



主办：昆明西南联大研究院附属学校

出版：校报编辑部

主编：周杰 林彬

副主编：吉俊焯 周江黎

校长说



G2022 级：

追梦去，成为日月！

今年大家高考作文的主题是梦想，在去年的沙漠开学典礼上，校长妈妈就寄语你们要心怀梦想，去翻山越岭、追赶日月，此刻，人生全新的起点，面向新时代广阔的未来，没有比赠予梦想更好的祝福，我由衷地希望你们能够大胆追梦，去成为明亮的日月。当下给予大家的机遇是社会信息化、智能化高速发展。《人类简史》作者赫拉利说，AI 拥有高超的智能，而人类的对比优势和关键禀赋是意识，尤其是道德意识。做好人、行好事，建立良善社会，靠的不是智能，而是意识。我们会为科技进步改变人类生活而热烈鼓掌，我们更会为那个哪怕错过高考，也会用善意去挽救身边同伴生命的少年而热烈盈眶。因为我们认

为，有意识地去学习爱自己、爱他人、爱集体，这才是碳基生命的满分答卷。亲爱的西联学子，我们既要去远方，也要回归灵魂深处，比起漂亮的分数，有意识地构建漂亮的人生更加值得我们追逐。

C2022 级：

青春去担当作为

下个阶段，无论大家去往何处，要学会在适应变化中塑造更好的自己。你们要把“多元、包容、求实、创新”装进行囊，不要过度焦虑，学会接纳自己的不完美，尊重他人的差异，培养灵活的思维，挖掘世界的美好，不断锻炼自己的身心，顺应时代发展。同时，青春应当追求进步，坚持长期主义，做到终身学习。十五六岁的青春固然热烈美好，却不够成熟理性，容易偏激固执。要想生命长河波澜壮阔，大家的人生视野一定要放长远，发展格局一定要有家国，成长过程一定要发挥精神力量。初中毕业只是学习的新起点，大家要牢记“一生都要读书”，将“学真理、悟道理”融进血液，努力成长成才，为民族复兴贡献力量。

X2019 级：

筑梦少年 扬帆启航

孩子们，临别之际，校长妈妈有三份期许赠予你们：

第一，把“为什么”装进口袋，永远保持好奇。好奇心是儿童最宝贵的品质，是保持鲜活人生最珍贵的品质。希望大家在下一阶段的学习生活中，继续葆有浓厚的好奇心和探索欲，带着问号去学习，为日新月异的新事物新知识插上翅膀。第二，把“为家国”放入行囊，担起成长使命。小小少年要“为中华之崛起而读书”，要牢记习近平总书记对青少年的嘱托：“刻苦学习知识，坚定理想信念，磨练坚强意志”。将个人梦想融入时代洪流，让今日所学成为明日建设祖国的力量。第三，把“阳光锦囊”时刻揣好，始终向阳前行。你们即将步入青春年华，会遇见更广阔的世界，也会面临新的挑战。无论何时，请保持善良底色：敬师长、孝父母、助同伴、护自然。遇到困惑时，多与师友倾诉；面对差异时，常怀包容之心。像学校的校花向日葵一样，永远追随光，做真善美的好少年。

6 至 8 月份大事记

6 月 3 日晚，学校 G2022 级学子在冲刺高考之际，迎来了一场声势浩大、温情洋溢的助威壮行。

6 月 7 日，G2022 级学子们迎来了高考。身着旗袍的校长妈妈带领穿着“祝福战袍”的老师们前来加油打气。

6 月 10 日，学校 G2022 级毕业典礼圆满落幕。同日，学校敲响中考战鼓，为 C2022 级（初三）学子准备了一场专属的助威活动。

6 月 16 日，学校 C2022 级学子们踏入中考考场，6 月 20 日，初三毕业典礼拉开帷幕。

6 月 25 日，学校 X2019 级（六年级）全体师生与家长齐聚一堂，举行以“星芒启程·拾忆向新”为主题的毕业典礼。

7 月 6 日，学校小学部开展“25 童行，新一年级幼小衔接活动”。

7 月 7 日，一个值得中国人铭记，也是学校 G2023 级（新高三年级）重要的日子，承载着梦想与使命的马约翰馆内，隆重举行以“扬帆·笃行·致远”为主题的高三启动仪式。

