



南京仙林外国语学校主办
2025年5月19日
星期一
第114期共32版

印数10000份 校内发行 学校网址: http://www.nfslx.com

七彩仙外

全面发展 自由成长

投稿邮箱:nfslgb@163.com 新闻热线:84027978

以经典为舟，以科技为翼，共赴春日书香之约

(本报讯) 诵读经典，寻找万里河山的广阔；对话圣贤，领略优秀文化的魅力。2025年，站在人工智能与传统文化交织的时代路口，以“书香筑梦，典韵启思”为主题的仙外燕区中学部第七届读书节暨演讲节顺利举行。

方案研讨：群策群力，共筑书香蓝图

活动筹备阶段，燕区中学部教导处联合语文组召开方案研讨会。常美娟主任主持讨论，与会教师围绕“科技与人文融合”“南京文化传承”等核心议题展开热烈探讨，最终确定活动主题、主要环节及具体细节。

班级演讲：初露锋芒，点燃思辨星火



3月30日晚，七、八年级各班同步开展班级演讲初赛。大家围绕“南京印记”“阅读伴我行”“人工智能与生活”三个主题，踊跃展示、竞展风采，最终选拔出22名佼佼者晋级校级决赛。

读书节开幕：诗韵启航，墨香满园



3月31日清晨，读书节在升旗仪式中正式开幕。七(5)班同学认真准备、激情主持，通过精彩的诗歌朗诵《春天漂流书》，启迪大家书香浸润灵魂，经典照见未来，倡议徜徉浩瀚文墨、共阅星辰大海。廊道间，“阅读是AI时代的灵魂锚点”“书香氤氲金陵城”等创意标语与优

秀作文及小报展示相映成趣，引得师生驻足流连。

读书漂流：以书会友，共享智慧清泉



3月31日的班会课上，校园内洋溢着浓厚的书香气息。在各班语文老师的悉心引领与耐心指导下，同学们积极响应，纷纷投身于名著佳作的遴选之中，他们或低头沉思，或热烈讨论，力求挑选出最能触动心灵、启迪智慧的书籍。随后，同学们又发挥创意，精心设计并制作了一张张独具匠心的好书推荐卡，每一笔一划都凝聚着对书籍的热爱与对知识的渴望。经过一番激烈的角逐与公正的评选，最终各班评选出优秀奖10名。

4月1日下午，阳光正好，微风不燥，初一、初二的同学们纷纷携带着自己珍爱的书籍，齐聚于银杏广场，有的尽情推介，有的倚窗静读，有的围坐探讨，大家凭借各自所得积分换回自己心仪的图书。其后，大家齐聚大厅拉开“朗读者”活动序幕。舞台上，诵读者们或激昂高亢，或低沉婉转，语调抑扬顿挫，情感饱满真挚，将一篇篇经典之作演绎得淋漓尽致，仿佛每一个字句都蕴含着生命的力量，直击人心。台下，听者则全神贯注，沉浸在这场声音的盛宴之中，时而眉头紧锁，与诵者共情悲喜；时而眼含笑意，为文字间的美好而动容。大家无不被语言文字那无与伦比的魅力所深深折服，仿佛经历了一场心灵的洗礼，久久难以忘怀。当天，同学们认真书写下自己的心愿卡，那一张张色彩斑斓的卡片上，承载着对知识的渴望、对未来的期许，字里行间洋溢着青春的梦想与憧憬。次日，一场充满惊喜的抽奖活动欢乐开启，书香与惊喜弥漫在校园的每个角落。

决赛盛况：少年执笔，言为心声



4月9日晚，校级演讲决赛在礼堂拉开帷幕。仙外燕区中学部张国其校长、仙外燕区苏刚主任、燕区中学部教导处傅乃彬主任、常美娟主任等领导莅临指导。22名决赛选手从容站上校级舞台。他们或立足南京文脉，以诗化语言钩沉历史；或聚焦人工智能，用理性思辨叩问未来；或以书为媒，在经典中寻找精神共鸣。从《诗经》的雅韵到AI的算法，从六朝烟雨到元宇宙图景，选手们以逻辑严谨的论述、情感丰沛的表达和视角多元的诠释，展现了仙外学子“博观约取”的积淀与“敢立潮头”的锐气，为观众献上一场思想碰撞的盛宴。

舞台风采：经典新绎，科技共舞

在本次演讲竞赛的精彩进程中，一段段熠熠生辉的获奖佳作重现舞台，为活动增添了浓墨重彩的一笔。其中，有我校在栖霞区汉语周“经典诵读”赛事中大放异彩的《祖国啊，我亲爱的祖国》，诵读者们饱含深情、激昂澎湃的演绎，将对祖国的热爱与眷恋展现得入木三分，每一字每一句都跳动着赤子之心；还有在栖霞区汉语周“戏剧表演”中荣获奖项的《红岩》，同学们凭借精湛演技与充沛情感，生动重现了那段波澜壮阔的历史，让观众仿佛穿越时空，亲临烽火岁月；更有栖霞区汉语周“读书演讲”比赛中的获奖学生视频，演讲者以独特视角、深刻见解，分享读书感悟与收获，为在场听众带来启迪。



栖霞区汉语周“戏剧表演”获奖作品《红岩》从经典诵读的赤子之心到戏剧演绎

的革命风骨，从AI演讲的理性思辨到诗意吟唱的千年雅韵，三个获奖节目以多元视角诠释文化传承的广度与深度。

荣光时刻：以梦为马，载誉而行



张国其校长为本次演讲比赛荣获特等奖的同学颁奖。最后，张国其校长发表讲话。他指出：“科技虽能以独特方式解构文本，却难以重现‘欣然忘食’般纯粹而深邃的生命体验。”他勉励在座师生，应以经典为根基，汲取其深厚的文化滋养；同时，借助科技之翼，翱翔于知识的广阔天地。在数字化与智能化交织的时代浪潮中，努力书写一份“既洋溢着书卷雅韵，又彰显着未来气息”的成长篇章。

4月11日，中学部举行栖霞区第二十三届中学生作文大赛颁奖仪式。黄霖夕、鲁子阳、周子琪等5位同学脱颖而出荣获特等奖，蔡雨馨、冯壹琪、许静萱等8位同学喜获一等奖。老师们为获奖学子颁发证书，勉励大家在科技浪潮中永葆对母语的敬畏与热爱。

未来，仙外学子将继续坚守“腹有诗书”的初心，拥抱“AI赋能”的锐意，在传承中创新，在对话中超越——让千年文脉与未来科技共舞，让书香浸润的脚步永不停歇，走向更辽阔的星辰大海。



A2版
七彩校园·学校要闻
科研兴校：仙外学术委员会成立

C4版
人物专访
从南外仙林到伯克利！这群少年解码顶尖学府通行证

E1版
外事交流
当筷子与刀叉找到共同点

H1版
探索之旅·诗意燕区
金陵学子探春迹
实践路上觅真知

F4版
七彩校园·小学部
“拥抱AI智读未来”小学部第22届读书演讲节顺利闭幕

A3版
七彩校园·国际高中
让AI当红娘，究竟靠不靠谱？他们用英文展开辩论

D1版
深度报道
牛津剑桥 G5 申请攻略！
顶尖名校招生官揭秘三大核心素养

C1版
人物专访
2025 全球申请硕果累累！
16名仙外学子携手进入英国 G5 名校

D3版
教育教学·小学部
图书馆的阅读课，无法复制的“沉浸式魔法”

E2版
樱花诗会·中学部
花海中挥洒诗意，解锁仙外限定版“春日浪漫”

G4版
七彩校园·中学部
破纪录+团体一等奖：中学部田径健儿闪耀市联赛！

H2版
教育科研·小学部
共赴春日之约
擘画小语新图景

以开放的胸襟拥抱世界 以坚定的步伐推进教育改革 尊重学生的个性差异 发掘学生不同禀赋与特长 助力仙外学子圆梦世界名校

头版头条



从左到右：张蕾芬 张迎东 倪鸣 陈婷婷 李习凡 倪天华 邹正 陆岳新 郭庆松 杨健 任志刚 黄明昱

(本报讯) 四月芳菲处，春风执笔，共绘课堂诗千行。三尺讲台外，百川竞渡，揽来人间万卷春。4月9日至11日，2025年江苏省小学语文教学观摩研讨暨优质课展评活动在我校隆重启幕。本次活动由江苏省中小学教学研究工作室、南京市教学研究室、栖霞区教师发展中心协办，南京仙林外国语学校承办。来自江苏省13个地级市的数百名小学语文教师齐聚一堂，共探课堂教学新路径，共绘小语教育新图景。

>>> 详细内容见 H2-H3 版

封面人物



美国课程实验班
李思成

录取学校：加州大学洛杉矶分校、加州大学伯克利分校、北卡罗来纳大学教堂山分校、帝国理工学院
曾获奖项：英国化学奥林匹克全球金奖、英国物理奥林匹克第一轮全球银奖、第二轮优秀奖、校最佳选手、英国数学奥林匹克第一轮优秀奖、美国数学竞赛前1%、AIME 美国数学邀请赛12分、进入美国数学奥林匹克、物理碗全国铜奖、美国计算机奥林匹克铜奖、普林斯顿物理竞赛全球铜奖、中国区荣誉提名、创新思维竞赛季军、高中数学建模竞赛优秀奖。



美国课程实验班
尤雪桐

录取学校：加州大学伯克利分校、伦敦大学学院、英属哥伦比亚大学、麦吉尔大学、伊利诺伊大学香槟分校、加州大学戴维斯分校、加州大学欧文分校、加州大学圣芭芭拉分校、加州大学圣克鲁兹分校、纽约大学石溪分校、俄亥俄州立大学、罗格斯大学、罗切斯特大学、佐治亚大学
曾获奖项：欧几里得竞赛卓越奖(全球Top 25%)、“AP达人”、MEC 全球决赛入围、WSC 全球资格赛入围、阿斯丹商赛全国银奖、校“优秀学生”、“优秀学生骨干”、“活动达人”、“公益达人”。



美国课程实验班
戴文浩

录取学校：埃默里大学、玛卡莱斯特学院、威斯康星麦迪逊大学、罗格斯大学
曾获奖项：第十五届外语节外文演讲大赛特等奖、第十四届读书演讲节征文比赛一等奖、第十六届外语节戏剧表演一等奖。国际高中学生会主席，学术写作社社长，第十四届体育节、第十六届外语节优秀志愿者，第十五届外语节英语主持，国际高中开放日暨文化展示活动会场主持、直播主持。



A-Level 项目
钟嘉惠

录取学校：帝国理工学院、伦敦国王学院
曾获奖项：国际高中的“优秀学生”“学术达人”、年级最佳荣誉奖、英国物理测评中级比赛 IPC 金奖、英国数学测评高级比赛 SMC 金奖、英国数学测评 BMO Round 1 银奖、英国物理测评高级比赛 SPC 铜奖、2023 美国数学测评 AMC12 取得 114 分，获得 Distinction 荣誉、2024 美国数学竞赛 AIME 获得 Certificate of Excellence 荣誉。

童趣谣韵·共筑音律

聚焦乐曲《瑶族舞曲》

活动前期，栖霞区音乐教研员何伟老师与仙外燕区小学、中学音乐老师们展开深度联动教研，燕区中小学音乐教研团队聚焦乐曲《瑶族舞曲》，通过“理论共学+课例共研”的方式，针对小初学段的目标差异展开多轮研讨，最终形成学段贯通、学科融合的课例，为区域中小学音乐的衔接教学提供了实践思考。

首韵四季 乐承谣韵

本次活动第一节课，仙外燕区小学部田梦老师以四季为画卷，带领学生在《四季童趣》的歌曲旋律中捕捉春之萌动、夏之欢腾、秋之丰盈、冬之静谧。田老师通过情境演唱，带领六年级学生用音乐表达四季之趣、生活之美，唱出属于孩子们的



童真童趣，为新课标中的“艺术与生活融合”提供了鲜活范例。长鼓舞动，火把摇曳！第二节课，仙外燕区小学部程元元老师带着孩子们走进《瑶族舞曲》，她充分考虑小学阶段学生的学情，将瑶族风情“搬”进课堂，通过带领孩子们模仿长鼓



节奏、即兴律动，让孩子们在具体体验中感知民族音乐的文化基因，滋养学生的文化根脉。小学阶段的“感性认知”为初中深度学习埋下了伏笔。在小学阶段音乐素养积淀的基础上。

第三节课由仙外燕区中学部孙丽娜



老师与七年级学生继续深入《瑶族舞曲》学习，充分展现了小初衔接的进阶特征。孙老师引导学生从感性认知走向理性分析，展现初中音乐课堂中的教学深广度。听课老师们通过梯度鲜明的课例，看到了孩子们在音乐课堂中素养的螺旋式提升！

春耕音教 慧育长河

活动最后，栖霞区音乐学科教学带头人、仙外伯乐校区中学部王蔚老师对本次教研活动进行了总结：她充分肯定活动打破学段壁垒，实现了传统文化传承与艺术素养提升的双重目标，形成“感知—探究—内化”的完整链条，是新课标小初音乐课堂衔接实践落地的成功探索。

教研，是诗意的春耕，更是智慧的播种。愿每一位音乐教育者以衔接为犁，深耕课堂，让童趣交织的音律，绵延成滋养学生成长的艺术长河。



(本报讯) 四月的仙外燕区，春风轻拂，乐声悠扬。为深化落实新课标理念，探索小初音乐课堂的衔接路径，2025年4月3日下午，栖霞区中小学音乐“艺术课标”研讨活动——“童趣谣韵·共筑音律”在南京仙林外国语学校燕区矶校区开展。本次活动由栖霞区教师发展中心主办，南京仙林外国语学校燕区矶校区承办。仙外燕区小学部周卫兵校长、教导处苏静主任及全区中小学音乐教师们齐聚一堂，通过课例展示、研讨交流，共同探寻新课标下小初音乐课堂的衔接实践，为孩子们

的成长谱写了一曲春日交响。

科研兴校：仙外学术委员会成立

（本报讯）为优化教育学术研究氛围，实现教师队伍整体水平提升，推动教育创新，增强学校竞争力，我校决定成立“南京仙林外国语学校学术委员会”。

3月4日，校学术委员会成立仪式在图书馆202会议室举行，教师发展中心暨督导室副主任杨月平主持仪式。

过程性指导；参与教师职称评定，教师荣誉的推荐等工作；为提高教师教学水平提供理论支持、实践反思的具体指导；组织学术成果的评审与奖励；参与组织校内、校际间的学术交流；制定人才培养计划，支持青年教师成长等。

委员代表发言



吴琼老师

李习凡书记宣布了校学术委员会的人员构成。首届校学术委员会主任由邹正校长担任，负责全面工作，副主任由各学科校长和学科负责教研工作组长担任。委员会成员由在学术领域有一定影响力的教师组成，涵盖各学部，兼顾学科均衡。委员会成员在校内有一定学术荣誉的教师中遴选，由校长办公会讨论后任命。

校学术委员会主要负责学校学术事务的咨询、研究、指导、评估、交流与人才培养等。具体事务包括：参与学校发展与课程改革、教师队伍建设工作，为学校重大决策的出台提供咨询和建议；对学校的现状和将来的发展方向作前瞻性研究，为学校决策提供参意见；为提高课堂教学质量提供建设性建议、操作性论证。



韦成旗老师

两位“专家型教师”——小学部吴琼老师、中学部韦成旗老师作为首届校学术委员会委员代表发言。吴琼老师高级教师，南京市小学数学名师，南京市小学英语学科带头人，江苏省小学英语教材核心作者。曾获全国中小学英语课堂教学评比一等奖，江苏省小学语文优质课竞赛一等奖。主持一项省教研课题和两项市规划课题。吴琼老师表示，在从教22年的经历中，学校提供的机会、团队的力量与个人的努力共同铸就了她的一系列荣誉，她将把这份感激转化为实际行动，通过分享与传递，为老师们提供具体的指



邹正校长在成立仪式上讲话

导学生将书包里别的物品分类摆放，养成良好的习惯。学生在亲身体验、直观感知、动手操作的过程中体会分类的方法以及价值，为后续的基本数学学习提供了必要的基本思想方法和基本活动经验。

校长讲话

邹正校长在成立仪式上讲话。他表示，学术委员会是学校最高学术机构，肩负着引领学校学术发展、提升教育教学质量的重任，作为委员要始终秉承学术精神，

切实履行职责，愿以“清晨赶路”的紧迫感、“深夜挑灯”的钻研劲、“把冷板凳坐热”的坚守力，将这份使命践行在每一份教案里、每一次研讨中、每一个孩子的成长中。

祝贺！我校两节优质课入选“部级精品课”

（本报讯）近日，2024年教育部“基础教育精品课”名单公布。我校教师的两节精品课成功入选。这不仅是对两位教师教学能力的高度认可，更是我校深耕教研、深化课程内涵的有力见证。

本次“部级精品课”遴选，南京共有50节课上榜，其中小学“学科课程”共18节。我校数学、英语各有一节课入选，分别是：由陈凯乐老师执教的一年级上册《理物品》，由王露老师执教的三年级上册《Unit 2 What's your name? (Lead-in&Cartoon time)》。让我们一起来一睹两位获奖教师的风采吧！

数学上课

从生活经验出发，体会数学思想
栖霞区优秀青年教师，栖霞区优秀



陈凯乐老师

竞赛一等奖，栖霞区作业评比一等奖等。曾主持南京市集体课题、南京市个人课题均已结题。

《理物品》活动主要分为两大环节。环节一是回顾此前在生活中整理玩具的经历，学生结合具体的交流，逐步明确分类整理的基本方法和基本要求。环节二是运用分类整理的方法，整理书包里的物品，重点感受分类的标准不同，结果也不相同，感受到分类整理的价值。此外，还引

导学生将书包里别的物品分类摆放，养成良好的习惯。学生在亲身体验、直观感知、动手操作的过程中体会分类的方法以及价值，为后续的基本数学学习提供了必要的基本思想方法和基本活动经验。

英语上课

南京市优秀青年教师、栖霞区优秀教育工作者、栖霞区小学英语学科带头人。曾获南京市小学英语优质课竞赛一等奖，南京市基础教育精品课一等奖，栖霞区“红枫杯”赛课一等奖。栖霞区先进教研组组长，担任教研组长期



王露老师

间，所带队伍荣获栖霞区先进教研组称号。

江苏小语界齐聚仙外“百花争艳”，我校老师喜获“省一”



（本报讯）4月9-11日，南京仙林外国语学校气氛热烈，2025年江苏省小学语文教学观摩研讨暨优质课展评活动在仙外隆重拉开帷幕。本次活动由江苏省小学语文教研室主办，南京市教学研究室、栖霞区教师发展中心协办，南京仙林外国语学校承办，是省内小学语文学科领域的最高水平教学盛会。

展评活动为期三天，来自全省各地的语文教师齐聚一堂，共同围绕“落实学科育人，践行学为中心”这一主题，展开深入的交流与探讨。他们在讲台上各展风采，凭借精心设计的教学环节，充分呈现出自身独特的育人智慧，以及对语文教学深入且独到的理解。

01领导致辞对小学语文教学提出三点期待

江苏省教育科学学院院长、党委书记陆国新在开幕式上致辞。他指出，《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》凸显了思政引领在教育强国建设中的重要地位，各教育环节都应围绕“立德树人”目标。小学语文学科作为基础教育落实“立

德树人”根本任务的关键学科，蕴含着丰富的德育资源，在建立文化自信、培育时代新人、培养学生思想道德与文化素养等方面具有不可替代的独特作用。

围绕活动主题，他对小学语文教学提出三点期待：一是期待以“学科育人”为目标，彰显语文教学的时代价值。语文教学必须将学科育人的目标指向提升文化自信、语言运用、思维能力、审美创造等学科核心素养的发展，实现学科知识和德育要素的内在耦合，学科学习与道德养成的同向同构，教书与育人的真正统一与自然和谐。二是期待以“学为中心”为理念，重构语文课堂的实践样本。要通过学科实践帮助学生体会学科思维的方法，引导学生用语文的方式学语文；要落实过程评价，基于目标设计评价任务，树立评价促学习的意识；要强化教学评一体化的理念，推动学生自我反思，从而实现个体的自主发展。三是期待以优质的课堂为样本，共绘江苏小学语文的育人蓝图。本次江苏的小语语文优质课展评活动，既是一场教学技艺的切磋，更是一次教育理念的共创。期待参赛选手的优质课堂能够为江苏的小语语文教学提供变革的思路、实践路径和行动范式。

陆院长对我校在多元评价方面的教育举措表示赞赏，他说：“这点无论南外还是仙林分校都做得非常好，评价是最重要的环节，一定得是多元的、多样的，激发学生个性成长，满足他们多样化学习需要的。”
栖霞区教育局局长倪天华莅临活动

现场，他指出，本次活动为栖霞区乃至全省的语文老师教育工作者提供了宝贵的学习和交流平台，期望通过此次互动能够促进区域教育质量的整体提升。

02校长致辞“悦善”母语课程指向核心素养

开幕式上，邹正校长对各位参会领导、专家、教育同仁的到来表示热烈欢迎，并分享了我校在语文教学方面的实践经验与成果，强调了开展此类活动对推动小学语文教育发展的重要性。

邹校长介绍，我校教师始终以“躬耕教坛、守正创新”的姿态，在语文教学改革的道路上不断进取。小学语文教研组探索构建了指向学生语文核心素养的“悦善”母语系列化课程，通过课堂教学改革，形成了以“深度学习”为核心理念，以“板块推进”为课堂架构，以“单篇教学1+1”为特色模式的课堂教学主张。
小学语文教研组还成立了儿童阅读项目组，着力打造儿童阅读资源库，丰富学生的阅读样态，构建阅读评价体系。“方塘半亩读书园”不仅成为孩子们阅读体验的“源头活水”，更成为了小学语文课程的亮眼名片。

教育的美好，在厚植深耕的仙外小学语文课堂中绽放；教育的美好，更在仙外孩子朗朗的书声、清晰的逻辑、流畅的表述、精巧的构思、规范的文字中绽放！

03精彩展示吴丹丹老师的展评课荣获省一等奖

在优质课展评的三天时间里，来自全省各地的小学语文优秀教师进行了精彩的课堂展示，充分展现了“落实学科育人，践行学为中心”理念下的创新教学模式与方法。在专家评课环节，业内专家对展示课进行了深入点评，为教师们提供专业的指导与建议。

我校小学语文组吴丹丹老师凭借扎实的教学功底、创新的教学设计、出色的课堂表现，在全省优秀教师的激烈角逐中脱颖而出，荣获一等奖！吴丹丹老师以《白鹅》一课为展评内容，立足学生核心素养发展，巧妙融合传统文化与现代教育理念，以灵动高效的课堂设计、富有深度的师生互动，赢得了评委专家及观摩教师的一致好评。

此次佳绩的取得，不仅展现了吴丹丹老师卓越的专业素养，更凝聚了多方智慧与力量：南京市教研员梁俊老师高位的专业指引，栖霞区教师发展中心副主任周荣婷老师、教研员陈瑶老师全程精准的备赛指导，以及我校张蕾芬副校长、任志刚副校长的高度重视与倾力支持，为本次参赛提供了坚实的专业保障，彰显了“团队协作、协同共进”的教研精神。

吴丹丹老师的荣誉是我校深化教学改革、深耕师资队伍建设的又一丰硕成果。学校将继续秉持“以赛促教、以研强师”的理念，搭建教师成长平台，推动教育教学品质再上新台阶！

用英语讲述南京与古琴的“情缘” 她登上了报纸头条



“用英语讲中国故事大会”线上征集活动圆满结果，高中女生纯英文创作太惊艳

（本报讯）在南京市第五届“用英语讲中国故事”线上征集活动中，南外仙林分校国际高中高二年级的臧桐垚以出色的英文演讲从全市数百件作品中脱颖而出，率先晋级省级展演。她的精彩表现和独特视角更获得了扬子晚报的专题报道，成为本次活动中的亮点之一。

PART.01 异国他乡的文化碰撞

臧桐垚同学与古琴的缘分始于一度海外交流。当她在异国展会前听到那熟悉的琴音时，瞬间被这件承载着中华文明精髓的乐器所震撼。“那是一种刻在血脉里的文化记忆”，她这样描述当时的感受。

从小学习钢琴的她，回国后便开始潜心研习古琴，并在探索中发现南京这座六朝古都与古琴之间千丝万缕的联系——从东南大学梅庵琴派的发源，到《梅花三弄》在金陵的创作轶事，再到出土文物中竹林七贤抚琴的砖画，这座城市的每个角落似乎都回荡着千年琴韵。

PART.02 穿越时空的文化之旅

在演讲视频中，臧桐垚同学以纯熟的英语和优雅台风，带领观众开启了一场穿越时空的文化之旅。

PART.03 在弦歌中寻找心灵归宿

“当指尖轻触琴弦，整个世界都安静了下来。”臧桐垚说。对她而言，古琴不仅是一件乐器，更是一种生活态度。在快节奏

的生活节奏中，习琴让她找到了内心的平静。她特别提到，每次练琴时总能感受到与历史对话的奇妙体验。“那些百年前的琴声似乎从未远去”，这种跨越时空的共鸣，让她逐渐领悟到古琴所承载的东方智慧，也塑造了她不急不躁、从容优雅的个人气质。

在全球化浪潮中，仙外学子凭借扎实的语言功底，积极用英语讲述中国故事，彰显了“中国灵魂，世界胸怀”，他们扎根中国深厚的文化土壤，用英语搭建起中国与世界沟通的桥梁，不仅传播了中国文化，也让世界看到了中国青年的风采与担当。

赛场下 反复演练，借助AI找论据

反方代表田丰实同学表示，拿到这个辩题时，他很有信心，感觉正方论据很充分。赛前一周，他和队友每天中午一起做准备，两人充当反方，从反方角度找论据，再思考如何驳倒它们。在这个过程中，他们也借助了AI的帮助。田丰实知道，有一些知名的交友网站，根据用户填写的资料数据，就能自动匹配潜在伴侣，他询问AI，这些交友网站的成功率如何，很方便地获得了这些数据。还有队友负责查找学术网站，阅读AI相关的英文论文，从中也找到不少有用的论据。

反方代表吴峻瑶同学表示，她一开始也觉得这个辩题很棘手。因为在搜索资料时，有报道显示，通过交友网站成功找到伴侣的比例只有20%，而通过亲戚朋友介绍，成功率在30%，这个数据说明，AI“当红娘”，还不如亲友介绍来得靠谱。但在实

让AI当红娘，究竟靠不靠谱？他们用英文展开辩论

（本报讯）人工智能如果当“红娘”，能靠谱吗？这个有趣的问题，引发了一场激烈的思想交锋。正值国际高中第17届外语节，作为“传统项目”，结合社会热点话题的英语辩论赛，总能吸引勇于挑战自我的同学们放手一搏，展开一场思维的博弈。

本次辩论赛的主题是：Is it appropriate to use AI algorithms to match people with potential life partners? (人工智能是否能够给人们匹配潜在的灵魂伴侣)。简单来说就是，如果让AI当红娘，究竟靠不靠谱？

赛场上 精彩激烈的全英文辩论

双方辩手分别来自美国高中课程实验班和英国方向A-Level课程班。辩论采用标准四对四辩论赛制，分为立论陈述、自由辩论和总结陈词三个阶段。



赛场上 比赛伊始，正方率先发言

比赛伊始，正方率先发言，他们从人工智能的技术优势切入，结合大数据分析、匹配算法和深度学习等前沿科技，描绘出AI精准匹配灵魂伴侣的可能性。他们列举了现有智能配对系统的成功案例，并进一步推测，未来人工智能或许能以更精准的方式帮助人们找到最契合的伴侣。

