劲松分校将以此次视导为契机，深耕教学育人，推动教育教学高质量发展，办人民满意的教育。（庞艳娇）

聚名师智慧 焕课堂活力

——朝阳区名师工作室探校活动之语数英专场在保利小学圆满举行

为扎实推进“八项工程”在课堂主阵地落地见效，助力教师专业成长与育人质量全面提升，北京市陈经纶中学保利小学承办了由朝阳区教师发展学院主办的“聚名师智慧 焕课堂活力 助学校建设 促教师发展”名师工作室探校系列活动。

4月27日上午，语数英专场首先拉开帷幕。朝阳区小学语数英学科名师工作室主持人及核心成员、特邀专家，以及来自全区各校的百余名一线教师齐聚一堂，共赴这场教研盛宴。

开幕式上，保利小学景朝霞校长致欢迎辞，介绍学校“金钥匙”文化、“八项工程”育人体系与课堂教学改革成果，并表示本次活动为学校发展注入了强劲动力。小学数学名师周冬梅、小学英语名师苏朝晖作为工作室代表发言，强调教研要紧扣课标、闭环落地，以创新学习生态助力教师成长与人才培养，共同推动区域教育高质量发展。

开幕式后，语数英三大学科分会场同步开展课堂教学展示和评课教研活动。

语文分会场聚焦文言文与经典古诗。保利小学教师李萌萌、刘琪、付博，以及外校教师武昕鑫、李萌、程洁围绕《两小儿辩日》《九月九日忆山东兄弟》《杨氏之子》三课展开同课异构，以多样教法引导学生思辨表达、感悟诗意。北京市语文特级教师张海滨结合课例进行点评与培训，指出语文古文教学要关注读文与解义的融合、人物与故事的融合，引导学生通过文本品读情感，提升人文素养。名师工作室主持人程结南老师结合听课情况和活动感受，提出古诗文教学应深耕语言、涵养文心、以文化人。名师工作室主持人杨晓红老师代表名师工作室和与会同仁总结指出，本次活动为语文教师搭建了高水平的交流平台，更获得市级专家的高位引领，是一次理念更新、能力提升、专业成长的宝贵机会。

数学分会场中，保利小学教师王宁宁、汤晨、戴雨佳与外校教师张晨旭、刘甜淇、武萌萌呈现六节优质课例，涵盖图形与几何、数概念、数学建模、趣味数学等多元主题，充分体现了数学教学的创新思路与育人价值。课后，李莉、曹艳、周冬梅三位名师工作室主持人开展深度评课，精准提炼课堂亮点、提出优化建议。李莉老师聚焦知识严谨性与体系完善；曹艳老师肯定数学建模教学的示范价值；周冬梅老师点赞低年级游戏化、生活化教学路径。随后，周冬梅老师带来数学微讲座，在AI赋能和对课标、教材的研读上进行指导；曹艳老师对青年教师进行“扬帆杯”专项指导，有效助力教师专业成长，为数学教学提质指明方向。

英语分会场活动中，保利小学教师孟浩、姚畅、张娜娟与外校教师潘杰、徐芳辉、吴加奇呈

现六节精彩课例。课后，苏朝晖、李大生、王利平三位名师工作室主持人和英语学科专家、特级教师刘莹进行深度评课。刘莹老师强调，文化教学需扎根民族本源，批判机械套用教学模式，提倡依据学情灵活设计听说读写活动，并指出教师须厚植文化底蕴以支撑跨学科文化教学。最后，王利平老师作“基于文化要素的跨学科小学英语课程的实施”专题微讲座，启发教师通过主题任务发展学生审美创造与实践能力，实现语言学习与文化素养协同提升。

作为朝阳区名师工作室探校系列活动的首个专场，本次活动充分发挥区域名师的示范、引领与辐射作用，立足核心素养、聚焦课堂实效，全面展示保利小学“金钥匙文化”育人理念和课堂教学改革成果，也为全区各校教师搭建深度教研、互学共进的优质平台。本次名师工作室探校活动为期三天，4月28日、29日，小学体科艺、道德与法治、劳动等学科名师将在保利小学持续开展课堂展示、专家点评、专题研讨等系列教研活动。（鲍娜）

聚名师智慧 焕课堂活力

——朝阳区名师工作室探校活动之体科艺专场在保利小学圆满举行

4月28日，朝阳区名师工作室探校系列活动持续深入，走进北京市陈经纶中学保利小学，聚焦体育、科技、美术、音乐四个学科开展课堂展示、专家点评与专题教研活动。

本次活动由朝阳区教师发展学院主办、陈经纶中学保利小学承办，延续“聚名师智慧 焕课堂活力 助学校建设 促教师发展”主题，充分发挥名师示范、引领、辐射作用，精准对接学校八项工程建设要求，着力推动体科艺学科育人提质增效，促进区域教育优质资源共享。

上午的体育学科活动中，保利小学赵雪明老师和名师工作室成员于浩老师，围绕五年级体能教学进行同课异构；名师工作室成员袁子龙老师、邢鑫老师，围绕四年级折返跑进行同课异构。

课后，在名师工作室主持人张跃强老师的组织下，老师们开展评课教研。活动中，北京市特级教师韩国太对四节课进行具体点评，既肯定课堂亮点，也指出改进方向，为授课教师提供专业教学指导。

随后，芳草地远洋学校、将府实验学校、人大附朝阳实验学校的教师代表，分别围绕矫正学生不良体态、全面提升学生体质、教师培养与队伍建设等方面分享实践经验、交流教学心得。

下午的各学科活动同步有序开展。科学学科专场中，保利小学薛彬老师执教《证据带我绘恐龙》，让学生在实践中理解“基于证据的合理推测”，培养严谨的科学态度与古生物探究兴趣。首都师范大学附属朝阳实验小学陈龙老师带来《隔物吸铁》，注重实验数据梳理与理性思维训练，落实“做中学、探中学”的科学教学理念。

课后，名师工作室主持人张国富老师结合课例进行精准点评，提出课堂优化建议，助力授课教师提升教学能力。

美术学科活动中，朝阳实验学校龙璠老师与保利小学李佳音老师围绕三年级《用颜色做游戏》一课开展同课异构展示。龙璠老师的课堂充满春日的诗意与童趣，同学们在玩中学、在创中悟，

用水彩晕染出春日烂漫。李佳音老师的课堂让同学们在观察、尝试中感受色彩碰撞的奇妙，也在传统美学的浸润中完成色彩认知的进阶。

课后，名师工作室主持人车朝晖老师在点评中既肯定两位老师的教学巧思与课堂亮点，也从教学目标的落实、课堂环节的优化、美育素养的渗透等方面提出专业的指导建议，为美术教师专业成长指明方向。

音乐学科活动以一年级音乐课《康康舞曲》为主题，采用同课异构的形式展开教学展示，清华附中朝阳学校毕晨曦老师、保利小学王碧洋老师同台授课，呈现两节风格鲜明、亮点纷呈的优质课。毕晨曦老师的课堂活泼生动，注重艺术表现力培养。王碧洋老师创新“音乐+体育”融合模式，让学生在体验中理解音乐强弱、快慢变化，同时强化团队合作意识。

课后，名师工作室主持人古丽老师围绕低段音乐教学重难点、课堂组织管理、学科素养提升、跨学科学习与学科融合等关键方向，进行精准点评与专业指导。

本次体科艺专场探校活动，以课堂为核心、以教研为抓手，切实推动保利小学“强体正心工程、美育润心工程、科技筑梦工程”在教师成长和学生发展层面落地见效。名师们对课堂的深度观察与专业解析，对一线教师的倾心点拨与悉心培养，对学科队伍建设的充分指导与助力，充分践行了活动主题，实现了以研促教、共同提升的目标。（鲍娜）

巧思探究勾股定理 数智诠释数学之美

——崇实分校“世界读书日”主题系列活动圆满开展

为扎实推进校园阅读工程建设，深耕书香校园文化内涵，在4月23日，世界读书日来临之际，北京市陈经纶中学崇实分校小学语文教研组依托前期精心筹备的阅读教育系列课程与整体活动方案，统筹知苑、悦苑两校区同步开展“书香润心 赴阅读之约”世界读书日主题系列活动。本次活动以沉浸式阅读体验、多元化成果展示为核心，实现全员参与、全域覆盖，切实把阅读教育融入校园育人全过程，为校园阅读工程持续注入鲜活动力。

本次系列活动紧扣校园阅读工程整体规划，聚焦经典文本解读与沉浸式阅读体验两大核心维度，精心设计分层分类、贴合学生年龄特点的活动内容。

活动现场氛围热烈，精彩纷呈：一二年级学生带来朗诵节目《翻开书，遇见好朋友》，用稚嫩清脆、真挚动人的声音，诉说阅读带来的温暖与快乐，传递读书的纯粹美好；创意小情景剧《书评西游记——紧箍咒是保护还是束缚》作为活动核心展示环节，以新颖趣味的演绎形式，打破传统阅读模式，引导学生跳出固有思维，多角度解读经典名著，让大家在角色扮演、互动思辨中深化对文本内涵的理解，感受经典文学的独特魅力；深情诗朗诵《书香里的校园》铿锵有力、意境悠远，同学们以饱含情感的诗意表达，生动展现校园浓厚的阅读氛围与文化底蕴，将整场活动推向高潮。

与此同时，学校依托前期常态化开展的深度阅读指导课程，组织各班级学生在语文教师的专业带领下，有序完成“沉浸式人物解读”“人物关系梳理图谱”“书中人物见面会”等一系列特色阅读实践任务。

活动中，学生们结合课堂所学知识，化身自己喜爱的书中人物，以第一人称视角生动分享角色性格特质、成长故事与个人阅读感悟，沉浸式感受文学角色的精神力量；各班精心筛选优质阅读作品，录制“书中人物见面会”主题视频，在两校区校园内同步展播，全方位、多角度呈现学校系列阅读课程的阶段性教学成果，充分展现同学们的阅读收获与综合素养。

此次世界读书日主题系列活动，既是学校校园阅读工程的重要阶段性成果展示，也是对前期阅读课程教学实效的全面检验。活动实现两校区协同联动、全体师生深度参与，不仅有效激发学生的阅读兴趣与阅读热情，稳步涵养学生的文学素养与思辨能力，更推动校园书香文化建设走深走实、见行见效。

崇实分校将以此次活动为契机，持续深化校园阅读工程建设，不断迭代优化阅读教育课程与系列活动，丰富阅读活动形式、拓展阅读实践载体，让阅读成为师生日常学习生活的自觉习惯与重要组成部分，让缕缕书香持续浸润校园每一个角落，以书香滋养学子心灵，以阅读助力学生全面成长。（韩立宏）

循红色印记 强育人使命

——保利分校开展主题党日暨师生身心健康实践活动

为强化党建引领作用，厚植红色育人根基，切实关注师生身心健康、凝聚团队奋进力量，4月21日，北京市陈经纶中学保利分校在常营马拉松体育公园开展“循红色印记 强育人使命”主题党日暨师生身心健康实践活动。学校全体教职工与学生志愿代表共同参与，在红色健走与趣味团建中淬炼党性、舒展身心、践行育人初心。

活动伊始，全体人员在公园入口广场有序集合、签到合影，学校为全体教研组发放红色专属打卡集章卡片，明确活动规则。

随后，全体参与者沿3公里红色步道健步前行，依次在1公里、2公里、3公里里程点位完成备课组合影，在春日风光中强健体魄、交流思想，以行走的方式感悟红色力量、传递健康理念。

返程后，现场五大主题闯关集章环节火热开展，将党建学习与身心健康实践深度融合。“初心知悟”关卡以二十届四中全会知识问答为核心，引导教职工深学细悟全会精神、筑牢思想根基；“长征砺行”关卡通过长征地图协作游戏，让大家沉浸式体悟不畏艰险、团结攻坚的长征精神。“师德润心”关卡搭建师生暖心互动平台，师生互赠祝福、书写身心健康寄语，传递育人温度。