7 月 12 日，由昆明市教育体育局主办，昆明西南联大研究院承办，昆明西南联大研究院附属学校协办的昆明市第二十九届校（园）长能力提升培训在西联学校来哲堂成功举行。本次培训以“新时代背景下学校的改革与创新”为主题，邀请全国知名专家权威分享，采用线下培训与线上直播相结合的形式，昆明市教育体育局领导、各县（市）区教育部门负责人、直属学校（园）长及名校校长基地成员等众多教育工作者 300 余人参与了此次培训。

7 月 12 日至 13 日，西联教育集团夏季“西集论坛”在西联本部顺利举行。本次论坛以“立足文化和教育，拥抱智能时代”为主题，汇聚了集团各校的骨干力量，通过集团工作会议与专题论坛相结合的形式，深入探讨了在智能时代背景下，文化与教育融合发展的新方向、新举措。

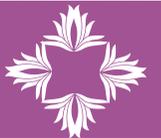
7 月中旬，C2024 级学生踏上粤港澳文化实践探索之旅；C2023 级学生踏上河西走廊文化实践探索之旅。

8 月 16 日至 20 日，学校“青年骨干教师思维学特训”暑期培训活动火热展开。

8 月 21 日至 23 日，西联教育集团全体教职工齐聚马约翰馆进行 2025-2026 学年秋季学期教师培训。深化“从经验走向研究”的教师发展路径，响应教育部“人工智能素养培训”号召，助力教师适应教育数字化转型需求。集团总校长周杰对教育集团上一学年的工作成果及新学期的规划蓝图进行了细致的阐述。同时，结合教育领域的新形势与新要求，为集团未来的发展路径指明了方向。

8 月底，学校 G2023 级（新高三年级）学子，从长安到沙海，以一场为期四天的文化实践之旅，更在库布齐沙漠的砺行中，淬炼出直面高三的勇气与信念。8 月底，学校各年级陆续开学报道。





问：云南新高考“3+1+2”模式下，G2022 级实施的选科指导与走班管理方面有什么好的经验做法？如何克服挑战？

年级组长王文勇：从高一开始，我们每周开设《生涯规划课程》，先让学生对自身天赋、兴趣特征进行探索，再让学生了解大学专业、时代要求，最后组织学生走进大学，走进工厂企业，参加各类社会实践活动。最后学生基于“我喜欢干什么（兴趣），我能干什么（能力），我该干什么（国家发展需要）”三个原则做出选科。

从选科时间安排上，高一上学期结束学生先思考决定选择物理或者历史，高一下结束再选择剩余两个学科。我们充分尊重学生的选科情况，应开尽开，其中物理方向开设了物化生、物化地、物化政、物生政，历史方向开设了历政地、历政生，还

有一些零星组合。由于组合多，选科课程必须要选科走班，导致了课时安排比较困难，班级管理上带来极大挑战。我们通过年级巡查，教师加强引导，学生自主管理等方式，不断克服困难。最终 G22 级高考取得了优异成绩。



问：新高考再选科目采用等级赋分，教学中如何帮助学生应对排名竞争？是否调整了课堂内容以适应创新题型？

教师代表刘雄：作为教师，应对新高考等级赋分下的排名竞争，核心是引导学生聚焦“自我提升”而非“横向比较”。课堂上会强化基础知识点的扎实度，因为等级赋分本质是能力的分层，只有筑牢根基，才能在不同难度题目中保持稳定发挥。同时，关注学生的个体差异，通过分层作业、个性化答疑，帮每个学生找到短板并

针对性突破，避免因盲目跟从他人节奏而焦虑。

关于创新题型，我们确实做了课堂内容调整。一方面，增加跨学科案例分析，比如用化学知识解析环境治理问题，培养学生综合运用知识的能力；另一方面，引入开放式问题讨论，鼓励学生从多角度思考，比如课上围绕“科技发展与社会变革”展开辩论，锻炼逻辑表达和创新思