反方随后登场，迅速展开反击。他们强调，人与人之间的吸引不仅依赖于数据匹配，还涉及个性发展、社交环境及不可预测的偶然因素。反方辩手犀利地指出，情感的复杂性无法被简单的数据模式所归纳，而“灵魂伴侣”这一概念本身也难以被科学量化。

反方代表田丰实同学表示，拿到这个辩题时，他很有信心，感觉正方论据很充分。赛前一周，他和队友每天中午一起做准备，两人充当反方，从反方角度找论据，再思考如何驳倒它们。在这个过程中，他们也借助了AI的帮助。田丰实知道，有一些知名的交友网站，根据用户填写的资料数据，就能自动匹配潜在伴侣，他询问AI，这些交友网站的成功率如何，很方便地获得了这些数据。还有队友负责查找学术网站，阅读AI相关的英文论文，从中也找到不少有用的论据。

幕后 向志愿者们致敬

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远

颁奖啦

感谢外教Olivia老师，在辩论赛结束后为选手们的精彩表现做点评。 Third debater: 郭奕昕 Jo

老师的思考

激发学生对新技术应用及其社会影响的批判性思考
豆大洋、薛晓梅老师是辩论赛的指导老师。在寻找辩题时，他们想到，当前，人工智能正以前所未有的速度渗透到社会的各个领域，掌握并合理应用这一技术，已成为新时代青少年亟待培养的重要能力。

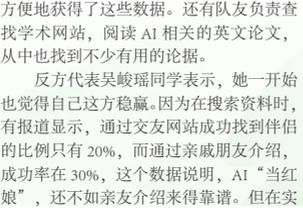
本次辩论赛旨在引导学生深入探讨“是否适宜利用人工智能算法为人们匹配潜在伴侣”的议题，借此激发他们对新技术应用及其社会影响的批判性思考，推动他们在科学精神和人文关怀方面的综合发展。活动中，两位老师十分欣慰，因为同学们对于辩题都很感兴趣，参与度也因此都很高。赛前，辩手们明确好了组内分工，紧锣密鼓地准备辩论稿，练习演讲；比赛中，辩手们能够仔细聆听，筛选有用信息以及查找对方逻辑漏洞加以反击等，无不都反映出他们的全身心投入的状态。在辩论赛过程中，同学们在探索学习、团队精神、批判思维、语言逻辑等方面，都有了很大的提升。

颁奖啦

二等奖: ACT10
三等奖: US10
Winner Announcement

幕后

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远



道组和计时员: SA11D 郭天扬、黄仁睿、徐茂扬

感谢外教Olivia老师，在辩论赛结束后为选手们的精彩表现做点评。 Third debater: 郭奕昕 Jo

老师的思考

激发学生对新技术应用及其社会影响的批判性思考
豆大洋、薛晓梅老师是辩论赛的指导老师。在寻找辩题时，他们想到，当前，人工智能正以前所未有的速度渗透到社会的各个领域，掌握并合理应用这一技术，已成为新时代青少年亟待培养的重要能力。

本次辩论赛旨在引导学生深入探讨“是否适宜利用人工智能算法为人们匹配潜在伴侣”的议题，借此激发他们对新技术应用及其社会影响的批判性思考，推动他们在科学精神和人文关怀方面的综合发展。活动中，两位老师十分欣慰，因为同学们对于辩题都很感兴趣，参与度也因此都很高。赛前，辩手们明确好了组内分工，紧锣密鼓地准备辩论稿，练习演讲；比赛中，辩手们能够仔细聆听，筛选有用信息以及查找对方逻辑漏洞加以反击等，无不都反映出他们的全身心投入的状态。在辩论赛过程中，同学们在探索学习、团队精神、批判思维、语言逻辑等方面，都有了很大的提升。

颁奖啦

二等奖: ACT10
三等奖: US10
Winner Announcement

幕后

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远

感谢外教Olivia老师，在辩论赛结束后为选手们的精彩表现做点评。 Third debater: 郭奕昕 Jo

老师的思考

激发学生对新技术应用及其社会影响的批判性思考
豆大洋、薛晓梅老师是辩论赛的指导老师。在寻找辩题时，他们想到，当前，人工智能正以前所未有的速度渗透到社会的各个领域，掌握并合理应用这一技术，已成为新时代青少年亟待培养的重要能力。

本次辩论赛旨在引导学生深入探讨“是否适宜利用人工智能算法为人们匹配潜在伴侣”的议题，借此激发他们对新技术应用及其社会影响的批判性思考，推动他们在科学精神和人文关怀方面的综合发展。活动中，两位老师十分欣慰，因为同学们对于辩题都很感兴趣，参与度也因此都很高。赛前，辩手们明确好了组内分工，紧锣密鼓地准备辩论稿，练习演讲；比赛中，辩手们能够仔细聆听，筛选有用信息以及查找对方逻辑漏洞加以反击等，无不都反映出他们的全身心投入的状态。在辩论赛过程中，同学们在探索学习、团队精神、批判思维、语言逻辑等方面，都有了很大的提升。

颁奖啦

二等奖: ACT10
三等奖: US10
Winner Announcement

幕后

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远



感谢外教Olivia老师，在辩论赛结束后为选手们的精彩表现做点评。 Third debater: 郭奕昕 Jo

老师的思考

激发学生对新技术应用及其社会影响的批判性思考
豆大洋、薛晓梅老师是辩论赛的指导老师。在寻找辩题时，他们想到，当前，人工智能正以前所未有的速度渗透到社会的各个领域，掌握并合理应用这一技术，已成为新时代青少年亟待培养的重要能力。

本次辩论赛旨在引导学生深入探讨“是否适宜利用人工智能算法为人们匹配潜在伴侣”的议题，借此激发他们对新技术应用及其社会影响的批判性思考，推动他们在科学精神和人文关怀方面的综合发展。活动中，两位老师十分欣慰，因为同学们对于辩题都很感兴趣，参与度也因此都很高。赛前，辩手们明确好了组内分工，紧锣密鼓地准备辩论稿，练习演讲；比赛中，辩手们能够仔细聆听，筛选有用信息以及查找对方逻辑漏洞加以反击等，无不都反映出他们的全身心投入的状态。在辩论赛过程中，同学们在探索学习、团队精神、批判思维、语言逻辑等方面，都有了很大的提升。

颁奖啦

二等奖: ACT10
三等奖: US10
Winner Announcement

幕后

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远

感谢外教Olivia老师，在辩论赛结束后为选手们的精彩表现做点评。 Third debater: 郭奕昕 Jo

老师的思考

激发学生对新技术应用及其社会影响的批判性思考
豆大洋、薛晓梅老师是辩论赛的指导老师。在寻找辩题时，他们想到，当前，人工智能正以前所未有的速度渗透到社会的各个领域，掌握并合理应用这一技术，已成为新时代青少年亟待培养的重要能力。

本次辩论赛旨在引导学生深入探讨“是否适宜利用人工智能算法为人们匹配潜在伴侣”的议题，借此激发他们对新技术应用及其社会影响的批判性思考，推动他们在科学精神和人文关怀方面的综合发展。活动中，两位老师十分欣慰，因为同学们对于辩题都很感兴趣，参与度也因此都很高。赛前，辩手们明确好了组内分工，紧锣密鼓地准备辩论稿，练习演讲；比赛中，辩手们能够仔细聆听，筛选有用信息以及查找对方逻辑漏洞加以反击等，无不都反映出他们的全身心投入的状态。在辩论赛过程中，同学们在探索学习、团队精神、批判思维、语言逻辑等方面，都有了很大的提升。

颁奖啦

二等奖: ACT10
三等奖: US10
Winner Announcement

幕后

一项活动的顺利开展，离不开所有台前幕后的志愿者，在此特别鸣谢：Chairperson: SA11B 孙靖远



探秘南外仙林中德班！“1+3”模式，助孩子圆梦全球顶尖学府

(本报讯) 初中毕业后进入南外仙林分校国际高中，在中德班学习一年德国高中预备课程，后赴德国高中学习三年，毕业后可申请全球顶尖学府……在南京，自2009年以来，每年都有这样一群少年，通过“1+3”模式，从南外仙林分校出发，前往德国留学，不断靠近自己的理想。

据悉，2009年，经南京市教育局批准，南外仙林分校国际高中始创“中德班”，成为江苏省首个留学目标国为德国的国际项目。中德班的学生通过三年在德国高中的学习，成绩合格、顺利毕业即获得德国高级文理中学毕业证书（无须再经过预科或者对外留学生的语言考试）。学生可享受德国教育公民待遇（不受限制申请任何一所德国大学任何一个专业，且入读德国公立大学免学费），在德国120所学术型和科研型的综合性大学、工业大学，以及212所应用科学大学登记入学，也有资格申请57所德国艺术学院院校，同时还可以申请如英国牛津大学、瑞士苏黎世联邦理工学院、奥地利维也纳大学、荷兰阿姆斯特丹大学、美国韦尔斯利学院等国际著名大学。

中德班拥有一流的中外教育教学管理团队，南外仙林分校中德班“中德大家庭”声名远播。办学十六载，800多名仙林学子在德国中学就读，德国及其他欧洲国家、美国、日本等地著名高校深造，陆续毕业、走上工作岗位，在全球多个国家不同领域为社会发展贡献自己的力量，其中两人在德国获得医学博士学位并留校工作。

【学长风采】
陈疏桐：责任与坚持，见证聚光灯下的蜕变



曾获奖项：国际高中第十七届外语节开幕式和闭幕式德语主持人、外文朗诵大赛二等奖，“用英语讲好中国故事”活动中荣获特别奖，第四届A1阶段德语百词竞赛二等奖、A2阶段德语百词竞赛二等奖

录取学校：德国科罗斯特（女子）高级文理中学

“在中德班学习的一年，是一段充满挑战与成长的旅程。”回顾这一年，陈疏桐说：“有两段经历，如同璀璨的星光，照亮了我的成长之路，不仅让我收获自信与勇气，更让我体会到语言的力量和舞台的魅力。”

第一段经历是德语朗诵比赛。陈疏桐参赛作品是《少年维特的烦恼》，这首充满戏剧性的诗歌，复杂的发音、多变的情感、强烈的节奏感，都对她的提出极高的要求。那段时间，放学后，陈疏桐都在空教室里反复练习，跟着录音纠正每一个音调，对着镜子调整每一个表情。她说：“比赛当天，站在聚光灯下的那一刻，我能听见自己急促的心跳声。但当熟悉的文章从口中流淌而出时，所有的紧张都化作了专注的力量。”

另一段经历是担任国际高中第十七届外语节开幕式和闭幕式德语主持人。陈疏桐不仅要熟练运用双语串场，更要灵活应对突发状况。彩排时，她因紧张说错流程，非常自责。但老师一直鼓励她：“完美的舞台，都是在不完美的中练就的。”于是，她抓住每个课间背诵串词，拉着同学模拟互动环节。陈疏桐还记得正式主持那天，“当聚光灯亮起，我微笑着说出开场白，特别是用德语和中文穿插介绍节目时，听到观众席传来的笑声和掌声，那种被认可的幸福感让我热泪盈眶。这场主持不仅锻炼了我的应变能力，更让我懂得：责任，会催生意想不到的成长。”

孙靖璇：严谨规划、大胆实践，寻找成长方程式

曾获奖项：国际高中军训活动“意志标兵”、第四届A1阶段德语百词竞赛三等奖、A2阶段德语百词竞赛三等奖，校“优秀学生干部”

成绩来自科学的规划和不懈地努力。学习中，陈疏桐采用“番茄工作法”，将学习时间划分为25分钟的高效段，中间穿插5分钟休息，这样既能保持专注，又避免了疲劳。备考季，她会坚持“计划+执行+反思”的模式，“每天早晨，我会列出当天的学习任务，并按照优先级完成；晚上则会花10分钟复盘，总结当天的收获与不足。德语口语是我的薄弱科目，但在老师们的指导和陪练下，后来也有了突飞猛进的进步。”

未来，陈疏桐计划在大学攻读计算机科学专业，希望将技术与社会需求相结合，探索人工智能在医疗领域的应用。

查同锐：科学规划，绘就绚丽多彩的青春画卷



曾获奖项：国际高中第十七届外语节配音比赛一等奖、第十五届体育节徽标设计比赛三等奖、第四届A2阶段德语百词竞赛三等奖、校“优秀班干部”“优秀住校生”

录取学校：布登王宫高级文理中学

“从第一次来到南外仙林国际高中，到如今收获德国高中的offer，回顾这一路走来的点点滴滴，就如同一幅绚丽多彩的画卷。”查同锐这样形容中德班的学习与生活。中德班的老师在查同锐的学习中扮演着至关重要的角色。他说：“万谦老师和Peter老师的课堂欢乐有趣，德语语法讲解十分清晰，让德语变得通俗易懂；杨秀梅老师鼓励我们多读英文原著、听文，多听多模仿优秀的英文演讲，让我们在学习德语的同时，还要强化英语学习；语文课上，薛海霞老师分享中国传统诗词，增强了我们的文化自信。”

查同锐会很科学地规划学习。课堂上，他专注听讲，课后和小伙伴一起玩乐，保证接下来的课堂有充沛的精力。放学后，他会按照学科的难易程度和重要性，合理分配时间，先完成当天的作业，再根据学习计划进行拓展，如背德语单词、做模拟阅读题等。他觉得，做好笔记是一种非常有效的学习方法，“在课堂上，我会用红色的笔记本记出语法知识点，这样在复习时就能一目了然。同时，我会定期对笔记进行整理和补充，将相关的知识点串联起来，形成知识体系。晚自习复习思考，可以显著地提高学习效率。”

查同锐很喜欢学校丰富多彩的活动，他参加了篮球选修课。他说：“我喜欢打篮球时那种挥洒汗水的感觉，尤其是在团队合作中，我们学会了配合，在发挥各自的优势的同时，齐心协力为团队的目标而努力，感觉非常棒！而且，练习篮球带给我的能力和品质，在我的学习和生活中也发挥了积极的作用，让我更自信、从容地面对各种挑战。”

未来，查同锐就想读人工智能相关专业，深入钻研机器学习、深度学习等核心技术。他知道：“投身这一领域，需要尽早储备知识与技能。现阶段，我努力学好数学、物理、信息技术等基础学科，为深入学习AI知识筑牢根基。课余时间，通过观看各类科普视频、关注AI前沿动态，了解最新的研究成果。”

翁舜隆：坚守文化根脉，在多元碰撞中成长

录取学校：布登王宫高级文理中学

“在南外仙林国际高中的一年，是不断突破自我、探索方向的旅程，这段经历让我明白：目标明确、方法科学，加上持之以恒的努力，才能走得更远。”国际高中的学习，让翁舜隆明白，成长从来不是线性前进的过程，而是在不同文化碰撞中不断校准自我的螺旋上升。



录取学校：巴德斯拉克高级文理中学

在中德班的学习经历，孙靖璇不仅收获了知识，更让他明白：每个人都是独一无二的，只要勇于探索、敢于实践，就一定收获成长。他就是在严谨规划与大胆实践中，寻找到了属于自己的成长方程式。

“我会严格按照学校课程表规划每天的学习任务和课外活动。我的学习方法大致为：主动学习、定期复习、小组讨论学习、多元化学习。考试前，我会制定详细的复习计划，根据强弱科目，分配时间，保持专注。”孙靖璇在学习之余，每天都会进行适量的运动，如跑步或打乒乓球等，不仅帮助他放松身心，更提高了学习效率。周末，他则劳逸结合地制定作息日程表，确保学习、活动两不误。

中德班的课程让孙靖璇非常喜欢，“我们除了德语学习外，语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、心理等课程为我们留学德国文理中学打下了良好的基础。还记得第一次上烹饪课，老师讲解了要点和技巧后，我们进入实操阶段。但我们小组的所有人对此都一窍不通，那些复杂的配料和操作步骤让我们头晕目眩，不是油放多了，就是忘记放盐了。满脸油污的我们看着辛苦做出来的菜，一下子明白了父母日常的辛劳。”

孙靖璇说，老师们的指导也对他起到了至关重要的作用，“班主任薛海霞老师经常鼓励我们，发掘自己的闪光点；万谦老师及外教老师们经常在课后为我提供辅导，提升我的语言能力；杨秀梅老师为我们推荐优秀的课外阅读，拓展我们的知识面。”

在国际高中，学校有丰富的校园活动，如80多门丰富多彩的素质选修课程；40多个不同领域的学生社团与俱乐部；六大节与四大类研学拓展活动……孙靖璇说：“我参加了《建筑设计学》选修课，不仅提高了我对建筑的审美，更培养了我对建筑设计的热情。而在外语节活动中，我们会用不同的语言表达不同文化，在活动中展示自己的独特风采，更激发了我们学习外语的热情。”

未来，孙靖璇希望学习物理学、计算机科学和工程信息学等专业，他相信，通过不断地学习和实践，一定能够找到让自己发光的舞台。

翁舜隆：坚守文化根脉，在多元碰撞中成长



录取学校：布登王宫高级文理中学

“在南外仙林国际高中的一年，是不断突破自我、探索方向的旅程，这段经历让我明白：目标明确、方法科学，加上持之以恒的努力，才能走得更远。”国际高中的学习，让翁舜隆明白，成长从来不是线性前进的过程，而是在不同文化碰撞中不断校准自我的螺旋上升。

“刚入学时的德文教学，我很不适应，但在老师们的带领下，通过制定每日词汇积累计划，结合学科内容，强化专业术语，语言能力显著提升。”翁舜隆说，中德班

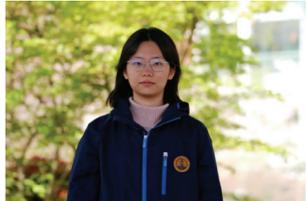
的课程设置堪称“文化混搭”，“上午用德语锻炼语言能力，下午用汉语学习其他学科，日常还有英语学习。最初几个月，我常常在笔记本上出现中英德三语混杂的‘语言沙拉’，但这种混乱恰恰培养了我们的跨文化适应力。”在中德班，同学们的德语学习从零基础开始，通过德籍外教课、中教德语课和德国社会、文化概况课程等，帮助大家在学习好语言的同时，提升对德国历史、政治、地理、经济、文化等全方位的了解。

时间管理上，翁舜隆采用“四象限法则”，“我会区分任务的轻重缓急，确保学习效率的同时，也积极参与学校各项活动。这些活动不仅锻炼了我的表达能力，更让我学会多角度思考问题。”

申请季，特别感谢班主任薛海霞老师和生涯规划陈爽老师对他的耐心指导，从文书修改到面试模拟，每一步都给予精准建议。未来，我计划攻读机械工程类专业，希望将逻辑思维与创造力结合，探索人工智能领域的无限可能。

从中式教育的扎实根基，到国际课程的多元视野，再到德国高等教育的批判精神，对翁舜隆而言，每次转型都像化学反应中的催化剂，加速了他的认知体系的迭代更新。他说：“在中德班的这段经历教会我最宝贵的一课是：真正的国际化不是改变本色去迎合标准，而是保持文化根脉的同时，让自己成为东西方智慧对话的桥梁。”

崔明姬：以思维为翼，成就飞翔的梦想



曾获奖项：国际高中第四届A1阶段德语百词竞赛一等奖、A2阶段德语百词竞赛一等奖、第十七届外语节演讲特等奖、配音三等奖

录取学校：黑森王宫文理中学

崔明姬是一个善于思考的人，“思考”贯穿她的成长生涯。她说：“学习上、生活上等各种时候的生涯，都让我受益匪浅。我认为，学习最重要的不是题海战术，而是要让知识在脑海中形成体系，这就需要我们在课堂上不断地思考：为什么这道题要这么做，为什么这个公式可以演变成那样。甚至是语言，在我眼中都有一定的逻辑，为什么动词在这里要这么变化，它的意义是什么，是否是为了使它不与这里产生歧义。”

而崔明姬在学习中遇到困难时，她采取的办法是直接解决，即使当条件不允许时，也一定要记在本子上，防止遗忘。她认为，“当脑中形成较为完整的知识链时，我们就发现，很多东西其实不太需要背诵，而是可以通过基础的知识再推导出来。”

从零基础学习德语到A1、A2百词竞赛一等奖，崔明姬在德语方面的快速提升，得益于中德班的沉浸式学习氛围、课堂学习、课后辅导、周测、德语等级A1、A2、B1、B2考试……学校的德籍外教课、中教德语课程，会全过程帮助学生营造德语学习环境，助力学生实现一年里从德语零基础到B2等级的飞跃，特别优秀的学生还有望通过C1级别考试。

未来，崔明姬想学习物理力学。她对物理的兴趣源于曾经看过的一本书——《从地球到月球》。她说：“里面的大炮俱乐部令我印象深刻，我对里面的物理知识非常感兴趣，后来又看到了关于这本书的衍生文章，里面提到了关于反重力装置的概念，这一下子就吸引到了我，我从小就梦想着能在天空中飞翔，感受风的吹拂。如果有反重力装置，或许就能实现这样的梦想。”

(本报讯) 留学专家主旨讲座、“国高故事”圆桌沙龙、选修社团现场展示、食光之约饕餮盛宴……5月1日下午，南外仙林分校国际高中举办校园开放活动，吸引近千名中考学子及家长到场参与。现场，学校精心组织了各类展示活动，全面呈现国际化教育生态，为学子定制全球升学路径。

圆桌沙龙：“国高故事”解码卓越基因

“国高故事”圆桌沙龙环节，来自国际高中教务处主任沈一飞，以及李浩然、陈疏桐、张裕祺、金玺、罗雅涵5位同学，分别从硬核师资、课程矩阵、多元评价、升学规划、特长发展等方面分享自己的成长故事，现场解密国际高中培养体系的硬核实力。对同学们来说，南外仙林分校国际高中既是学术高地，更是成长沃土，同学们在分享自己心中的“国高精神”时，感慨万千。

ALEVEL 日语课程班12年级的罗雅涵同学表示，“在国际高中的这几年，最让我受益的就是自由开放的氛围。学校提供了各种活动让我们大胆尝试，让每个同学都有展现自己的机会。学校的生涯规划老师总能发现我自己都没注意到的优点，带着我一步步朝着梦想的大学和未来努力。”

“国高故事”圆桌沙龙环节，来自国际高中教务处主任沈一飞，以及李浩然、陈疏桐、张裕祺、金玺、罗雅涵5位同学，分别从硬核师资、课程矩阵、多元评价、升学规划、特长发展等方面分享自己的成长故事，现场解密国际高中培养体系的硬核实力。对同学们来说，南外仙林分校国际高中既是学术高地，更是成长沃土，同学们在分享自己心中的“国高精神”时，感慨万千。



ALEVEL 课程班12年级的金玺同学已被英国伦敦大学学院和中国香港理工大学录取，她说：“三年前，我并不知道自己将来要学什么，能去哪个大学。到国际高中以后，有老师的观察和引导，有伙伴的陪伴和鼓励，还有竞赛、活动的各种探索反馈，我慢慢找到了自己的目标和方向。所以国



(本报讯) 随着今年春节期间DeepSeek的意外走红，AI工具在教育领域的应用引发了新一轮热烈讨论。这一新兴趋势为追求国际化教育的学生们带来了一系列新的问题：AI的火爆对专业选择有何启发？藤校招生官如何利用AI技术筛选申请简历？AI工具是否适用于升学考试？这些问题亟待解答。

3月19日，“思路决定出路：藤校招生官谈AI时代申请与招生策略”主题活动在南京仙林外国语学校国际高中举行。作为该校国际高中成立20周年“未来教育发展大会”系列活动之一，本次活动由该校与南京报业传媒集团、南京报业教育服务中心联合主办。

当日，康奈尔大学前助理副校长、国际文凭组织(IB)、加拿大NOIC Academy顾问委员会成员乔纳森·伯迪克来到现场，与近300名学生及家长展开深入交流，探讨AI时代的教育迷思，为学生提供更多切实可行的升学指导和支持。

藤校也用的AI筛选，是否有偏见？

“40年前，我从打字机跨越到计算机完成毕业论文；今天，AI正以更猛烈的态势重构教育边界。”演讲一开场，乔纳森·伯迪克就以个人学术进化史为引，揭开藤校招生中AI技术的深度参与。面对藤校年均数万份申请材料，他首次披露招生官工作法则：AI已接管计算GPA等机械审核工作，但申请文书、推荐信、课外活动评估等核心要素仍需“人眼鉴定”。他认为，首轮AI筛选将成为未来常态，而最终决策权仍

多元课程助力全球升学！南外仙林分校国际高中开放日火爆举行

际高中对我最大的帮助，就是给我很多机会去探索尝试和思考，让我在很多的可能会中找到自己合适的一种。”

中美国际课程实验班12年级的张裕祺同学手握美国北卡罗来纳大学教堂山分校、埃默里大学、加拿大多伦多大学等多校offer，他非常感谢学校的六大节、选修课社团等活动，让他可以找到自己所热爱的，“学校为我提供了很多助力，让我有机会挖掘潜力和兴趣，在我心中，“国高精神”就是顺其自然，全面发展。”

德国高中课程实验班10年级的陈疏桐同学已被德国科洛斯特女子高级文理中学录取，她表示，“南外仙林分校是我走向国际的第一步；‘顺其自然’的校训与国外高校的教育理念高度契合，让我在出国后能够迅速适应环境，快速融入进去。”

澳洲精英国际课程班12年级的李浩然同学表示：“在我心里，‘国高精神’就是‘中国灵魂，世界胸怀’，希望自己可以在国际高中提供的多元化平台上，扎根中国土壤，向着更广阔的天地生长，成为具有中国灵魂世界胸怀的现代人。”

深度解析：深耕细作五大“教育法宝”

沈一飞表示，学校的多元教育，并不是教育移植，而是深耕细作的课程“基因编辑”。经过20年的教育实践，国际高中目前主要有四个项目五个方向的课程设置，包括：澳大利亚方向、德国方向、北美方向、英联邦方向、日语方向，为学生打造“立交桥、个性化、全球化”的留学申请通道，在这样的一个多元立体课程超市里面，学生可以根据自己的兴趣和未来发展方向，选择适合自己的课程体系。目前国际高中共有38个班级，840名师生，中外教职员工140多人，师生比1:6。通过中外融合的优质师资、自由适配的课程超市、激发潜能的多元评价、量身定制的升学路径以及绽放个性的成长舞台五大“教育法宝”，让学校交出了一份办学20年100%全球百强大学录取率的卓越答卷。

在全球化的今天，留学不仅是一种教育选择，更是一种人生体验，能够帮助孩子

们拓宽视野、提升竞争力，为未来的发展打下坚实的基础。南外仙林分校国际高中一直致力于为学生提供与世界接轨的教育。现场，学校特邀来自亚洲文化教育促进会(澳大利亚)顾问、原澳大利亚 Alphington Grammar 校董 Manuel Pappos 先生为现场的广大家长和學生带来一场专业而深刻的留学指导分享。

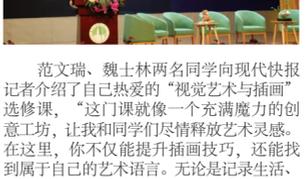
现场，学校招生办主任程迈庆为广大家长和考生详细解读了学校国际高中2025招生政策等相关信息；学校四个项目的老师们则面对面为大家答疑解惑，用专业的知识和贴心的解答，帮助家长们更好地了解国际高中。

沉浸体验：缤纷校园点亮青春时光

当古琴的音符与机器人的代码共舞，当音乐剧的旋律碰撞自行车的速度——选修社团现场展示，国学学子的创意与热情令人惊奇，闪耀着青春的无限可能。

李一轩同学对于古琴情有独钟，他表示：“古琴给我带来的更多是心灵上的影响，让我从学业压力中得到放松，用平和的心态继续迎接新的任务和挑战，是一种很好的缓解压力、疏解情绪的方法。未来出国留学期间，我还可以在国外宣传我们的传统音乐之美，为弘扬中国传统文化贡献一份力量。”