趣味团建关卡将团队协作与身心舒展相结合，现场氛围热烈又轻松。水到渠成项目中，各备课组组员手持导流道具紧密配合，以接力方式完成水源输送，全程考验配合节奏与协作默契，大家在互帮互助中传承育人薪火，在协作配合中放松身心；众人合力搭塔项目里，团队成员分工协

作、凝心聚力，利用指定道具搭建稳固塔体，从设计结构到动手搭建，全员同心同向，在动手实践中践行凝心聚力、笃行育人的初心，在欢声笑语中释放工作压力。

圈圈到底项目采用团队环形接力形式，组员手拉手完成环形趣味传递挑战，全程步调一致、默契配合，以趣味运动锤炼知行合一、行稳致远的育人信念，在动态互动中舒展身体、焕发活力。

此次活动，是学校以党建为引领，联动工会、团组织，将党建工作与师生身心健康、教育教学实践有机结合的创新举措。未来，保利分校将持续发挥党工团协同育人合力，常态化开展红色教育与身心健康关怀活动，引导全体教职工以更饱满的精神状态、更健康的身心素养投身教育事业，助力学校高质量发展。（刘雪亮）

足球小将 汇聚经纶 挥洒汗水 筑梦绿茵

——集团足球大学部开展足球冬训

小学组冬令营集训

今年寒假，有一群热爱足球的学生，他们从陈经纶中学教育集团各分校小学的足球社团和校队选拔中脱颖而出，汇聚到本部高中校区。为了共同的足球梦想和经纶足球荣誉，用一种努力的方式，追求着自己的梦想。虽然每天早上冷冽的北风吹得牙齿打颤，寒风刮得脸生疼，场地结着薄冰，他们依然认真完成每一次运传控球、每一组跑位、每一场对抗练习。经过整个冬天的刻苦训练，孩子们的控球技术更娴熟了，跑位意识更清晰了，团队配合也更默契了，足球水平获得了很大的提高，每个人的脸上都洋溢着自信的笑容。

初中组冬令营集训

初中组集训队是一个庞大的训练队，队员来自保利分校、本部初中、帝景劲松分校和本部高中贯通部，每次集训队员有40人左右。虽然各校区足球基础水平不一，但是在短短的十天集训中，同学们不仅增进了友谊，还看到了自身足球水平的差距，更是在教练的精心指导下，提高了技战术水平，强化了实战对抗能力，提升了足球专项的力量、速度与耐力等身体素质。春季，他们将以全新的面貌去迎接2026年市区足球比赛的各种挑战。

高中组冬令营集训

高中组的集训主要以快速传球配合、射门、实战对抗为主，让同学们理解足球传跑配合的路线、位置感，以及如何利用场地宽度去完成传导进攻配合，如何快速完成个人和小组的攻防转换，如何利用身体去卡位和对抗。（集团足球大学部）

冬训砺兵 薪火相传

——集团手球大学部开展冬训

冬训砺筋骨，聚力启新程！北京市陈经纶中学教育集团手球大学部紧扣小初高一体化培养特色，以“夯实基础、强化专项、提升能力、凝聚合力”为核心目标开展冬季集训。全体队员不畏

严寒、刻苦拼搏，在体能储备、专项技术、战术配合和思想作风上实现全方位提升，为学校手球梯队建设筑牢坚实根基。本次冬训得到北京市手球协会的大力支持，协会提供专业训练场地，保障集训高质量开展。

集训围绕体能筑基、技术精磨、战术磨合、作风铸魂四大重点扎实推进，兼顾小初高通用基础打磨与大学部专项能力提升，既夯实传接球、射门等核心基础技术，又强化快攻、防守反击等实战战术配合；更以体育精神培育为抓手，厚植队员集体荣誉感，传承“团结协作、奋勇争先”的经纶手球风采。同时学部全力做好训练全流程保障，精准平衡运动训练与文化学业，切实践行体教融合的育人理念。

为切实检验冬训成果，并在实战中查找不足，学部在冬训后期特别安排了一场高水平的实战对抗赛，对手是实力强劲的北京女子手球队二级队。这场比赛是冬训的“试金石”，是队员们从训练场走向赛场的关键一步。在比赛中，队员们积极展现冬训所获，在个人技术运用、团队战术执行和比赛节奏把控等方面都得到了难得的锻炼，同时也在与高水平专业队伍的较量中，直观地看到了自身在对抗强度、战术变化的敏锐性、攻防转换的流畅性以及关键球处理细节上存在的差距。这场宝贵的实战经验，不仅是对冬训成效的一次深刻评估，更为队伍后续的针对性训练提供了明确方向，有效强化了队员们备战即将开始的市级手球锦标赛的紧迫感与针对性。

集团手球大学部将以本次冬训为新起点，认真总结经验、落实改进举措，科学制定后续训练计划，持续强化训练实效，不断提升队员竞技水平，进一步夯实学校手球项目发展根基。

后续，学部还将邀请北京手球队走进陈经纶中学校园，以专业指导赋能梯队建设，推动校队竞技水平再上新台阶。未来，学部将始终坚守体教融合育人初心，兼顾学业成长与体育训练，着力培养“品德优良、学业优秀、体魄强健、特长突出”的全面发展型手球人才，为学校体育事业高质量发展、为手球运动的普及与提升贡献力量，助力每一位经纶手球少年在赛场逐梦前行、绽放光彩！（集团手球大学部）

寒冬砺志 古艺新传

——集团中华传统体育项目大学部冬训纪实

冬日的北京，寒风凛冽，但在北京市陈经纶中学教育集团各个分校的校园里，却是一片热火朝天的运动景象。集团中华传统体育项目大学部冬季集训全面展开，来自集团各校区的近百名学生运动员在指导教师邱少仁、王文勇、郭少华、李安日、杜俊凯、田丰赫、王蔚然等的带领下，以实际行动传承中华优秀传统文化，锤炼意志品质。

伴随着第一缕阳光洒进操场，陈经纶中学本部高中、团结湖分校、帝景劲松分校、保利小学等分校武术队的同学们已经列队完毕。抱拳、起势、推掌、冲拳……一招一式刚柔并济，尽显中华武术的独特魅力。冬训是提升技术水平的关键时期，“同学们每天训练近3个小时，从基本功到套路演练，每一个动作都要反复打磨。虽然辛苦，但没有人叫苦叫累。”

中华传统体育项目是学校体育的重要组成部分，也是落实“五育并举”、弘扬中华优秀传统文化的重要抓手。大学部利用寒假集中训练，既保证了训练的系统性和连贯性，也为学生提供了展示自我、挑战自我的平台。“我们希望通过传统体育项目的推广，让更多学生了解、热爱并传承中华优秀传统文化，在运动中强健体魄、磨砺意志、涵养精神。”

陈经纶中学教育集团长期致力于中华传统体育项目的教学与训练工作，并在市区各级赛事中屡创佳绩。

为深化教学实践，下一步计划举办“正德杯”2026年北京市陈经纶中学教育集团首届中华传统体育项目比赛，旨在通过赛事促进学习与训练，集中展示集团在传统体育项目方面的教学成果及学生风采。

寒冬虽冷，运动热情不减；传统体育，焕发时代新彩。经纶学子用汗水诠释着对中华优秀传统文化的热爱与传承，也在每一次跳跃、每一次出拳中，书写着属于新时代青少年的健康活力与文化自信。（集团中华传统体育项目大学部）

经纶志·排球魂：经纶女排冬训蓄力，备战新赛季

——集团排球大学部开展排球冬训

当冬日的寒风掠过训练场，有这样一群身影，正用汗水书写着青春的坚韧与热爱。她们是北京市陈经纶中学的女排队员们，在这个冬天，以“冬训肯吃苦，开春猛如虎”的信念，开启了新一轮的备战征程，为即将到来的新赛季积蓄力量。

寒冬砺剑：每一滴汗水都是成长的注脚

清晨的微光尚未完全照亮球场，队员们已换上运动服，开始了热身训练。从基础的垫球、传球、扣球，到战术配合的反复打磨，每一个动作都力求精准。教练的哨声、球鞋摩擦地面的声响、排球撞击手掌的闷响，交织成冬日里最富活力的“奋斗交响曲”。

“冬训是提升体能和技术的关键期，我们必须抓住每一分每一秒。”队长擦了擦额头的汗珠，眼神坚定。深蹲、折返跑、核心力量训练……高强度的体能训练让队员们气喘吁吁，但没有人退缩。她们知道，今天的耐力储备，将是赛场上突破极限的底气；此刻的技术雕琢，会成为未来得分的关键。

团队一心：默契在配合中悄然生长

排球是集体的运动，默契是制胜的法宝。在战术训练中，队员们围绕“快、准、变”的核心要求，反复演练进攻与防守的配合。二传手精准托球，主攻手跃起扣杀，副攻手默契拦网，自由人鱼跃救球……每一次成功的配合，都伴随着队友们的击掌与欢呼；每一次失误后的复盘，都凝聚着教练的耐心指导与队员的自我调整。

“一个人的力量有限，团队的力量无穷。”教练在训练总结时说道，“冬训不仅是技术的提升，更是团队凝聚力的锻造。只有心往一处想，劲往一处使，才能在赛场上形成无坚不摧的合力。”

目标笃定：新赛季，我们准备好了！

训练馆的墙上，“全力以赴，争创佳绩”的标语格外醒目。这不仅是一句口号，更是经纶女排对新赛季的承诺。她们深知，冬训的积累，是为了在赛场上绽放光芒；每一次枯燥的重复，都是为了关键时刻的从容应对。

“新赛季，我们要打出经纶女排的精神！”队员们异口同声的呐喊，充满了青春的朝气与必胜的决心。冬训的汗水正在浇灌希望的种子，相信在不久的将来，这支年轻的队伍定能带着这份执着与热爱，在赛场上书写属于她们的“排球魂”！

这个冬天，她们用坚持定义热爱；下个赛场，她们用实力诠释青春。让我们共同期待经纶女排在新赛季的精彩表现，为她们加油！（集团排球大学部）

燃动青春 逐梦排坛

——集团排球大学部开展四校联合男子排球冬训

寒风中，为期14天的北京市陈经纶中学教育集团男子排球联合冬训圆满收官。本次冬训集结陈经纶中学本部高中、团结湖分校高中部、帝景分校、劲松分校的排球队员，大家跨越校区、并肩集结，以球为媒、以训为翼，在训练场上挥洒青春汗水，锤炼过硬本领，书写着属于队员们的拼搏篇章。

本次冬训以“夯实基本功、提升专项体能”为核心目标，兼顾不同学段队员的发展差异，教练团队结合队员实际情况，科学制定训练计划，让每一位队员都能在训练中有所收获、有所提升。

训练场上响起整齐的呐喊声，传球、垫球、发球、扣球等基础动作，队员们反复打磨、精益求精，哪怕手臂酸痛、汗水浸湿衣衫，也从未停下脚步。专项体能训练中，力量、爆发力、耐力、柔韧性等项目有序开展，教练们全程值守，精准指导每一个动作细节，及时纠正训练偏差，助力队员们筑牢排球技术根基。

针对高中与初中队员的不同特点，训练重点各有侧重、精准发力。高中队员已具备一定的技术基础，本次冬训重点聚焦战术意识培养与战术执行力提升，通过模拟实战对抗、战术拆解演练、分组配合训练等方式，让队员们熟练掌握站位轮转、攻防衔接、战术配合等技巧，学会在赛场上灵活应变，进一步提升团队协作能力。初中队员则侧重强化比赛中对球的处理能力，从接球判断、传球力度到扣球时机，教练们耐心指导、反复示范，帮助队员们在实战演练中提升反应速度、判断能力和控球水平，为后续技术提升打下坚实基础。

14天的并肩训练，不仅是技术与体能的双重提升，更是意志与友谊的双向成长。四校的队员们从陌生到熟悉，从各自为战到默契配合，在训练中相互鼓励、相互帮助，在比拼中共同进步、共同成长。每一次奋力跳跃、每一次精准扑救、每一次默契传球，都是队员们不负热爱、奋勇拼搏的生动写照，也让“团结协作、永不言弃”的排球精神深深扎根在每个人心中。