维。此外，还会定期分析近年创新题型的命题趋势，将其转化为课堂实践素材，让学生在熟悉新题型特点的同时，学会灵活迁移知识，避免机械刷题。

总之，应对等级赋分靠的是能力提升，适应创新题型凭的是思维拓展，两者结合才能让学生在竞争中保持优势。



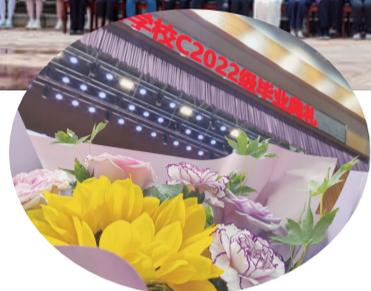
问：选科时更看重兴趣、专业覆盖率还是学科优势？新高考志愿填报是否增加选择压力？

学生代表王子杨（高考成绩 665 分，圆梦国防科技大学）：作为一名高三毕业生，我对选科时更看重兴趣、专业覆盖率还是学科优势这个问题有一些自己的见解。我认为这三者都很重要，但具体到个人，可能每个人的侧重点会有所不同。首先，兴趣是学习的最大动力。选择自己感兴趣的科目，可以让学习过程变得更加愉快，也更容易坚持下去。兴趣不仅能激发我们的学习热情，还能帮助我们在遇到困难时不轻言放弃。因此，我认为兴趣是选科时需要优先考虑的

因素。其次，专业覆盖率也是一个重要的参考指标。不同的科目组合会影响到我们未来能够选择的专业范围。选择一个专业覆盖率较高的科目组合，可以让我们在未来填报志愿时有更多的选择余地，这对于我们的职业规划和未来发展是非常有帮助的。当然，如果自己有明确的专业选择，也可根据专业的要求进行选科。最后，学科优势也是一个不可忽视的因素。每个人都有自己擅长的科目，选择自己擅长的科目，可以在高考中取得更好的成绩。学科优势不仅能提高我们的自

信心，还能让我们在大学阶段的学习中更加得心应手。至于新高考志愿填报是否增加选择压力，我认为是一定影响的。新高考模式下，志愿填报改为了平行志愿填报，填报规则更加复杂，需要我们更加细致地了解各个学校和专业的具体情况。这无疑增加了我们的压力，但同时也给了我们更多的选择机会。只要我们提前做好充分的准备，了解清楚自己的兴趣和优势，结合未来发展规划及国家社会需求，合理规划志愿填报，相信我们都能做出最适合自己的选择。





问：您如何带领初三阶段如何平衡升学压力与学生心理健康？展望人工智能时代，您对新一届学生的教育有何思考？

年级组长杜昉昉：虽说是义务教育阶段，但初三的学业水平测试还兼具高中选拔功能，特别是在初三下学期，孩子们面临很大的升学压力。年级管理策略主要围绕几点展开，一是引导学生设定个性化目标，避免“一刀切”的竞争，通过阶段性小目标的实现（如单科进步、备考时间计划），让孩子们更多的关注奋斗的过程，缓解对中考结果的过度焦虑，成为最好的自己。二是心理韧性培养，联合心理老师开展“压力转化”主题活动，例如成长型思维训练帮助学生将考试视为能力提升的契机，而非单纯评价。三是家校协同减负，举办家长沙龙，指导家庭避免“过度施压”，家长会上进行方法分享，建议用“倾听式沟通”替代成绩质问，分享备考计划和科学的作息表缓解家长的焦虑，避免焦虑“传染”。

在时代变革的背景下，AI 是一种工具，新时代老师的功能不再只是传授知识，这是我们面临的巨大挑战。核心素养的迭代，要求我们的教育要强化批判性思维和创造性解决问题的能力。AI 无法替代人际共情，可以通过“班级情感日志”和“同伴导师制”来增强学生的社交情感能力，培养未来人机协作中的领导力。同时利用人工智能的便利为不同学生提供精准练习，错题整理，释放老师精力去关注学生的精神成长。对未来的准备，是教会孩子们“用 AI，但不忘人之为人的温度。”让教育既有应对考试的“硬实力”，也有面向未来的“软智慧”。



问：面对中考改革，教学重点是否有调整？如何帮助学生应对新增的实践类题型？

教师代表高维英：就我们物理学科而言，肯定是有调整的。中考改革的核心是弱化“唯分数论”，强调学科核心素养与实际应用能力，同时跨学科融合也成为刚需，实践类题型常设多学科整合，比如今年中考物理最后一个综合题的最后一问，考察的不仅是物理浮力知识，更涉及到数学的相关知识能力考查。所以我们在教学中要更重视思维深度培养与理科实践能力，主要围绕以下几个方面进行调整，帮助学生应对新增的实践类题型：