现场，同学们在厨后忙得不亦乐乎：切各式水果，拼成一幅幅色彩缤纷、惟妙惟肖的水果画；调制酸甜可口的自制特饮，热带水果碰撞上苏打水，激发出一串串快乐的气泡；熟练地将鸡排在高温油锅中炸至外酥里嫩的金黄色，香气溢满整个厨房……无论是中式小炒还是西式糕点，无论是水果拼盘还是特制饮料，总有一款能让人心动。这场饕餮盛宴不仅带来了味蕾上的享受，更是将校园文化融入其中，展现学校“第二课堂”的育人成果。



范文瑞、魏士林两名同学向现代快报记者介绍了自己热爱的“视觉艺术与插画”选修课，“这门课就像一个充满魔力的创意工坊，让我们尽情释放艺术灵感。在这里，你不仅能提升插画技巧，还能找到属于自己的艺术语言。无论是记录生活、

如何应对 AI 重塑教育的时代？藤校招生官解码名校招生新趋势

紧握着招生委员会手中。

“AI技术并非公正无欺。”乔纳森·伯迪克从统计学角度犀利指出，AI虽无随机误差的“噪音”(noise)，却暗藏算法“偏见”(bias)，但只要申请者摸清了AI的“偏见”，精准锚定目标校的学科偏好(如麻省理工科农、罗德岛设计学院艺术)，就可以在文书和活动中构建与院校气质共振的“优势磁场”。

不过，“完美”的成绩单也并非通往顶尖大学的钥匙。他举例，在康奈尔，尽管申请者都有着很优秀的成绩单，但80%~90%的申请者还是会收到拒信，招生官会看重申请中是否有独特的“闪光点”而非千篇一律的优异成绩。他以在3所美国大学领导招生工作38年的经验建议，AI时代的申请“铁律”是拒绝模板化优秀，在算法洪流中更要亮出人性锋芒。而无论是被录取或被拒，学生都可以主动询问原因，以了解招生官决策背后的逻辑，为后续申请者“铺路”。

利用AI，并培养AI难以取代的跨学科能力

当看到超过半数的现场学生举手示意用过AI工具，乔纳森·伯迪克非常欣喜，他鼓励学生用合理的方式去使用AI并直言全球顶尖学府已悄然启用AI初筛系统，但他随即划出禁区：“用AI代笔交文书？那恰恰是危险信号！”

“十几岁的学生都有不完美之处。申请不是追求完美，而是展现可塑性。”他提醒，用AI写出“完美”的个人陈述并非招生官希望看到的。他表示，大学想要看到的是带着土气的成长轨迹，而非想要AI“抛光”的人设标本。他以气候、卫生、经济等全



表达热爱，还是探索内心世界，这门课都能为你打开一扇通往创意无限的大门。在课程学习中，老师总是鼓励我们打破常规，大胆创新。从构思到落笔，从色彩搭配到细节式呈现，老师都会耐心指导，帮助我们找到最适合自己的表达方式。慢慢地，我学会了从生活、兴趣中汲取灵感，让每一幅作品都充满个人特色。”

当日，国际高中第十三届美食节也正式拉开帷幕。据悉，国际高中十个级的各个班级先商定主题，积极构思传统与创新交融的烹饪方案，再自主设计主题海报、精选食材、安排采购等。

现场，同学们在厨后忙得不亦乐乎：切各式水果，拼成一幅幅色彩缤纷、惟妙惟肖的水果画；调制酸甜可口的自制特饮，热带水果碰撞上苏打水，激发出一串串快乐的气泡；熟练地将鸡排在高温油锅中炸至外酥里嫩的金黄色，香气溢满整个厨房……无论是中式小炒还是西式糕点，无论是水果拼盘还是特制饮料，总有一款能让人心动。这场饕餮盛宴不仅带来了味蕾上的享受，更是将校园文化融入其中，展现学校“第二课堂”的育人成果。



球性问题为例，强调人文温度无法被算法模拟。

“AI可作为一个‘人生教练’或‘搜索引擎’，帮助学生打磨思路、梳理成长经历和未来规划，但它无法代替学生的独特视角。”他特别提醒，若申请过程中大学询问是否使用AI，学生应坦诚承认并在申请时细致目标大学对于使用AI工具的规定。同时，必须警惕AI的“幻觉”——AI具有编造内容的隐患，如果在申请材料中出现，将是严重的错误。

拥有跨学科的背景和技能在AI时代至关重要。乔纳森以自己曾在纽约的经历为例，他见过许多人身兼副业，以灵活应对失业风险。打破专业藩篱设置交叉学科也是同理。AI本质上是跨学科的，绝不限于计算机科学。目前许多藤校已将AI的课程融入一系列专业中，包括数据科学、计算机科学，甚至心理学等。

面对AI对传统教育的解构，该校秉持“全面发展自由成长”的办学理念，致力于培养具有全球视野的未来领袖，在高中阶段为学生提供各种路径体验西方学术环境，培养他们的批判性思维和跨文化适应能力。

“真实的成长故事，而不是千篇一律的模板；批判性思维的深度，而不是简单的成绩堆砌；跨学科的创新力，而不是单一的学术竞赛。这些独特的经历，往往更能打动招生官。”程校长的发言引发了现场家长们的共鸣。

南京报业教育服务中心主任刘蓓岚表示，在AI改写规则的时代，比技术迭代更重要的是教育本质的坚守。她指出，当技术加剧教育焦虑时，要坚守科技与人文的双向奔赴。他犀利地指出藤校申请中的文化暗礁：相

破茧成蝶，光芒四射！南外仙林五位学子 2025 全球名校申请季书写青春华章

(本报讯) 南外仙林国际高中 2025 届毕业生在全球顶尖名校申请中绽放异彩！在刚刚落幕的 2025 年全球本科申请季中，南京外国语学校仙林分校国际高中以令人瞩目的成绩再次证明其卓越的办学实力，全球顶尖名校录取通知书 1000+ 份，创下历史新高。特别值得一提的是，陈奕帆、刘响、王天昱、王雨桐、朱宸璋五位学子凭借独特的个人特质和出色的综合素质，在激烈的国际竞争中脱颖而出，用奋斗书写下青春的辉煌篇章，全方位展现了南外仙林学子的非凡风采。

陈奕帆：是运动达人，也是学术精英

来自中美 12E 班的陈奕帆，凭借出色的综合实力，成功斩获波士顿大学、加州欧文、加州戴维斯等多所知名高校的录取通知书。平日里，他热爱打篮球与健身，在运动中锤炼出坚韧不拔的意志。在学术竞赛的舞台上，陈奕帆更是光芒四射，荣获美国数学竞赛全球卓越奖、国际经济学奥林匹克竞赛个人金奖、全美经济商赛团队全球前 10%、美国高中生数学建模竞赛二等奖等诸多荣誉。

谈及申请历程，陈奕帆感慨万千：“凌晨五点打开录取通知书的那一刻，我忽然想起去年深冬在图书馆刷题时，窗缝里漏进的月光正落在导数题的间隙。”那些挑灯夜战的日子，在收到录取通知书的瞬间，都化作了珍贵的回忆。“母亲织毛衣时悄悄放在桌角的枇杷膏，班主任在模考卷上批注的‘再仔细些’，好友在课间塞给我的薄荷糖，这些零散的



温暖像无数双手，托着我穿过迷雾中的独木桥。”陈奕帆表示，站在新的人生渡口，终于懂得教育不是终点站台上的鲜花，而是永不停歇的摆渡船。此刻捧着的通知书信恰似一张新船票，提醒即将驶向更浩瀚星海。那些在题海中磨砺出的专注与坚韧，终将成为劈波斩浪的双桨。

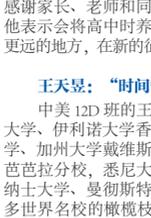
刘响：羽毛球、音乐、公路车都是爱好

中美 12D 班的刘响成功被波士顿学院录取。在高中三年的时光里，羽毛球、音乐、公路车是他课余生活的重要组成部分，这些爱好不仅丰富了他的生活，也培养了他的毅力与专注力。

“三年的高中时光转瞬即逝，但每一段经历都值得珍藏。”刘响回顾高中生活时说道。从初入校园的青涩，到如今的成熟，他在学习收获了知识，在挑战中实现了成长。面对困难与压力，他学会了总结经验、坚持前行。刘响特别感谢家长、老师和同学们的陪伴与支持，他表示会将高中时养成的坚持与努力带向更远的地方，在新的征程中继续追逐梦想。

王天昱：“时间管理大师”厚积薄发

中美 12D 班的王天昱，收获了波士顿大学、伊利诺大学香槟分校俄亥俄州立大学、加州大学戴维斯分校、加州大学圣塔芭芭拉分校、悉尼大学、墨尔本大学、蒙纳士大学、曼彻斯特大学、杜伦大学等众多世界名校的橄榄枝。篮球、台球、健身是他热爱的运动，在运动中，他释放压力，培养了团队协作精神和积极向上的心态。王天昱对高中生活充满感激：“十分



朱宸璋：“科研新星”备受青睐

中美 12A 班的朱宸璋，凭借出色的表现，收获了罗格斯大学、俄亥俄州立大学、马里兰大学帕克分校、德州农工大学、麦吉尔大学、伊利诺伊大学香槟分校、加州大学戴维斯分校、加州大学欧文分校、加州大学圣塔芭芭拉分校、多伦多大学圣乔治校区十余所知名高校的录取通知书。在高中期间，他多次获得优秀学生、优秀干部等荣誉，还积极参与科研项目，完成了中科院宁夏沙坡头地区生物结皮在固沙中的作用研究项目和麻省理工学院在线大气科学项目，并获得证书及推荐信。此外，他在 2023 年美国高中生数学建模竞赛中荣获 H 奖。

“回首在仙外国际高中三年的学习生活，我收获了满满的自信，再也不是初中那个懵懂无知的少年。”朱宸璋感慨道。在异国，他结交了许多志同道合的朋友，与大家共同学习成长。课堂上，他积极发言，是老师的得力助手；学习中，他勤奋努力，力求在每次考试中取得优异成绩。朱宸璋特别感谢两位班主任马老师和陈老师三年来的精心指导与帮助，正是在他们的关怀下，自己才成长为一个不惧困难、乐于助人、积极向上的优秀学子。

五位优秀毕业生的成功，不仅是他们个人努力的结果，更是南京外国语学校仙林分校国际高中优质教育的生动体现。这所学校始终坚持以学生为中心，注重培养学生的综合素质和国际视野，为学子们搭建了通往世界名校的桥梁。相信在未来，南外仙林国际高中将继续培育出更多优秀人才，在国际教育的舞台上绽放更加耀眼的光芒。

【分享】从零开始，德国留学的挑战与成长攻略

“留学是一段自我发现的旅程，不必与他人比较，专注自身成长。”范芷萱、陈小迈、解润生现就读于德国新波工宫高级文理中学，他们和学弟学妹们分享了“从零开始的德国校园生活”，包括学习方面的挑战与应对、生活中的困难与解决、社交心态与个人成长等内容，并给出了实用建议和心得总结。在学习方面，

【回望】300多个日子，镌刻在记忆中的水彩画

“这段时光是我青春里最特别的礼物。”在南外仙林分校中德班的日子，虽然短暂，但对同学们来说，收获颇丰。范芷萱还记得，刚开始学德语时，一天四节课的德语课，那些复杂的语法让她抓狂，但渐渐地，她发现自己能读懂复杂，甚至专业性特别强的文章，能流利地和德国外教沟通。她说：“虽然在中德班只学习了一年，但这段浓缩的时光，却在我生命中留下了

王雨桐：“长跑亚军”全面发展

中美 12C 班的王雨桐在申请季表现亮眼，成功被波士顿大学、曼彻斯特大学、南安普顿大学等高校录取。她不仅学习成绩优异，多次获得优秀学生、优秀班干等荣誉，还在学科竞赛和体育赛事中崭露头角，荣获加拿大化学奥赛可持续创新荣誉奖银牌 (Top25%)、加拿大化学思维挑战赛奖项，以及女子 800 米第二名的好成绩。

在仙外学习的三年，多元文化环境与国际化师资为她开拓了全球视野。面对挫折和逆境，她砥砺前行，锤炼出坚韧的品格；通过自主探索与师生协作，她掌握了科学的学习方法。王雨桐表示，这段宝贵的经历将成为她人生中重要的财富，助力她在未来的道路上不断前行。



“音乐才女”陈星晔：弦歌不辍的音乐逐梦人

中美 12A 班的陈星晔，在音乐领域绽放光彩，成功被伯克利音乐学院、洛杉矶音乐学院等多所知名院校录取。她的荣誉墙上挂满了亮眼成绩：China Thinks Big 数字图书馆收藏、欧几里得数学竞赛全球 Top 25% 的优异成绩、江苏省中小学生艺术展演声乐组一等奖等。



回顾过往，陈星晔动情地说：“这三年的每一场考试、每一次演出，都是我追逐梦想的脚步，特别感谢班主任像家人一样的关怀，无论是深夜改稿时的一杯热咖啡，还是比赛失利时的暖心鼓励，都给了我前行的勇气。学科老师们更是我的‘筑梦人’，他们用专业与耐心，为我搭建起通往理想学府的桥梁。能在充满艺术氛围与学术热情的校园中成长，是我最幸运的事。这份记忆，将永远是我追梦路上的灯塔。”

这四位艺术少女的成功，是个人天赋与努力的结晶，更是南京外国语学校仙林分校国际高中“全人教育”理念的生动诠释。学校始终致力于为学生打造国际化、多元化的成长平台，培养兼具艺术素养与全球视野的创新人才。未来，学校期待更多南外仙林学子在世界舞台上绽放光芒，续写属于他们的精彩故事！



(本报讯) 德国学习体系差异、社交心态与个人成长、生活经验分享、公共交通……日前，在南外仙林分校国际高中，范芷萱、陈小迈、解润生、马源、安子润 5 名 2024 届中德班优秀毕业生回到母校，为学弟学妹们带来了两场专题讲座。他们从学习、文化、社交、生活等多方面，分享了丰富而宝贵的留学生活体验，为学弟学妹们提供了非常实用的建议。

据悉，2009 年，经南京市教育局批准，南外仙林分校国际高中始创中德班，成为江苏省首个留学目标国为德国的国际项目。中德班的学生通过一年国内德国高中预备课程，三年留学德国高中，成绩合格、顺利毕业即获得德国高级文理中学毕业证书——“Abitur”，即德国普通高等院校入学资格证书（无须再经过预科或者对外国留学生的语言考试）。学生可享受德国教育公民待遇（不受限制申请任何一所德国大学任何一个专业，且入读德国公立大学免学费），在德国 120 所学术型和科研型的综合性大学、工业大学，以及 212 所应用科学大学登记入学，也有资格申请 57 所德国艺术类院校，同时还可以申请如英国牛津大学、瑞士苏黎世联邦理工学院、奥地利维也纳大学、荷兰阿姆斯特丹大学、美国韦尔斯利学院等国际著名大学。

【分享】300多个日子，镌刻在记忆中的水彩画

“这段时光是我青春里最特别的礼物。”在南外仙林分校中德班的日子，虽然短暂，但对同学们来说，收获颇丰。范芷萱还记得，刚开始学德语时，一天四节课的德语课，那些复杂的语法让她抓狂，但渐渐地，她发现自己能读懂复杂，甚至专业性特别强的文章，能流利地和德国外教沟通。她说：“虽然在中德班只学习了一年，但这段浓缩的时光，却在我生命中留下了

“多维成长之星”刘曦园：从国际象棋国手到金融新秀

刘曦园来自中美 12D 班，这位才华横溢的少年在学术、竞赛、艺术与体育等多个领域都留下了耀眼的足迹。他成功斩获了爱丁堡大学、加州大学圣塔芭芭拉分校、加州大学戴维斯分校、罗格斯大学、罗切斯特大学、东北大学等多所名校的橄榄枝。

“理科竞赛佼佼者”黄誉：以拼搏铸就卓越成绩

中美 12C 班的黄誉，在学术与竞赛的舞台上熠熠生辉，成功斩获南加州大学、加州尔湾分校、加州大学圣塔芭芭拉分校、加州大学戴维斯分校、多伦多大学、爱丁堡大学、俄亥俄州立大学、华威大学等多所知名高校的录取通知书。

“学术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

中美 12E 班的鞠天枢，凭借出色的表现成功被圣路易斯华盛顿大学录取。他热爱阅读，在知识的海洋中不断探索前行。在校期间，鞠天枢积极参与各类学术活动和竞赛，在 CTB (青少年创新大赛)、WSC (世界学者杯) 中崭露头角，还参加了哈佛夏校，并在 Jhon Locke 写作竞赛中取得优异成绩。这些经历不仅丰富了他的学术阅历，更培养了他独立思考和创新实践的能力。

“设计小公主”姚一诺：四校邀约的自由生长者

陈禹彤来自中美 12A 班，她的录取成绩堪称华丽：帕森斯设计学院、艺术中心设计学院、加州艺术学院等七所世界知名艺术学院纷纷向她敞开大门。在校期间，陈禹彤不仅在艺术领域崭露头角，获得体育节徽标设计二等奖，还积极投身公益，成为阳光体育优秀志愿者。

面对记者，姚一诺分享了她的期许：“‘顺其自然’的校训一直是我成长的指引，我希望每一位南外仙林学子都能在这样自由包容的氛围中找到属于自己的成长节奏。也期待老师们能继续因材施教，让我们在追求梦想的道路上保持独立个性。愿我们都能坚守初心，成为独一无二的自己。”

“工业设计新星”丁奕涵：设计浪潮中的创“艺”先锋

中美 12D 班的丁奕涵在工业设计领域脱颖而出，不仅成功被艺术中心设计学院、加州艺术学院录取，更凭借出色的设计作品和综合实力，一举拿下 28 万美金与 10 万美金的高额奖学金。除了在专业领域发光发热，她还多才多艺，吉他与钢琴的旋律常常在课余时间流淌，为她的创意世界注

斩获世界顶尖艺术名校 OFFER！南外仙林国际高中四位女生璀璨绽放

(本报讯) 2025 年申请季以来，南京外国语学校仙林分校国际高中捷报频传，超 1000 份全球顶尖名校 OFFER 纷至沓来，令人瞩目。其中，中美班丁奕涵、陈禹彤、姚一诺、陈星晔四位怀揣艺术梦想的优秀女生，凭借出色的实力与独特的才华，成功叩响世界顶尖名校大门。

四位花季少女的追梦之旅，不仅展现了南外仙林学子的风采，更体现了学校“因材施教、全面发展”的教育理念。记者在采访中发现，四位女生虽同属艺术方向，却在不同的专业领域绽放光彩，录取结果覆盖了设计、音乐、工业等多个方向，充分展现了南外仙林国际高中个性化培养的成果，一起来听听她们的闪耀成长故事吧！

“工业设计新星”丁奕涵：设计浪潮中的创“艺”先锋



中美 12D 班的丁奕涵在工业设计领域脱颖而出，不仅成功被艺术中心设计学院、加州艺术学院录取，更凭借出色的设计作品和综合实力，一举拿下 28 万美金与 10 万美金的高额奖学金。除了在专业领域发光发热，她还多才多艺，吉他与钢琴的旋律常常在课余时间流淌，为她的创意世界注

“设计小公主”姚一诺：四校邀约的自由生长者

陈禹彤来自中美 12A 班，她的录取成绩堪称华丽：帕森斯设计学院、艺术中心设计学院、加州艺术学院等七所世界知名艺术学院纷纷向她敞开大门。在校期间，陈禹彤不仅在艺术领域崭露头角，获得体育节徽标设计二等奖，还积极投身公益，成为阳光体育优秀志愿者。

“学术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行



中美 12E 班的鞠天枢，凭借出色的表现成功被圣路易斯华盛顿大学录取。他热爱阅读，在知识的海洋中不断探索前行。在校期间，鞠天枢积极参与各类学术活动和竞赛，在 CTB (青少年创新大赛)、WSC (世界学者杯) 中崭露头角，还参加了哈佛夏校，并在 Jhon Locke 写作竞赛中取得优异成绩。这些经历不仅丰富了他的学术阅历，更培养了他独立思考和创新实践的能力。

谈及在南外仙林的学习生活，袁彦申充满感激：“在这里，我获得了无数磨砺自我的机会，让我充分锻炼了自己的沟通能力和领导能力。国高活泼自由的氛围给了我很多探索的机会，也让我发现了我真正的兴趣，结交到了很多值得珍惜的朋友。欢迎大家加入南外仙林国高这个多元开放的家庭，在这里追逐梦想，成就更好的自己！”

“音乐才女”陈星晔：弦歌不辍的音乐逐梦人

中美 12C 班的陈星晔，在音乐领域绽放光彩，成功被伯克利音乐学院、洛杉矶音乐学院等多所知名院校录取。她的荣誉墙上挂满了亮眼成绩：China Thinks Big 数字图书馆收藏、欧几里得数学竞赛全球 Top 25% 的优异成绩、江苏省中小学生艺术展演声乐组一等奖等。



回顾过往，陈星晔动情地说：“这三年的每一场考试、每一次演出，都是我追逐梦想的脚步，特别感谢班主任像家人一样的关怀，无论是深夜改稿时的一杯热咖啡，还是比赛失利时的暖心鼓励，都给了我前行的勇气。学科老师们更是我的‘筑梦人’，他们用专业与耐心，为我搭建起通往理想学府的桥梁。能在充满艺术氛围与学术热情的校园中成长，是我最幸运的事。这份记忆，将永远是我追梦路上的灯塔。”

“艺术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

中美 12E 班的鞠天枢，凭借出色的表现成功被圣路易斯华盛顿大学录取。他热爱阅读，在知识的海洋中不断探索前行。在校期间，鞠天枢积极参与各类学术活动和竞赛，在 CTB (青少年创新大赛)、WSC (世界学者杯) 中崭露头角，还参加了哈佛夏校，并在 Jhon Locke 写作竞赛中取得优异成绩。这些经历不仅丰富了他的学术阅历，更培养了他独立思考和创新实践的能力。

跨越重洋的守望相助！南外仙林中德大家庭十六载传承之路

他们特别建议学弟学妹们要建立自己的学习节奏，使用计划本或待办事项列表管理时间，避免放飞自我；学习理科的同学，日常要多积累专业词汇，利用模拟题和 ChatGPT 辅助练习等；在社交方面，不妨从小对话开始，如询问作业或分享爱好，逐步建立友谊，不要害怕语言错误，勇敢表达自己的想法；将不适应视为成长机会，多尝试新事物，同时，要学会寻求帮助，保持自信和好奇心等；而在生活方面，建议大家要提前学做简单菜肴等。

马源现就读于德国布登王宫高级文理中学，他和就读于德国恰辛王宫高级文理中学的安子润一起为学弟学妹们深度解读了德国的公共交通，详细介绍了德国公共交通的种类和详细的车型，并分别说明了远程交通和近程交通的功能。两位暖男学长还不忘补充了很多乘车中需要注意的细节。这两位特别热爱研究交通工具，对德国公共交通有着非常丰富的观察和切身体验的学长表示：“留学德国不仅是学习，更是独立生活和跨文化成长的体验。保持开放心态，勇敢面对挑战，终将收获更强大的自己。”

学长学姐们带来的翔实丰富的分享，细致贴心的提醒，让学弟学妹们对几个月后将开启的留学生活又多了一份期待和底气。

【回望】300多个日子，镌刻在记忆中的水彩画

“这段时光是我青春里最特别的礼物。”在南外仙林分校中德班的日子，虽然短暂，但对同学们来说，收获颇丰。范芷萱还记得，刚开始学德语时，一天四节课的德语课，那些复杂的语法让她抓狂，但渐渐地，她发现自己能读懂复杂，甚至专业性特别强的文章，能流利地和德国外教沟通。她说：“虽然在中德班只学习了一年，但这段浓缩的时光，却在我生命中留下了

多维发展铸就卓越成绩！南外仙林国际高中四位少年圆梦世界名校

(本报讯) 在 2025 年全球高校申请的激烈角逐中，南京外国语学校仙林分校国际高中再传捷报。超千份顶尖名校录取通知书纷至沓来之际，该校四位优秀毕业生——刘曦园、黄誉、鞠天枢、袁彦申分别获得爱丁堡大学、圣路易斯华盛顿大学等世界一流学府录取，成功斩获名校入场券，用实际行动书写青春华章，展现了南外仙林学子的卓越风采。

“学术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

中美 12E 班的鞠天枢，凭借出色的表现成功被圣路易斯华盛顿大学录取。他热爱阅读，在知识的海洋中不断探索前行。在校期间，鞠天枢积极参与各类学术活动和竞赛，在 CTB (青少年创新大赛)、WSC (世界学者杯) 中崭露头角，还参加了哈佛夏校，并在 Jhon Locke 写作竞赛中取得优异成绩。这些经历不仅丰富了他的学术阅历，更培养了他独立思考和创新实践的能力。

“音乐才女”陈星晔：弦歌不辍的音乐逐梦人

中美 12C 班的陈星晔，在音乐领域绽放光彩，成功被伯克利音乐学院、洛杉矶音乐学院等多所知名院校录取。她的荣誉墙上挂满了亮眼成绩：China Thinks Big 数字图书馆收藏、欧几里得数学竞赛全球 Top 25% 的优异成绩、江苏省中小学生艺术展演声乐组一等奖等。

“艺术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

谈及在南外仙林的学习生活，袁彦申充满感激：“在这里，我获得了无数磨砺自我的机会，让我充分锻炼了自己的沟通能力和领导能力。国高活泼自由的氛围给了我很多探索的机会，也让我发现了我真正的兴趣，结交到了很多值得珍惜的朋友。欢迎大家加入南外仙林国高这个多元开放的家庭，在这里追逐梦想，成就更好的自己！”

深刻的印记：德语等级考试时和同学的互相打气和鼓励；为准备口语考试而互相扮演考官的日子；德语课本上留下的涂鸦笔记；外教给我们的德国小零食……都让这段学习之旅充满温度。”范芷萱觉得中德班这段经历就像一座桥，“连接着我的现在和未来，让我有勇气走向更广阔的世界。我知道，无论将来走到哪里，中德班给我的这份国际视野和跨文化能力，都会是我最坚实的依靠。”

陈小迈说：“这段经历为我未来的学业和人生打下了独特的基础。语言上，双语教学和德国探究式学习，让我掌握了语言能力和批判性思维，也帮助我在一年内顺利通过欧标 B2 等级考试。文化上，通过在课程中对德国的不断深入了解，同时，通过多角度学长学姐们的经验分享，我学会了多角度思考，为适应不同文化环境做好了充分的准备。这段经历不仅培养了我开放、自律的思维方式，更为未来在全球化的环境中发展奠定了坚实基础。”

解润生犹记得，在中德班学习的这段时间里，各科老师以及学长学姐们对他的悉心指导，让他不仅对未来在德国的学习生活充满了信心与期待，也结识了许多志同道合的朋友。大家在学习和生活中相互鼓励，彼此支持，一同进步，收获了成长与欢乐。他对于在中德班接待来访的德国文化交流生活印象尤为深刻，他说：“这些

活动提升了我的沟通能力和组织协调沟通能力，也理解了中德文化差异，这些宝贵的经历不仅拓宽了我的视野，也为我的留学生活打下了坚实的基础。”

安子润也对中德班的时光心怀感激，他说：“中德班除了为我在德国的学业奠定了语言基础，更帮助我了解德国社会、文化和教育，让我在没有明显文化冲击的情况下，适应并习惯了德国的留学活。”

再次回忆起在中德班与同窗挚友并肩求知的时光，马源也感慨地说：“这段经

历如风铃般时时在我的记忆深处轻响。无论我现在身处何地，中德班那三百多个快乐、艰辛、苦涩、甘甜的日子，早已成为镌刻在记忆中永不褪色的水彩画。”

