

童心跃动满校园 意气飞扬竞锋芒

上外-黄浦外国语小学开展“乐动比赛”系列体育活动

为落实“健康第一”的教育理念，丰富校园体育文化生活，增强班级凝聚力，培养学生团队协作意识，形成优良体育风尚，上外-黄浦外国语小学自今年3月起，持续开展“乐动比赛”系列体育活动，让“身上有汗、脸上有笑、眼里有光”的理念深植每一位学子心中。

绳圈飞转展身手 体能技巧共提升

三月春风和煦，“乐动比赛”率先开启一分钟短绳、呼啦圈两大竞赛项目，创新设置团体、个人双赛道，兼顾全员参与与精英比拼。赛事的有序开展，离不开暖心的幕后保障：学校翼动社社员主动担当志愿帮手，早早抵达赛场，耐心协助参赛选手调整跳绳长度，让每一名学子都能以最佳状态投入赛事。与此同时，任课教师化身裁判员与成绩记录员，秉持严谨细致、公平公正的原则，精准登记每一组赛事数据，保障整场赛事规范有序、平稳推进。

短绳赛事设置全员团体赛与个人精英赛两大赛制。全员团体赛以班级全员平均成绩为评判标准，比拼各班整体竞技水平，角逐年级荣誉桂冠。赛事不仅比拼运动成绩，更凝聚班级力量，让学生在集体协作中感受同心协力、并肩奋进的别样乐趣。个人精英赛的赛场



上，小选手们身姿矫健、身手敏捷，化身跳绳小健将，在短绳的翻飞中不断突破速度极限。围观同学自发组建啦啦队，挥手呐喊、加油助威，赛场氛围热烈浓厚。经过多轮紧张角逐，各年级分别评出男女组冠、亚、季军，运动小将们凭借扎实的基本功与顽强的拼搏毅力斩获荣誉，赢得全场师生的阵阵掌声。

呼啦圈赛场同样精彩纷呈、亮点十足。五彩斑斓的呼啦圈在同学们腰间飞速旋转，参赛选手身姿舒展、节奏平稳，精准把控身体平衡，以持续转动时长为竞赛标准，全员凝神聚力、铆足干劲，稳住腰腹核心、坚持稳步发力。不少实力突出的选手在常规时长内始终保持呼啦圈稳定运转，顺利晋级加时赛。加时赛难度大幅升级，选手需在持续转动呼啦圈的同时，从指定点位稳步前行，同步兼顾平衡、速度与耐力。面对全新挑战，小选手们沉着应战，平稳调整步伐、稳住转动节奏，即便体力持续消耗也始终咬牙坚

持，以永不言弃的体育精神完成每一轮比拼，现场师生啧啧称赞。

运球斗牛显英姿 踢毽夹豆趣无穷

4月，“乐动比赛日”如期而至，本次增设篮球运球斗牛、趣味踢毽子、巧手夹豆子三大特色项目，兼顾竞技性与趣味性，适配各年龄段学生参与，让每位学子都能沉浸式感受运动乐趣、展现少年风采。其中，篮球运球斗牛赛事分为个人精英赛与团体合作赛，以限定场地内控球攻防为核心规则，参赛选手既要稳固守护手中篮球，又要伺机抢断、拨出对手篮球，率先将对方篮球拨出圈即可获胜。赛前，同学们热情高涨，充分利用课余时间练习控球节奏、防守卡位、快速反应等技巧，为赛事做好充足准备。

各班6V6团体对决火热开赛。赛场上，同学们压低重心、目光坚毅，篮球在掌心灵活翻飞，急停变向、侧身护球、精准抢断，每一个动作都专注利落、全力

以赴。高年级选手沉稳老练、从容博弈，低年级小将无畏对抗、敢打敢拼，每一次精准的拨球出圈，都引爆场边热烈的欢呼与呐喊。相较于输赢结果，赛场之上的成长与温情更具意义：失误后迅速调整、重整再战，得分后真诚致意、握手言和，场边的加油呐喊全程不绝于耳。这片热血球场，不仅见证了同学们球技的精进突破，更彰显了永不言弃、尊重对手的优良体育品格。