一、构建真实情境任务库

生活化场景：设计“厨房中的科学”“校园碳足迹统计”等任务，将化学（活性炭吸附）、物理（过滤装置）、生物（微生物检测）知识融入生活。

社会热点议题：围绕“自动驾

驶道德困境”“未成年人网络打赏退款”等话题，训练学生从多角色（司机、工程师、立法者）提出解决方案。

二、强化实验与项目式学习

实验操作：通过“家庭电路连接”“物体质量与体积关系探究”等实验，掌握仪器使用、数据记录与误差分析技能。

跨学科项目设计：例如“设计校园雨水收集系统”，需整合数学（容积计算）、地理（降水规律）、工程（管道布局）知识，培养系统思维。

三、分层训练与真题拆解

基础题限时训练：15 分钟完成 100 字社会热点评析，强化规则概念识记与时间线排序能力。

拔高题思维拓展：针对“跨学



科论证”“哲学思辨”类题目、“精卫填海精神与当代环保立法”等案例，训练多文本关联阅读与逻辑推理。

四、评价体系重构：从结果到过程

过程性评价：记录学生在实验操作、小组讨论、方案设计中的表现，纳入综合素质档案。

开放性答案评分标准：允许答案多元化，如“自动驾驶道德困境”题，按“方案合理性、角色代入感、社会价值”维度评分，鼓励创新思维。

问：中考备考中最大的挑战是什么？如何规划假期为高中做准备？



学生代表杨嘉沂：中考备考中最大的挑战，其实是知识体系的系统构建与心态的稳定。初三的知识量大且综合性强，许多同学会因为前期基础不牢或时间分

配不均而感到压力。我的建议是：从初一开始养成定期梳理、错题归因的习惯，避免考前突击。同时，学会与压力共处——适当运动、与朋友倾诉、设定小目标逐步推进，都是有效的方法。

假期是调整和提升的黄金期。不必急于提前学太多知识，而

是要培养自主学习的习惯与思维能力。可以适当阅读一些感兴趣的书籍（包括社科、科普类），尝试整理初中知识的思维导图，或者参加一些实践活动。此外，英语词汇积累和数学逻辑训练也会对后期学习大有裨益。

初中三年是一段充满成长的旅程，愿你们保持好奇、学会规划、享受过程。期待在未来校园里见到闪闪发光的你们！祝学业顺利，阳光满路！



问：在小学毕业阶段，您如何带领年级帮助学生从“儿童”向“青少年”角色过渡？

年级组长李伟：从“儿童”到“青少年”的转变，就像小树苗长到要分枝的阶段，得细心引导、慢慢浇灌，毕竟成长不是冲刺赛而是马拉松，稳扎稳打才最重要。

在“双减”背景下，我们首先抓课堂质量，让孩子在课上就能“学明白”。比如数学组老师备课，会把难理解的应用题变成具体的生活场景，孩子们跟着老师一起算、一起讨论，课堂上就把知识点吃透了，课后作业自然少了负担，还慢慢养成了主动思考的习惯。

光有课堂还不够，我们还靠活动让孩子“主动长大”。六年级我们搞了“小初衔接”活动，让孩子们去初一教室旁听，和初一的哥哥姐姐一起感受初中课堂学习；也请了初中老师来到六年级的教室带来知识分享，让孩子们了解“初中各学科学习什么内容”“初中作业怎么安排”。通过小初衔接

活动，孩子们不是被动听我们说“初中要怎样”，而是自己主动去感受、去了解、去准备，责任感自然就提上来了，学习上也更用心了。还有“大思政课教学”，学部统一了思政班会课主题，我们六年级各班让孩子们轮流准备思政班会课，在班会课上化身小老师和大家一起讨论重大节日的意义、分享科学的学习方法和良好的学习习惯等等，孩子们在班级纪律、卫生打扫、两操检查等方面都有很大进步，有个平时有点调皮的孩子，当上“小班长”后变得认真起来，还跟我说“现在才知道老师管我们多不容易”，这种从“被管理”到“自我治理”的转变，正是我们想看到的。

针对基础弱的孩子，课后延时服务我们也做细致规划，老师们会用 15 分钟单独辅导错题，抓好基础；学有余力的孩子，就形成自主学习管理小组，



主动完成学习任务，老师在他们需要的时候适时点播，孩子们在小组合作竞争的学习过程中，既收获了知识也发展了与他人相处的能力。

看着孩子们从刚进六年级时的懵懂，到现在能自己规划学习、主动承担责任，真的特别欣慰。最后想对孩子们说：小学只是成长的一小段路，未来还有更多精彩等着你们，毕业不是终点，而是更辽阔的起点。愿你们带着六年来沉淀的勇气、善良与坚持，以少年的姿态，勇敢奔赴属于自己的星辰大海！