【传承】温暖基因，800多名学长学姐“传帮带”

目前，南外仙林分校国际高中中德班已有 800 多名优秀毕业生前往德国留学。虽然身在异国他乡，这些优秀的学长学姐一直惦记着母校，他们和学校的老师、学弟学妹们组成了一个特别而温馨的家庭——中德大家庭。从仙林的中德班，到德国的高中、大学，每一名成员都带着中德大家庭的温暖基因，一届又一届续写着“传帮带”的动人篇章。

在德国高中及大学留学期间，大家会在日常学习和生活中互相照应。此外，日常生活中，学长学姐们会应中德班杨秀梅老师之约，撰写“仙林学子在德国”专题稿件，通过线上的方式，为学弟学妹们提供有针对性的帮助，目前“仙林学子在德国”专题稿件已累计近 300 篇；德国学校放假期间，一些学长学姐会应邀回到母校为学弟学妹们开设专题讲座，大家的稿件和讲座涉及内容很广，涵盖德国的学习、生活、社交、个人成长等方面，为学弟学妹们提供了一份最全面的留学宝典。

中德班办学十六载，800 多名仙林学子在德国中学就读，德国及其他欧洲国家、美国、日本等地著名高校深造，陆续毕业，走上工作岗位，在全球多个国家不同领域为社会发展贡献自己的力量，其中两人在德国获得医学博士学位并留校工作。十六年来，绵延接力的学长学姐讲座，实用多元的学长学姐约稿，都是仙外中德大家庭里爱与传承的具象表现，是中德学子们走出国门重要信心和能量来源。每一位仙林的中德学子都在一届届学长学姐的守望相助中，不忘初心，勇敢追梦。

袁彦申在模拟法庭和辩论领域成绩斐然，荣获 IMT 杰出证人称号，在 Jhon Locke 历史类竞赛中获得荣誉证书，还摘得 NEC 全国个人得分金奖。在参与模拟法庭和辩论活动的过程中，他不断锤炼沟通能力和逻辑思维，培养了出色的领导能力，对音乐热爱，则为他的生活增添了别样的色彩。

“思辨艺术骄子”袁彦申：文理学院翘楚瓦萨学院的新生

谈及在南外仙林的学习生活，袁彦申充满感激：“在这里，我获得了无数磨砺自我的机会，让我充分锻炼了自己的沟通能力和领导能力。国高活泼自由的氛围给了我很多探索的机会，也让我发现了我真正的兴趣，结交到了很多值得珍惜的朋友。欢迎大家加入南外仙林国高这个多元开放的家庭，在这里追逐梦想，成就更好的自己！”

“工业设计新星”丁奕涵：设计浪潮中的创“艺”先锋

中美 12D 班的丁奕涵在工业设计领域脱颖而出，不仅成功被艺术中心设计学院、加州艺术学院录取，更凭借出色的设计作品和综合实力，一举拿下 28 万美金与 10 万美金的高额奖学金。除了在专业领域发光发热，她还多才多艺，吉他与钢琴的旋律常常在课余时间流淌，为她的创意世界注

“艺术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

中美 12E 班的鞠天枢，凭借出色的表现成功被圣路易斯华盛顿大学录取。他热爱阅读，在知识的海洋中不断探索前行。在校期间，鞠天枢积极参与各类学术活动和竞赛，在 CTB (青少年创新大赛)、WSC (世界学者杯) 中崭露头角，还参加了哈佛夏校，并在 Jhon Locke 写作竞赛中取得优异成绩。这些经历不仅丰富了他的学术阅历，更培养了他独立思考和创新实践的能力。

“音乐才女”陈星晔：弦歌不辍的音乐逐梦人

中美 12C 班的陈星晔，在音乐领域绽放光彩，成功被伯克利音乐学院、洛杉矶音乐学院等多所知名院校录取。她的荣誉墙上挂满了亮眼成绩：China Thinks Big 数字图书馆收藏、欧几里得数学竞赛全球 Top 25% 的优异成绩、江苏省中小学生艺术展演声乐组一等奖等。

“学术探索勇者”鞠天枢：在知识殿堂中逐梦前行

谈及在南外仙林的学习生活，袁彦申充满感激：“在这里，我获得了无数磨砺自我的机会，让我充分锻炼了自己的沟通能力和领导能力。国高活泼自由的氛围给了我很多探索的机会，也让我发现了我真正的兴趣，结交到了很多值得珍惜的朋友。欢迎大家加入南外仙林国高这个多元开放的家庭，在这里追逐梦想，成就更好的自己！”

从南外仙林到伯克利！ 这群少年解码顶尖学府通行证

(本报讯)春暖花开时节,在南外仙林分校国际高中,世界名校 offer 纷至沓来! 2025 届毕业生全球申请收获了丰硕成果。美国方向的名校中,加州大学洛杉矶分校、加州大学伯克利分校、圣路易华盛顿大学、埃默里大学、北卡罗来纳大学教堂山分校等都跑来橄榄枝。此外,同学们的全球申请更是收获颇丰,英国、加拿大、澳大利亚、日本的名校,也纷纷发来 offer。

世界名校的 offer 是给学子们多年努力最好的回报,在圆梦名校的征途中,他们付出了不懈的努力。而学校更有着一系列助力学生冲击世界名校的“秘密武器”——20 年办学经验,积淀了完善的培养体系,15-25 人的国际小班化教学,40 多名优质外教团队和 70 多名中方(含双语)教师团队,关注个体,高效教学,助力每一位学子,在国际高中这个多元包容的集体中,成长为更好的自己,学习自有章法,校园生活有声有色,“三环定位法”“目标+坚持+热爱”……一起来看看他们如何解码世界顶尖学府的通行证。

【学长风采】

李思成:以“目标+坚持+热爱”,叩开世界名校之门



班级: 美国高中课程实验班 12E 班
曾获奖项: 英国化学奥林匹克全球金奖、美国物理奥林匹克第一轮全球银奖、第二轮优秀奖、校最佳选手、英国数学奥林匹克第一轮优秀奖、美国数学竞赛前 1%、AIME 美国数学邀请赛 12 分,进入美国数学奥林匹克、物理碗全国铜奖、美国计算机奥林匹克铜级、普林斯顿物理竞赛全球铜奖、中国区荣誉提名、创新思维竞赛季军、高中数学建模竞赛优秀奖
录取学校: 加州大学伯克利分校、北卡罗来纳大学教堂山分校、加州大学洛杉矶分校

化学竞赛全球金奖、物理竞赛全球银奖、美国数学竞赛跻身前 1%……这一连串耀眼的成绩得主——李思成,如今已手握世界顶尖名校的 offer。回顾在南外仙林分校国际高中三年,他说:“充满了奋斗、汗水,也有迷茫和焦虑,但正是这些经历,塑造了今天的我。”李思成的经历不仅仅收获一份亮眼的成绩单,更印证了“目标+坚持+热爱”的力量。

李思成始终坚信“目标明确,方向清晰”是高效学习的第一步。因此,他将目标分为短期目标和长期目标,用科学的方法来一步步实现理想。一是明确短期目标,如每次考试前制订详细的复习计划,每周规划固定的学习时间,高效完成作业和预习任务;提升阅读和写作能力等。二是规划长期目标,如:高一,设定 GPA 的目标,培养良好的时间管理能力;高二,着手准备标准化考试,利用课余时间深入研究感兴趣的学科领域;高三,重点转向大学申请。打磨文书,丰富活动等。这种清晰的规划让他始终保持前进的动力。

当然,设定目标容易,坚持却很难。面对困难与挫折,李思成总结出四大应对策略:“首先,调整心态,接受不完美。高中阶段的学习是一场马拉松。这个过程中,难免会遇到失败,最重要的是从失败中学习。其次,分解任务,逐步完成。把任务拆分成小部分,分阶段完成。同时,寻求帮助。国际高中的学习环境,充满合作与互助,可以大大提高学习效率。此外,

要保持热爱、找到兴趣、寻找动力,让学习变得有趣,而不仅仅是为了分数。”制定学习计划、合理管理时间;学会总结与反思,重点攻克薄弱点;理解知识背后的逻辑,而不是死记硬背;保持健康的作息和良好心态……这些都是李思成在繁忙的学业和竞赛中游刃有余的“秘诀”。

国际高中的中外教师团队是李思成强大的后盾。在老师们的支持下,他不仅收获了知识,更学会了思考与表达。他说:“国际高中的老师们不仅是知识的传授者,更是思维的启发者。如微积分老师通过引导式提问,培养了我的逻辑推理能力;微观经济老师以幽默的方式让复杂概念变得生动;英文老师教会我英语文学的语言习惯,让我能很好地接轨国外大学;升学指导老师帮助我挖掘个人特质,打造独特的申请形象。”

未来,李思成想投身应用数学的研究,“我喜欢数学的逻辑性和严谨性,同时也希望将这些数学工具运用到实际问题中,如通过建模和算法优化解决现实世界的复杂问题。”

尤雪桐:全力以赴的生活勇者,收获14份offer



班级: 美国高中课程实验班 12B 班
曾获奖项: 欧几里得竞赛卓越奖(全球 Top 25%)、AP 达人、MEC 全球总决赛入围、WSC 全球资格赛入围、阿斯顿商学院全国银奖、校“优秀学生”“优秀学生会干部”“活动达人”“公益达人”
录取学校: 加州大学伯克利分校、伦敦大学学院、英属哥伦比亚大学、麦吉尔大学、伊利诺伊大学香槟分校、加州大学戴维斯分校、加州大学欧文分校、加州大学圣芭芭拉分校、加州大学圣克鲁兹分校、纽约大学石溪分校、俄亥俄州立大学、罗格斯大学、罗切斯特大学、佐治亚大学

“在国际高中的三年,收获满满。回顾从高一到现在,我成长了许多。从开始申请大学,到现在收获硕果累累,我一直要求自己全力以赴。”收获 14 份名校 offer,尤雪桐欣喜之余,内心充满感激。她说:“特别感谢班主任张荣老师对我一直以来的鼓励与支持;感谢各学科老师对我的指导与帮助;感谢学校给我提供展示自己、提升自己的平台,从各方面磨炼了我的意志,锻炼了我独立自主的能力,成为现在更好的自己!”

高一入学起,尤雪桐便明确阶段性目标并提前准备。申请大学就像一场马拉松,每个时间节点都要稳扎稳打。她善于分解任务,从学术成绩到竞赛活动,从文书打磨到院校调研,她有着清晰的节奏。学习中,她首先保证高效学习,完成家庭作业或者小组项目等,课后以及晚自习时间则用于课外拓展、发掘竞赛、寻找实习机会等个性化提升。

“Work hard, play hard”是尤雪桐的信条,她认为,“衡量一个人是否真正优秀的标准,在于他是否能平衡学习与生活,美国大学更看重的是学生对社会的贡献,而不仅仅是分数。”因此,学习之余,她坚持用兴趣和公益活动丰富人生维度。作为学生会副主席,尤雪桐协助老师举办学校的体育节、艺术节、外语节等大型活动;作为模联社社长,她不仅组织校内培训,更带领社员征战上海、南京等地的会议,并与国际学校联合举办会议。遇到分歧时,她会准备多套备用方案,随机应变。”她说,“平衡多重角色需要热爱

与韧性,希望可以凭借我的努力让同学们的高国生活更加丰富多彩。”她笑称,“乐观是最大的武器。生活总有低谷,但我烦恼一阵后,总会选择继续前进,这种心态让我一次次成功‘自救’。”她还想和学弟学妹们分享一句她最喜欢的话:“允许一切发生,记得做一个勇敢的人。”这份从容与坚定,或许正是她打动世界名校的密码。

未来,她想选择金融专业,这源于她对全球化经济运作的向往。她说:“投行的工作充满挑战,这也是金融的魅力所在,而与优秀者同行,能推动我不断突破,实现自我价值。”

张天乙:用“三环定位法”玩转学术与校园生活



班级: 美国高中课程实验班 12C 班
曾获奖项: 校“优秀学生”“艺术达人”
录取学校: 加州大学伯克利分校、加州大学戴维斯分校、罗格斯大学、麦吉尔大学、多伦多大学

回望在国际高中的三年时光,合理的规划是平衡三年来学业和活动的基石。每学期,王子栋都有明确的学术重点、活动策略和个人发展目标。学校优质的教育资源 and 多元的发展平台,让他在学术能力之外,提升了综合素质。在这个充满包容与活力的校园里,不断突破自我,遇见更好的自己。

学习中,王子栋会设立一个长期目标和多个短期目标。在他看来,长期目标是梦想,是追逐的方向,短期目标就像一个奖励机制,每完成一个短期目标会给予他莫大的鼓励。设定目标后,他还会把大目标拆成小任务,每天完成一点。比如想提高数学成绩,就每天做 10 道题,以及整理错题。遇到困难,甚至想放弃时,他往往采取“先停一下”“找找原因”“找人帮忙”等方式,“最难的时候恰恰是快突破的时候,咬牙撑过去就会发现:原来自己比想象中厉害。”

王子栋还记得第一次上外方课的局促与紧张,他说:“真是一半靠猜,好在我们小美的课程安排十分合理,让我在循序渐进中,找到了切入点。比如学习 AP 微积分课程时,课前我认真预习,看不懂的地方,查找资料;课上我没有一秒钟走神,不放过老师讲的每一个知识点;课后我除了做老师布置的随堂作业,还主动给自己加练,确保全方位掌握这门课的知识,第一学期期末,AP 微积分 GPA 获得满分,这让我重拾自信。”

王子栋担任班级宣传委员、组织委员,从设计黑板报到组织活动,工作虽琐碎,但为班级付出的初心和完成职责的责任感让他坚持下来。他很感谢艺术小组的伙伴们——每一次灵感的碰撞、每一次通力合作完成工作,让他懂得了凝聚力的重要性。国际高中丰富的校园活动,让王子栋很快地融入,并爱上了这个集体。音乐的优雅、运动的拼搏、科技的探索,三年来,王子栋同时参加了学校的管弦乐团、排球队,以及无人机社团,三段经历如同不同的乐章,让他在协作与挑战中成长,也收获了珍贵的友谊与回忆。“在管弦乐团,我演奏单簧管,每周进行排练,从生涩到默契。每当艺术节时,我们负责开场节目,当熟悉的旋律在礼堂响起,灯光下我们整齐的和音与观众的掌声交织,那一刻,我真正体会到音乐带来的凝聚力。排球队的训练则教会我坚持。作为轮换主攻手,每天放学后的垫球、扣杀练习让手臂酸痛成为常态,但和队友们并肩作战的激情永不褪色。而在无人机社团的经历,则打开了我的科技视野,也学到了更多的技能。”

申请到心仪名校的 offer,王子栋最大的心得是,文书要最大程度地贴合活动、个性与专业,在有限的字数里充分展现自己的个性、优势和各方面的成就。

长、班长、班主任助理,以及学生会干部。每一个角色他都全身心投入,以很强的领导力引领同学不断进步。”

未来,张天乙想投身数学学科的研究。在他看来,数学是解码 AI 的密钥,他说:“随着 AI 的急速发展,越来越多的领域和人们开始使用 AI,而数学作为 AI 中不可或缺的一环,有着重要的作用,可以说学会了数学,就了解了 AI 的运作规则,从而能够更好地服务社会。”

王子栋:不断突破,谱写多元协作的成长乐章



班级: 美国高中课程实验班 12C 班
曾获奖项: 校“优秀学生”“艺术达人”
录取学校: 加州大学伯克利分校、加州大学戴维斯分校、罗格斯大学、麦吉尔大学、多伦多大学

连日来,全球顶尖学府的橄榄枝纷至沓来:美国方向,80% 毕业生锁定 2025U.S.News TOP40 院校,全员挺进 TOP50;英国方向,100% 毕业生收获 QS 世界 TOP50 录取;澳大利亚方向“五星八大”名校录取率持续满贯;日本方向的首届毕业生斩获庆应义塾大学、早稻田大学等顶级私立学府及名古屋大学等国公立名校入场券。艺术领域同样耀眼,伯克利音乐学院、罗德岛设计学院等顶尖艺术殿堂向仙林学子敞开大门。中德班延续卓越传统,全员达德国高级文理中学录取标准。

在英国精英教育殿堂的角逐中,16 名学子强势突围 G5 超精英大学。A-Level 项目的钟嘉惠、罗鑫钰,以及中美课程实验班的李思成 3 名同学喜获帝国理工学院录取;A-Level 项目的金莹、刘毓琦、苏欣涵,中美课程实验班的赵或非、张籍尹、尤雪桐、朱佳莹、李墨函,以及 ACT 项目的侯逸文、牛星宇、黄忻扬、张孝堃、王蜜蜜 13 名优秀毕业生将共赴伦敦大学学院深造。

这份亮眼的全球升学地图背后,是南外仙林分校二十载国际化教育的深厚积淀。由 40+ 外籍专家与 80+ 双语名师构建的国际师资矩阵,通过 15-25 人小班化教学,精准赋能每位学子的个性化成长;80+ 素质选修与 40+ 学生社团构建的“第二课堂”,搭配六大主题研学体系,全面锻造全球胜任力;50+ 国际认证规划导师与 30+ 海外名校招生官组成的“智囊团”,为学子量身定制升学路径。

在这个充满希望的毕业季,南外仙林学子正以自信昂扬的姿态,迈向世界舞台的中央。一起来听听他们收获名校 offer 的秘诀吧!

2025 全球申请硕果累累! 16 名仙外学子携手进入英国 G5 名校

(本报讯)又是一年春花烂漫时,南外仙林分校国际高中 2025 届毕业生以卓越的学术实力和综合素养,在全球顶尖高校录取中续写辉煌篇章。这群意气风发的学子凭借多元化的国际课程优势,成功斩获美、英、澳、日、德及艺术领域顶尖院校的录取通知书,展现出江苏省国际化教育标杆校的强大实力。

在英国精英教育殿堂的角逐中,16 名学子强势突围 G5 超精英大学。A-Level 项目的钟嘉惠、罗鑫钰,以及中美课程实验班的李思成 3 名同学喜获帝国理工学院录取;A-Level 项目的金莹、刘毓琦、苏欣涵,中美课程实验班的赵或非、张籍尹、尤雪桐、朱佳莹、李墨函,以及 ACT 项目的侯逸文、牛星宇、黄忻扬、张孝堃、王蜜蜜 13 名优秀毕业生将共赴伦敦大学学院深造。

这份亮眼的全球升学地图背后,是南外仙林分校二十载国际化教育的深厚积淀。由 40+ 外籍专家与 80+ 双语名师构建的国际师资矩阵,通过 15-25 人小班化教学,精准赋能每位学子的个性化成长;80+ 素质选修与 40+ 学生社团构建的“第二课堂”,搭配六大主题研学体系,全面锻造全球胜任力;50+ 国际认证规划导师与 30+ 海外名校招生官组成的“智囊团”,为学子量身定制升学路径。

在这个充满希望的毕业季,南外仙林学子正以自信昂扬的姿态,迈向世界舞台的中央。一起来听听他们收获名校 offer 的秘诀吧!

【学长风采】

学习:深耕学术沃土,收获多维成长

刘毓琦同学
“在国际高中这条深耕专业的学术航道上,我触摸到了知识的棱角与温度。”刘毓琦这样概括三年的园园学习生涯。从三年前选课时立志,到如今不仅找到了知识的坐标系,更学会了如何理性性与诗性共生。刘毓琦说:“A-Level 课程体系的专业纵深,赋予我解构知识的精密‘手术刀’。当我在经济课堂上用三个月追踪原油期货曲线,为数学老师手写第十二版微分方程推导过程时,逐渐理解真正的学术深度,在于对本质的无限接近。课堂上与老师讨论实验变量的变量,周末自己在家



反复刷题的执着,这些与知识较劲的时光,最终结晶为面对 A-Level 大考时精准拆解问题的肌肉记忆。”刘毓琦说学校给予她的,不仅是叩开世界名校的学术底气,更让她懂得:真正的成长,是在垂直领域的深耕中,始终保持横向探索世界的热情。

赵或非同学
能够在激烈的竞争中,获得心仪学校的 offer,



张籍尹最感激的也是老师们对她的帮助,“老师们的付出是我可以拿到理想 offer 的必要条件。”高一时,张籍尹对于未来所选专业还很迷茫,在学校 MAD 国际艺术教育工作室的老师,以及学校生涯规划老师的帮助下,她很快找到了自己的兴趣所在。并结合她对于艺术的热爱,以及对于理工科的兴趣,确立了未来学习建筑专业的方向。高二时,她的压力陡增,陪伴我奋战,给予我鼓励。”最终,她如愿将 UCL 土木工程专业的 offer 收入囊中。

牛星宇同学
分块学习法、模拟考试、多听多说……牛星宇同学在备考托福的过程中积累了丰富的学习经验。她说:“分块学习法是将大的学习任务拆分成小块,每次集中精力完成一小部分,避免长时间学习带来的疲劳。其次,定期进行模拟考试,模拟真实考试环境,可以帮助自己适应考试的节奏,并查漏补缺。同时,无论是听力还是口语,多听多说都是提升的关键。

通过听英文广播、看英语电影、和同伴进行英语讨论等方式来提升语言感知能力。此外,通过参加各种课外活动,如辩论赛、志愿者服务等,不仅能锻炼领导力和团队协作能力,更能提升英语口语水平。”



老师:知识的传授者,人生的引路人

金玺同学
“每一位老师都不仅是知识的传授者,更是我们人生道路上的引路人。无论是课堂上的耐心讲解,还是课后对我们个性化问题的细致解答,老师们总是以专业和热情感染着我们。比如 A-Level 课程中,老师们尤其注重培养我们的批判性思维和独立研究能力,这让我在



面对国际大考时充满信心。”金玺很感谢国际高中的老师们营造了一个充满关怀与支持的成长环境。

张籍尹同学
能够在激烈的竞争中,获得心仪学校的 offer,



张籍尹最感激的也是老师们对她的帮助,“老师们的付出是我可以拿到理想 offer 的必要条件。”高一时,张籍尹对于未来所选专业还很迷茫,在学校 MAD 国际艺术教育工作室的老师,以及学校生涯规划老师的帮助下,她很快找到了自己的兴趣所在。并结合她对于艺术的热爱,以及对于理工科的兴趣,确立了未来学习建筑专业的方向。高二时,她的压力陡增,陪伴我奋战,给予我鼓励。”最终,她如愿将 UCL 土木工程专业的 offer 收入囊中。

“我们一起吃饭,空闲的时候一起打球……”国际高中的老师让赵或非改变了对老师的刻板印象,“他们不仅仅是知识的传授者,更是我的好朋友,在学习和生活中,都给了我们极大的帮助。学习上,鼓励我们小组学习,通过同学间的讨论和解释,互相学习和提高。此外,比起学业规划上的帮助,老师们在精神上给予我们所有人的帮助,更令我难忘。”

活动:勇敢突破自我,绽放个性光芒

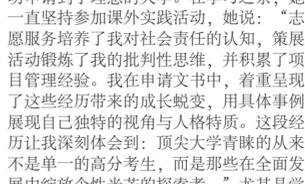
黄忻扬同学
国际高中每年都会为同学们提供丰富多



多彩的活动,在平衡学业与活动方面,同学们都有自己的“法宝”。在高一时就主持了学校艺术节的黄忻扬,非常注重高效的时间管理。他说:“筹备活动期间,我制定了每日学习计划表,利用碎片化时间巩固课业,先完成核心任务再投入活动筹备。”黄忻扬说,这段经历成为他高中阶段的高光时刻。他依然记得:“首次面对千人舞台,我反复练习台词、模拟走位,甚至在镜子前调整表情到深夜。上场前,我手心沁满汗水;灯光亮起时,老师望向我的鼓励的眼神;最后一幕时,全场掌声雷动……我感受到突破自我的喜悦,也让抗压能力和表达力成为我最闪亮的标签。”此外,校园活动还让黄忻扬学会了团队协作与临场应变,尤其是当他把这种能力迁移到学习中时,通过与同学组队攻克难题、梳理知识框架,让他的学习效率显著提升。

面对国际大考时充满信心。”金玺很感谢国际高中的老师们营造了一个充满关怀与支持的成长环境。

苏欣涵同学
苏欣涵同学凭借多元发展的优势,成功申请到了理想的大学。在学习之余,她一直坚持参加课外实践活动,她说:“志愿服务培养了我对社会责任的认识,策展活动锻炼了我的批判性思维,并积累了项目管理经验。我在申请文书中,着重呈现了这些经历带来的成长蜕变,用具体事例展现自己独特的视角与人格特质。这段经历让我深刻体会到:顶尖大学青睐的从来不是单一的高分考生,而是那些在全面发展中绽放个性光芒的探索者。”尤其是学校的排球运动,更是成为苏欣涵突破自我的成长课堂。她说:“训练场上,每一次重复接球、发球,手臂酸痛到几乎抬不起来,汗水浸透衣衫,但当我终于稳稳垫起一个刁钻的球时,那种突破自我的成就感,让我觉得一切付出都很值得。尤其是在比赛中,团队协作的力量更让我震撼——



自我的成就感,让我觉得一切付出都很值得。尤其是在比赛中,团队协作的力量更让我震撼——当我队友高声呼应、默契补位,当我们拼尽全力救起关键一球时,我深刻体会到:个人的能力终有极限,团队却能激发无限可能。排球教会我坚持的意义,也让我明白合作的力量。”



侯逸文同学
回顾三年的国高生活,侯逸文非常感慨,“我收获颇丰,不仅在知识上有所积累,更在人生阅历和眼界上得到了极大的提升。每一次考试都是对我的一次历练,我始终全力以赴,争取做到最好。在仙外,我得到了丰富的资源和展示的机会,这不仅提升了我的学业能力,更让我在课外活动中锻炼了多方面的技能。



国际高中的开放与包容,让我在探索中不断成长,成为更自信、更成熟的自己。我深知,正是这段经历塑造了今天的我,未来,我将带着这份收获继续前行,勇敢迎接更多挑战。”

AI 浪潮袭来, 如何用国际课程为孩子铺就成才之路?