冬训落幕，逐梦不止。汗水与坚持终将化作成长路上的力量。愿陈经纶中学的排球队员们，

带着冬训的收获与成长，怀揣热爱、奋勇争先，在未来的赛场上敢打敢拼、不负韶华，绽放属于自己的青春光芒，书写陈经纶中学排球的崭新篇章！（集团排球大学部）

赓续航天精神 砥砺青春志向

——本部高中校区贯通部初二年级学生参加中国航天日主题科普教育活动

2026年是中国航天事业创建70周年，4月24日是中国航天日。当天，北京市陈经纶中学本部高中贯通部初二年级部分学生前往中国科技馆，参加“七秩问天路 携手探九霄”中国航天日主题科普教育活动。中国首飞航天员、中国载人航天工程副总设计师杨利伟参加活动，并与中小学生代表问答互动。活动过程庄重有序，既是一堂生动的科学课，也是一次深刻的思想教育。

开场前，全体学生观看登月前训练准备的纪实影像，航天员在极端环境下的顽强意志令人肃然起敬。随后，学生代表登台分享科技实践心得，辅导老师致辞勉励，强调科技报国的责任担当。

在“科技馆里的思政课”环节，航天高级工程师、天宫课堂实验专家组成员王斌带来一堂生动的航天主题微课，围绕微重力科学，配合趣味“天宫课堂”问答，系统讲解了相关选题方向与研究要求，内容详实、逻辑严谨。

之后进入互动环节，线上线下学生代表就航天技术、太空生活、未来努力方向等方面向杨利伟副总师提问，杨利伟逐一耐心解答，表达了对年轻一代寄予的厚望。

活动尾声，全体师生与杨利伟副总师合影留念。此次讲座，不仅拓展了学生的科学视野，更在精神上注入了航天报国的坚定信念。（郑春阳）

学生活动感受

初二1班 陈轩弘：本次活动最让我感动的，是杨利伟老师认真倾听并耐心解答每位同学的提问。我虽未被选中发言，却深有感悟。他的一言一行间，满含对祖国的赤诚热爱，也饱含对青少年的关怀与航天未来的期盼，这份真诚与担当，格外珍贵。

初二4班 郑晓讴：此次活动我有幸见到航天英雄杨利伟老师。他很关心青少年对科学的兴趣，针对我们的一个个问题，他耐心解答，并给予我们未来要始终对科学保持热情的期冀。

初二2班 徐嘉睿：本次活动让我感受最深的是关于空间站里的几个实验，这让我认识到太空微重力环境和地球环境的截然不同，在我的心里种下了探索太空的种子。

初二3班 赵田越：这次在科技馆的活动，让我印象深刻的是杨利伟老师对如何做一名对国家有用的人的回答。他说首先要有健康强壮的体魄，其次要努力学习为未来的工作储备知识，打好基础。同时杨利伟老师不畏挑战、为国奉献的精神，也深深激励着我。我立志努力学习，将来也为祖国的航天事业贡献力量。

一堂没有讲台的“科学课”

——本部初中校区学生走进北京科学中心开展科学实践活动

为深入贯彻科学教育理念，推动馆校合作走深走实，4月14日下午，北京市陈经纶中学本部初中组织初二年级全体师生前往北京科学中心，开展以“一堂科学课”为主题的校外科学实践活动。本次活动是学校科学教育体系中的重要一环，旨在引导学生在真实情境中拓展科学视野、融合学科知识、感悟科学精神，全面提升综合科学素养。

下午1时许，师生们抵达北京科学中心，有序进入2号展厅楼。展厅涵盖生物、地理、物理等多个学科领域，设置了大量互动体验项目。学校充分利用这一沉浸式科学学习空间，鼓励学生自主探索、动手实践。

在“奇妙身体结构”“小麦育种系谱图解析”“二十四节气主表测影”等展项前，学生们积极操作、踊跃提问，展现出浓厚的科学兴趣和良好的学习风貌。

活动中，全体学生集体观看了以“蝗虫”危害为主题的科普大电影。影片通过真实案例与动画演示，生动呈现蝗虫的生活习性及疾病传播途径。此类贴近生活的科普内容，有助于学生建立科学健康观，增强对日常潜在风险的理性认知。

观影结束后，学生们聆听了一场融合文化与科学的专题讲解。讲解围绕北京中轴线的建筑结构与原理展开，兼具历史文化深度与物理、工程等学科内涵。此外，还根据不同班级的教学需求，统筹安排光学现象、生物演化、雪崩模拟、永动机模型、传感器应用等展区的分批次参观，并结合伽利略等科学家的杰出贡献进行讲解。整个学习过程层层递进，既有知识拓展，也有思维启迪。

此次走进北京科学中心的研学实践，是本部初中校区推进科学教育、深化馆校协同育人的一次重要探索。学校以“没有讲台的课堂”为形式，打破传统教学边界，让学生在真实场景中观察、思考、体验、成长。活动不仅拓宽了学生的科学视野，也进一步激发了全校上下“爱科学、学科学、用科学”的浓厚氛围。

未来，学校将持续整合优质科普资源，系统设计并实施系列科学教育活动，让科学精神扎根校园、融入课堂，助力每一位学生在科学探索的道路上勇敢前行、逐梦远航。（殷铭洁 董雪垚）

绳跃经纶 聚力同行

——本部初中校区班超十人八字跳长绳比赛圆满落幕

为深入践行“五育并举”育人理念，增强学生体质，锤炼学子团结协作、奋勇争先品质，近日，北京市陈经纶中学本部初中成功举办班超——十人八字跳长绳比赛。初一年级8个班级同台竞技，以默契赴赛场，用拼搏展风采，圆满完成本次赛事，彰显了经纶少年昂扬向上的精神风貌。

本次比赛采用3分钟十人八字跳规则，以总跳跃次数决出名次，全程坚持公平、公正、公开的原则。赛前，各班级积极筹备、刻苦训练，班主任与体育教师全程悉心指导，队员们

反复磨合动作、精益求精，从摇绳节奏到衔接细节，每一处都凝聚着集体的汗水与努力，充分展现了经纶学生严谨认真、积极进取的态度。

比赛现场气氛热烈高涨，摇绳者身姿稳健、发力均匀，跳绳者轻盈敏捷、衔接流畅，绳影翻飞间，尽是少年们全力以赴、奋勇拼搏的模样。3分钟的全力冲刺中，队员们凝心聚力、不惧失误，场下师生的呐喊助威声此起彼伏，生动诠释了团结协作、永不言弃的体育精神，每一个跳跃的瞬间，都成为校园里最动人的风景。

经过激烈角逐，初一4班凭借稳定发挥斩获第一名，初一5班、初一1班分获二、三名。每一份成绩，都是班级并肩作战的勋章；每一次跳跃，都是少年全力以赴的证明。无论最终排名如何，每一位参赛队员都拼尽了全力，都值得最热烈的喝彩与肯定。

此次十人八字跳长绳比赛，不仅点燃了同学们的运动热情，丰富了校园体育文化生活，更有效凝聚了班级向心力，锤炼了学生的协作能力与拼搏精神，切实践行了学校“体育强基”的育人目标。

未来，本部初中将继续搭建多元化体育活动平台，引导学生走出课堂、积极运动，在体育锻炼中强健体魄、磨砺意志，让团结拼搏的精神深植心中，让经纶少年在青春赛道上奋勇前行、绽放光彩。（本部初中体育组）

绳舞飞扬强体魄 青春逐梦向未来

——保利分校跳大绳比赛暨校园吉尼斯个人挑战赛圆满落幕

为践行“健康第一”理念，促进学生身心健康全面发展，丰富校园体育文化生活，近日，北京市陈经纶中学保利分校跳大绳比赛暨校园吉尼斯个人跳绳挑战赛在操场热烈开赛。同学们踊跃参与、全力以赴，在跳跃中舒展身心，在协作中凝聚力量，为春日校园增添了灵动热烈的青春气息。

赛前，各班积极备战、刻苦训练。摇绳同学反复打磨力度与节奏，跳跃同学不断磨合配合与卡点，从生疏到熟练，每一点进步都凝聚着汗水与坚持。班主任全程陪伴指导，为同学们加油鼓劲，传递温暖与力量。

随着裁判哨响，比赛正式开始。摇绳同学稳控节奏，长绳如银蛇飞舞；跳绳学生身姿轻盈，沿“8”字路线默契腾跃，动作行云流水、整齐划一。偶有失误，大家迅速调整、相互鼓励，不气馁、不放弃，尽显坚韧品质。

赛场同步开展校园吉尼斯个人跳绳挑战，以限时计数比拼，鼓励学生突破自我、激发潜能。选手们轮番登场，向校园纪录勇敢冲击。同学们凭借扎实功底与顽强毅力，不断刷新纪录。即便体力透支，依旧咬牙坚持，用行动诠释突破自我、勇攀高峰的体育精神，在运动中锤炼意志、强健体魄。

团体赛比拼的是团结与默契，个人赛彰显的是坚持与突破。这场赛事不仅是速度与技巧的较

量，更是对身心健康的锤炼与提升。摇绳者的坚守、队友间的协作、挑战者的坚韧、观赛者的鼓励，共同展现了保利学子积极向上、团结奋进的精神风貌。

此次活动深入落实“健康第一”导向，让同学们在运动中增强体质、健全人格、锤炼意志，将身心健康理念融入校园生活，把运动习惯融入日常，以强健的体魄、饱满的精神投入学习生活，在青春赛道上勇毅前行，绽放健康向上的精彩光芒！（颜子越）

民族分校启动 2026 年“科学家进校园”科普课程

为贯彻落实北京市中小学科学教育“二十条”精神，推进基于集团化办学一体化设计的科学类课程、课后服务和课外实践活动，开发高质量的学校科学类校本课程和实践活动，4月3日，北京市陈经纶中学民族分校承接集团“经纬科学大讲堂”优质资源，启动学校2026年“科学家进校园”科普课程。学校六、七年级全体学生在现场参加活动，其他年级学生在线上参加活动。

活动特邀北京大学地球与空间科学学院焦维新教授到校宣讲。焦教授深耕空间探测与行星科学领域多年，兼具专业学识与科普情怀，被同学们亲切称为“太空科普爷爷”。

焦教授以“带你遨游太阳系”为主题，为同学们带来一场生动精彩的天文科普讲座。他用通俗易懂的语言，系统介绍了太阳系的整体构成、行星基本特征、卫星、彗星及太阳系边缘区域等科普知识，同学们全神贯注、积极思考，在轻松氛围中收获满满，充分领略宇宙的浩瀚与科学的神奇。

讲座结束后，同学们踊跃提问，问题涵盖水星是否会被太阳蒸发、地球能源耗尽后人类能否移民、水星图片为何多为彩色等。焦教授逐一耐心解答，用通俗解释回应疑惑，引导同学们关注地球保护、理性看待太空探索问题。

互动结束后，同学们还纷纷围到焦教授身边，争先恐后请焦教授签名留念。

本次活动是学校落地科学教育课程体系中科普课程的重要实践，更是落实“基础夯实、科普引领、实践赋能、拓展提升、活动浸润”科学教育理念的关键举措。作为学校“科学家进校园”系列科普活动的开篇之作，活动让同学们在与科学家的面对面交流中增长天文知识、感受科学魅力，有效激发了探索宇宙、热爱科学的内在动力。

民族分校将持续开展“科学家进校园”系列科普活动，邀请多领域专家、学者走进校园，丰富科学教育课程体系，为学生搭建更广阔的科学学习平台，助力学生树立科学意识、培养探索精神，以特色科学教育赋能学校“金石榴”教育文化与中华民族共同体学校建设。（史冀伟）

感受数学之美 探索智能之源

——常欣分校举办“科学家进校园”科普讲座

为落实科学教育，弘扬科学家精神，4月14日，北京市陈经纶中学常欣分校依托集团课创计划资源优势，开展了“科学家进校园”活动。本次活动特邀北京理工大学马宏宾教授来校，讲