火热的篮球赛事之外，趣味踢毽子、巧手夹豆子比赛同步开展，各有亮点、趣味十足。彩色毽子在空中轻盈翻飞，同学们脚尖起落，身姿灵动，凝神专注，连贯踢踏，每一次精准触碰、流畅衔接，都是日常刻苦练习的成果，尽显少年朝气与自信。夹豆子比赛则是一场静心的耐力与技巧比拼，同学们手握筷子、屏息凝神，小心翼翼地夹取、运送圆润的豆子，在细微的操作中比拼耐心、锤炼心性，在沉浸式体验中收获成长。

三对三赛燃热血 平衡接力聚同心

5月伊始，校园3V3篮球赛正式开赛，为期两月的赛事集结各年级篮球小将，以篮球为纽带，开启一场热血沸腾的校园运动盛会。赛场上，身着各色队服的少年活力满满，运球沉稳有力、传球默契精准、突破果敢利落。奔跑跳跃、抢断反击间，少年们不惧对抗、奋勇争先，在激烈的竞技比拼中褪去稚嫩、锤炼意志、收获成长。场边助威声此起彼伏，热烈的呐喊欢呼声，成为赛场最动人的背景音。

6月，趣味“平衡蛋”接力跑活动如期开展，一至五年级全体学生齐聚操场，以班级为单位全员参与，携手开启迎面接力挑战。各班分为两组分列场地两侧，同学们佩戴专属创意胸贴，清晰标注班级与姓名，精神抖擞、整装待发。

本次接力比赛打破传统竞速模式，不以速度论优劣，重点比拼班级协作能力与精神风貌。赛事全程，同学们自觉遵守竞赛规则，互不干扰、彼此尊重、相互鼓励，无抱怨、不松懈。稳健的奔跑姿态、专注的神情、默契的团队配合，构成了操场上一道道温暖动人的风景线。

从3月到6月，从跳绳、呼啦圈到篮球、平衡蛋，从踢毽子到夹豆子，上外-黄浦外国语小学的学子们在各类特色体育项目中勤学苦练、奋勇争先，在多元赛场突破自我、斩获佳绩，充分展现了多才多艺、积极向上、昂扬奋进的少年风貌。未来，学校将持续常态化开展“乐动比赛”系列体育活动，不断创新丰富校园体育形式与内容，让运动成为学生日常习惯，让团结拼搏的体育精神浸润童心，助力每一位黄外学子在阳光体育的滋养下，健康体魄、快乐成长、逐光前行。



嘉定区中光高级中学举办 2026 届高三毕业典礼活动

时光镌写三载春秋，青年奔赴万里前程。盛夏六月，嘉定区中光高级中学 2026 届高三毕业典礼活动举办。三年伏案苦读、朝夕相伴的校园岁月，在此刻汇聚成一场专属青春的加冕礼，为全体毕业生镌刻下滚烫难忘的成长印记。

伴着满堂热烈的掌声，毕业典礼正式拉开帷幕。晨读时的朗朗书声、教室里伏案拼搏的身影、操场上肆意欢笑的模样，点点滴滴悉数涌上心头。学生主持人依次介绍到校领导、家长代表及全体高三教师，这场承载着期许与不舍的毕业盛会，就此缓缓铺展。

第一章：温情寄语，感念相逢
学校副校长艾冬娥致辞，回望学子三年来的蜕变与成长，由衷肯定同学们一路以来的坚持与奋斗。言辞间饱含师长的温情叮嘱，勉励青年永葆赤诚初心，携母校赋予的底气，勇敢奔赴人生崭新征程。学生代表姚子卿上台发言，以细腻真挚的文字回望三年校园时光，字里行间饱含对母校培育的感恩、对各科老师悉心教诲的谢意，也道出了 2026 届全体毕业生并肩前行、共赴前程的心愿。教师代表张慧燕老师上台寄语全体毕业生，三尺讲台耕耘三载，她细数朝夕相伴的点滴日常，既为同学们顺利完成高中学业倍感欣喜，也送上绵长期许，叮嘱青年们永葆热爱、笃行不怠，不惧前路风浪。陆天米妈妈代表全体高三家