“AI 技术发展带来行业变革加速, 职业消亡同时也伴随着新生。到 2030 年, 职场人士的核心技能将有 39% 发生变化, 他们的能力将受到冲击; 与此同时, 在校学生未来将从事的职业, 其中有 85% 的职业, 在他们求学时还不存在……”近日, 知名国际生涯规划教育专家、全球领先生涯规划机构 Kuder 中国业务创始人 Andrew Todd 来到南外仙林分校, 与正处于高中学业规划关键时期的初三学生家长分享了他的经验感悟。

Andrew Todd 表示, 职业生涯规划在个人发展中至关重要, 学校需要帮助学生充分发挥他们的潜力, 确定与个人相匹配的职业, 然后构建一条通向这些匹配职业的发展之路。在他看来, 南外仙林分校国际高中是在学生职业生涯规划方面做得最好的学校之一, 这里的大多数老师, 甚至包括非教学的支持人员, 都接受过 Kuder 职业指导培训。同时, 学校的多元课程体系、多彩校园活动、近百种社团及选修课为学生发展个性、找到自己的兴趣特长, 提供了丰沛的土壤。

作为一所有着 20 年丰富的办学经验, 培养出众多世界名校学子的顶级国际高中, 南外仙林分校国际高中有完善的培养体系, 其中, 50 多位获得国际认证的生涯规划指导师, 能为孩子提供个性化定制、系统性指导, 让孩子学有规划, 认清未来。教学过程中, 40 多名优质外教团队、70 多名中方(含双语)教师团队, 中西融合, 15 至 25 人小班化教学, 关注学生个体, 确保高效教学。国际高中三年, 学生可以在 80 多个门丰富多彩的素质选修课程、40 多个不同领域的学生社团与俱乐部、20 多种权威知名国际竞赛、6 大节与 4 大类研学拓展活动中找到属于自己发光发热的舞台, 发展个性, 拓宽边界, 超越自我, 追求卓越。

★ 校长说 ★



戴文浩: 最闪亮的经历, 最全面的成长

班级: 美国高中课程实验班 12E 班
曾获奖项: 第十五届外语节外文演讲大赛特等奖、第十四届读书演讲征文比赛一等奖、第十六届外语节戏剧表演一等奖

录取学校: 埃默里大学、玛卡莱斯特学院、威斯康星麦迪逊大学、罗格斯大学
戴文浩说自己喜欢独立思考, 喜欢有创造性的事物。“三年前, 我毫不犹豫地选择了南外仙林国际高中, 直到现在我都为我当时正确的选择感到庆幸。我们国高有着灵活新颖的课程体系、开放包容的校园环境、和谐融洽的师生关系、丰富多彩的社团活动和选修课, 这让我的高中三年

生活精彩纷呈, 同时我也被国际高中独特的文化氛围所蕴含的国际气质深深吸引。在美丽的校园里我们既要学习纯正的美方外教执教的课程, 同时也学习丰富的中方课程和荣誉生计划中的提升课程, 这些丰富多彩的课程体系和内容让我们的学术能力得到飞速的提升。学校强大的外教师资队伍、纯英文教学模式, 让我们能无缝对接国外大学教学模式。”

三年的国高时光, 对戴文浩来说, 最吸引他的地方还在于, 学校有 100 多门选修课和社团。她说: “刚进校时, 丰富的选修课和社团让我眼花缭乱, 这真的让人难以想象, 一个学校的选修课和社团竟然可以这么丰富! 高中三年, 我加入了很多感兴趣的社团。例如在戏剧社中, 我就找到了一种久违的归属感, 通过戏剧表演让我在繁忙的学业中开辟了属于我的一方净土, 我如鱼得水、乐在其中。我在高中阶段最闪亮的经历, 应该是作为戏剧《木兰》的导演兼编剧。从研究最初的剧本开始, 深入挖掘剧本内涵, 进行一系列的编剧和创作, 确保剧本的趣味性 with 观赏性, 让观众获得不同的体验感, 这是我的最终目标。”

作为学生会主席, 戴文浩尽职尽责, 参与学校的“六大节”活动; 她是学校英语演讲与学术写作社社长, 是学校第十四届体育节、第十六届外语节优秀志愿者, 曾担任第十五届外语节英语主持, 担任国际高中开放日暨文化展示活动会场主持、直播主持, 以及南外仙林国际高中生博客节目主持; 她还组织了独属于南外仙林分校的第一届 TEDxNFLS Xianlin 活动。

收获梦校 offer, 戴文浩很感谢班主任曾倩的鼓励与提醒, “她让我明白, 标化成绩越早出分越好。利用高一阶段相对充裕的时间, 夯实英语基础, 为后续的背景活动和中学赢得宝贵的时间。当然, 保持稳定上升的 GPA 成绩更为重要, 虽说高一课程难度不大, 但随着高二高三 AP 课程的加入, 校内的学习难度整体上升了一个层次, 加之活动、申请会占用大量的时间, 这都需要我们要用一颗平和的心态去面对每一次挑战, 将面临的问题各个击破。”

在曾倩老师眼里, “戴文浩同学是一位品学兼优的杰出学生, 她以优异的录取成绩和优秀的英语语言能力脱颖而出, 展现出了独特的学习天赋与语言悟性。无论是标准化考试还是日常学术任务, 她始终保持着严谨的态度和精益求精的追求, 成绩稳居年级前列。她为人谦和低调, 待人真诚友善, 是同学们信赖的伙伴。”

戴文浩还很感谢学校的外教们: “外籍教师不仅教学经验丰富, 与我们相处也十分融洽。他们性格开朗, 和我们是亦师亦友的关系, 我们会经常讨论时事新闻以及学术课题, 既提升了我的口语表达能力和听力能力, 又逐渐让我学会了批判性的思维方式, 这对我的学术提升非常有帮助。”

此外, 戴文浩说: “学校的开设了生涯规划办公室, 为每个学生量身制定学业规划方案, 这极大地帮助我们很早就确定了努力的方向。生涯规划办公室的陈进云老师对我帮助极大, 生涯规划办公室设置了针对性很强的活动, 邀请各个领域的专家和海外大学招生官来校开设各类讲座, 为有不同留学需求的学生提供服务, 同时还会进行一对一的家庭面谈, 学校通过各种渠道为学生提供最新、最全的留学咨询和服务, 让每个学生成为最好的自己。”



孙润邦: 发起互助小组, 带领全组逆袭的“学习领航员”

班级: 美国高中课程实验班 12D 班
曾获奖项: 美国数学竞赛 12A-AIME 参赛资格、欧几里得竞赛卓越奖 (全球 Top 25%)、学校年度“优秀班干部”“优秀学生”、学校第十六届外语节配音比赛第三名

录取学校: 埃默里大学、加州大学戴维斯分校、俄亥俄州立大学、明尼苏达大学双城分校

回顾国际高中的三年时光, 孙润邦总结说: “我的视野得到了极大的拓展, 阅历也日益丰富。学校为我提供了丰富的资源和广阔的展示平台, 使我在学术之外的多项技能也得到了锻炼和提升。国际高中的包容性环境, 让我不断成长, 成为更好的自己。特别感谢班主任王雨桐老师在生活和学习上给予我的关心与支持, 也很感激各科老师的悉心指导与帮助。”

王雨桐老师则用“学习领航员”来形容孙润邦, 她说: “三年的时光, 见证了润邦一次次的蜕变与成长。他从一个埋头苦读的孤勇者, 到带领全组逆袭的‘润邦队长’, 利用放学后的时间, 发起‘点对点’互帮互助小组, 让我们看到: 一个真正人的成长, 是让自己发光的同时, 也照亮他人。”

孙润邦则觉得, 取得学业成功最重要的品质是坚持与适应能力的结合。他说: “面对每一次考试, 我都全力以赴, 力求取得优异成绩。在国际高中阶段, 我也曾面对繁重的学术挑战, 尤其是在国际课程体系下, 课程难度远超预期。记得有一段时间, 我在 AP 微积分的学习上遇到了瓶颈, 公式推导复杂, 解题思路难以理清。但我没有放弃, 而是坚持每天花额外的时间钻研, 向老师和同学请教, 并不断调整学习方法, 最终在考试中取得了优异的成绩。我觉得, 这种坚持不懈的精神和灵活调整的能力, 使我在申请大学的过程中更加自信, 也让我意识到面对未来的学术挑战时, 适应能力同样至关重要。”

江予馨老师对“润邦队长”印象深刻, 她说: “课堂上, 他思维敏锐、见解独到, 积极踊跃地参与讨论, 有效激发了班级的交流氛围; 课后, 他及时对所学知识进行系统梳理, 仔细排查知识漏洞并加以弥补, 力求掌握完整、准确的知识重点。”

在孙润邦看来, 南外仙林分校的教育精神与国外大学的契合度非常高, 尤其是在自主学习、批判性思维和全球视野方面。“学校不仅注重学术培养, 还鼓励我们独立思考, 培养解决问题的能力。例如, 在参与学术研究项目时, 我需要自己查阅文献、设计实验方案, 并与团队成员合作完成课题报告。此外, 学校的国际化氛围和多元文化活动, 也让我对不同的文化背景有了更深刻的理解, 为适应美国大学的多元环境奠定了基础。”

杜亚霏: 曾为GPA发愁的她, 用努力惊艳所有人

班级: 美国高中课程实验班 12C 班
曾获奖项: 欧几里得竞赛卓越奖 (全球 Top 25%)、物理碗金奖、美国高中生建模竞赛 M 奖、美国数学竞赛荣誉奖、国际基因工程机器大赛银奖、学校“优秀学生”“优秀学生干部”
录取学校: 埃默里大学

“在国际高中的三年, 有欢乐也有辛苦, 每次学习和校园活动都不敢怠慢, 因此让我得到了全面发展。”作为学校的“优秀学生干部”, 叶卓言担任班级副班长, 日常会参与很多班级活动和学校大会, 虽然会占用很多自己的时间, 但她是个乐于助人的人, 也正是因为这样的性格, 让她能更好地胜任这份工作, 出色地完成各项任务。班主任黄雅兰老师用“老师的得力助手”来形容叶卓言, “她是个性格开朗、乐于助人的孩子, 喜欢与外教一起探讨音乐, 兴奋得手舞足蹈; 喜欢和同学聊天, 聊到兴趣点, 会上蹦下跳。”



学习上, 叶卓言表示, 自己并不是一个天赋异禀的学生, 她的学习方法是: 设定目标、及时复盘, 从而实现高效学习。她说: “获得多所名校 offer, 杜亚霏表示, 成绩来自在高中三年不断地努力和坚持不懈。她说: “其实高一初期, 我的学习并不顺利, 英语能力不突出, 时刻为 GPA 发愁。在老师和家长的帮助与鼓励下, 我慢慢调整好心态, 专心投入学习。高二是课程、活动最繁重的一年, 为丰富背景形象, 要参加各种活动与竞赛, 还要兼顾校内成绩。申请季时, 我和老师相互配合, 共同商讨自身的优势以及适合我的学校, 并且针对不同学校特点准备文书, 吸引美国高校的不仅仅是标化成绩, 更重要的是综合素质, 要凸显我们的领导能力、学习能力、志愿精神等。”

杜亚霏说, 一定要规划好时间, 比如高一专门冲刺托福, 托福成绩一定要尽早出, 越拖到后面压力越大。高二就可以放心做课外活动和竞赛, 高三时就没有很大的压力了。同时, 要了解自己的优势, 要做到南外仙林分校的学风中所提倡的“自觉、自主、自信”, 大学很欣赏拥有这些品质的学生。

在江予馨老师眼里, 杜亚霏就是这样的学生, “她是课堂上最认真的学生之一, 高度专注, 全身心投入学习, 认真记录知识点; 课后, 她会用清晰的逻辑框架, 将零散的知识点编织成系统的知识网络。在课堂讨论环节, 她也展现出了出色的领导力, 不仅自身思维活跃、见解独到, 也能巧妙引导同学们围绕复杂问题进行有效讨论。”

回顾自己的成长经历, 杜亚霏认为, 取得成功最重要的品质是自我调节。“我们难免会遇到各种困难, 在低谷期, 我们更需要的其实是别人的开导或教育, 而是自己能够振作起来, 调节认知, 坚持下去。”

杜亚霏还记得, 有一次, 学校作业要求完成一个微电影的拍摄, “我没接触过电影制作, 这简直就是‘天方夜谭’, 但没想到结果出来, 出乎意料的好。”作为导演和编剧, 杜亚霏用中英双语写了剧本, 并在剧本中列出了所有需要的道具和服装。实施过程中, 团队内部也有不少分歧, 大家有不同的想法, 在音乐、时尚和文化方面一直摇摆不定。经过一系列选择、沟通、协调之后, 当电影最终完成剪辑的那一瞬间, 杜亚霏说: “我无比开心, 我们收获了很多。一开始让我觉得很难, 不可能完成的事情, 做起来之后, 会发现这些困难是可以克服

的, 并且成功地提升了自己的技能。”后来, 杜亚霏凭借自己的努力, 不断展示才华, 让大家一次次惊艳。



叶卓言: 找对方法, 从点滴进步走向高光时刻

班级: 美国高中课程实验班 12C 班
曾获奖项: 欧几里得竞赛卓越奖 (全球 Top 25%)、物理碗金奖、美国高中生建模竞赛 M 奖、美国数学竞赛荣誉奖、国际基因工程机器大赛银奖、学校“优秀学生”“优秀学生干部”
录取学校: 埃默里大学

“我很清楚, 很多时候我需要付出很多努力, 才能获得好成绩。我从一些考试的失利中, 总结出一个道理: 很多时候不要用蛮力, 而是要在失败和错误中, 总结经验。同时, 取得好成绩时, 也不能沾沾自喜, 要努力挖掘成功的原因, 确保下一次能继续保持。”叶卓言更是坦言, 自己不是一个特别有坚定毅力的人, 所以她会设定更适合自己的达成的目标, 时间间隔不长, 在满足一定的成就感后, 再慢慢加大难度, 一点一滴地慢慢进步。她知道, “设定目标很容易, 但在实施过程中, 有时候会抵抗不住诱惑, 电脑、手机, 或是一部好看的电影、好听的专辑, 都会成为干扰。于是我会每天放学回家前, 把需要做的事情都列下来, 估计总体需要花费的时间, 每天坚持, 并且不断给自己增加任务量, 以日积月累, 最终得到提升。”也正是因为这样的努力, 最终让她迎来属于自己的高光时刻。

叶卓言是一个喜欢探索的人, 在她看来, “一个人想要获得全面发展, 需要拥有能应对所有未知的能力。虽然乍一看学习任何事物可能并不相通, 但究其根源, 所有事物之间是有紧密联系的, 我们需要尝试探索一种能在更大程度上理解知识的简单方法。”

国际高中三年, 叶卓言在与老师和同学的相处过程中, 获取到了很好的沟通能力, 也收获了很多知识。她说: “每一位老师都对我充满了信心, 在我低迷时, 了解我的情况, 为我指明方向。我的生涯规划老师陈进云更是会帮助我开拓喜欢的领域, 鼓励我探索各种能力, 让我对以后的道路有了更清晰的认知。我和同学们相互学习、开拓眼界、共同成长, 是我在国际高中最深刻的体验。”

张裕祺: 9份offer, 每一份都是努力的证明

张裕祺是班主任王雨桐老师的“金牌小助理”, 更是班级公认的“全能大管家”, 王老师称: “他是最信赖的左膀右臂, 从清晨的考勤记录, 到放学后的卫生检查, 他就像一颗永不间断的小齿轮, 把琐碎事务梳理得井井有条, 这些点滴让班级有了家的温度, 更用行动告诉大家: 责任, 是藏在细节里的温柔。”作为班长, 张裕祺与老师有困难的同学, 他还担任了一学年学生会学习部副部长的职务, 组织了学校的读书演讲节活动, 并主动为需要帮助的同学提供帮助和建议。

“国际高中这段经历是我人生中至关重要的成长旅程。学校多元包容的国际化教育, 让我在扎实的学术训练中培养了批判性思维, 更在跨文化课堂里拓宽了全球视野。”在日常学习和大学申请的过程中, 张裕祺说: “我的目标是先做最好的, 再做更远的。当我们需要面对非常多的任务时, 压力会接踵而至, 这个时候, 目标的设定就极为

不止“美本”! 南外仙林分校“中美班”通往全球顶尖大学

(本报讯) 近日, 南外仙林分校国际高中 2025 届录取喜讯纷至沓来, 截至 4 月 8 日学生累计收获录取超过 560 份, 吸引大批青睐国高的初三考生和家长前来咨询探校。记者在采访中发现, 学校美国高中课程实验班 (简称“中美班”) 备受关注, 很多考生和家长惊喜发现: “中美项目”基本满足所有国家的申请要求, 毕业生超过 70% 可以被全美综排前 50 (或其他国家同等层次) 的大学录取, 在英国、加拿大、法国等国家和中国香港地区的录取上也优势明显, 帝国理工、麦吉尔大学、多伦多大学、香港大学、港科技等顶尖名校录取佳绩不断!

【“中美班”比你想象的更全面】

不止“美本” 通往全球顶尖大学的绿色通道 “我的孩子如果上‘中美班’, 是不是未来就是美国方向, 申请‘美本’?”

这是南外仙林分校国际高中的老师们接待咨询时经常遇到的问题。很多考生和家长对“中美项目”十分向往, 但认识不全面, 存在一些误区。

记者了解到, 南外仙林分校国际高中美国高中课程实验班是由南外仙林分校与美国百年精英名校瓦萨琪高中合作开办的三年制美高课程项目。自 2013 年创办以来, 今年已经迎来了第十届毕业生。中美项目列出了所有需要的道具和服装。实施过程中, 团队内部也有不少分歧, 大家有不同的想法, 在音乐、时尚和文化方面一直摇摆不定。经过一系列选择、沟通、协调之后, 当电影最终完成剪辑的那一瞬间, 杜亚霏说: “我无比开心, 我们收获了很多。一开始让我觉得很难, 不可能完成的事情, 做起来之后, 会发现这些困难是可以克服

化的学校; 校内设有升学指导办公室, 指导老师经验丰富, 专门、全程为项目内学生服务, 从高一年级入学伊始就介入学业规划和升学指导工作。升学指导老师会充分把控项目申请和课程的基础上, 精准定校, 与国内外本科院校保持密切联系和沟通, 充分保证了录取成果。

校友资源 助力新生少走弯路进入心仪名校

南外仙林分校中美班今年已经迎来第十届毕业生, 历届毕业生进入全球名校的丰富案例, 形成了成熟的校友网络。校友可通过分享申请策略、文书撰写经验、面试技巧等, 为学弟学妹提供针对性指导。校友在全球高校的分布可为新生提供校内资源推荐, 例如教授联络、实验室机会、实习内推等。部分校友已进入科技、金融等领域, 其职业路径可为学生提供实习或就业机会, 尤其在 STEM 领域 (如 AI、芯片), 尽管中美科技竞争加剧, 但具备国际化背景的毕业生仍受青睐。

【硬实力, 毕业生遍布全球顶尖名校】

2024-2025 年申请季, 中美班高三学子收获满满, 总体录取结果喜人!

美国申请: 早中战绩斐然, 多项“唯一”与“首例”突破!

1.埃默里大学 ED2 阶段狂揽 4 份录取! RD 阶段收获 1 份录取! 创全国单校录取人数之最!

2. 顶尖文理学院录取联袂而来瓦萨琪学院 (全美 #12) & 卫斯理安大学 (全美 #14) 各斩获 1 份 ED2 录取! 均为南京地区 ED2 阶段唯一录取, 文理赛道再攀高峰!

3.公立顶流与藤校级院校

重要。不要好高骛远, 这句话看似是“鸡汤”, 但确实有用, 挑选目前最重要的事情作为短期目标, 全力以赴, 再向着长期目标前进。高二时, 我面临 AP、SAT、托福、GPA、活动以及竞赛等多重压力, 这个时候, 最重要的就是要找到你所热爱的, 可以支持你的东西。我很幸运, 能够做我所热爱的事情, 这给了我坚持下去的极大动力。”



张裕祺说: “感谢学校为我提供了很多助力, 让我有机会挖掘潜力和兴趣。老师们的帮助对我很大, 他们不仅在申请阶段缓解我的压力, 还为我提供了很多建议和辅导。我印象最深刻的是外教 Lorenzo 老师, 他在整个申请阶段中, 多次鼓励我, 给我信心。他的课程充满乐趣, 还有很多哲思是我从未了解过的, 他真正做到了让课堂不止于书本、不限于教室。”

选修课教师李爽也对张裕祺赞不绝口: “他是老师的得力助手, 学弟学妹优秀的榜样。第一次认识他, 是在高一的逻辑推理选修课上, 他认真听课、积极配合, 随着一次又一次逻辑推理游戏的进程, 我深刻感受到他对这门课的热度。三年的选修课, 让我对他有了更全面的认知。曾担任学生会学习部副部长、学校年度人物、托福 109、收获 9 份 offer……每一个都是他努力的证明。”

加州大学洛杉矶分校 (综排 #15): 1 份录取! 加州大学伯克利分校 (综排 #17): 5 份录取! 圣路易斯华盛顿大学 (综排 #21): 1 份录取! 北卡罗来纳大学教堂山分校 (综排 #27): 3 份录取! 全美公立 TOP3 实力认证! 纽约大学 (综排 #30): 4 份录取! 佛罗里达大学 (综排 #30): 2 份录取!

热门专业录取: 理工科强势突围! 1.伊利诺伊大学香槟分校 (全美 #33) 共计收获录取 18 份! 其中工程学院 1 份录取! 该校计算机科学 (CS) 专业全美排名第 2, 电子工程 (EE) 专业位列前 5。

2.华盛顿大学西雅图分校 (世界 #7) 共计收获录取 5 份! 其中工程学院 1 份录取! 其工程学院连续 5 年位列全美 Top 10, 人工智能与机器人方向尤为强势。

3.加州大学戴维斯分校 (全美 #33) 共计收获录取 43 份! 其中电子工程专业 1 份录取! 全美工程学排名第 10。

全球视野: 多国 (地区) 顶尖学府密集录取!

中国香港: 香港大学 | 香港科技大学 (全美) | 香港理工大学 (全美)

英国: 帝国理工学院 | 伦敦商学院 | 爱丁堡大学 | 曼彻斯特大学 (含计算机科学专业录取 1 份) 等

加拿大: 麦吉尔大学 | 多伦多大学主校区 | 英属哥伦比亚大学等

澳大利亚: 墨尔本大学 | 悉尼大学 | 新南威尔士大学等

仙外师生受邀参加“国际生物技术研讨会”与13国学生共论生命科学

(本报讯) 走进德国友好学校, 参加“国际生物技术研讨会”, 在创新科学实验室体验基因测序实验, 与来自全球13个国家的高中生共同探讨生命科学前沿问题……在结束为期10天的学术交流之旅后, 7位仙外学子收获多多、感想颇丰。

编者

受友好学校邀请, 与全球10多个国家的高中生相聚



本次同学们去到的学校 Johanna-Wittum Schule (以下简称 JWS) 地处德国“黄金之城”Pforzheim (普福尔茨海姆), 该城市是世界珠宝和钟表业中心。JWS 学校于 2013 年与南外仙林分校结成友好学校, 11 年来双方开展过共计 12 次互访, 结对交流的师生一直保持密切联系。今年恰逢“国际生物技术研讨会”在 JWS 举办, 我校学生受邀参加本次活动。



本次研讨的主题是有关生命科学的前沿问题。在过去十年中, 科学家们发现人类肠道中的微生物群与神经退行性疾病如阿尔茨海默病、帕金森病、痴呆症或自闭症有关。对细菌的 16S rRNA 基因测序可以检测出肠道微生物群中细菌种类的变化。在分析结果的基础上, 我们讨论了环境因素、个人卫生习惯与微生物群落组成的关系。此外, 我们还探讨了肠道微生物群如何影响神经系统疾病, 如阿尔茨海默病和帕金森病。研究发现, 某些微生物可能通过肠-脑轴影响神经递质的合成, 从而影响大脑功能。这些研究方向为未来的医学和神经科学研究提供了重要的启示。

1月12日—18日, 我校国际高中7名学生在教导处副主任杨秀梅老师的带领下, 与来自德国、波兰、法国、捷克、立陶宛、丹麦、斯洛伐克、希腊、土耳其、西班牙等国的中学生在 Pforzheim 相聚, 共同研讨现代生物技术, 在 JWS 的创新科学实验室开展实践活动, 深入学习了 16S rRNA 基因测序技术, 体验了完整的生物实验流程。



当地媒体对本次活动的报道

在本次“科学之旅”中, 他们有着怎样不同寻常的经历? 在充满奥秘的科研实验室, 他们有哪些收获? 在与各国高中生的交流中, 他们有着怎样的体会? 代表队的两位队长——张铭轩、邢一带来他们的分享。

科学探索

肠道微生物可以影响大脑功能

研讨会的核心实验是 16S rRNA 基因测序, 这一技术广泛应用于微生物分类和生态学研究。我们的研究重点是分析手部微生物的多样性, 并探索其与人类健康的潜在关系。在实验过程中, 我们首先从自己右手拇指采集微生物样本, 并在琼脂培养基上进行培养, 以确保足够的菌落数量用于后续分析。



随后, 我们从这些菌落中提取 DNA, 并使用 PCR (聚合酶链式反应) 对 16S rRNA 基因片段进行扩增。扩增完成后, 我们使用凝胶电泳对 DNA 片段进行检测, 并筛选出质量最优的样本进行测序。



我们使用 Epi2ME 生物信息学平台处理测序数据, 将测得的序列与数据库比对, 以确定微生物的种类和丰度。实验结果显示, 我们的样本主要含有腐生葡萄球菌、奥斯陆莫拉菌和蜡芽孢杆菌。这些微生物在皮肤表面广泛存在, 并可能影响人体健康。例如, 腐生葡萄球菌可能导致泌尿系统感染, 而蜡芽孢杆菌在食品污染中具有重要作用。

在分析结果的基础上, 我们讨论了环境因素、个人卫生习惯与微生物群落组成的关系。此外, 我们还探讨了肠道微生物群如何影响神经系统疾病, 如阿尔茨海默病和帕金森病。研究发现, 某些微生物可能通过肠-脑轴影响神经递质的合成, 从而影响大脑功能。这些研究方向为未来的医学和神经科学研究提供了重要的启示。



同学们在会场上与各国小伙伴一起交流、讨论

学术讨论

在多重视角中感知科研多样性

实验结束后, 我们迎来了学术汇报环节, 这是我们与全球代表交流的宝贵机会。我们精心准备了演示文稿, 展示了研究背景、实验方法、数据分析以及最终结果。在汇报过程中, 我们用英语向观众讲解实验步骤, 并回答了来自不同国家同学的提问。通过这次学术汇报, 我们不仅锻炼了科学表达能力, 也提高了逻辑思维和临场应变能力。



在学术讨论环节, 我们与德国、希腊、英国、土耳其、美国、印度等国家的学生围绕微生物多样性及其健康影响展开交流。来自不同文化背景的学生带来了各自国家的研究视角, 使我们对微生物学的全球研究现状有了更广泛的了解。此外, 我们也发现了不同国家在生物实验方法上的差异, 这使我们对科学研究的多样性有了更深刻的认识。

文化交流

展示中国文化, 增进国际友谊

大会期间, 我们还在 Pforzheim 市政府参加了座谈会, 并聆听市长的演讲, 讨论科技与教育的全球合作。研讨会还组织了文化交流晚会 (Cultural Evening), 这是我们展示中国文化的绝佳机会。我们团队准备了剪纸、音乐表演等活动, 向其他国家的同学介绍中国的传统文化和历史。在活动中, 我们不仅增强了文化自信, 也加深了与国际同龄人的友谊。

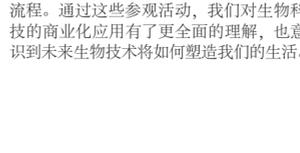
我们使用 Epi2ME 生物信息学平台处理测序数据, 将测得的序列与数据库比对, 以确定微生物的种类和丰度。实验结果显示, 我们的样本主要含有腐生葡萄球菌、奥斯陆莫拉菌和蜡芽孢杆菌。这些微生物在皮肤表面广泛存在, 并可能影响人体健康。例如, 腐生葡萄球菌可能导致泌尿系统感染, 而蜡芽孢杆菌在食品污染中具有重要作用。

在分析结果的基础上, 我们讨论了环境因素、个人卫生习惯与微生物群落组成的关系。此外, 我们还探讨了肠道微生物群如何影响神经系统疾病, 如阿尔茨海默病和帕金森病。研究发现, 某些微生物可能通过肠-脑轴影响神经递质的合成, 从而影响大脑功能。这些研究方向为未来的医学和神经科学研究提供了重要的启示。

1月12日—18日, 我校国际高中7名学生在教导处副主任杨秀梅老师的带领下, 与来自德国、波兰、法国、捷克、立陶宛、丹麦、斯洛伐克、希腊、土耳其、西班牙等国的中学生在 Pforzheim 相聚, 共同研讨现代生物技术, 在 JWS 的创新科学实验室开展实践活动, 深入学习了 16S rRNA 基因测序技术, 体验了完整的生物实验流程。

我们使用 Epi2ME 生物信息学平台处理测序数据, 将测得的序列与数据库比对, 以确定微生物的种类和丰度。实验结果显示, 我们的样本主要含有腐生葡萄球菌、奥斯陆莫拉菌和蜡芽孢杆菌。这些微生物在皮肤表面广泛存在, 并可能影响人体健康。例如, 腐生葡萄球菌可能导致泌尿系统感染, 而蜡芽孢杆菌在食品污染中具有重要作用。