授“数学之美 智能之源”主题科普讲座。活动由常欣分校教科研主任姚志红主持，六年级、七年级师生到场聆听，并通过校园直播实现线上线下同步参与。

本次讲座以经典数学问题为切入点，从大家熟悉的“鸡兔同笼”讲起，抽丝剥茧拆解出人工智能的核心逻辑。顺着数学发展的脉络，马教授带领同学们走进数列与黄金分割的奇妙世界，展示了黄金分割在自然界、艺术、建筑、日常生活中的广泛存在。马教授还分享了数学家在墓碑上题词“纵使改变，依然故我”的故事，将数学规律与人生哲学结合，传递出一代数学家痴迷探索、坚守真理的科学家精神，给同学们留下了深刻印象。

马教授还梳理了人工智能发展的历史脉络，并针对同学们耳熟能详的大语言模型、ChatGPT等技术做了通俗解读，深入浅出的讲解打破了同学们对人工智能的“神秘感”。

讲座最后，马教授结合《中庸》名句“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，给同学们提出了人机共生时代的学习建议：可以使用人工智能工具，但不能形成依赖，必须把知识和能力掌握在自己手里；人工智能在“博学”上已经超越人类，但慎思、明辨、笃行依然是人类不可替代的核心优势，同学们要重点培养原理解、逻辑思考与创造能力。

讲座过程中，同学们纷纷拿起笔，一边认真记下核心知识点，一边根据课上讲的鸡兔同笼等思考小题推演计算，轻声交流讨论。讲座结束后，同学们纷纷表示本次讲座既感受到了数学的简洁之美，也对人工智能有了更清晰、更理性的认识，更从前辈学者的故事中体会到了动人的科学家精神。

本次活动拓宽了学生学科视野，帮助学生理解了人工智能背后的底层逻辑，是学校开展科学育人的具体实践。常欣分校将持续推进科学类课程体系建设，开发更多高质量的科学类校本课程，助力学生在人机共生的未来成长为具备核心竞争力的创新人才。（姚志红）

科研视导促提升 实践赋能育新人

——区教科院教科所专家莅临本部初中开展课题研究课视导工作

为深化教育科研与课堂教学深度融合，检验学校“三级科技课程”育人实践成果，探索科技特色育人新路径，4月1日，朝阳区教育科学研究院教科所专家团队走进北京市陈经纶中学本部初中校区，开展课题研究课展示专项视导工作。本次视导围绕科技教育育人、科研赋能课堂核心，通过成果汇报、课堂展示、评课研讨、师生访谈、集中反馈五大环节，为学校科技课程建设与教科研工作精准诊断、指明方向。

成果汇报启新程 特色育人展底蕴

活动伊始，赵黎黎校长代表学校对教科所专家的到来表示热烈欢迎与衷心感谢，并以“科学家精神引路，新质教育筑基”为主题作学校整体工作汇报。赵校长从办学理念、师资建设、课程体系、科技育人成果等方面展开介绍，重点阐释学校以“让科学家精神照亮成长之路”为核心，构建“三阶四维”科技贯通课程体系，打造“价值-课程-学习-评价-支持”五位一体科技育人生态的实

践探索，详细汇报学校在跨学科融合、项目式学习、初高贯通培养、家校社研协同等方面的工作成效，展现了学校深耕科技教育、培育创新人才的办学特色与扎实积淀。

课堂展示显匠心 科技育人落实处

在课题研究课展示环节，学校围绕科技课程，呈现了三类课堂内容，分别是：自然科学类、工程技术类、综合创新类。学科教师精心呈现 6 节精品研究课，将探究式、项目式、跨学科融合学习方式融入课堂，全面展现“三级科技课程”的实践样态。

教科所专家深入各授课课堂，全程观摩教学过程，细致记录课堂实施细节，全面了解学校科技课程的落地成效与课堂教学实效，进一步认知学校科研赋能课堂、提升教学质量的课题研究路径。

评课研讨精指导 研思共进促成长

专家团队分学科开展评课研讨，依次对 6 节研究课进行专业点评，精准把脉课堂教学亮点与优化方向。魏华丽老师肯定数学课题研究课以规律探究为核心、贴合工程设计课程定位的亮点，建议拓展为系列课，强化初高贯通衔接。

李晓文老师认可生物课题研究课中的目标进阶性、资源融合性及学生的探究热情，提出优化 AI 教学应用、强化学生结构化表达的建议。

刘海南副主任指出地理课题研究课需明确综合创新类课程育人目标与操作模式，完善“目标-路径-指导-评价”闭环设计。

杨莹莹副所长赞扬化学课题研究课渗透学科大概念、紧扣课题研究的设计思路，建议明确课型定位、细化研究假设。

孙大力书记、尹荣老师共同点评 3D 打印课题研究课，肯定课程融合传统文化与现代技术、具象化物理原理的特色，建议完善分层目标设计。

袁光秀老师点评物理课题研究课，并结合教师访谈情况反馈，认可课堂的研究性与实践性，强调要构建自上而下贯通的课程体系，强化科研与教学的深度融合。

专家们的点评紧扣科研赋能课堂提质行动导向，精准专业、切中要害，既充分肯定各课题研究课在科研与教学深度融合、验证教育研究假设、创新教学实践中的育人价值与实践成效，也为细化课题研究任务、优化教学实施策略、提升课堂育人质效提出了可操作的改进建议。

深度访谈知实情 全面调研摸实效

评课研讨后，专家分别开展教师访谈与学生访谈。教师访谈围绕学校教科研管理、课题研究、课程实施、专业发展等方面展开，深入了解教师科研诉求与教学实践困惑；学生访谈聚焦课程体验、科技活动、成长感受、价值观念等内容，全面掌握学生对科技课程、校园生活的真实想法。

集中反馈明方向 交流共进启新篇

在集中反馈环节，专家领导就学生访谈情况进行集中反馈，高度评价经纶学子自信有礼、价值观正、探究热情高涨的良好风貌，认可学校在学生全面发展、品格塑造方面的突出成效。

杨莹莹副所长提到，在学生访谈中，她提问学生对成功的定义有何看法，学生的回答“过好

自己的每一天，实现自己的目标，在生活中能感到充实，这就是真正的成功”得到了访谈专家的一致认可和赞扬。

随后，专家团队与学校领导、教学干部展开深度交流，围绕科技课程体系优化、科学家精神落地、教科研成果凝练、初高贯通培养、文理融合育人等核心问题提出系统性指导建议，强调学校要进一步完善三级课程逻辑框架，强化教学评一致性，构建闭环式科技育人生态，打造区域科技教育示范样板。

最后，赵黎黎校长作总结讲话，再次感谢教科所专家的精准指导与专业引领，表示本次视导收获满满、成效显著，为学校后续发展指明了方向。赵校长强调，学校将全面落实专家指导和建设，深耕科技特色育人，优化课程体系建设，强化教科研与课堂教学的深度融合，持续提升教师科研素养与育人能力，着力培育具备科学家精神的创新型人才，全力打造区域初中科技教育品牌，为教育高质量发展贡献经纶力量。

此次视导工作为本部初中科技教育与教科研工作注入了新动能。学校将以此为新起点，坚守育人初心，深耕科研沃土，以更扎实的举措、更创新的实践，推动科技特色育人工作再上新台阶。（宋卓群）

对话·建构·生长

——帝景劲松分校召开教科研大会

为深耕教育内涵、赋能教师专业发展，4月7日，北京市陈经纶中学帝景劲松分校在聚沙校区召开教科研大会。200余名教师齐聚一堂，以对话启思、以建构赋能、以生长致远，共赴一场教育科研的盛会。大会以“对话·建构·生长”为核心主题，聚焦课堂实践、团队教研与创新育人，全面展现帝景劲松分校教科研工作的扎实成果与奋进姿态。

方向引领 激发共鸣

会上，李威校长为大会致辞，指明教科研扎根课堂、服务教育教学的核心方向，鼓励全体教师以对话勇气，奔赴专业成长之路。科研副校长韩雪红围绕教科研生态建设作深度分享，明晰行动路径，让科研真正落地生根、赋能教学。

案例呈现 情感共振

在项目分享环节，数位优秀教师与团队带来鲜活实践案例，点亮教育智慧。杨莹老师深耕数学课堂，以师生对话推动学生从“会说”到“会思”，让数学思维可感可见。

鲲鹏校区智慧团队探索AI与语文写作深度融合，以“智赋文心·AI同行”点亮创新教学，让技术真正赋能课堂。

陈仲童主任团队聚焦心育与体育健康教育，以“毓德润心 松品砺行”为理念，守护学生心灵成长、磨砺坚毅品格。

张海颖老师带领英语团队以教研沙龙、集体研讨凝聚力，在协同教研中夯实教学基础、共

促专业提升。

王丹老师团队创新打造“三书跨界+沉浸式微剧场”，让教师成长突破传统培训，走向生命体验与深度生长。

五大鲜活案例扎根教学实践、凝聚育人智慧，充分展现帝景劲松分校教科研深耕课堂、守正创新的扎实成果，激励全体教师以对话启思、以建构赋能、以生长致远，在教育路上步履不停、笃行不怠。一个个真实案例、一次次思想碰撞，生动诠释了教科研的温度与力量，让教育在实践中不断迭代、在创新中持续生长。

凝聚共识 奔赴未来

最后，徐琳书记作总结讲话，为本次大会收官领航。她充分肯定各校区教科研成果，勉励全体教师坚守教育初心，以研促教、以教润心，在专业道路上步履不停。

致敬教育 致敬成长

教育因对话而深刻，因建构而坚实，因生长而美好。此次教科研大会，既是成果的总结，更是新程的启航。未来，帝景劲松分校全体教师将继续做对话者、建构者、生长者，在教育路上深耕不辍、协同共进，以更扎实的教科研实践，培育时代新人，绽放教育生命力！（帝景劲松分校德育处）

星光自护伴你同行 阳光心态筑梦前行

——本部初中校区开展初三年级心理健康专题讲座

为落实 2026 年北京共青团“星光自护 伴你同行”自护普法宣传教育活动部署，切实维护青少年合法权益、助力初三学子以健康心态迎战中考，4 月 21 日下午，北京市陈经纶中学本部初中校区在多功能厅开展心理健康专题讲座。本次讲座特邀共青团北京市委员会、北京市青少年法律与心理咨询服务中心黄筱老师主讲，她围绕“阳光心态：解锁幸福成长密码”主题，为学生们带来一场温暖又实用的心理健康成长课。

讲座伊始，黄老师以沙漠半杯水的趣味故事切入，用生动对比让同学们直观感受到：心态不同，态度就不同；态度不同，结果就不同。悲观者抱怨半杯水为空，最终错失希望，乐观者感恩半杯水的馈赠，顺利走出困境。黄老师用故事轻松点燃了全场同学的思考热情。

随后，黄老师结合青少年心理特点，详细拆解积极心态与消极心态的核心特征，通过趣味心态测试、“吐槽大会”互动环节，让同学们清晰识别自身思维模式，深刻理解“习得性无助”的形成原因，引导大家告别自我否定、拒绝消极内耗。

针对初三学生常见的情绪困扰，黄老师重点讲解情绪 ABC 理论，用“风筝被坐坏”“请教被拒绝”“考试失利”等贴近生活的案例，教会大家：事件本身无法改变，但看待事件的想法可以调整。并分享“魔法翻转”技巧，帮助同学们把消极自我对话转化为积极思维，有效化解焦虑、自责等负面情绪。

黄老师还从心理调节、生理激活两大维度，传授阳光心态培养方法：讲解血清素、催产素、多巴胺三大“幸福化学物质”的作用，指导同学们通过规律作息、适度运动、拥抱亲友、设定小目标等方式，主动激发积极情绪，为备考注入心理能量。