长登台分享感受，由衷感谢学校与全体教师数年如一日的悉心照料与专业教导，同时向即将奔赴前程的孩子们送上质朴温暖的祝福，愿诸位青年平安顺遂、得偿所愿。
第二章：授证加冕，奔赴山海
致辞环节落幕，典礼迎来庄重的授证时刻。各班毕业生代表有序登台，学校党支部书记俞建平与校长许海峰亲手为学生代表颁发毕业证书。薄薄一纸文凭，是三年汗水淬炼的成长勋章，更是解锁崭新人生入场券。
第三章：歌舞留声，定格青春

典礼尾声，精彩纷呈的文艺节目轮番上演，为这场毕业盛会添上灵动温情的注脚。深情诗朗诵诉说青春凌云壮志，趣味小品复刻鲜活温暖的校园日常，婉转歌声道尽同窗相伴的欢喜与离别之际的不舍。最后，全场齐唱《我们的明天》，温柔的旋律饱含着所有人的祝福与期盼，为本次毕业典礼画上圆满句点。

活动最后，全体毕业生起立庄严宣誓，铿锵有力的誓言响彻礼堂，这是青年对青春的郑重承诺，更是奔赴远方的坚定决心。
盛夏散场，不是终点，而是全新征程的开端。愿 2026 届中光学子承载母校、师长与家人的美好祝愿，眼底藏星辰，心中怀热忱，以昂扬青年意气，闯荡广阔天地。

红心铸师能 慧听促成长

闵行区莘松幼儿园第九届教学节闭幕式圆满举行

近日，闵行区莘松幼儿园莘苑园部多功能厅内气氛热烈，以“红心铸师能·慧听促成长——荣耀加冕·共启新程”为主题的第九届教学节闭幕式在此顺利举办。本次活动旨在回顾两个多月的精彩历程，表彰教学节中涌现的优秀集体与个人，进一步凝聚教育初心，共绘幼儿园高质量发展新蓝图。

序章：光影回溯 初心如炬
活动伊始，一段精心制作的回顾视频，将全体人员的思绪拉回 4 月。从开幕式的殷殷动员、革命歌曲传唱的满腔热忱，到户外游戏的智慧碰撞、倾听墙前的温情驻足，每一帧画面都真切记录着莘松教师在专业成长路上稳步前行的坚实足迹。

第一章：红心如歌 师魂嘹亮
幼儿园黑天鹅合唱团带来的歌曲《在灿烂阳光下》，正式拉开颁奖环节的序幕。歌声深情悠扬、铿锵有力，生动唱出了新时代幼教人炙热纯粹的家国情怀与教育初心。

第二章：红心铸魂 童趣赋能
6 位党员教师结合一线教育教学实践，分享了将党建理念深度融入日常保教工作的经验做法，以微光守护童心，以实干诠释幼教担当。

活动现场开启全员扫码环节，大家可在线获取电子版《莘松幼儿园户外运动集体游戏提质设计集》。这份作品集是全体教师“红心慧听”深耕细研的智慧成果，是团队集体力量的凝练荟萃，更是优质幼教资源共享、共促成长的重要载体。

第三篇章：慧听促学 知行致远
师训主任暨丽华与保教主任张晓云，分别对“教育家精神在课堂”教学评优、“红心慧听”理论测试两项活动作出全面细致的总结，并为在两项活动中斩获优胜奖项的教师现场颁奖。