在分析结果的基础上, 我们讨论了环境因素、个人卫生习惯与微生物群落组成的关系。此外, 我们还探讨了肠道微生物群如何影响神经系统疾病, 如阿尔茨海默病和帕金森病。研究发现, 某些微生物可能通过肠-脑轴影响神经递质的合成, 从而影响大脑功能。这些研究方向为未来的医学和神经科学研究提供了重要的启示。



感想与收获

深刻体会到前沿科学研究的魅力



殷子梁: 本次活动让我深刻体会到前沿科学研究的魅力, 并结识了来自不同国家的朋友。学术的交流不仅仅是知识的分享, 更是文化的碰撞和思想的交融。

邢一: 这次研讨会让我真正接触到了生物信息学和微生物学的实际应用, 提升了我的数据分析能力, 同时也让我对生命科学的研究充满了好奇与激情。

潘天湘: 在滴定实验中与希腊队友携手克服困难, 学会了如何在跨文化环境中合作交流, 收获了宝贵的跨国团队合作经验。

马小骥: 在博物馆中感受生物多样性, 并在寄宿家庭的陪伴下体验德国文化。这次经历让我对不同文化的交流与融合有了更深刻的认识。

李享琪: 与各国学生同台演讲, 紧张之余, 也收获了宝贵的国际交流经验。此外, 参观制药公司的生产线, 让我亲眼见证了现代科技的精湛与制药流程的严谨。

张铭轩: 在此次国际生物科技大会上, 南外仙林代表队与十三个国家的搭档合作, 取得了令人骄傲的成绩, 尽显科学精神。

褚元洪: 希望学校未来能持续争取更多国际学术交流机会, 让更多学生能够走出国门, 参与高水平的科研活动。

我们相信, 科学不仅仅是书本上的知识, 更是探索未知旅程中的发现; 文化不仅仅是书本中的文字, 更是连接民族情感的纽带。

这次旅程是一场科学与文化的双重探索, 它让同学们在实验室中求真理, 在跨文化交流中结交挚友, 在企业参观中拓展未来的可能。这十天的经历, 不仅成为同学们学习生涯的重要篇章, 也将成为他们人生中难忘的宝贵回忆。

在 Roche, 我们参观了药物研发实验室和生产线, 了解了从基础研究到药物临床试验的完整流程。研究人员向我们介绍了生物制药在癌症、神经疾病和传染病等领域的最新突破, 并展示了如何利用基因测序和生物信息学加速新药开发。这次参观让我们对精准医学和个性化治疗的未来发展充满了兴趣, 也认识到生物技术在现代医学中的巨大潜力。

除了 Roche, 我们还分组参观了不同类型的生物科技公司, 包括医疗器械、环境生物学和食品科技等领域的企业。这些企业展示了如何利用微生物技术改造食品安全、开发绿色能源, 以及优化工业生产流程。通过这些参观活动, 我们对生物科技的商业化应用有了更全面的理解, 也意识到未来生物技术将如何塑造我们的生活。



牛津剑桥 G5 申请攻略! 顶尖名校招生官揭秘三大核心素养

(本报讯) 牛津大学、剑桥大学和 G5 超级精英大学更青睐什么样的学生? 随着英国留学人数的不断增长, 申请英国名校的竞争越来越激烈, 如何在众多申请者中脱颖而出……4月16日, 南外仙林分校国际高中 A-Level 项目举办专场升学指导会, 特邀由牛津大学讲师、前面面试官 Oliver 博士等数位海外名校导师组成“智囊团”, 系统解析世界顶级名校的人才选拔标准。

【活动】三大核心素养构建竞争力



此次重量级“智囊团”中, Oliver 博士本硕博毕业于牛津大学临床医学 & 分子与细胞生物化学专业, 并于 2022 年至 2024 年担任牛津大学面试官。此外, “智囊团”导师之一, 成锦本科毕业于牛津大学人文社科领域顶尖的跨学科专业——政治、经济学与哲学 (PPE) 专业, 是牛津大学辩论社首位中国主席。而 Peter Cui 和 James 两位导师本硕博均毕业于剑桥大学。指导会上, 导师们通过真实申请案例以及大量的数据, 为学子们揭秘了世界顶级名校考察申请者的三大核心素养。

“第一是主观动力, 学校将会考察申请者的兴趣和热情, 比如是否愿意花课外时间在所申请的专业上? 是否愿意把接下来的三至四年时间专注于这件事情上。”导师们建议大家, 可以从现在开始, 在自主时间里, 围绕自己感兴趣的学科进行探索, 比如阅读相关书籍, 参加相关竞赛, 看文献公开课和播客等。

第二是考察学术能力和潜力, 比如高中阶段相关课程的成绩, 拓展内容是否能理解? 是否能学好更难的课程? 是否能快速吸收新知识, 并且迁移应用? 如果学习中出现问题, 是否有解决的能力? 导师们提醒大家, “学校官网上每一门课程的低成绩要求, 是专业的‘地板’, 而不是‘天花板’。”此外, 对于 A-Level 项目的学生来说, 选择 4 至 5 门比较适宜, 尽量不要重考, 而竞赛作为学术能力的证明, 在精不在多。

第三则考察沟通能力, 考察申请者是否能清晰地有逻辑地阐述观点, 当遇到困难时, 第一反应是怎样的? 是否有创造力地阐述观点, 找到解决问题的方法。

文书与面试的“黄金法则”

对于申请文书, 导师们建议, “英国申请更注重于学术, 建议文书内容 80% 是学术相关的内容, 20% 是课外活动。准备文书时, 可以把自己做的所有活动以清单的形式写下来, 然后选择和申请专业关联最大的, 来体现我们的兴趣点。”

现场, Oliver 博士分享了一名同学独特的申请文书。Oliver 说: “他在文书中分享了他小时候种植西红柿, 观察到不同的土壤质量、叶子大小等会影响西红柿的果实, 他因此尝试了不同的实验, 以及不同的科研项目, 来探究植物中一种特别的蛋白质对植物生长的影响, 把这个过程连贯起来, 变成了一个学科兴趣的探索, 以此为文书主线, 聚焦他对西红柿的热爱, 以及探究的过程, 这其实是招生官很想看到的。”

而在面试过程当中, 要能够真正表达出自己对于这门学科的理解。面试时, 面试官可能会直接给出一道题目, 让申请者现场解决, 如理工科可能是一个图表题, 或一个方程, 人文社科可能更广泛一些, 会

问一些很开放的问题……同学们要建立起回答问题的框架, 表现出自己的思考过程, 展示自己的学术热情很重要。

现场, 导师们还为同学们规划了申请时间轴, 并提醒大家, 早期要考虑专业选择, 通过探索来发掘自己的兴趣点。选择专业时, 首先, 要充分了解自己, 精准定位, 包括背景成绩和目标, 优势和劣势等; 其次, 要早计划、早准备、早行动。可以先确定一个最想要的专业, 再补充其他选项; 可以考虑一个大学申请两个专业。同时, 可以参考大学综合排名和城市位置等综合因素, 再选择一到两所学校保底。尤其要切记, 不要轻视任何申请步骤, 并在正确的时间做正确的事。

【亮点】20载深厚积淀, 2025全球申请硕果累累

南外仙林分校国际高中作为江苏省国际化办学先行者, 以二十载国际化教育的深厚积淀铸就核心竞争力。学校开设五大特色国际课程方向, 包括英国 A-Level 课程、北美 AP 课程、澳洲精英课程、德国预备课程、日本留学课程等, 助力学子从仙外走向世界。

国际高中拥有由 40+ 外籍专家与 80+ 双语名师构建的国际化师资矩阵, 通过 15-25 人小班化教学, 精准赋能每位学子的个性化成长; 80+ 素质选修与 40+ 学生社团构建的“第二课堂”, 搭配六大主题研学体系, 全面锻造全球胜任力; 50+ 国际认证规划导师与 30+ 海外名校招生官组成的“智囊团”, 为学子量身定制升学路径。

学校 2025 届毕业生以卓越的学术实力和综合素养, 在全球顶尖高校录取中续写辉煌篇章, 成功斩获美、英、澳、日、德及艺术领域顶尖院校的录取通知书, 展现出江苏省国际化教育标杆校的强劲实力。美国方向, 80% 毕业生锁定 2025 U.S. News TOP40 院校, 全员挺进 TOP50; 英国方向, 100% 毕业生收获 QS 世界 TOP50 录取; 澳大利亚方向“五星八大”名校录取率持续满贯; 日本方向的首届毕业生斩获庆应义塾大学、早稻田大学等顶级私立学府及名古屋大学等国立公立名校入场券。艺术领域同样耀眼, 伯克利音乐学院、罗德岛设计学院等顶尖艺术殿堂向仙林学子敞开大门。中德班延续卓越传统, 全员达德国高级文理中学录取标准。

A-Level 课程, 牛津剑桥英联邦名校“黄金跳板”

在英国精英教育殿堂的角逐中, 学校自开设 A-Level 课程以来, 连年收获佳绩。2025 届毕业生中, 截至目前, 钟嘉惠同学同时收获帝国理工学院和伦敦大学学院的 offer, 罗鑫钰同学获得帝国理工学院的青睐, 金玺、刘毓琦、苏欣涵 3 名同学也纷纷斩获伦敦大学学院的 offer。100% 毕业生收获 QS 世界 TOP50 大学录取。中国的香港大学、香港科技大学、香港理工大学等名校也陆续发来录取通知书。

据悉, A-Level 课程作为英国普通中等教育证书考试高级水平课程, 以其学术严谨性和灵活性著称, 是目前世界多个国家广泛采用的基础教育体制, 是全球最成熟的高中课程体系之一, 被全球超过 150 个国家的万余所大学认可。A-Level 课程堪称牛津剑桥英联邦名校“黄金跳板”, 不仅为学生打开了通往英国名校的大门, 更为他们提供了全球范围内的升学机会, 构建多维立体化生涯发展通道。

A-Level 课程试卷由考试局统一命题阅卷, 考试时间全球同步且有统一评分标准, 其权威性世界公认。A-Level 每年有 3 次考试机会, 分别在 1 月、5 月和 10 月, 学生可从多次考试中选择最高分用于申请大学。南外仙林分校作为爱德思考试局授权的官方 A-Level 考试中心, 学生可在校内考点进行 A-Level 大考, 在熟悉的环境中更容易发挥出最佳水平。

南外仙林分校 A-Level 课程深度融合中英高中课程体系优势, 为刚步入国际课程的中国学生量身定制, 选择开设中国学生最具核心竞争力的课程。学生可以选择 3-4 门科目进入深度学习, 既充分尊重学生兴趣, 考虑潜能, 又在一定程度上帮助学生规避学科短板, 从而帮助学生取得优异的 A-Level 成绩, 提升申请世界名校的竞争力。

学生发展中心, 学生冲刺世界名校的引路人

在南外仙林分校国际高中, 类似牛津剑桥顶尖名校招生官来校为学生举办专场升学指导会的活动还有很多, 学校的学生发展中心不定期邀请名校招生官为学生组织学术讲座、研讨会、工作坊等活动。

学校结合国际高中学生的实际情况和生涯规划需求, 顺应学校“顺其自然”的校训, 贯彻“全面发展, 自由成长”的办学理念, 成立学生发展中心, 围绕学生发展核心主题, 开展一系列指导和活动, 帮助学生正确认识自我、激发兴趣、挖掘潜能, 精准定位并选择适合自己能力的方向未来发展学业和未来发展职业, 成为学生冲刺世界名校的引路人。

如为学生提供 Kuder 职业测评及解读。国际高中自 2020 年引进 Kuder 测评, 并依据学生测评报告, 生涯规划师与班主任进行一对一约谈和报告解读, 帮助学生深入理解测评结果, 据此制定个性化的学业和生涯规划及实施方案。

为学生提供生涯规划体系指导, 如在课堂教学板块, 为学生介绍留学国家、大学、专业等, 帮助学生了解不同领域的特点和发展前景; 在推荐信写作和文书指导板块, 侧重于提升学生的写作技巧, 使他们能够更好地展示自己的优势和特点; 而申请表指导板块, 涵盖申请表格的填写, 如 UCAS 系统和 COMMON 系统等。



国际高中学生参加美国世界学者杯竞赛, 每年均斩获金银铜奖

为学生组织各类活动, 包括学术类活动, 负责国际学术竞赛的报名、赛前辅导、夏校、研学活动的组织, 为学生提供更多的学术挑战和实践机会; 以及综合实践类活动, 组织社会实践课程、公益活动、志愿者服务等, 培养学生的社会责任感和团队合作精神; 还有背景提升类活动, 根据学生的个性给予指导, 让学生选择感兴趣的选修课、社团, 并组织校际交流活动、面试、校园频道宣传、科研活动专题等, 丰富学生的校园生活, 提升综合素养。



学生发展中心每年组织社团招新 此外, 学生发展中心还每年组织学校的六大节 (外语节、美食节、读书演讲节、科技节、体育节、艺术节) 等, 为学生提供展示才华的舞台; 为学生提供一对一升学指导等。

2025 录取捷报
Admission Summary
(截至 5 月 19 日)

美国方向

- 加州大学伯克利分校 (UC Berkeley)
- 加州大学圣地亚哥分校 (UCSD)
- 加州大学欧文分校 (UCI)
- 加州大学洛杉矶分校 (UCLA)
- 宾夕法尼亚州立大学 (PSU)
- 北卡罗来纳大学教堂山分校 (UNC)
- 爱默生学院 (Emerson College)
- 波士顿学院 (Boston College)
- 圣路易大学 (St. Louis University)
- 圣玛丽学院 (St. Mary's College)
- 圣约瑟夫大学 (St. Joseph's University)
- 圣托马斯大学 (St. Thomas University)
- 圣詹姆斯大学 (St. James University)
- 圣安德鲁斯大学 (St. Andrews University)
- 圣爱德华大学 (St. Edward's University)
- 圣约翰大学 (St. John's University)
- 圣玛丽学院 (St. Mary's College)
- 圣约瑟夫大学 (St. Joseph's University)
- 圣托马斯大学 (St. Thomas University)
- 圣詹姆斯大学 (St. James University)
- 圣安德鲁斯大学 (St. Andrews University)
- 圣爱德华大学 (St. Edward's University)
- 圣约翰大学 (St. John's University)

加拿大方向

- 多伦多大学 (University of Toronto)
- 麦吉尔大学 (McGill University)
- 西蒙菲沙大学 (Simon Fraser University)
- 约克大学 (York University)
- 皇后大学 (Queen's University)
- 滑铁卢大学 (University of Waterloo)
- 卡加利大学 (University of Calgary)
- 阿尔伯塔大学 (University of Alberta)
- 曼尼托巴大学 (University of Manitoba)
- 纽芬兰纪念大学 (Memorial University of Newfoundland)
- 萨斯喀彻旺大学 (University of Saskatchewan)
- 西敏斯特大学 (University of Western Ontario)
- 西安大略大学 (University of Western Ontario)
- 约克大学 (York University)
- 皇后大学 (Queen's University)
- 滑铁卢大学 (University of Waterloo)
- 卡加利大学 (University of Calgary)
- 阿尔伯塔大学 (University of Alberta)
- 曼尼托巴大学 (University of Manitoba)
- 纽芬兰纪念大学 (Memorial University of Newfoundland)
- 萨斯喀彻旺大学 (University of Saskatchewan)
- 西敏斯特大学 (University of Western Ontario)
- 西安大略大学 (University of Western Ontario)

英国方向

- 牛津大学 (University of Oxford)
- 剑桥大学 (University of Cambridge)
- 爱丁堡大学 (University of Edinburgh)
- 伦敦大学学院 (University College London)
- 伦敦大学国王学院 (King's College London)
- 曼彻斯特大学 (The University of Manchester)
- 南安普顿大学 (University of Southampton)
- 谢菲尔德大学 (University of Sheffield)
- 华威大学 (Warwick University)
- 布里斯托大学 (Bristol University)
- 纽卡斯尔大学 (Newcastle University)
- 南安普顿大学 (University of Southampton)
- 谢菲尔德大学 (University of Sheffield)
- 华威大学 (Warwick University)
- 布里斯托大学 (Bristol University)
- 纽卡斯尔大学 (Newcastle University)
- 南安普顿大学 (University of Southampton)
- 谢菲尔德大学 (University of Sheffield)
- 华威大学 (Warwick University)
- 布里斯托大学 (Bristol University)
- 纽卡斯尔大学 (Newcastle University)

澳洲方向

- 悉尼大学 (The University of Sydney)
- 墨尔本大学 (The University of Melbourne)
- 昆士兰大学 (The University of Queensland)
- 阿德莱德大学 (The University of Adelaide)
- 莫纳什大学 (Monash University)
- 西悉尼大学 (Western Sydney University)
- 悉尼科技大学 (University of Technology Sydney)
- 悉尼大学 (The University of Sydney)
- 墨尔本大学 (The University of Melbourne)
- 昆士兰大学 (The University of Queensland)
- 阿德莱德大学 (The University of Adelaide)
- 莫纳什大学 (Monash University)
- 西悉尼大学 (Western Sydney University)
- 悉尼科技大学 (University of Technology Sydney)
- 悉尼大学 (The University of Sydney)
- 墨尔本大学 (The University of Melbourne)
- 昆士兰大学 (The University of Queensland)
- 阿德莱德大学 (The University of Adelaide)
- 莫纳什大学 (Monash University)
- 西悉尼大学 (Western Sydney University)
- 悉尼科技大学 (University of Technology Sydney)

德国方向

- 慕尼黑大学 (Ludwig-Maximilians-Universität München)
- 海德堡大学 (Rheinland-Pfälzische Technische Universität Heidelberg)
- 柏林洪堡大学 (Humboldt-Universität zu Berlin)
- 威斯巴登大学 (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 图宾根大学 (Eberhard-Karls-Universität Tübingen)
- 海德堡大学 (Rheinland-Pfälzische Technische Universität Heidelberg)
- 柏林洪堡大学 (Humboldt-Universität zu Berlin)
- 威斯巴登大学 (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 图宾根大学 (Eberhard-Karls-Universität Tübingen)
- 海德堡大学 (Rheinland-Pfälzische Technische Universität Heidelberg)
- 柏林洪堡大学 (Humboldt-Universität zu Berlin)
- 威斯巴登大学 (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 图宾根大学 (Eberhard-Karls-Universität Tübingen)
- 海德堡大学 (Rheinland-Pfälzische Technische Universität Heidelberg)
- 柏林洪堡大学 (Humboldt-Universität zu Berlin)
- 威斯巴登大学 (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 图宾根大学 (Eberhard-Karls-Universität Tübingen)
- 海德堡大学 (Rheinland-Pfälzische Technische Universität Heidelberg)
- 柏林洪堡大学 (Humboldt-Universität zu Berlin)
- 威斯巴登大学 (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 图宾根大学 (Eberhard-Karls-Universität Tübingen)

中国香港方向

- 香港大学 (The Chinese University of Hong Kong)
- 香港科技大学 (The Hong Kong University of Science and Technology)
- 香港中文大学 (The Chinese University of Hong Kong)
- 香港理工大学 (The Hong Kong Polytechnic University)
- 香港城市大学 (City University of Hong Kong)
- 香港大学 (The Chinese University of Hong Kong)
- 香港科技大学 (The Hong Kong University of Science and Technology)
- 香港中文大学 (The Chinese University of Hong Kong)
- 香港理工大学 (The Hong Kong Polytechnic University)
- 香港城市大学 (City University of Hong Kong)

艺术方向

- 伯克利音乐学院 (Berkeley Conservatory of Music)
- 罗德岛设计学院 (Rhode Island School of Design)
- 普瑞史密斯艺术学院 (Pratt Institute)
- 圣马丁视觉艺术学院 (St Martin's School of Art)
- 圣约翰艺术学校 (St John's Art School)
- 圣安德鲁斯艺术学院 (St Andrews School of Art)
- 圣詹姆斯艺术学院 (St James School of Art)
- 圣托马斯艺术学院 (St Thomas School of Art)
- 圣约翰艺术学院 (St John's School of Art)
- 圣安德鲁斯艺术学院 (St Andrews School of Art)
- 圣詹姆斯艺术学院 (St James School of Art)
- 圣托马斯艺术学院 (St Thomas School of Art)
- 圣约翰艺术学院 (St John's School of Art)
- 圣安德鲁斯艺术学院 (St Andrews School of Art)
- 圣詹姆斯艺术学院 (St James School of Art)
- 圣托马斯艺术学院 (St Thomas School of Art)
- 圣约翰艺术学院 (St John's School of Art)
- 圣安德鲁斯艺术学院 (St Andrews School of Art)
- 圣詹姆斯艺术学院 (St James School of Art)
- 圣托马斯艺术学院 (St Thomas School of Art)

日本方向

- 早稻田大学 (Waseda University)
- 庆应义塾大学 (Keio University)
- 关东学院大学 (Kanagawa Institute of Technology)
- 明治大学 (Meiji University)
- 法政大学 (Hosei University)
- 早稻田大学 (Waseda University)
- 庆应义塾大学 (Keio University)
- 关东学院大学 (Kanagawa Institute of Technology)
- 明治大学 (Meiji University)
- 法政大学 (Hosei University)

帝国理工学院 offer+2！南京一高中同班同学携手进入世界一流名校

（本报讯）近日，南京外国语学校仙林分校国际高中钟嘉惠和罗鑫钰同时收获英国帝国理工学院的 offer。2025 年录取季，学校国高学子捷报频传，A-Level 项目首届 24 名毕业生中，8 名同学获得英国 G5 名校的青睐，G5 录取率 33.3%，其中一份为剑桥大学面邀。作为培养出众多世界名校学子的一所顶尖国际高中，日前，学校发布报名信息，全国范围内的优秀初三毕业生可以报名参加学校的加试。今年预计招生 11-13 个班，具体待上级教育主管部门批准。

让兴趣驱动学习，学会规划和善用资源



钟嘉惠同学同时收获了英国帝国理工学院、伦敦国王学院的 offer。在班主任谢照银老师看来，这是意料中的事，“她学习态度非常好，认真踏实，尤其是能静下心来投入到学习中，目标明确，始终朝着目标努力，不言放弃！”

作为国际高中的“优秀学生”“学术达人”，钟嘉惠获得了诸多奖项，如

英国物理测评中级比赛 IPC 金奖，英国数学测评高级比赛 SMC 金奖、年级最佳荣誉奖，英国数学测评 BMO Round 1 银奖，英国物理测评高级比赛 SPC 铜奖，2023 美国数学测评 AMC12 取得 114 分，获得 Distinction 荣誉，2024 美国数学竞赛 AIME 获得 Certificate of Excellence 荣誉等。钟嘉惠有一套自己的学习方法论。她说：“要让兴趣驱动学习，自主学习加上课外阅读都很重要。学习过程中，要学会规划和善用资源。学习前，做好规划、设定好目标、如短期目标的日计划、长期目标的周计划等。学习时做好笔记，学习后进行总结，方便以后复习巩固。学习没有捷径，就是靠温故而知新，上课要认真听讲，国际高中的课堂上，老师会用很多方法以及一些小道具、实验用具，来帮助我们理解。有不清楚的地方一定要及时向老师，都弄懂了以后，多做题。”此外，她喜欢看书，常用的学习资源包括大学的推荐书单，以及网络资源，如一些不错的网课等。

进入大学，钟嘉惠选择了生物医学工程专业，她觉得这个专业内容有趣，也很有前景，希望进入大学后，继续探索这个领域，并最终找到未来从事的方向。回顾国际高中这三年，钟嘉惠充满感激。她说：“感谢学校提供的自由土壤，让我的每一个兴趣都能扎根生长；感谢学科老师们用专业与热情，点燃我求知的火种。这三年，我收获了不少成绩更珍贵的礼物：一群志同道合的朋友，一套属于自己的成长方法论，

以及‘纵有疾风起，人生不言弃’的信念。愿未来的我们，都能带着这份力量，在更广阔的世界里续写属于仙外人的荣光。”

拥有超强逻辑思维能力的“学习达人”



罗鑫钰同学一举拿下了英国帝国理工学院、爱丁堡大学、曼彻斯特大学的 offer。收获的时刻，让他回想起了三年前，初次来到国际高中、英文的课堂环境，常态的课堂演讲，从没体验过的过程性评价体系，一切都让他感到新奇，经过短暂的适应过程，他很快就喜欢上了这所多元化的学校。

罗鑫钰是“优秀班干部”“学习达人”，参加袋鼠数学竞赛获得银奖。他说：“A-Level 课程能让我根据自己的特长选课，专心准备自己所学的科目，并且是分模块完成，这种模式我觉得很适应。经过高一年的学习，我还入选了 HSP 荣誉生计划。”国际高中的 HSP 荣誉生计划，是学校为高潜力学生设立的个性化成长方

案，并为他们提供配套的规划指导，助力学生实现成功晋级世界名校的梦想。

罗鑫钰说：“加入 HSP 荣誉生计划后，学习中，一些科目的课程进度有所加快，以便能更加匹配我们的学业基础和规划的需求。同时，在不同的阶段，会有不同的规划任务布置给我们，老师们会利用业余时间帮助我们。如每次大考前的备考，除了必做任务，还有选做任务，老师会督促我们认真对待。高二暑假，在我做科研项目遇到问题时，学业规划老师第一时间就帮我找到了一位相关专业背景经验丰富的老师，解答我的问题。”

对于取得优异成绩的秘诀，罗鑫钰说：“我平常学习认真，除了必要的模拟考试，从不请假。上课时总是认真听讲，能把老师讲的关键词记下来，而不是根据老师的板书简单抄下来。其次，我如果遇到不懂的问题，一定会先仔细思考，实在不会做了，再去请教老师。此外，我也很爱帮助同学，同学有不会的问题，我都会认真地为同学们讲解，这也相当于再一次巩固了知识点。如果大家都不会的话，我们会一起讨论，或者一起问老师。”

物理教师王力对罗鑫钰同学赞不绝口，“A-Level 物理每个模块的考试中都有一道标注星号的题目，需要纯文字论述，分值重、难度大，有的同学甚至会直接选择跳过。而罗鑫钰同学在历次考试中，该类别都获得了高分，甚至满分，非常难得。这也反映出他在物理方面具有超强的逻辑思维能力和综合分析能力。”

一两道考试大题真题，利用课余时间在一张便签纸上写下思考步骤，然后在 Eclipse 上写下自己的代码并运行代码。

南外仙林的老师对学生的关注度和耐心让徐振轩受益匪浅。无论课上还是课下，他们都会与学生聊天。“这就让我更愿意主动与老师交流，提出学术问题。老师还会利用学校提供的辅导室在午休或放学后为我们额外授课。

“凡事预则立，不预则废。”徐振轩在开始学习一门 AP 课程前，通常会收集大量相关信息，主动自学能力极强。“当断不断，反受其乱。”在学习过程中，他认为明确主次尤为关键，这是语文老师马老师教给他的宝贵经验。“在我看来，提前规划未来至关重要，例如明确何时冲刺托福、何时备考 AP。但是，在每日的小计划上需劳逸结合。与同学、老师交流，或适度外出放松，皆能带来启发与收获，但需把握好分寸，保持适度。”

“靠谱派”刘景睿：高质量完成各项任务



“三年的高中生活，我学到了很多为人处事的方式，学到了许多之前不知道的知识，不管是学术方面还是生活方面，开阔了我的眼界。”南外仙林美国高中实验班 12C 班男生刘景睿被心仪大学纽约大学录取，非常感谢在南外仙林国高期间参加过的丰富活动，体育节、外语节、美食节……在这些活动中，他乐于助人，喜欢做公益活动，综合能力全面提升。