讲座最后，黄老师特别指出：消极情绪并非全无价值。悲伤让我们珍惜，愤怒守护底线，恐惧保护我们远离危险。成功的人生，需要大部分时间的乐观积极，也需要偶尔的悲观谨慎来三思而后行。同时黄老师鼓励同学们从当下开始，有意识练习积极思维，以从容、自信的状态奔赴中考。

此次“星光自护”心理健康讲座，贴合学生的实际需求，既普及了心理调适知识，又为大家缓解了备考压力。同学们纷纷表示，将带着阳光心态轻装上阵，以积极饱满的精神状态冲刺中考，在成长路上勇敢前行。（本部初中德育处）

民族分校开展初三年级学生心理健康主题活动

为进一步加强学生心理健康教育，引导学生科学调适心理状态、以积极心态面对学习与生活，4月16日，北京市陈经纶中学民族分校以北京共青团“星光自护 伴你同行”自护普法宣传教育活动为契机，组织开展初三年级“轻装上阵 从心出发”告别焦虑心理健康主题活动。

活动特邀资深心理咨询师娄丽华老师主讲。娄老师以趣味谜语巧妙引入，带领同学们走进情绪世界，指导学生进行焦虑等级自测，结合耶克斯-多德森法则，讲解适度焦虑是考试成功的保障。同时深入分析过度焦虑对学习效率、记忆状态、临场发挥的不良影响，让科学认知深入人心。

同学们结合考前焦虑、被同学议论等情景，主动对比消极与积极想法，拆解焦虑根源，学习如何修正不合理认知，用正向积极的想法面对压力。体验身体放松、腹式呼吸、静心练习、转移注意力等多种调节方法，掌握降低焦虑等级的实用技巧。同学们还踊跃上台，亲身实践放松技巧，真切感受情绪状态的积极变化。

此次心理主题活动，是学校关注学生心理健康，深入践行“健康第一”育人理念的一次生动实践。活动帮助初三学生更好地觉察与调整心理状态，激励同学们以阳光自信、从容坚定的心态面对中考这一重要人生节点，以积极姿态奔赴青春征程。（苏雪）

经纶寻访清华园 演示创新新范式

——本部高中校区物理组教师走进清华大学

为深化教育教学改革，提升物理教师的实验教学能力与专业素养，4月1日，北京市陈经纶中学本部高中校区物理教研组教师在组长、正高级特级教师宋金萍老师和校教学副主任金朝娣的带领下，走进清华大学物理系实验物理教学中心，开展了一场内容丰富、交流深入的参观学习活动。

活动的第一项是赠书仪式。清华大学物理系教授、《物理演示实验教程》作者路峻岭老师亲

临现场，将自己多年教学研究的心血之作签名赠予陈经纶中学物理组。路教授深耕物理演示实验数十载，他编写的教材理论与实践并重，深受国内物理教育界推崇。接过这份珍贵的礼物，老师们倍感荣幸，也更加感受到老一辈物理教育工作者严谨治学、薪火相传的深厚情怀。

随后，清华大学实验物理教学中心演示室主任顾晨教授为老师们详细介绍了清华大学物理演示实验室的建设理念与教学实践。他重点展示了虚实结合的新型教学模式，特别是 NuSEP 仿真平台的强大功能。该平台将物理仿真实验与真实实验操作深度融合，不仅能够模拟复杂物理过程，还能支持教师自主开发仿真实验项目，极大拓展了实验教学的可能性。顾教授表示，在人工智能快速发展的背景下，物理教育正面临深刻变革，教师掌握仿真实验开发能力，将成为提升教学质量的关键一环。

参观过程中，老师们被一件件精巧的演示仪器所吸引。有的仪器看似结构简单，却能将抽象的物理原理转化为直观可见的物理现象，演示效果震撼人心。老师们纷纷驻足观察，不时拍照记录，并就仪器的教学应用、实验设计思路等问题与清华教师展开热烈交流。

宋金萍老师表示，此次参观学习收获颇丰，清华物理演示实验室先进的教学理念、丰富的实验资源以及教师团队的专业精神，为陈经纶中学物理教学的创新发展提供了宝贵借鉴。

此次清华之行，不仅让陈经纶中学的物理教师们近距离感受到顶尖高校实验教学的魅力，也为今后物理学科的教学改革打开了新思路。大家纷纷表示，将以此次活动为契机，进一步探索 AI 赋能物理教育的有效路径，不断提升实验教学与仿真实验的开发应用能力，努力打造更具创新活力、更贴合时代需求的物理课堂。（王佳艺）

京浙携手共研课堂提质 评价创新赋能育人实践

——京浙教育同仁课程交流活动在保利分校圆满举行

为深化课堂教学改革，探索课堂评价创新路径，促进京浙两地教育经验互鉴共融，4月16日，由北京教育科学研究院主办、朝阳区教育科学研究院协办、北京市陈经纶中学保利分校承办的“基于课堂教学及评价的实践研究”京浙教育同仁课程交流活动在保利分校顺利开展。杭州市省教院实验学校的领导与教师代表莅临参与，两地教育同仁齐聚一堂，共探课堂提质良方，共研评价改革新路。保利分校校长荣丽、教学副校长陈江华参加交流活动。活动由李慧军校助主持。

本次活动以“聚焦课堂提质、深化评价改革、促进协同共研”为目标，通过课例展示、成果参观、经验分享、互动研讨等多元形式，搭建起跨区域教育交流的优质平台。

活动伊始，精彩的课例展示在三个分会场同步开讲：赵鑫主任带来九年级跨学科主题学习《错金银铁质马具的新生密码》，胡天婵、何昕老师合作展示七年级项目式学习《探究矿物的性质》，侯俊老师呈现八年级数智赋能英语课 Unit4 Helping out: developing ideas。三节示范课紧扣课堂教学与评价核心，融合跨学科学习、项目式探究、数智化赋能等创新理念，充分展现了保利分校深耕课堂、以评促教的实践成果。

课后，与会嘉宾共同参观学生的学习成果展，在沉浸式感受校园育人氛围的同时，围绕课堂教学细节轻松交流，碰撞教育智慧。

在交流分享环节，保利分校荣丽校长以“在解决真问题中成长：基于问学课堂的全面育人实践探索”为题，分享学校问学课堂的育人实践。赵鑫、胡天婵、侯俊三位授课教师分别从“问学课堂下六步六学与循证教学实践”“问学课堂下的项目式学习评价”“AI赋能教学——全流程智慧实践”等维度，分享课堂设计与评价实施的经验做法，系统展现学校在课堂教学及评价改革、数智化教学融合方面的扎实探索。

在互动交流环节，两校领导和教师进行真诚的研讨和交流，杭州市省教院实验学校领导与教师们对三节展示课给予高度评价。他们表示，本次交流收获满满，深刻感受到陈经纶中学保利分校课程设计的教育情怀、授课教师扎实深厚的专业功底，以及教师善于引导学生深度学习的教学智慧。同时，课堂上学生学习评价真实发生、有效落地，AI赋能教学真正融入课堂实践，让技术服务于育人本质，也为他们提供了宝贵借鉴。

此次京浙教育同仁课程交流活动，是两地教育理念的交融、教学经验的共享、育人智慧的碰撞。未来，保利分校将继续以课堂教学为核心，以评价改革为抓手，深化数智化教学融合，持续加强区域与校际交流合作，在课堂提质、评价创新的道路上不断探索，助力教师专业成长，推动基础教育高质量发展。（李慧军）

增强安全意识 共筑钢铁长城

——本部高中校区开展全民国家安全教育日系列主题教育活动

在第十一个全民国家安全教育日到来之际，为更好地落实和践行总体国家安全观，引导青少年增强安全意识，掌握维护国家安全的基础能力，北京市陈经纶中学团委在本部高中校区组织高中部和贯通部学生开展广泛的国家安全教育宣讲活动。

应学校邀请，北京市国家安全局朝阳分局选派干警到校为贯通部的师生带来主题团（队）课。国安干警结合多年一线工作经验，从政治安全、经济安全、网络安全、意识形态安全等维度详细介绍了当前国家安全面临的新形势新任务，系统梳理了青少年在上述领域经常面临的安全诱惑，帮助青年学生增强辨别力，远离风险、抵制诱惑。

在高中部，各班通过班会课、主题团课、团日活动等形式，帮助团员青年了解总体国家安全观的主要内容，以朋辈分享的形式动员团员青年广泛投身维护国家安全的事业中。各班（支部）积极组织、精心准备，通过故事分享、案例辨析等形式引导团员青年广泛参与，获得了良好效果。

陈经纶中学一直高度重视国家安全宣传教育工作，在重大节点加强宣传引导，在日常工作中加强教育引领，营造维护国家安全的浓厚氛围，为筑牢维护国家安全的钢铁屏障贡献青年力量。（王非凡）

树国防意识 强急救技能

——本部初中校区举办“国防教育大讲堂进校园”活动

为强化师生国防意识，提升在校学生国防素养，同时帮助同学们掌握实用急救技能、筑牢生命安全防线，4月14日下午，北京市陈经纶中学本部初中校区举办了“国防教育大讲堂进校园”活动，初一全体学生及班主任老师全程参与此次活动。本次活动特别邀请朝阳区国防动员办公室国防教官李振华老师走进校园，开展全方位、沉浸式培训。

李教官围绕国防知识展开讲解，结合当前国际形势、现代战争特点，用通俗易懂的语言为同学们解读国防建设的重要意义，引导同学们深刻认识国防安全的紧迫性，进一步增强国防建设的责任感与使命感。与此同时，李教官聚焦应急急救，重点教授自动体外除颤仪（AED）操作与徒手心肺复苏技术，通过直观演示、细致讲解，让同学们快速理解急救原理，掌握紧急情况下的正确互救方法。

培训过程中，李教官结合真实案例，详细讲解心搏骤停的常见原因，着重强调：在急救车到达前，及时、有效的现场急救是挽救生命的关键，每一分钟都至关重要。随后，李教官重点拆解胸外按压与AED操作的核心要点，确保同学们听懂、记牢。

在实操示范环节，李教官亲自演示标准动作，细致入微讲解：进行胸外按压时，需将一手掌根紧贴患者胸部指定位置，另一手重叠其上，十指紧扣，双臂伸直并垂直向下，借助身体力量平稳发力，严格把控按压深度与频率，确保动作精准、有力、规范。同时，李教官还反复叮嘱AED使用要点，提醒同学们遇到紧急情况时，务必第一时间取用AED，切勿犹豫观望，为生命争取宝贵时间。

示范结束后，李教官邀请同学们上台实操练习，现场氛围瞬间变得分外热烈。同学们踊跃举手、积极参与，被邀请上台的同学认真按照李教官讲解的步骤，规范完成每一个操作动作，为台下同学起到了良好的引领和示范作用；台下同学专注聆听、认真思考，面对李教官抛出的急救问题，纷纷主动回应，一双双渴求知识的眼睛，成为校园里最靓丽的一道风景线。

此次培训不仅让同学们熟练掌握了国防知识与实用急救技能，更让大家在心中牢固树立了“生命至上，安全第一”的理念。未来，本部初中将持续深入推进国防教育与急救技能培训工作，将安全教育有机融入日常教学与校园活动，不断创新活动形式、丰富培训内容，为同学们提供更多系统学习急救防护和国防知识的机会，让每一位学生都能真正掌握守护生命、守护家国的能力，成长为有理想、有担当、懂安全、守底线的新时代青少年！（张思语 包韵岚）

安全记心间 护航伴成长

——崇实分校知苑校区开展全国中小学生安全教育日主题活动

3月30日，在全国中小学生安全教育日来临之际，北京市陈经纶中学崇实分校知苑校区以“同守护 共成长：安全记心间，争做校园小卫士”为主题，组织三至六年级全体师生开展内容

丰富、形式多样的系列宣传教育体验活动，将安全教育的种子播撒进每一位学生的心田。

国旗下，少年发声话安全。上午的升旗仪式上，三3班学生代表以“校园安全，从我做起”为题进行国旗下讲话。同学们结合日常校园生活中的真实场景，生动演绎课间活动安全、上下学交通注意事项、防欺凌等内容，用同龄人的视角传递“学生安全无小事，人人都是守护者”的理念。庄重的仪式感与贴近生活的表达，让在场师生深受感染。