问：您如何看待“双减”政策下的西联教育？对孩子升入初中是否有担忧、有期许？



家长代表叶佳芮爸爸：大家好，我是刚毕业的六年级家长。孩子在咱们学校这几年，尤其在“双减”下，我真切看到了孩子的成长：西联学校的“双减”，做对了！不再是死磕分数和刷题了。孩子老跟我聊那些跨学科探究课，他们在解决实际问题中学会知识。这种自己琢磨出来的本事，比硬灌进去的管用！学校活动很多，孩子眼界宽了，责任感强了，和小伙伴配合更默契了，这些可都是将来立足的真本事。作业方面，量少了、也更精了（比如分层任务、动手实践），老师更关注孩子个体问题。最实惠的是：孩子睡眠足了，周末不赶场补课了！亲子时间多了，家里笑声都多了，这幸福感实实在在。

升初中，有点小担忧，但信心更大！初中功课压力大了点，孩子那刚培养的自主学习“小嫩芽”，怕不怕风吹雨打？中考成绩还是关键，怎么让西联给孩子的这些能力稳稳变成考场实力？希望找到平衡点。但想想，小学在西联打下了关键的基础：孩子敢思考（课堂辩论练的）、能钻研（写课题报告会的）、有韧性（比如“毅行”徒步体悟的）——这不正是初中最需要的硬核能力吗？

说到底，我们信西联的路子！它不随波逐流搞内卷，而是扎根育人的根本，给孩子装备了自主学习力、综合素养和抗压能力这些宝贵财富。加上学校和咱们家长一直紧密配合，这就是孩子稳稳升入初中、迎接未来的最大底气？！

西联，给的是孩子赢一生的底气，而不仅仅是只搏一场考试！

问：您认为小学阶段最需要培养的学习习惯是什么？如何通过日常教学帮助学生打下坚实基础？

应用，并用板书箭头明确呈现逻辑关系。学生每一节课都清楚自己“站在哪里，要走向何方”。备课中，我特别重视知识间的链条关系，拒绝跳跃式推进，力求做到“环环相扣、步步为营”。

二、审美与文化，融入语言学习的血液。我将中外经典艺术系统融入教学，使英语课不仅是语言训练，更成为审美与文化交流的载体。板书设计也秉承这一理念：低段重趣味与形象，高段重结构与思维，力求每一堂课都“有美感的发生”。

三、面批>85%：看见每一个具体的“人”。我坚持高频度的面批，这不是简单的“批改”，而是通过对错误的诊断，追溯学生的思维过程。同时，作业评语做到极简、具体、可操作。

四、原创学习单+分层任务卡：精准，而不贴标签。我自主设计每课学习

单，紧扣目标、体现梯度。在写作任务中，我会提供不同支架：A 卡（填空式）、B 卡（关键词提示）、C 卡（开放创作），学生可自选难度。这种“隐形分层”保护了学习信心，让每个人都能在原有基础上获得发展。

五、习惯培养：分阶落实，系统推进。从一年级的“倾听指令”和物品儿歌，到中段的“预习三步法”（看—圈—听），再到高段的康奈尔笔记法简化版和错题本使用——我将习惯培养分解到每学年、每课堂，不靠说教，靠重复和细节。

我始终相信，教育是“点亮”而非“灌输”。我希望学生离开小学时，带走的不仅是英语知识，更是结构化的思维、审美表达的能力和持续进步的习惯。这是一名普通教师的讲台坚守，也是一路前行中最坚定的使命。



教师代表袁榕璟：在我看来，小学阶段最需要培养的学习习惯是主动学习和良好规范的日常习惯，具体包括倾听、表达、预习复习和基本的自我管理。这些习惯是学生持续发展的基石，不仅影响学业成绩，更关乎其终身学习能力的形成。

在我的英语教学实践中，我尤其注重以下几方面来帮助学生打下坚实基础：

一、我的课堂，有逻辑的路径。我不赞成知识碎片化教学。比如在教“名词复数”时，我会搭建四级阶梯：从建立概念→规则学习→接触例外→真实