刚刚上高一，刘景睿第一次上外教课有些不适应，学习的很多内容听不懂。“学弟学妹们如果碰到类似的情况，一定要多找外教辅导，遇到不会的问题及时找老师解决，我们学校的老师都非常好，我们需要做的就是学会提问，学会沟通，这在后面的学习中也越来越重要。”

在老师的眼里，刘景睿是一位非常有责任感的同学，十分靠谱，老师交待他的任务，都是按时高质量完成。在南外仙林国际高中的三年，他积极投入各项校园活动，也将这份热情投入社会公益中，积极进取，这份责任感也将伴随他未来的道路。

图书馆的阅读课，无法复制的“沉浸式魔法”



孩子学业繁忙，功课紧张，课余时间被作业与培训班挤占……尽管对课外阅读的重要性早已心知肚明，可还是抽不出时间，让孩子在图书馆真正开展一次沉浸式的阅读？

也许，这是许多家长的心声，也是语文老师们在推动“整本书阅读”时常遇到的难题。

2025年4月23日是第30个世界读书日，今年读书日的主题是“阅读：通往未来的桥梁”。

南京仙林外国语学校开展“图书馆系列课程”，将其纳入小学部儿童阅读校本课程，希望通过系统化的阅读与信息素养教育，把孩子们带到图书馆、阅览室，在真实情境下教会孩子们如何阅读，帮助他们掌握终身学习的关键能力，让阅读真正成为他们走向未来、追寻美好的桥梁。

走进图书馆，享阅读之美

铃声响起，上课了。这节课是大家期待的图书馆阅读课，同学们排队来到阅览室。推开门，一股淡淡的纸墨香扑面而来，仿佛走进了一个充满智慧的神秘世界。



老师使用电子黑板介绍知识，讲清活动要求后，同学们来到书架前，找到喜欢的书籍开始阅读。阳光透过阅览室的窗户，洒在书页上，形成一片片金色的光斑。整个阅览室里，只听得见老师轻柔的讲解声和同学们翻动书本的“沙沙”声，仿佛是一曲宁静的阅读交响乐。

撮一则妙句，制一页书签



为了更好地开展“图书馆系列课程”，小学儿童阅读项目组参考了本地其他学校、国际学校以及澳洲、美国等多地图书馆，广泛学习好的经验做法。

六韵合声拓新识

在总结大会上，小学部一至六年级年级组长对本学期的教育教学工作进行了多角度总结与分享：从精细化常规管理方法，到教育教学质量提升策略；从德育与劳动教育的实践路径，到家校协同教育的创新举措，再到教育小组员合作育人的落实，各年级结合学段特点深入剖析。总结中既提炼团队工作经验成果，也直面现存问题，从不同视角为全体小学部教师提供教育教

在四年级的一节阅读课上，老师教学生认识书签的种类、作用以及文化内涵，让同学们认识到，可以在书签上摘抄喜欢的句子，记录一本书的核心观点，或者自己的感悟，还可以用绘画等方式进行美化加工，让书签更具有艺术感。

接下来，老师让同学们在图书馆的书架上自由寻找喜欢的书籍，并摘抄喜欢的句子，为制作书签做好前期准备。

同学们很快就沉浸在书籍的世界里，或认真翻阅，或轻声交流，或抄录佳句。

阅读马拉松，毅力与专注



六年级的这节课阅读主题为“阅读马拉松”。“阅读马拉松”是一种阅读比赛形式，它结合了对阅读速度和质量的考察，要求参赛者在一段时间内（比如6个小时）阅读一本指定书籍并完成测试。阅读马拉松赛是个人专注与意志力的挑战。



由于学校课程受45分钟的时间限制，老师让同学们自由选择一本感兴趣的书籍，在30分钟内尽可能阅读较多的内容，并在阅读结束时与同学们分享所读的内容与阅读体会。

七个维度，让阅读课系列化

在具体的课程开展中，根据年级不同，有梯度地安排了不同的活动主题：低年级有“图书借阅公约”“阅读的乐趣”“安静的标志”等主题活动，侧重于培养图书馆礼仪、基本的阅读习惯以及使用图书馆的基本技能（借阅规则、如何阅览等）；



赋能让质启未来

最后，张蕾芬校长以“管理赋能，质量为本”为主题发表重要讲话。张校长指出，管理赋能要以安全为基石，筑牢校园安全防线；以德育为引领，身教重于言教；以质量为本，精耕细作铸就发展底气。同时强调，师生关系是教育质量的晴雨表，良好的师生互动能有效提升教学效能。此外，张校长还分享了改善师生关系的实用策略，鼓励教师们爱微笑、勤跟班、会闲聊、常表扬以及多倾听等。用服务之心护航学生成长，以托举之力成就美好未来。知之愈明，行之愈笃。此次大会既是对阶段工作的深度复盘，更是对教育目标与责任的再一次明晰与践行。站在新的起

结合不同年龄学生的阅读体验，项目组将我校小学“图书馆课程”设定为7个方面的内容：

图书馆基础知识：介绍图书馆的基本概念、功能和规则。

阅读推广活动：通过故事会、绘本阅读等形式激发学生的阅读兴趣，培养阅读策略。

基础信息素养：教授学生如何查找借阅书籍、使用图书馆目录和基本的网络搜索技能。

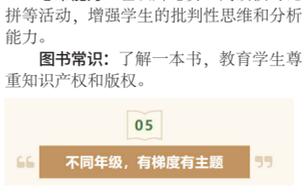
实践活动：组织学生参与图书馆的志愿服务、图书分类、书架整理等。

兴趣与习惯：组织“阅读马拉松”等活动，注重培养学生终身阅读的兴趣和习惯。

思维能力：组织辩论赛、阅读技巧比拼等活动，增强学生的批判性思维和分析能力。

图书常识：了解一本书，教育学生尊重知识产权和版权。

不同年级，有梯度有主题



当阳光透过图书馆的窗户，在书页上投下跳动的光斑，当指尖触碰到不同书籍封面的纹理差异，当周围只有翻书声和偶尔的低低讨论，这样的阅读体验，永远是教室多媒体课件无法复制的“沉浸式魔法”！



中年级有“创意书签制作”“图书馆的角色扮演”“阅读有技巧”等主题活动，

太牛了！南外仙林国际高中四名阳光男生集体被纽约大学录取

（本报讯）2025 年申请季以来，南京外国语学校仙林分校国际高中不断收获喜讯，1000+ 全球顶尖名校 offer 纷至沓来，其中，美加方向录取持续亮眼！南京晨报记者近日采访了中美四位阳光大男孩，他们均收到了世界顶尖大学纽约大学等一批名校的录取通知书，一起来听听优秀学子闪耀成长的秘诀吧！

“行动派”张志全：开发小程序解决校园问题



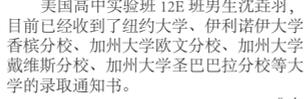
南外仙林美国高中实验班 12E 班男生张志全，担任学生会副主席，是环保社和辩论社的社团创始人，已被纽约大学、加利福尼亚大学戴维斯分校、伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校等名校录取。

回首在国高成长的岁月，最先浮上张志全脑海的是一个又一个丰富多彩的活动：国际数学竞赛、模拟联合国、STEM 科研项目、社区志愿服务、山区支教……“印象最深的是，在模拟联合国中代表中国发言，通过充分准备和灵活辩论，最终推动决议通过，我也深刻体会到‘小声音也能有大影响’。”张志全说，国高三年，通过学术竞赛和辩论提升了自我的批判性思维能力，通过学生会和社团管理增强了团队协作能力，在国际交流活动中中学会了如何进行跨文化沟通。“三年前我比较害羞、依赖他人决策，而现在更自信独立，能主动发起项目并协调团队，对全球议题有更深度思考。”

奇心、社会责任感、领导力是重要因素。而自己的编程、艺术等爱好也是加分项。“爱好培养了我的耐心和创造力，例如开发小程序解决校园问题，或通过摄影作品传达社会议题，这些都成为申请文书的亮点。”

在班主任的眼里，张志全是一个“目标明确的行动派”——善于将想法落地，如发起“校园垃圾分类计划”并持续跟进成效；兼具同理心与领导力，常在小组学习中主动帮助落后同学。“他不仅是学术标杆，更是社区建设者。他的坚持和热情感染了许多人，展现了纽约大学期待的‘全球公民’潜力。”

“自律派”沈焱羽：每周复盘优化学习策略



美国高中实验班 12E 班男生沈焱羽，目前已经收到了纽约大学、伊利诺伊大学香槟分校、加州大学欧文分校、加州大学戴维斯分校、加州大学圣巴巴拉分校等大学的录取通知书。

“在南外仙林国高期间，我积极参与了多个社团和课外活动，包括辩论队、志愿者活动等，以及学校的文化交换项目。这些活动不仅丰富了我的课外生活，也让我学到了很多课本外的知识和技能。”与三年前的自己相比，沈焱羽的领导力、团队合作能力以及解决问题的能力得到了显著提升。最重要的是，他学会了如何在高压环境下有效管理时间和工作。

并且向老师和同学请教，逐步解决了这些问题。此外，我还学会了调节自己的心态，通过运动和放松来保持良好的精神状态。”沈焱羽建议学弟学妹们在高一时就为高中的学习打下良好的基础，注重时间管理，合理安排学习与休息的时间。同时，也要勇于挑战自己，不怕失败，逐步提高自己的能力。

喜欢阅读、写作和旅行，沈焱羽的这些爱好不仅拓宽了他的知识面，也让他在申请过程中展现了多样性和深度。“旅行让我学到了跨文化的理解，而写作让我锻炼了表达和沟通能力。这些都在升学过程中发挥了潜移默化的作用。”

班主任说，沈焱羽的时间管理与抗压能力突出，面对标化考试（SAT/TOEFL）与课业双重压力时，能制定科学的细致学习计划，并在每周复盘日志中持续优化策略。这种自律性使他在保持优秀的 GPA 同时，仍能参与丰富多彩的课外活动。

“规划派”徐振轩：上学时随身携带考试真题



美国高中实验班 12A 班男生徐振轩已经收到纽约大学、多伦多大学、威斯康星大学麦迪逊分校、加州大学欧文分校等近 10 所名校录取通知书。

“靠谱派”刘景睿：高质量完成各项任务



“三年的高中生活，我学到了很多为人处事的方式，学到了许多之前不知道的知识，不管是学术方面还是生活方面，开阔了我的眼界。”南外仙林美国高中实验班 12C 班男生刘景睿被心仪大学纽约大学录取，非常感谢在南外仙林国高期间参加过的丰富活动，体育节、外语节、美食节……在这些活动中，他乐于助人，喜欢做公益活动，综合能力全面提升。

刚刚上高一，刘景睿第一次上外教课有些不适应，学习的很多内容听不懂。“学弟学妹们如果碰到类似的情况，一定要多找外教辅导，遇到不会的问题及时找老师解决，我们学校的老师都非常好，我们需要做的就是学会提问，学会沟通，这在后面的学习中也越来越重要。”

在老师的眼里，刘景睿是一位非常有责任感的同学，十分靠谱，老师交待他的任务，都是按时高质量完成。在南外仙林国际高中的三年，他积极投入各项校园活动，也将这份热情投入社会公益中，积极进取，这份责任感也将伴随他未来的道路。



（本报讯）春晖彩袖未远去，夏染新绿正叩门。4月23日下午，小学部在东区小剧场召开以“管理赋能 将‘仙外’品牌淬炼成光”为主题的期中工作总结大会。会议由小学部西区葛宝琴校长主持，小学



侧重于培养孩子筛选信息的能力，比如围绕某个主题，寻找相关的内容；到高年级，会有“阅读辩论赛”“阅读马拉松”“图书馆艺术展”等内容更加丰富、阅读体验更鲜明的活动，有时也会顺应时代发展，培养孩子进行电子信息检索的能力，比如到网站上阅读书评，通过不同渠道甄别、筛选图书的能力。

一起感受“沉浸式魔法”的魅力

图书馆的阅读课自开展以来，收获了师生与家长的广泛赞誉，成为校园里备受期待的特色课堂。同学们表示，很喜欢来图书馆上课，与在教室上阅读课是完全不同的体验。



老师们认为，“图书馆的阅读课”弥补了普通课堂的不足，尤其是丰富了语文整本书阅读课程。



当阳光透过图书馆的窗户，在书页上投下跳动的光斑，当指尖触碰到不同书籍封面的纹理差异，当周围只有翻书声和偶尔的低低讨论，这样的阅读体验，永远是教室多媒体课件无法复制的“沉浸式魔法”！



点，全体教师将继续以匠心守初心，以实干担使命，在教学创新、育人实践中深耕细作，以更坚定的信念、更扎实的行动，共同将“仙外”品牌打磨得更亮、更暖、更有力量！





在仙外这个梦想的家园，每一位同学都怀揣独特的光芒，努力绽放属于自己的精彩。为展现我校学子的卓越风采，学校微信公众号特别推出“做自己的冠军”系列。这里的“冠军”，并非仅指赛场上的荣耀，更是积极向上、勇于挑战自我的精神象征。走进这些优秀学生的世界，聆听他们的成长故事。感受他们的拼搏与坚持，期待更多同学受到启发鼓舞，勇敢追求自己的目标，成为自己人生道路上的冠军。

是南外仙林（现为“南京仙林外国语学校”）多元化的培养给予了我选择不同道路的勇气与自信；是“顺其自然”的校训给予了我面临升学压力时的从容不迫与坦然；是优秀的课程与老师，给予了我

这三种习惯，助力我高二圆梦「中科大少创班」

品格、思维上一生用之不竭的财富。希望能载着南外仙林给予我的这些财富，走好下面的人生路。

紧跟校内课程，迅速提高英语能力

我小学阶段在淮安市实验小学就读，因为希望在未来的求学过程中有一个更高的平台与更开阔的眼界，决定去南京读初中。南外仙林分校优美的校园环境和出名的多元发展教育理念吸引了我，抱着试一试的心态，我报名申请入学，并幸运地通过了。

刚到南外仙林分校，明显能感觉到在英语上和大家有差距。所幸学校的英语课程质量很高，我仅是通过跟紧校内课程，就迅速提高了英语素养。在追赶过程中，我明白了好的课程与优秀的教师对学习的重要性。英语课上，我们不仅要完成中考内容的学习，还要完成具有挑战性的 EIM 课程的学习。教我英语的薛梅老师用丰富多彩的课程内容，启发了我对英语学习的兴趣，拓宽了我的国际视野。

初三时，凭借在南外仙林打下的英语底子，我在南外的招生考试中获得了不错的成绩。到了高中和大学之后，我更是发现南外仙林分校关于综合英语素质（尤其是口语、听力等）的培养有多重要。

提优课程助力我竞赛、中考双丰收

南外仙林分校在提优方面机制完善，使我获益很多。学校开设了针对各科优秀学生的提优课程，提优课的老师非常优秀，

布置的题目也很具有挑战性。对我而言，当年上过的数学、物理提优课程对我解决难题、压轴题，提升理科思维都有很大帮助。长远来看，这些提优课程对我考入南师附中国科大班和中科大少创班都是有不可估量的影响。

初中阶段我参加了一次时代杯数学竞赛和两次随园杯物理竞赛，其中两次随园杯物理竞赛均获得了一等奖的成绩；在校期间每学期都获得彩虹素质发展综合奖。中考我取得了 650 分的成绩，选择进入南师附中国科大班就读。

良好的习惯，让我更好适应高中学习

在南外仙林分校的学习经历，极大地磨炼了我的心性，培养了良好的学习习惯，让我能够很好地适应高中的学习生活。坚韧的心性赋予我不怕落后的勇气，面对挫折时，我从气馁，反而满怀斗志，有着奋起直追的坚定决心。

而在学习方面，我养成了专注听讲的好习惯，不错过老师讲授的每一个重要知识点；懂得高效利用在校时间，合理安排学习任务，不浪费一分一秒；我还热爱阅读，通过广泛阅读大量书籍拓宽自己的知识与视野。这些宝贵的学习习惯，都是在仙林分校老师们悉心引导下逐步养成的。

正是凭借着这些良好的学习习惯以及积极乐观的心态，在南师附中就读期间，我的课内成绩在年级中名列前茅，进入了前二十名。

从“激发物理兴趣”到中科大少创班

在南外仙林时，因为物理成绩比较好，焦雷老师和陈永超老师就常引导我学习更深的物理知识，激发我对物理学习的兴趣。在此基础上，在南师附中我参加了物理竞赛的学习，拿到了省一奖项。继而在高二报名了中科大少创班的考试并幸运地被录取。

关于报考中科大少创班，我有几点可供分享：建议数学、物理两门学科都擅长的同学报考中科大少创班。在日常听课中，要着重训练自己的专注度，以及对知识的理解、消化和应用能力，以应对少创班考试中出现的“现学现考”的情况，具备这些能力才能从容应对。平时应多争取机会锻炼自己的心理素质，以应对面试环节。

在丰富多彩的校园生活中找到热爱

此外，不得不提南外仙林分校丰富多彩的校园生活。学校开设了众多社团选修课，校园活动精彩纷呈，为我们课外兴趣的培养提供了广阔空间。

就体育课而言，学生可根据兴趣选择喜欢的体育项目进行学习，学校提供了 8 种不同类别的运动选项，其开设数量在全市首屈一指。运动场地也十分优越，令许多其他学校的学生心生羡慕。

像“六大节”这类活动，更是让我们有机会涉足众多领域，从中探寻自己的热爱所在，为培养我的终身爱好甚至发展我未来的事业埋下了希望的种子。

从“做不出来”到奥赛金牌，他的心得是“不跟别人比进度”

学的李妮娜老师向我推荐了刘微杯数学竞赛，可能也算我第一次真正参加高中级别的数学竞赛，可惜我当时并未开始竞赛的学习，并没有获得任何奖项。

除了数学以外，也参加过其他一些竞赛；初三时在物理随园杯、金钥匙化学竞赛中分别取得一等奖和特等奖。值得一提的是，我是住校生，没有参加过任何相关的校外辅导，数理化所取得的成绩主要来自学校的课堂教学和拓展辅导，以及自己的兴趣爱好。

在中考前，恰巧南外的第一届丘成桐班开始招生，当时丘班的招生与其他特长生（包括南外的科技特长生、英语加试）均无任何冲突，从而报着一试的态度参加了丘班的招生考试，最终以全市第二名的成绩考入了丘班。

在个性化培养、分层辅导中收获良多

在仙外的学习给我带来的成长无疑是巨大的。班级给每位学生配了一名牵手教师，在学习和心理上一直关心着我们。尤其要提到我的数学老师——李妮娜老师。从上完李老师的第一节课，我就对数学充满了浓厚的兴趣和期待，促使我自主地进行大量学习。我在初二时就完成了高中数学的学习，期间老师常会给我足够的帮助，包括一些“特权”：例如允许我上课时，遇到部分已经掌握的内容，可以“不听课”，并且减免作业。在初三的时候，我已经自学大学数学，在中考前，我大致学习了高等代数和数学分析的内容。

相比于知识本身，老师带给我的影响更多是在学习观念上，使我开始对数学产生更深层次的思考，为后来的竞赛学习打下了坚实的基础。在仙外，学校还会针对不同学生的学习状况，进行分层教学，因材施教，满足不同学生的学习需求。我当时参加了学校的拔尖学生培养计划，针对数学特长生，辅导内容的进度和难度都会快于和高于平时时期的学习，这使我获益

良多。

仙外注重对学生精神世界的培养

另一方面，仙外非常注重学生的全面发展，学校除了正常的文化课程学习之外，还开设了社会科学、特色语言、自然科学、艺术体育四大类，共计有五十门左右的选修课程。我在初中的时候参加了篆刻社，完成了数件作品，体会到艺术对人的熏陶作用。

仙外也注重对学生精神世界的培养，如经典的六大节，能让每个学生参与其中，让我感受集体的团结与快乐。到现在为止，仙外给我的感觉是最亲切的，很重要的原因之一就是有丰富的校园活动，我们在集体中共同成长，建立了非常好的关系。仙外还经常会邀请一些大家来学校做讲座，例如在青春仪式上邀请紫金山天文台的科学家做相关的讲座，对我们视野的开拓起到了巨大的作用。

从“几乎做不出来”到奥赛金牌

后来就是高中的事了。刚进入南外，还是感受到了和南外最顶尖同学的差距，在初三特长生招生结束后，南外组织了对高中数学联赛的选拔，我在考场上一几乎没有做出几道题，自然没有被选中，不免有些失落。

幸运地是我的一些很好的仙外同学也在南外，并且南外的一些气质和仙外很像，譬如师生关系、同学关系，较为轻松的环境。我很快找到了感觉。高一时，一边进行课内学习一边进行竞赛的学习，南外相对轻松的氛围使我相对来说可以彼此兼顾，加上同学和教练的帮助，高一结束时在课内和竞赛上都取得了比较靠前的位置。

高一后的暑假是我竞赛水平飞跃的时期，我开始真正参加竞赛，在东南数学奥林匹克竞赛中获取银牌。随后参加了各类机构的培训，包括新星、国子学，期间



自 2019 年两校缔结为友好学校以来，双方持续深化交流合作。此次访问以文化为纽带，通过丰富多彩的活动，架起中英青少年友谊的桥梁。



上午九时许，程彩玲副校长、外事办于碧若副主任共同迎接来访团一行，并在校训石前合影留念。

随后，英国师生漫步于仙林外校的春日校园。油菜花盛开、香樟新绿，教学楼间琅琅书声与操场上跃动的身影相映成趣。诺里奇学校领队教师感慨：“这里的自然美景与学术气息让人难忘，学生们眼中充满求知的光芒。”

学校小农场活泼的小动物们和各种植物也给英国师生留下深刻印象，纷纷赞叹仙外给学生们提供了如此生动的“大自然课堂”。

舌尖上的中国 球场上的友谊

午餐时间，英国学生们带着好奇走进食堂，开启了一场“舌尖上的东方奇遇”——热气腾腾的炒饭香气四溢，宫保鸡丁的麻辣鲜香让他们连连称奇，他们“笨拙”却认真地用筷子夹起每一口美味。

午后的羽毛球场上，一场“跨国友谊



（本报讯）2 月 18 日，南京外国语学校仙林分校迎来友好学校——德国瓦尔登堡欧洲高级文理中学代表团的第二次访问。

继 2024 年初缔结为友好学校后，此次校领导来访标志着两校合作进入纵深推进阶段。



德国瓦尔登堡欧洲高级文理中学运营总监 Norman Görner、国际部部长 Dr.

当筷子与刀叉找到共同点 跨越千里赴春约 两校师生叙情谊



“文化沙龙对话 传统碰撞火花”

随后的友好沙龙在中学部二阶教室举行。围绕“中英传统节日”主题，两国学子用英语畅谈春节的团圆饺子与复活节彩蛋吃兔子形状巧克力的传统，分享端午龙舟竞渡与万圣节“不给糖就捣蛋”的趣事。

这场跨越语言的交流，不仅让筷子与刀叉找到了共通点，更让年轻的心灵收获了最珍贵的礼物——对差异的包容，对多元的欣赏。



短短一小时里，学生们自信流畅的英语表达、落落大方的言谈举止，恰是仙外素质教育的生动注脚，也为两校友谊写下了温暖的新篇章。

学科对话促共鸣 教育理念共生长

此次访问不仅是学生的文化之旅，也

德国友好学校来访 落实推进“主题化师生互访”合作事宜

Julia Köhler、寄宿部副主任 Michael Lorenz 及中国事务全权代表王欣组成的德方代表团，与我校邹正校长、程彩玲副校长、国际高中教导处沈一飞主任、杨秀梅副主任展开深度对话，共同确立“主题化师生互访”合作机制。



在合作推进会上，沈一飞主任主持并回顾合作历程，杨秀梅副主任简要汇报了中德项目办学 16 载取得的丰硕成果，仙林学子在德国中学就读，德国及其它欧洲国家、美国、日本等地著名高校深造，陆续毕业，走上工作岗位，在全球多个国家不同领域为社会发展尽自己力量，其中 2 人在德国获得医学博士学位并留校工作。

Görner 总监高度评价道：“这些兼具学术实力与文化理解力的青年，正在成为跨文明对话的天然桥梁。” Dr. Köhler 通过

是教师的学术交流契机。中英两校生物教师围绕学科教学展开深度对话；英国教师翻阅了中国初中生物教材，对图文并茂的课程设计与本土生态案例表示赞赏。

双方还就两国教育体系展开探讨——英国教师了解到仙林外校每个年级生物老师的人数和班级规模后感叹中国教师面对大班额授课展现的专业能力令人敬佩。

随后，英国教师走进学校生物实验室，对实验室配备的现代化实验器材频频点头：“这些资源能极大激发学生的科学探究热情。”这场对话不仅碰撞出教学智慧火花，更让双方看到了不同教育体系下的闪光点。

非遗体验课堂 触摸东方智慧

当天上午，英国学生分组体验了中国传统文化课程：太极拳课堂



课程结束时，学生们举着作品——三十余幅“和而不同”的墨宝一同合影。当三十余幅作品齐齐展开——有的笔力遒劲，有的稚拙可爱，相同的墨迹里绽放着不同的文化理解，恰似那砚台中化开的墨韵，你中有我，我中有你。



书法教室内墨香萦绕，英国学生执狼毫、铺宣纸，在美术教师刘古湘的指导下，书写“中国”二字。来自初一初二学生志愿者化身“小书法家”，耐心指导着英国学生们，并帮他们书写书签作为赠礼。



体育组刘洋老师刚柔并济的一招一式，向英国学生展现了中国武术“以柔克刚”的东方哲学；从“野马分鬃”的舒展到“白鹤亮翅”的轻盈，英国学生随着呼吸缓缓移步，初时略显生涩的动作逐渐连贯。

续写友谊篇章 共期未来之约

临别时，双方依依不舍相拥道别，约定继续通过云端交流增进情谊。这次英国师生代表团的来访是一次意义非凡的文化交流之旅，当诺里奇的枝椏与仙外的樱花树在晚风中轻轻交错，我们忽然读懂：所谓国际化教育，不过是让年轻的心灵在碰撞中学会如何用不同的语言诉说同样真挚的情谊。而这，正是仙外递给世界最美的名片。



此次德国访问活动圆满结束。两校加深了对彼此的了解，增进了友谊，为进一步合作搭建了更为坚实的桥梁。相信在未来，两校将秉持共同的教育目标，持续深化合作，培养出更多具有国际视野、跨文化交流能力的优秀人才。



今天的故事主角卮力宇，在仙外的初中三年，对数学产生了浓厚的兴趣，在理科竞赛中崭露头角。通过特长生考试，他成为南外首届丘成桐班的学生。

刚上高中，他感受到了与南外最顶尖同学的差距。但他很快调整好了心态，良好的学习习惯让他能够踏实稳步地前进。在中国数学奥林匹克竞赛中，他拿到金牌，并通过北大英才班的招生考试。在 2024 年 6 月，他以高二学生的身份参加高考，先人一步，顺利迈入北京大学的大门。

仙外的班级教育小组、牵手导师制以及依据学生实际情况开展分层分类教学，都在他的成长中起到过关键作用。

一起来听他的经验分享：

以全市第二的成绩考入丘班

小升初进入仙外后，我被分在 8 班，班上的老师都很认真负责。在老师的帮助下，我参加了各项比赛，主要集中在数学方面：连续三年参加了时代杯数学比赛，均取得了一等奖。在初三的时候，教我数



花海中挥洒诗意，解锁仙外限定版“春日浪漫”

百花盛开之际，南京仙林外国语学校迎来了一年一度的中学部第22届读书演讲节。中午时分，作为读书演讲节的重要活动之一，“春日诗会”盛大开幕，中学部师生齐聚校园内的花树林，在烂漫的花海中开展了一系列丰富多彩的活动，沉浸式感受春日光影的美好，体悟校园生活的魅力。