实战中，应急演练强本领。随后，学校组织开展反恐防暴应急演练。演练过程紧张有序，有效检验学校安保应急机制，提升师生面对突发事件的快速反应与自救互救能力。

课堂上，警官入校送真知。为提升安全教育体验感，学校特邀请南磨房派出所迈警官走进校园，为师生带来一堂生动的安全教育讲座。迈警官通过真实案例，深入浅出地讲解预防校园欺凌、消防安全、交通安全、预防电诈等内容，以及遇到危险时的正确应对方法。同学们认真聆听，踊跃参与，在轻松的氛围中增强了法治观念和安全防范意识。

环境中，文化布置润无声。活动当天，校园里处处可见国家安全教育的元素。校园主题宣传栏张贴着反恐防暴、网络安全、生态安全等海报。

此次全国中小学生安全教育日主题活动，以学生为主体，将知识性、实践性与趣味性相结合，让安全教育的理念在知行合一中生根发芽。未来，知苑校区将持续推进安全教育常态化，为学生的健康成长筑牢坚实防线。（岳红）

课程铸经纶 创新育英才

——陈经纶中学课程与学科建设捷报频传

近日，市区级多项教育教学成果评选、课程建设项目评审结果公布，北京市陈经纶中学捷报频传、硕果盈枝。在北京市基础教育课程建设先进单位评选、普通高中特色课程认定、基础教育课程建设优秀成果评选、基础教育教学成果奖评选及学科教研示范基地建设中，陈经纶中学多项成果获奖，集中体现了学校课程建设的系统性、创新性与实践成效。

陈经纶中学获评2024-2025学年度北京市基础教育“课程建设先进单位”，作为首批“课程创新示范基地学校”持续发挥示范引领作用。“匠魂坊体”通用技术创新实践课程、指向科技素养的物理综合实践课程群双双入选市级特色课程；课程建设优秀成果实现一等奖、二等奖、三等奖全等级覆盖。集团累计获批学科教研基地16项，涵盖15个学科领域，横跨小初高三个学段，形成拔尖创新人才培养、AI赋能教学、贯通培养、五育融合四大集群，彰显集团化办学的课程辐射力。

陈经纶中学将继续以课程为纽带，深化集团内资源辐射，推动分校零门槛实施优质课程，让每一位经纶学子在丰富而优质的课程滋养中，成长为具有科学精神、人文底蕴、创新能力、国际视野的时代新人。（金朝娣）

陈经纶中学学生在第 45 届北京青少年 科技创新大赛中取得喜人成绩

3 月 29 日，为期三天的第 45 届北京青少年科技创新大赛在北京化工大学落下帷幕。北京市陈经纶中学本部高中校区和贯通部两个学段多名学生参加大赛，并荣获 2 个北京市一等奖，1 个北京市二等奖。

作为北京市中小学科技类最重要的赛事，内容涉及数学、化学、物理、天文、生命科学、人工智能等多个学科和类别。前期在朝阳区比赛中，本部高中学生已经斩获多个一等奖，最终有 3 个项目代表朝阳区参加北京青少年科技创新大赛。

本次赛事，经过作品展示、专家评审、现场答辩等诸多环节，最终获得 2 个北京市一等奖，1 个北京市二等奖。同时，获得北京交通大学的“北京交大思源科技创新专项奖”一项，昌平区政府的“昌平未来科学奖”一项，奖金 4000 元。获奖学生分别是韩梓垚、汪筱诺、赵梓岑、庾若含、周绪杰，恭喜以上获奖同学，他们为陈经纶中学教育集团争得了荣誉。

作为陈经纶中学教育集团的龙头校区，本部高中深挖学生科技潜力，同时不断进行科技社团的梯队建设，期待学校能有更多的同学在科技类比赛中获奖。

一等奖：韩梓垚 数学；汪筱诺、赵梓岑、庾若含 生命科学

二等奖：周绪杰 工程学（有实物发明）

北京交大思源科技创新专项奖：周绪杰

昌平未来科学奖：周绪杰

（金巍）

学生感想

韩梓垚：参加第 45 届北京青少年创新大赛，我受益匪浅。备赛期间，我在生活中寻找灵感，反复实验打磨作品，攻克难题的过程，锻炼了我的动手能力与严谨的科学思维。赛场之上，我见识到众多优秀作品，也结识了各地热爱科创的同龄人。大家交流想法、分享经验，让我拓宽眼界，懂得创新源于观察与坚持。同时国际化的交流氛围，更让我感受到科技的魅力。未来我会保持探索热情，勤学善思，把奇思妙想融入实践，在科创道路上稳步前行。

汪筱诺：在第 45 届北京市青少年科技创新大赛中，我的项目《厨余垃圾分解菌的筛选、鉴别与分解效能研究》荣获市级一等奖。得知结果的那一刻，激动与感恩涌上心头。从选题的反复推敲，到一次次实验失败后的调整，再到论文的打磨与答辩的演练，这段经历让我真正理解到科研的不易与坚持的意义。

比赛现场，我与来自不同国家和地区的同学进行了深入交流。当我向一位来自东南亚的同学介绍我的分解菌筛选方法时，她也分享了她们国家利用本地微生物处理厨余废弃物的尝试。虽然我们的语言不同、文化各异，但面对日益严峻的垃圾处理问题，大家对环保科技的热情是共通的。那一刻我深刻体会到，科技创新没有国界，它承载的是全人类对美好生活的共同向往。

这次获奖不仅是对过去努力的肯定，更是对未来的激励。感谢学校和老师的悉心指导，我会继续在科学探索的道路上脚踏实地，用研究回应现实问题，努力成长为一名有责任感、有担当的科技少年。

赵梓岑：这次能够斩获第45届北京青少年科技创新大赛的奖项，于我而言是一份荣誉，更是一段成长的深刻印记。为期两天的比赛，赛程安排充实有序，不仅是对我个人科研能力的一次全面检阅，更是一次与优秀同路人的深度交流。在与评委老师的答辩交锋中，我完整呈现了作品的细节，也收获了许多直指本质的专业建议，这让我对研究的严谨性有了更清晰、更深刻的认知。这段经历，也让我在探索与交流中不断完善自我、提升能力。比赛的宏大舞台，让我得以直面挑战、交流心得，更清晰地看到自身的不足与成长的空间。未来，我会继续保持对科研的热爱与严谨，不断探索、不断进步，在追求知识的道路上脚踏实地、奋勇前行。

庾若含：很荣幸能参与第45届北京青少年科技创新大赛，并在比赛中荣获一等奖。回顾三日赛程，从细致布展到紧张答辩，再到最后公开展示，每一刻都是对我们科研能力和综合素质的检验。在会场，我们接受到专业教授的指导，与不同学校、不同国家的选手交流学习，使我们视野更加开阔，思维更加严谨。在本次参赛中，我感受到科技探索无国界，不论年龄国籍，我们共享对知识和科学的热爱，一同搭起交流的桥梁。感谢学校和老师们的辛勤指导，是你们的教导让我们有机会获得这份荣誉。带着这份对科学的热情，我相信，我会在未来保持对未知的好奇，探索更广阔的世界。

周绪杰：我参加为期三天的45届青少年创新大赛，从去年的三等奖到今年的二等奖和2个专项奖，这一路走来，我深深体会到：科技创新不是灵光一现，而是无数次动手尝试、不断试错、再重来的过程。这次比赛不仅锻炼我的表达和语言能力，还和外籍选手交流学习，见识了众多优秀作品，和那些特别优秀的学长相比也清楚自己的不足，埋下科技的种子，继续这份对创新的热爱，在探索科创的道路继续前行。希望明年我还能带着更好的作品，再次站上这个舞台！

深耕心育赋能成长 喜获佳绩载誉前行

——陈经纶中学多项心理健康教育成果上榜市级名单

近日，2025年北京市中小学教师全员心理健康教育素养提升实训优秀成果名单公布，北京市陈经纶中学共有4项成果上榜名单，彰显了学校心理健康教育工作的高质量发展水平与综合育人实力。

本次获奖成果涵盖学校心理健康教育工作方案、学生心育案例、学科心育教学课例三大类别，获奖等级层次突出，亮点十足。

其中，本部高中校区吴爱兄主任、李程程副主任的《表达性心育与体育艺术融合：陈经纶中学高中心理建设新篇章》，立足学校育人特色，创新探索心育与体艺学科深度融合路径，荣获学校心理健康教育工作方案特等奖；本部高中校区贯通部余慧老师的《从“同学甲”到发光体——

一名初中生在校适应性困难的心育案例》，聚焦青春期学生成长痛点，以精准个案辅导助力学生身心成长，荣获学生心育案例特等奖。

帝景分校曲铭老师的《走一步，再走一步——拆解困难，遇见勇敢的自己》，深耕课堂主阵地，将心理疏导与学科教学有机结合，荣获学科心育教学课例一等奖；本部初中校区关宇老师的《黑暗里的微光：在品读经典中构建积极心理》，依托经典文本品读渗透积极心理理念，润物无声滋养心灵，荣获学科心育教学课例二等奖。

心理健康教育是落实立德树人根本任务的重要基石，也是促进学生身心健康、全面发展的重要支撑。长期以来，北京市陈经纶中学始终高度重视心理健康教育工作，构建全员参与、全程渗透、全方位覆盖的心理健康教育体系。学校不断强化教师心理健康素养提升，深耕心育课堂、优化个案辅导、创新融合育人模式，将心理健康教育融入日常教育教学与校园管理全过程，用心守护每一位学生的心灵成长。

未来，陈经纶中学将持续深化心理健康教育创新实践，不断完善心育工作机制，夯实育人根基，以更专业、更暖心、更多元的心育举措，为学生健康成长保驾护航，助力每一位经纶学子向阳而生、逐光而行。（罗军）

赛场砺志展锋芒 经纶田径续华章

——集团田径队在 2026 年朝阳区中小学第 66 届春季田径运动会上斩获佳绩

在 4 月 19 日落幕的“双奥朝阳”2026 年朝阳区中小学第 66 届春季田径运动会上，北京市陈经纶中学教育集团小学、初中、高中三支田径代表队同心聚力、奋勇拼搏，分别斩获团体总分第一名、第八名、第七名的好成绩，其中，小学田径队更是荣耀加冕“六连冠”！

队员们以昂扬姿态驰骋赛场，用实力与汗水书写集团体育育人新篇章，展现经纶学子自强不息、追求卓越的精神风貌！

春风浩荡六连冠 王者之师续新篇

面对朝阳区强手如林的激烈角逐，北京市陈经纶中学小学组——保利小学田径队全体运动健儿发扬“不畏强手、敢打敢拼、追求卓越”的体育精神，凭借绝对实力与钢铁意志，再次问鼎团体总分第一名，加冕“六连冠”！这是属于保利小学田径队的历史性时刻，更是陈经纶中学教育集团体育育人成果的璀璨缩影！

六载风雨，雄霸朝阳。从第一次夺冠的惊喜，到第六次卫冕的从容，这条铺满汗水与荣光的跑道，见证了保小学子无数个晨光熹微中的起跑，无数个夕阳余晖下的冲刺。六连冠的背后，不仅是速度与力量的较量，更是“永不言弃、代代传承”的团队灵魂在闪耀。

赛场风采，傲视群雄。本届运动会上，经纶健儿多点开花、捷报频传：

李辛夷：女子小学甲 6 组 800 米第一名、1500 米第一名，破纪录

张珺涵：女子小学甲 6 组跳远第一名、跳高第二名

王晨宇：男子小学甲 5 组跳高第一名、跳远第八名
马筱霖：女子小学甲 6 组跳高第一名、80 米栏第三名
张博睿：男子小学甲 6 组 200 米第一名、400 米第一名
王梓轩：男子小学甲 6 组 800 米第一名、1500 米第一名
杨思晴：女子小学甲 5 组 800 米第一名、400 米第二名
邵采晴：女子小学乙组 800 米第一名
苗智玄：男子小学乙组 200 米第二名
马安宇：男子小学甲 6 组 800 米第二名、1500 米第二名
吕玥：女子小学乙组跳远第三名
于晟佑：男子小学甲 6 组 80 米栏第三名
陈奕晗：女子小学甲 6 组跳远第四名、80 米栏第六名
王奕为：男子小学甲 5 组跳高第四名
孙敏甄：女子小学乙组跳远第五名
金建雄：男子小学甲 5 组铅球第八名