园长顾伟华高度肯定了本次教学节的丰硕成果，同时对全体教师寄予殷切期望。她提出三点希望：一是坚守儿童立场，始终秉持“幼儿发展优先”的核心理念，用心呵护每一位幼儿的个性成长，践行“功成不必在我，功成必定有我”的教育担当，做好幼儿成长路上静待花开的守望者；二是深耕保教一线，以本次教学节为全新起点，聚焦教学痛点、课程难点、成长要点，主动拥抱数字化教学变革，持续精进幼儿观察、教育引导、赋教育支持等核心专业能力，努力成长为“懂儿童、善教育、有情怀、有专业”的新时代“四有”好教师；三是立足区域发展，紧扣闵行区学前教育高质量发展大局，依托区域教研平台、课程激励机制、教育共同体、联盟园及集团化办学等多元载体，持续深化家园社协同育人工作。

活动尾声，幼儿园明日可期队带来歌曲表演《明天会更好》。全体教师齐声合唱，悠扬温暖的歌声汇聚成澎湃暖流，深情唱响对莘松幼儿园美好未来的期许，圆满为本次教学节画上句号。



菊园学前教育集团学术节语言活动专场研讨 在外冈兰郡幼儿园举行

近日，嘉定区菊园学前教育集团学术节语言活动专场研讨在嘉定区外冈兰郡幼儿园顺利举行。本次活动以“在师幼互动中看见并支持儿童经验生长”为主题，特邀全国育人楷模、上海市特级教师应彩云莅临现场指导，集团各园园长、业务副园长及骨干教师齐聚一堂，以研促教、共学共进。

本次展示的 3 节教学活动，均源自幼儿低结构活动中的真实发现与实际问题，立足幼儿已有生活经验，通过谈话互动、故事创编、自主表达等多元形式，聚焦幼儿生活经验的梳理与语言能力的提升，生动展现了以儿童为中心的语言课堂教学实践。活动结束后，3 位执教教师结合课堂现场实况，依次分享活动设计思路，并针对教学实施过程中的亮点与不足开展深度反思。

应彩云对本次展示活动进行了全方位、精细化的专业点评，精准指出课堂教学中的亮点与可优化

之处，帮助在场教师厘清教学思路、明晰后续教学实践方向。

菊园学前教育集团理事长蒋霞作总结讲话。她高度肯定了本次学术节语言专场活动的实践价值。同时，她勉励集团全体教师深耕课堂教学、勤于复盘反思，持续锤炼自身专业素养与教学能力。

本次学术节语言专场活动，为集团教师搭建了高效的学习交流、反思提升、专业成长平台。未来，集团全体教师将持续聚焦优质师幼互动过程，立足幼儿真实经验打磨语言课堂教学，用心倾听童声、读懂童心，持续推动菊园学前教育集团的幼教事业高质量发展。



嘉定区朱桥幼儿园青藤、青苗社团开展专题研讨活动

为持续深化园本教研实效，发挥骨干教师引领辐射作用，提升教师课程领导力与实践能力，6 月，嘉定区朱桥幼儿园青藤社团、青苗社团分别开展了专题研讨活动。

青藤社团：聚焦阅读空间，深耕幼儿深度阅读体验
幼儿青藤社团围绕“阅读室中支持幼儿深度体验”，在区骨干蔡英英带领下开展专题研讨。活动依托前期实证调研，教师通过一对一倾听、幼儿阅读行为观察，梳理出幼儿阅读喜好及现有阅读室存在的问题。骨干教师发挥专业引领作用，分享外出观摩的优质阅读室环境创设理念与实践方法，带领教师分组研讨，梳理并增补取书梯、阅读记录



纸、点读笔等适配材料。

青苗社团：聚焦户外分享，凝练优质师幼互动策略
幼儿青苗社团由区级骨干周瑜牵头，围绕“户外分享交流的内容选择与价值定位”开展研讨。活动采用理论学习、现场观摩、分组研讨、集体凝练的模式，结合户外课程实施现状，明晰户外分享活动的核心内涵与育人原则。全体社团成员观摩现场活动，聚焦分享话题、师幼提问与互动质量深度研判。社团研讨立足问题导向与儿童本位，充分彰显区骨干教师的教学引领价值，切实夯实教师专业素养。后续朱桥幼儿园将持续依托各类研修平台，深耕课程研究，以研促教、以思提质。