逆境拼搏勇争先 梯队衔接再攀升

陈经纶中学初中组——保利分校田径队全体健儿发扬“不畏强手、每分必争、永不言弃”的体育精神，凭借顽强意志与团队凝聚力，最终在团体总分榜上稳居前列，交出了一份令人振奋的答卷！

缺兵少将，愈战愈勇。本届赛事，保利分校面临多名主力无法出战的困境，但站上赛场的每一位队员都拿出了百分之一百二的拼劲。没有人抱怨，没有人退缩，只有咬紧牙关的冲刺和此起彼伏的呐喊。这份成绩的背后，是每一位队员对集体荣誉的赤诚守护，更是保利学子“聚是一团火，散是满天星”精神的最好诠释。

赛场风采，多点开花。本届运动会上，经纶初中健儿在短跑、中长跑、跨栏、跳跃、投掷等多个项目中全面出击、勇闯前八：

包日格亚：男子初中组跳高第三名、110 米栏第四名
许丽坤：女子初中组三级跳远第三名
郭梓涵：女子初中组跳高第三名
徐明常：男子初中组 3000 米第四名、1500 米第五名
刘恩维：男子初中组铁饼第四名 • 赵嵘天：男子初中组跳远第五名
刘依涵：女子初中组跳远第五名、三级跳远第六名
张宸硕：男子初中组三级跳远第六名、跳远第八名
刘梓洋：男子初中组 1500 米第七名
常珈萱：女子初中组铁饼第七名
闫婷钰：女子初中组 100 米栏第七名、400 米栏第八名

黄海全：男子初中组 400 米第七名

突破历史攀新高 以体育人向未来

陈经纶中学高中组——本部高中田径队队员无惧强手、全力以赴，以坚韧意志与默契协作，实现团体总分阶段性突破，获得团体总分第七名。这是全体队员奋力拼搏的成果，更是学校长期坚持五育并举、以体育人结出的丰硕果实！

厚积薄发，突破自我。从日常训练的点滴积累，到赛场之上的全力冲刺，每一步奔跑、每一次跳跃、每一次投掷，都凝聚着师生的汗水与坚守。此次突破，不仅是成绩的跨越，更是永不言弃、团结奋进的体育精神的生动诠释，彰显了经纶学子昂扬向上的精神风貌。

赛场逐梦，捷报频传。本届运动会上，高中田径健儿全力以赴、屡创佳绩：

高中男子组

胡智博：三级跳远第四名、跳高第六名

徐尚仁：跳高第四名、跳远第六名

黄浩哲：400 米栏第四名·王沐阳：标枪第四名

朱宸霄：400 米栏第六名、400 米第八名

胡智博、黄浩哲、朱宸霄、乔司睿：4×400 米接力第五名、4×100 米接力第八名

女子组

郭悦柔：三级跳远第三名、跳远第五名

周子衿：800 米第三名、3000 米第五名

杨天琪：100 米第七名、200 米第八名

一脉相承的体育精神，小初高共同绽放的拼搏荣光。此次运动会的优异成绩，是全体运动员奋力拼搏的成果，是教练员悉心指导的结晶，更是学校与家长们关心支持的回报。陈经纶中学教育集团将始终秉承“健康第一、全面发展”的育人理念，以体育为桥，以运动为媒，让每一位学子在汗水中强健体魄、磨砺意志、健全人格，在拼搏中成长，在奋进中闪光！

教师心语

小学田径负责人王子尧老师说：保利小学田径队勇夺团体总分六连冠，斩获多项冠军、打破纪录，用实力续写了经纶荣耀。这份成绩，源于日复一日的刻苦训练，源于保小教练团队的悉心指导，更源于学校“健康第一、以体育人”的坚定理念。六连冠不是终点，而是新的起点。

初中田径负责人刘硕老师说：我想为我们的队员点赞。本届运动会，我们面临主力缺阵、阵容不整的困难，但全体运动员不畏强手、每分必争，在跳高、跨栏、中长跑、投掷、跳远等项目全面开花，多名同学闯入前八，团体总分稳居前列，用逆境拼搏交出了亮眼答卷。

高中田径负责人刘朋老师说：我非常欣慰地看到，在本届运动会上，我校高中田径队实现历史性突破，荣获团体总分第七名，在三级跳远、中长跑、跨栏、接力等项目屡创佳绩，展现了经纶高中学子的昂扬风采。

集团田径队总负责人宋田老师说：我们共同见证了陈经纶中学教育集团小学、初中、高中三

支田径队伍的辉煌时刻——小学六连冠、初中逆境争先、高中历史性突破，成绩振奋人心，精神催人奋进！“本次比赛三个学段齐获佳绩，是学校、教练、家长和孩子们同心协力的结果。小学抓基础、重输送，为田径事业育好“苗子”；初中抓衔接、重进步，为人才成长搭好“梯子”；高中抓拔高、重输送，为学生圆梦铺好“路子”。三段贯通、层层递进，让每一位有体育梦想的孩子，都能在经纶的平台上发光发热，走向更广阔的赛场、更优质的大学、更精彩未来。荣誉是鼓励，更是鞭策。接下来，集团田径队会继续脚踏实地、刻苦训练，争取在今后的赛事中取得更优异的成绩，为校争光！

赛场上的每一滴汗水，都是成长的见证；每一次冲刺，都诠释着经纶少年的风采；每一份成绩，都凝聚着集团上下的同心协力。未来，陈经纶中学教育集团将继续以体育人、以赛育人，不断完善田径梯队建设，让更多孩子在运动中强健体魄、磨砺意志、实现梦想，让经纶田径精神薪火相传、再创辉煌！（集团田径大学部）

北京市陈经纶中学教育集团： 体教融合 让每一个孩子都闪耀自己的光

北京市陈经纶中学教育集团立足国家与市级政策要求，以五育融合为指引，以体育大学部为核心载体，打破学段与校区壁垒，构建起覆盖小初高十二年一贯制的体育育人体系，让“健康第一”的教育理念落地生根，让每一个孩子在运动中强健体魄、锤炼意志、绽放光彩。日前，《现代教育报》在报纸和其强国号、北京号、首都教育、百度APP等媒体平台多视角、全方位对北京市陈经纶中学“健康第一”教育理念和体教融合促进学生全面发展进行深入报道，推出《北京市陈经纶中学教育集团：体教融合 让每一个孩子都闪耀自己的光》报道，让我们一睹经纶风采吧！

清晨的保利小学操场，晨光熹微中已是一片生机盎然：学生们伴着朝阳慢跑、跳绳、练球，这是学校“零点体育”早锻炼的日常图景；嘉铭分校的冰场上，冰球小将们挥杆击球，冰壶队员们精准投掷，首届北京中小学冰上班级赛的欢乐氛围犹在；本部高中校区的田径场上，运动员们奋力冲刺，一次次刷新纪录……在北京市陈经纶中学教育集团的各个校区，运动成为校园最美的风景，也成了健康成长最鲜明的底色。

多年来，陈经纶中学教育集团立足国家与市级政策要求，以五育融合为指引，以体育大学部为核心载体，打破学段与校区壁垒，构建起覆盖小初高十二年一贯制的体育育人体系，让“健康第一”的教育理念落地生根，让每一个孩子在运动中强健体魄、锤炼意志、绽放光彩。

破界融合：打造十二年一贯制体育育人体系

如何让体育教育走出“碎片化”困境，实现从兴趣启蒙到专业发展的贯通培养？陈经纶中学教育集团给出的答案是成立体育大学部，以“发现天赋、系统培养、贯通发展”为核心理念，发挥集团化办学“一个学校，一个标准；一体管理，一体打造”的体制优势，为学生搭建从兴趣到

志趣、从潜质到卓越的成长立交桥。

集团体育大学部设置 10 个运动项目，整合集团各校区优质体育师资，联合区内业余体校、首都体育学院等高校专业力量以及社会俱乐部资源，构建起一套科学系统的体育育人机制。

在人才发现环节，集团打造“天赋挖掘 + 意愿采集”双轨并行机制：一方面面向全体学生开放特长与意愿填报通道，由其自主填报运动特长与发展意愿；另一方面建立教师挖掘推荐机制，体育教师、班主任从日常教学中捕捉学生的运动潜质，他们不仅记录运动技能，更关注学生在运动中展现的专注力、韧性、团队意识等非智力品质。通过双轨机制，集团建立起覆盖各校区、各学段的体育后备人才数据库，动态记录学生成长轨迹，为精准培养奠定基础。

针对数据库中的学生群体，集团构建起“周中校区日常训练—周末集团提高集训—寒暑假项目营地训练”三级培养体系，让体育训练层层递进、步步提升。周中，各校区利用课后服务时间开展精英训练，由校区骨干教师夯实学生基本功与基础体能；周末，集团按项目组建训练营，聘请专业教练团队执教，让跨校区的学生在交流碰撞中提升竞技水平；寒暑假，集团举办“比赛与训练一体化”主题营地。2026 年寒假，10 个大学部 380 余名学生参与冬训，在高强度集训与实战对抗中检验成果、积累经验。三级培养体系打破了校区与学段的界限，让学生从小学到高中能接受连续、系统的专业训练，实现“小学打基础、初中促提高、高中出人才”的阶梯式成长。

赛事是人才培养的核心引擎，集团着力搭建“班赛—校际—区域—国赛”四级赛事平台，让“班班有比赛、人人都参与”成为现实。在班赛层面，集团明确规定小学每班每学期不少于 5 场、初中不少于 4 场、高中不少于 3 场班级联赛。同时，8 个校区的排球班赛让普通学生也能感受运动魅力，相关赛事还登上了北京卫视的直播画面。在校际层面，集团打造“正德杯”“郎平杯”等品牌赛事，促进校区间交流切磋，并选拔优秀选手组建集团代表队。在区域与国赛层面，集团协办“双奥朝阳”田径邀请赛、“郎平杯”排球文化盛典等赛事，并组织学生参加市、区级及国家级比赛，为天赋突出的学生搭建更高水平的展示平台。

同时，集团深化“体校 + 俱乐部 + 高校”的体教融合支持体系，与首都体育学院等高校建立战略合作，引入高校教练进校指导，并开放高校的训练场馆与科研资源；与社会高水平俱乐部深度合作，为拔尖学生提供专业化技术指导。针对天赋突出的学生，集团建立“一人一策”成长档案，打通高校高水平运动队招生、体校专业培养等多元成才通道，让体教融合真正为学生发展注入活力。

多维赋能：构建五育融合的健康育人新格局

体育是立德树人的重要载体，更是五育融合的重要纽带。陈经纶中学教育集团并未将体育教育局限于运动技能培养，而是以体育为抓手，融合科技、艺术、心理教育，构建起“科体艺心”四维一体的育人体系，让体育成为学生全面发展的重要基石。

在集团教育蓝图中，科技、体育、艺术、心理是支撑学生十二年成长的四大核心支柱。集团以“项目式大学部”为核心引擎，在科技、体育、艺术、心理四大领域设立 13 个项目的大学部集群，引入“双导师”制度，由校内名师与高校教授、专业教练、知名艺术家携手，为学生提供

前沿指导。同时，集团建立“学生综合潜能数字画像库”，不仅记录学生的运动成绩、比赛名次，更关注其在运动中展现的坚韧性、团队领导力等软实力，通过大数据实现过程性、增值性评价，为个性化培养提供科学依据。

为促进体育教育与教师成长协同发展，集团搭建“教师—教学—研训”一体化的专业成长平台，建立“三级导师”引领体系，为新入职教师配备校内实践导师，为骨干教师配备大学学科导师，为卓越教师聘请领域专家导师，助力教师从“经验型”向“专家型”转变。同时，集团聚焦“教学—训练—科研”三位一体的能力模型，鼓励教师将实践经验转化为教育智慧，使教师在指导学生过程中实现自我成长，打造一支专业过硬的体育教师队伍。

集团还着力营造“信任、赋能、共生”的校园文化，倡导“各美其美，美美与共”的多元成功观，通过导师制、学长制构建师生互学、生生共长的支持网络。在陈经纶的校园里，运动不再是少数人的专利，而是全体学生的生活方式；体育不再是单一的学科，而是五育融合的育人载体。学生在运动中强健体魄、锤炼意志、学会合作、收获自信，这些品质将成为他们一生的宝贵财富。

百花齐放：体教融合让校园星光熠熠生辉

在科学完善的培养体系支撑下，陈经纶中学教育集团的体育育人工作结出累累硕果，各运动项目齐头并进，从区域领先走向全国舞台、大放异彩，出现了令人瞩目的“保利现象”“嘉铭现象”，让更多学生在运动中实现自我突破。

保利小学作为集团田径项目基地校，已成为体教融合的典范。近三年，保利小学斩获朝阳区中小学生田径运动会小学组团体总分“八连冠”；2025年更是拿下北京市拔尖人才田径运动会（室内、室外）两项冠军及北京市体育传统项目田径比赛小学团体总分冠军，实现市级顶级赛事“大满贯”。在全国赛场，保利小学学子同样大放异彩。2025年WSE全国田径公开赛北京站中，李辛夷以破赛会纪录的成绩夺得U12女子1500米冠军，并刷新了该项目的全国U12组别纪录，让这所小学完成了从“区域强校”到“全国强校”的跨越。这份成绩的背后，是集团长链条培养体系的有力支撑——从四年级开始的贯通式训练、三级培养体系的专业加持、四级赛事平台的层层历练，共同助力保利小学的田径苗子茁壮成长。

嘉铭分校则深耕冰雪运动十余载，构建起冰球、短道速滑、花样滑冰、冰壶四大项目的培养矩阵，让冰雪运动在校园落地生根。在专业赛场上，嘉铭分校冰雪社团成绩斐然：冰球社团斩获北京市中小学生校际冰球比赛甲组冠军，并多次摘得国家级金牌；短道速滑社团蝉联六届朝阳区团体第一，2025年更斩获3项国家级冠军、3项市级冠军；冰壶社团连续多次蝉联中国中学生冰壶比赛冠军。本部高中校区的李妙涵在2025-2026赛季全国单板滑雪平行项目青少年锦标赛中夺得青年组女子第一名，获评国家一级运动员，她的成长正是集团资源共享的生动体现——跨越校区界限共享教练与赛事资源，让每一个热爱冰雪的学生都能找到适合自己的成长赛道。

游泳项目成为集团体教融合的又一亮点。在2025年全国体育传统学校游泳联赛中，集团游泳队斩获高中男子组200米蝶泳季军，7人达到国家运动员等级标准，其中国家一级运动员3人、国家二级运动员4人，达级人数创历史新高。在花样游泳领域，集团同样取得突破——依托本部

高中游泳馆承办了朝阳区首届中小学生花样游泳比赛，帝景分校学生杜雨萱夺得甲组单人冠军。在 2026 年朝阳区第二届比赛中，集团 23 名学子参赛，斩获十金五银两铜，包揽 U8、U10、U15 组团体总分第一。集团实现了从传统竞技游泳到艺术游泳的延伸与拓展。

此外，集团篮球项目梯队建设成果显著，小学男子篮球队蝉联朝阳区联赛冠军，初高中篮球队在市级、区级赛事中成绩稳步提升；手球项目累计培养国家一级运动员 6 人、国家二级运动员 10 人，大批涌现的等级运动员成为集团体教融合的最好见证。

如今，集团各校区赛事参与人次大幅增加，篮球、田径、游泳等项目班级联赛全面铺开，“人人爱运动、班班有球队、校校有特色”的体育育人生态已然形成。

从阳光体育的普惠实践，到体育大学部的长链条贯通培养；从“科体艺心”的五育融合，到各运动项目的百花齐放……陈经纶中学教育集团始终以落实“健康第一”理念为核心，以体教融合为路径，不断探索体育育人的新方法、新路径。未来，集团将继续深化体育教育改革，完善培养体系，丰富育人载体，让健康成为学生成长最鲜明的底色，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献经纶力量。（转载自 2026 年 4 月 3 日现代教育报“健康第一 首善答卷”校园行特刊，文/刘雪梅 冯梅 徐琳 刘妮楠）

健康第一

——班超联赛如何贯通小初高？这场培训给出答案

编者按：北京教育学院体育与艺术教育学院依托专题培训，组织参训教师走进陈经纶教育集团，开展体育教育系列活动。活动凝聚校际合力，输出可落地实践模式，有效提升体育教师班赛设计、学段统筹与育人育人综合能力，持续推动体育与心理健康教育深度融合，让班级联赛成为强健体魄、涵养品格、滋养心灵的重要载体，为区域学校高质量推进健康校园建设、落实五育并举注入实践动能。

4 月 15 日，北京教育学院体育与艺术教育学院紧扣《关于全面推进健康学校建设的指导意见》及北京市“体育八条”精神，锚定“健康第一”教育理念，组织 2026 年强心班赛活动设计与教师“育心”能力提升专题培训全体学员，走进北京市陈经纶教育集团开展实地观摩与深度研讨。

活动以“小初高贯通式班级联赛”为核心载体，融合“现场看”、“经验享”、“共研讨”、“创方案”、“校联动”，全面深化参训教师“以体育人、以赛强心、班赛贯通、体心融合”的专业认知。着力提升其体育育人、班赛设计与学段衔接能力，推动“健康第一”理念在班级联赛一体化实践中落地见效。北京教育学院体育与艺术教育学院副院长韩金明，项目负责人舒瑶、袁立新，朝阳区教师发展学院副院长孙卫华，陈经纶教育集团干部教师及培训班全体学员参与本次活动。

本次培训是落实体育教师精准培训、深耕班赛育人实践的关键举措。活动摒弃单一理论讲授，

构建“理论研修+实践观摩+研讨共创+成果转化”这一培训体系大厦，描绘实践路线导向。以陈经纶教育集团保利小学班赛落地实践、中学部体心融合体系、全学段班超+校超贯通设计为鲜活案例，组织参训教师走进校园实景，沉浸式学习班赛运营、学段贯通、心育融合的实施路径，精准破解一线学校在班赛设计、实施、学段衔接、空间与时间统筹等现实难题，推动培训成果快速转化为教育教学实效。

实景观摩学习，打造班赛落地样本

全体学员走进陈经纶中学保利小学，现场观摩 1-3 年级阳光大课间展示与小学班超联赛实战场景。针对城区小学“课间时间紧、活动空间挤、安全隐患多”三大共性痛点，学校创新提出“用课程思维给课间一个‘身份’”的破局思路：将 15 分钟小课间定位为自主放松时间，以微运动、小游戏缓解学生学习疲劳；将 30 分钟大课间升级为系统锻炼时间，保障学生每日充足运动量。班超联赛坚持“全员参与、分层设计”，让每位学生都能在团队对抗中收获成长与自信。

保利小学校长景朝霞以《“11031”筑活力，“健康第一”育新人》为主题，全面介绍学校体育工作开展情况；培训班学员、体育主管宋田老师围绕“11031”活力体系作专题分享，从核心目标、课程框架、安全保障、三维支撑、一体化评价等方面系统阐释实践经验，为全市小学课间优化与班赛落地提供了可复制、可推广的“保利样本”。

韩金明副教授以“看见、听见、共建”三个关键词，精炼概括了本次观摩活动的意义与价值。活动融合人工智能应用、班级联赛等多元形式，实现三大球类全覆盖，全面促进学生身心健康。在学校层面，校长高度重视并发挥引领作用，“11031”课程体系提供有力支撑，推动活动落地实施，打通空间限制，明确评价导向。为进一步深化成效，需共建文化、比赛、组织、支撑、评价五大机制，兼顾集体与个体差异，培育积极体育文化，实现长期育人价值，共育共建孩子强健体魄。

深化学段贯通，构建体心融合体系

参训教师前往陈经纶中学中学部，围绕班赛贯通与体心融合开展深度研讨。徐琳校长以《“体”为基“心”为魂——解锁“体心融合”治愈密码》为题作汇报，直面学生“小眼镜、小胖墩、小焦虑、小脆弱”等四小问题，详细介绍“经纶 365”身心健康体系，系统呈现从小学到高中一体化运动节律设计思路。

市级骨干班学员、集团校德育主任刘妮楠深度解读班赛全学段贯通实施路径：以班超为基础、校超为引领，构建“班班有比赛、周周有活动、人人能参与”的赛事格局；采用“必赛+选赛”灵活模式，建立统一积分与晋级机制，实现小学、初中、高中各学段赛事的有机衔接与全程贯通，确保体育竞赛覆盖全体学生、贯穿成长全过程。

在《看见“心”力量：班超赛场上的韧性生长》圆桌沙龙中，陈经纶中学党总支副书记冯梅、班主任余慧、心理教师李程程、体育教师黄瑞宇和张鑫，从不同视角分享班赛育人成效。班超联赛以强心为初衷，实行循环积分赛制，划分多元功能区、设置班级文化墙，提供比赛、记分、宣传等多元参与角色，真正实现全员参与。活动助力内向学生建立自信、激发运动潜力，有效培养

安全感、归属感与规则意识。集团全力践行“健康第一”理念，克服人员、空间、时间等困难，未来还将开展集团级赛事，持续深化育人成效。

开展共创研讨，推动成果落地转化

项目负责人舒瑶、袁立新引领学员进行共创工作坊研讨活动，参训学员结合上午观摩经验与集团贯通模式，围绕班赛规则、安全保障、评价体系、家校协同等核心内容设计落地方案。各组方案创意新颖、操作性强，充分体现培训所学与实践思考的深度融合。

本次活动充分彰显“以研促教、以践育人”的培训理念，通过全流程、沉浸式、共创式学习，为参训教师提供班赛贯通、体心融合的集团化典型案例，有效破解强心班赛推进中的重点难点问题，圆满实现“汇经验、凝思路、明做法、能落地”的培训目标。

学员感想

张硕洋（北京石油学院附属实验小学）：通过本次观摩与学习，我进一步加深了对校园班级赛的理解，陈经纶中学提出的“必修与选修”相结合的赛事机制，不仅能够更有效地推动学生积极参与班级赛事，也为我校优化班级联赛提供了有益借鉴，从而全面促进学生的成长与发展。

马正琳（北京市大兴区庞各庄镇第二中心小学）：本次观摩让我深受启发，以课程思维重构课间，赋予课间育人新内涵，为今后科学开展课间体育活动、落实五育并举提供了实践方向。

刘安梁（北京市海淀区实验小学大兴分校）：学校的操场智慧屏实时反馈运动数据，极大激发了学生兴趣。校领导重视学校体育工作，理念先进、落实有力。科技与理念并重，真正助力学生健康成长，令人敬佩。

项目简介

2026年强心班赛活动设计与教师“育心”能力提升专题培训，是面向北京市中小学体育教师开展的专项培训，紧扣健康学校建设、学生体质强健与心理健康教育政策要求，以班级联赛为载体，融合思政引领、理论学习、实践落地与能力拓展四大模块，通过集中授课、下校观摩、区域联赛、成果打磨等方式，帮助教师创新班级联赛设计、掌握体育育心方法，全面提升育人育心实操能力，助力学生身心协同发展。班赛专题教改项目同步也是2026年体育场景育人项目内容之一。

（转自北京教师培训微信公众号，2026年4月19日，体育与艺术教育学院 舒瑶 袁立新）

制作：集团宣传办

编辑：罗军 黄杰

邮箱：cjlxcbs@163.com