01 原创诗歌·吟咏少年情怀

活动现场，同学们创作的原创诗歌在花海中深情朗读。一句句优美的诗句，饱含着青春的活力与对自然、生活的细腻感悟。



诗会活动分为创作、誊写、朗诵三个环节，每个环节都从不同维度展现出独特的审美，同时也极大地锻炼了学生的各项能力。

创作环节，同学们充分发挥想象力，将春日的美景、感受以及内心的情感通过灵动的文字表达出来。



02 心理漫画·采撷春日美好



同学们用画笔勾勒出心中的春日美景，将自己在春天里的独特感受以艺术的形式展现出来，这些画作不仅色彩斑斓，更蕴含着丰富的内心世界。

找到一个闻起来甜甜的东西——是樱花；找到一个颜色鲜艳的东西——是油菜花；找到一个有生命力的东西——是老树上的嫩芽；找到一个让你觉得温暖的东



西——是老师的微笑；找到一个人签名并送祝福给你——祝福寻宝人学业有成、一帆风顺……

03 文创义卖·用创造奉献爱



用文创讲述我们的校园故事，以爱心点亮公益之光。文创产品义卖摊位前人头攒动。同学们拿出自己精心设计的文创作品，从精美的书签、创意十足的笔记本，到带有校园特色的帆布包等，琳琅满目。通过义卖，同学们不仅锻炼了自己的实践能力，还为公益事业贡献了一份力量。



04 好书漂流·纸笔交流感悟



好书漂流活动区域同样氛围热烈，大家分享、捐赠自己阅读过的佳作，用纸笔交流读书心得，在书香中传递知识与思想。漂流的不仅是书，更是心意；捐赠的不仅是爱，更是未来！



“纸上舞”书法篆刻社团的师生现场撰写与春天有关的诗句，赠予捐赠好书、奉献爱心的同学们。他们用行动诠释什么是“赠人玫瑰，手有余香”。“水彩插画社”师生现场绘制花卉书签送给同学们，让美的创造与分享无缝衔接，同向而行。

05 音乐雅集·奏响灵动音符



自古诗与歌不分家。在音乐雅集区域，“器乐星工场”社团的同学们带来琵琶、古筝、吉他、小提琴、电钢琴等器乐演奏，为春日的校园增添了灵动的音符。琵琶演奏者轻拢慢捻，清脆的乐音仿若大珠小珠落玉盘；古筝演奏者双手如蝶，弦音婉转，勾勒出悠然自得的春日图景。同学们用精湛技艺，让古老民乐焕发新机，传承中华千年的文化脉络。



小提琴手身姿挺拔，琴弓在琴弦上优雅滑动，悠扬的旋律如春日微风，撩动人心；吉他手指尖跳跃，用灵动和弦奏响青春的旋律……



源自世界各地的旋律，让同学们领略到不同文化的独特魅力，将多元文化融入校园生活。



06 投壶游戏·老游戏新乐趣



瞄准心定，矢飞壶口；壶心击中，欢声雷动；投壶乐趣，尽在其中。在传统体育游戏投壶区域，同学们积极参与，在古老的游戏感受传统文化的魅力，现场不时传来欢声笑语。

07 班级义卖·逛“谷子”献爱心



除了精彩的诗会活动和音乐雅集，一场爱心义卖活动也在如火如荼地进行。各班级精心布置摊位，将义卖物品整齐摆放。



同学们纷纷拿出自己读过的书籍，以及心爱的“谷子”，吸引了不少同学驻足挑选。大家一边兴致勃勃地挑选心仪的物品，一边献出自己的爱心。

每一次交易，不仅是物品的流转，更承载着同学们对公益的热忱，在春日里传递着温暖与善意。

此次活动是学校沉浸式综合化美育实践的重要举措。学校通过组织这样的活动，旨在引领学生全方位地发现美、捕捉美、鉴赏美、创造美，将人文关怀注入审美教育的沃野，让学生在参与中润泽心灵，不断提升审美素养。

这一系列活动也是学校构建德智体美劳五育并举育人新范式的生动实践，为学生的全面发展铺就了一条光明且多元的道路，助力学生在知识、情感、能力等多方面实现均衡发展。

南京仙林外国语学校的春日诗会暨读书演讲节，不仅成为校园文化的一张亮丽名片，更成为学生们成长路上的宝贵经历，激励着他们在未来的日子里不断探索、追求美好。



AI新“语宙”，外语新“视界” 中学部第22届英语节盛大开幕

码谱写未来的乐章。”这一刻，AI不再是遥不可及的技术，而是触手可及的生活伙伴。

从神话到现实

AI的发展历程

高二年级的同学们发表了动人心魄的演讲，带领大家穿越时空，回顾了AI的诞生与发展。



从希腊神话中机械巨人塔洛斯的传说，到1956年达特茅斯会议上“人工智能”概念的正式提出，再到计算机与互联网的发明，AI一步步从幻想走进现实。

演讲中，同学们还分享了使用DeepSeek等AI工具助力学习的亲身经历，展现了AI如何改变我们的学习方式，让知识获取更加高效便捷。

机器人之舞

二进制代码的魔力

初二年级同学们化身“机器人”，用充满科技感的表演诠释了AI不仅是冰冷的代码，更是艺术与生活的融合。正如歌词中所唱：“我们是天生的歌手，用代

一次摆动都与音乐节拍完美契合，舞步充满力量与节奏感，仿佛二进制代码在现实中跃动。



灯光与舞者的动作相互呼应，营造出如梦如幻的科技氛围，将观众置身于未来世界的奇妙舞会之中，对科技、AI与语言的结合充满期待！

对话2500年的未来人

AI的未来

高一年级的同学们通过一场别开生面的情景剧，展现了AI的未来图景。

在来自2500年的未来人Leo与仙外学生Cici跨越时空的对话中，Leo向Cici展示了人类如何利用AI技术移民地外星球、改善生活，实现永续发展的美好愿景。

对人类而言，AI是工具，而人类是创造者。人类的命运，始终将由我们自己书写。



戴校长致辞

外语学习与AI的深度融合

中学部戴继根校长在致辞中，高度评价同学们对英语节各项活动的积极参与，并指出，外语学习者不仅是AI应用发展的参与者，更是未来的变革者。



戴校长强调，AI技术让外语学习变得更加高效便捷，但我们也需要重新思考语言学习的本质。语言不仅是交流的工具，更是思想、文化和情感的载体。他鼓励同学们在外语学习中感受语言学习的乐趣，思考AI的精髓，成为未来的引领者。



开幕式接近尾声，惊喜嘉宾——来自《超能陆战队》的机器人大白（Baymax）闪亮登场。大白一出便引发了全场欢呼。它与同学们一起欢快共舞，用温暖的笑容和憨态可掬的动作，为开幕式画上了圆满的句号。这一刻，科技与人文的界限仿佛被打破，AI不再是冰冷的机器，而是充满温度的朋友。

本届英语节不仅是一场外语学习的盛宴，更将是一次科技与人文的深度对话。通过丰富多彩的表演与活动，同学们不仅将感受到AI技术的魅力，更将深刻体会到外语学习的意义与价值。

未来已至，AI与外语的结合将为我们开启无限可能！让我们共同期待，在这场“AI新语宙，外语新视界”的旅程中，同学们书写属于自己的华彩篇章！



特别晨会：用热爱与坚持，诠释青春的N种可能



（本报讯）梦想，是心灵深处最炽热的火焰，它照亮我们前行的道路，给予我们无尽的力量与勇气，每一个敢于逐梦的人，都燃烧着一颗无畏的初心，他们向阳而生，迎着梦想的光，让青春绽放出最耀眼的光芒。今天，我们邀请到一位特别的嘉宾——来自南京理工大学的唐宝·吐尔逊哈力同学，他既是新疆哈萨克族传统服饰非遗传承人，也是退役空军战士。他用亲身经历，为我们诠释：青春没有标准答案，但所有的闪耀，都始于勇敢的选择与长久的坚持。

从毡帽刺绣到世界舞台

他把“民族基因”绣成成长底色

“外婆的毡帽很小，却让我看见文化的星辰大海。”草原上的文化启蒙：儿时坐在外婆身边，看绣针在毛毡上“生长”出羊群、雪

山与太阳花。当外婆说“每一针都是哈萨克族的故事”时，他便懂得：文化不是博物馆里的展品，而是流淌在血脉里的基因。用创新让传统“活”起来：1447天里，他的足迹遍布6个省，寻访30多个地区，他用画笔记录民族纹样，更用工业设计知识将传统图案数字化。如今，他设计的哈萨克族服饰作为外交国礼走向世界——传统与现代的碰撞，让民族文化成为世界语言。

从校园书桌到军营钢枪 他用热血定义“少年担当” “在学校，我们学会用知识看世界；在军营，我懂得用生命守护世界。”

从“文化守护者”到“国土守卫者”：乔尔玛烈士陵园中，168名筑路官兵的故事让他热血沸腾，高考时将“国防七子”院校填满志愿，最终考入南京理工大学。

军工精神的淬炼：大学期间他携笔从戎，成为空军战士。50公里武装拉练时，抗美援朝老兵“把眼球塞回眼眶继续冲锋”的事迹让他明白：所谓担当，不是口号，而是明知艰难却依然向前的脚步。

从钢枪到绣针的“非遗新解” 他让世界看见中国青年的传承智慧 当工业设计遇见哈萨克刺绣，传统有了“数字心跳”。

退役复学的“文化转身”：他师从国家级非遗大师，用800小时钻研纹样数字化，建立超2200种图案的数据库，让古老刺绣从毛毡走向CAD图纸。国际舞台的“中国表达”：他的设计作品作为外交国礼赠予外国政要，个人艺术展登上哈萨克斯坦国家艺术博物馆，获颁“全球可持续发展杰出艺术家”，他被百家媒体宣传报道。

唐宝·吐尔逊哈力 中国军队功勋“八一勋章”获得者 中国军队功勋“八一勋章”获得者 中国军队功勋“八一勋章”获得者 中国军队功勋“八一勋章”获得者

关于多元选择：他展示厚厚的设计稿与荣誉证书：“这些不是‘特长生’的特权，而是‘有心人’的坚持。在仙林外校，你可以用外语讲好中国故事，用科创传承文化基因——学校给你提供的多元平台，就是让你成为‘立体的人’。”

请记住热爱无边界，青春当“破圈” 给少年的话有人把梦想藏进回忆，有人把它当作玩笑，但梦想不会离开你，除非你先转身。正值初三、高三的你，或许正被习题与压力包裹，但请相信：此刻的每一笔书写、每一次坚持，都是在为梦想浇筑台阶。愿你像唐宝一样，带着热爱与信念，让青春在逐梦中闪闪发光！

给仙林外校学子的成长启示 你的“独特”终将成为你的“光芒” “你的一沓沓笔记、一沓沓练习，终将使你走向人生的台阶。”

从草原少年到非遗传承人，从空军战士到全国职业规划金奖得主，唐宝的逐梦路上攒下了厚厚一沓沓机票、一沓沓设计

“拥抱 AI 智读未来” 小学部第 22 届读书演讲节顺利闭幕

(本报讯) 枝头的新绿开始写信：携着一团绿、一束花、一缕香，还有读书演讲节上孩子们的笑脸一起带给大家。
3月10日，小学部为期两周的第22届“拥抱 AI 智读未来”读书演讲节顺利闭幕。本次活动如同一场知识与乐趣交织的盛宴，席卷了整个校园，让每一位师生沉浸在阅读与 AI 的奇妙世界中！

“方塘半亩读书园”图标 “最佳设计奖”揭晓



一(1)班袁梓夏同学和六(13)班陈佑嘉同学的设计从 500 多份稿件中脱颖而出。最终，将他们的设计方案结合，确定“方塘半亩读书园”的新图标。

为演讲特等奖同学喝彩!



“双节合一”，同学们既阅读又演讲，各年级产生了一批优秀的演讲者。他们或激昂澎湃，或饱含深情，以出色的口才和稳健的台风，展现出了扎实的阅读功底和对未来科技的敏锐洞察力。

祝贺读书小博士和书香家庭!

“读书小博士”以及“书香家庭”的成员们是大家学习的榜样！他们用一本本书丰富知识，用一次次阅读点亮梦想。愿阅读成为每个人一生的好习惯！

各年级阅读活动全景回顾

在这个春意盎然的季节，知识的种子在校园里生根发芽，绽放出绚烂的花朵。



一年级——我与AI绘未来



二年级——当阅读遇见AI

“文”可以生图，既有静态，也有动态，还可以即兴配乐，你说奇妙不奇妙？



三年级——AI伴我读



四年级——AI设计海报特别展



五年级——四大名著与AI



六年级——AI主题辩论赛



产生，从构图到画面无一不精美，人人都是“设计师”。

五年级——四大名著与AI

经典不灭，智慧新生。用 AI 开启四大名著新视角，探索文学改编的无限可能，领略传统与科技融合的魅力！



六年级——AI主题辩论赛

这不仅是一场语言的交锋，更是一场思维的盛宴，同学们在辩论中洞察 AI 的真相！



人工智能专家助力校园读书演讲节

3月5日下午，南京清晓科技创始人，



北京大学电子工程、地理信息系统双硕士，谷歌总部前系统研发工程师王清培老师，为四年级的同学做一场关于人工智能的讲座——《我跟 AI 做朋友》。此前他还为全校同学制作了“AI”通识学习视频。这场别开生面的讲座，以问题为引，点燃了全场同学的学习热情。

用演讲解读未来

这是童心与科技的奇妙邂逅。同学们围绕活动主题，从对 AI 基础知识的科普，到 AI 在教育、医疗、交通等领域的应用展望；从阅读 AI 科幻作品引发的对人类与科技关系的深刻思考，到表达自己未来想要为 AI 发展贡献力量的决心，每一个演讲话题都紧紧抓住了听众的心。一阵又一阵热烈的掌声，也将读书演讲节的气氛推向了高潮。



岁月有痕，书香满径。第 22 届小学部校园读书演讲节在欢声笑语与意犹未尽中圆满落幕。这场活动如同一颗闪亮的明珠，镶嵌在孩子们的童年回忆中。它不仅激发了同学们阅读的浓厚兴趣，更在心灵中埋下了探索未知、追求创新的种子。让我们以书为伴，以阅读为翼，在知识的海洋中继续翱翔，去追寻梦想的光芒！

江苏省基于“依标施教”的小学体育项目化学习主题的 “名师空中课堂·教学新时空”活动在我校顺利举行



(本报讯) 好学好时好，当春乃发生。4月15日下午，主题为基于依标施教的小学体育项目化学习《火灾应急逃生》的江苏省“名师空中课堂·教学新时空”活动在我校成功举办。2025年1月，中共中央、国务院正式印发《教育强国建设规划纲要》，构建高质量教育体系，推动教育现代化进程。纲要明确指出，要求开齐开足体育课，推进“兴趣化”“多样化”“专项化”课程改革，实施学生体质强化计划，控制近视率、肥胖率，通过体育活动促进学生身心健康发展。体育教学改革是教育高质量发展和高素质人才培养的重要举措。2022年《义务教育体育与健康课程标准》颁布以来，小学体育教学以培育学科核心素养为逻辑起点，促进学生运动能力持续发展，聚焦学生健康行为渐进形成，关照学生体育品德一贯养成。此次活动依托“素养导向”背景，共同探索小学体育与健康学科项目化学习，以《火灾应急逃生》课例为切入点，通过项目化学习，支持学生自主学习、探索发现、跨学科链接、参与社会实践、协同完成项目，在过程中培养学生综合素养。出席此次活动的有江苏省教育科学研究院教研员杨浩、南京市教学研究室陆伟、南京市游府西街

小学副校长倪晨瑾、栖霞区教师发展中心教研员周宏、江宁区汤山中心小学校长路俊、南京仙林外国语学校副校长张蕾芬，省内兄弟学校的老师也以线上观看的形式一同学习。活动由郭莹莹主任助理主持。活动开始，我校张蕾芬副校长致欢迎词。张校长介绍了我校学、练、赛一体化课堂和乐动、能动、勤动的课程理念，并重点阐述了体育组研发的一百个体育游戏活动和课后服务社团，表达对名师引领、共同学习、促进学科发展的期待。

课例展示，素养导向下的项目化学习



王小龙老师带来的第一节课是水平二的火灾室内逃生，王老师将项目化学习引进体育新课堂，围绕火灾的应急逃生方法展开教学，增强了学生应急逃生的理论知识，提高学生逃生的基本技能。用视频、音乐模拟火灾场景，让学生在实践掌握了逃生的技巧，也在练习中锻炼了学生的身体素质和团队合作的精神。

姜新言老师带来的第二节课是水平二的火灾室内逃生，围绕项目化教学，姜老师带领学生各种安全标识，面对不同火场情况，掌握逃生的方法，能够做出正确的逃生动作，在教学中提高了学生的

灵敏性，情境教学中也培养了学生冷静沉着、互相帮助的合作意识。

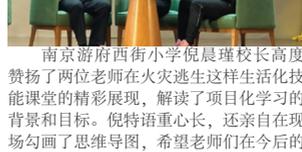
专家点评，指引教学新方向



栖霞区教师发展中心教研员周宏老师高度肯定了两位老师的精心准备和认真教学，强调了主题选择的很实用，两节课重点指导学生提高应急决策能力。

南京市江宁区汤山中心小学路俊校长言辞恳切，他鼓励青年教师能够通过教研不断学习，加强个人专业发展，持续不断优化课堂。

此次教研活动为老师提供了宝贵的学习机会，感谢名师的引领，感谢云端的同仁全程参与，愿我们都以今日共研之硕果，成就明日教学的新进步！



名师领航·智慧启程 小学部承办栖霞区第 122 场“我与名师有约”教学活动

(本报讯) 3月31日，在樱花盛开的校园季，栖霞区第 122 场“名师有约”活动在我校小学部一阶举行。此次活动立足艺术新课标，以素养立意的小学美术新教材单元教学设计之“水墨小画家，童趣大世界”为主题，以一年级新教材第五单元《好玩的水墨游戏》为主要研究内容，通过大单元教学研究、课例展示、名师讲座等活动，旨在唤醒学生的学习激情，调动学生的想象思维，展现学生的学习过程，提高水墨画课堂教学质量。

走进仙外小学部，就被浓厚的艺术氛围深深吸引，校园内到处是学生的水墨画、儿童画、版画、书法、印章、陶瓷、纸艺、手工等艺术作品，浓厚的艺术氛围为此次活动增色添彩，与此次教研的主题相得益彰。

参加此次活动人员有栖霞区美术教研员李娟、美术特级教师王倩以及全区小学美术老师代表近 130 人，部分江宁区兄弟学校美术老师到场参与。活动由王玉晶老师主持。

陈春娟老师《好玩的水墨游戏》大单元说课

在数学中通过... 帮助学生认识、了解水墨的多种表现形式... 提升他们的形象思维和创...



陈老师遵循“以趣启智、以美育人”的核心理念，以新课标为指南，围绕教材、课标、学情进行分析。确立本单元的大观念、大问题，并设置 5 个小问题，强调先探、再练、后创的教学策略，引领学生在

玩中学，体验水墨的趣味性，弘扬中国传统文化。此教学策略既符合儿童心理认知特点，又能链接儿童生活经验、唤起儿童视觉思维，引导儿童感受水墨变化的趣味。

王加美老师、郁璇璇老师大单元课例展示



王老师上《练笔成图》一课。这节课融“练笔、联想、添画、成图”为一体，将传统水墨韵味的墨点、墨线、墨块的练习与儿童的奇思妙想巧妙融合，为学生们开启了一扇想象思维的窗，引导学生共同奔赴一场别开生面的艺术探索之旅。

王老师说上《练笔成图》一课。这节课融“练笔、联想、添画、成图”为一体，将传统水墨韵味的墨点、墨线、墨块的练习与儿童的奇思妙想巧妙融合，为学生们开启了一扇想象思维的窗，引导学生共同奔赴一场别开生面的艺术探索之旅。



郁璇璇老师上《线随心走》一课。郁老师带领一年级学生共同走入了一场传统水墨与现代创意交融的艺术探索。课程通过引导学生观察线条的干湿浓淡、曲直断续变化，探索水墨语言的无穷表现力。课堂伊始，孩子们通过手指比划直线、曲线等基本线条，在轻松互动中建立对线条的初步认知；继而通过趣味小练笔掌握线条的粗细、浓淡、曲直变化；再通过“线条散步”小游戏，结合《千里江山图》等经典画作赏析，启发学生用变化多端的线条表现山川河流的韵律感；最后再结合高低不同、婉转起伏的音乐进行自由创作，以小组合作的形式完成水墨画卷，模拟身临山水意境。课程注重线条与情感表达的关联，通过 AI 技术扩展创作维度，将传统水墨与现代科技相结合。最终通过自评互评展示作品，培养审美感知与协作能力。传统山水的雄浑气势与儿童特有的稚拙趣味相映成趣。

特级教师王倩课例点评及讲座

王老师充分肯定了三位老师的精彩讲座和课例教学，她认为这是一次非常成功的“水墨游戏”课程教学活动中，看到了课堂上老师们机智的引导、巧妙的提问、游戏的设计、评价的多元；更看到了一年级的孩子们在美术课堂上活跃的思维、大胆



的表达、同伴的合作、激情的创作。她指出 AI 新技术的巧妙融入也给美术课堂增添了一抹亮色。精彩的短视频活跃了课堂气氛；浪漫的音伴教学强化了艺术氛围；师生合作共评让教学评一致性得以实现；综合性的教学拓展让深度学习清晰可见；另外，课堂内外展美的布置、情境的打造更激起了师生们课堂艺术创作的勇气。此次活动对于仙外的老师乃至全区的美术教师而言，都是一次学习、分享、交流与提升，也是一次切磋、借鉴、碰撞与共鸣。她强调激发学生的学习兴趣、发展想象力、提升思维水平、以美育人、提升核心素养是当今美术课堂的重要任务，也是美术教师的责任和使命。

栖霞区教研员李娟老师点评

李娟老师对于此次活动给与高度肯定和鼓励。她强调在教学的过程中要保护好学生的创作思维，基于核心素养的教学设计；要保护好学生创作内容的拙趣，教师要全身心带领学生创作。用“笛声”再次学生的创造力，让他们的率真与自由绽放。触动每一位观者的心灵。李娟老师号召老师们，在大单元的教学，要衔接自然，通过玩要式的游戏活动，激发学生创作本能，对抗刻板的教学体系，共同构建审美自觉，让学生对审美更加敏感。



“悦雅”家长学校：解锁青春期密码 温暖陪伴，智慧沟通



(本报讯) 当青春的序章悄然奏响，孩子们似春日里拔节生长的新竹，身心变化如潮水般迅猛，让家长们在这成长的新阶段中陷入迷茫。4月11日下午，“悦雅”家长学校为五年级家长举办了主题为“解锁青春期密码——温暖陪伴，智慧沟通”的讲座，宛如一座明亮的灯塔，吸

引众多家长奔赴这场成长之约。讲座伊始，黄婷婷老师结合多年来丰富的教育经验，从科学层面详细剖析青少年大脑发育情况，帮助家长正确看待孩子成长的新变化。并提出了与青春孩子进行有效对话的新方案——人事分离、关注语气、积极倾听、换位思考、找准时机，艺术地与孩子进行沟通。韩诗然父亲韩宁先生提供了他应对孩子青春期的教育方式。他倡导在这个阶段，应当理解和尊重孩子，建立良好的沟通信任，通过不同方式了解她的情况，打造健康家庭环境，学会放手，适当

示弱，避免过度关爱和“情感绑架”，帮助孩子释放情绪，给孩子独立空间。为其他家长提供了成功的育儿范例。王子方母亲李笑女士，强调父母要以身作则，通过“5+1”式沟通了解孩子情绪，利用户外运动为孩子疏导，助其学会自我情绪调节。其教育成果充分证明了这些方法的有效性。为家长们提供了极具价值的实践参考。讲座结束后，五年级班主任李开斌为三位主讲人颁发证书并致谢。此次讲座恰似一场及时雨，在孩子青春期关键节点为家长们提供了科学教育策略，助力

孩子平稳度过青春期。讲座虽已结束，但对成长的关注仍在继续，愿五年级孩子们在青春期的花园中，能无惧风雨，始终向阳而生！



缅怀英烈传薪火，十岁成长启新篇 三年级十岁成长礼系列活动



(本报讯) 清明将至，追思悠悠。为缅怀革命先烈，传承红色基因，南京仙林外国语学校小学部三年级组精心组织了十岁成长礼系列活动之“缅怀英烈 致敬英雄”实践活动，让孩子们在追思缅怀中接受精神洗礼，立下传承革命精神的宏志。



资料，带着同学们深入了解了清明节的习俗，回溯千年传统，让这一节日承载的文化内涵与精神力量在孩子们心中生根发芽。随后，一个个扣人心弦的英烈故事，把同学们带入了那段烽火连天的岁月，革命先烈们为了国家和人民，不惜抛头颅、洒热血，舍生忘死的精神深深震撼着每一位同学的心灵。最后，学生们在老师家长的指导下，亲手制作小白花，每一朵都蕴含着对先烈的敬仰与哀思，也寄托了他们

着自制的小白花，走进了庄严的烈士陵园。在苍松翠柏的掩映下，学生们肃立默哀，向革命先烈表达最深的敬意。他们高唱队歌，行注目礼，献上小白花，那一刻，他们的心灵得到了洗礼，对家国情怀有了更深层次的理解。在烈士纪念馆内，学生们认真聆听讲解员的讲述，观看历史照片与文物，那些英勇的烈士事迹让他们热泪盈眶，更加坚定了他们珍惜当下、努力学习的决心。

一次历史的教育，更是一场精神的洗礼。通过这次红色主题教育活动，学生们明白了成长不仅意味着年龄的增长，更代表着对家国责任的认知与担当。他们以英烈精神为指引，立下了自己的志向：做一粒扎根大地的种子，带着先辈的期盼努力生长；做一朵向阳而开的花朵，用知识浇灌梦想，以行动书写新时代少年的荣光。让我们共同期待，这些怀揣梦想的少年们，在未来的日子里，能够用实际行动诠释出新时代少年的责任与担当！



未来展望，红色基因永相传
十岁，是小阶段一个重要的人生里程碑。这场特殊的成长礼活动，不仅是



班会课上，追忆英烈情怀深
清明节前夕，三年级各班开展了以“缅怀英烈 致敬英雄”为主题的班会课。老师们通过生动的讲解和丰富的图文

“节”尽所能，不负“食”光 争做光盘行动小使者

(本报讯) 为弘扬勤俭节约这一中华民族的传统美德，培养学生良好的饮食习惯，进一步提升校园文明程度，南京仙林外国语学校小学部在三月开展了以“节”尽所能，不负“食”光：争做光盘行动小使者”为主题的系列活动。本次活动旨在引导学生从就餐这件小事入手，用实际行动践行文明与节约的理念。

在家中用餐，都努力吃光盘食物，争当“光盘行动小使者”。通过这一活动，东西校区的同学们对珍惜粮食有了更深刻的认识，为营造节约粮食的校园氛围迈出了坚实的一步。

不言”，营造出温馨和谐的就餐氛围。“光盘小使者”们以身作则，坚决拒绝浪费，为其他同学树立了良好榜样。

5. 践行光盘，珍惜粮食
餐桌文明是人类文明的缩影，传承着人类自古以来文明有礼、节约惜福、珍惜粮食的优良传统。让我们身体力行，积极行动起来，真正做到让节俭美德内化于心，外化于行，将“光盘行动”进行到底。

1. 播撒文明就餐种子 国旗下宣讲



在东西校区的升旗仪式上，国旗下演讲环节成为了倡导珍惜粮食、弘扬“光盘行动”的重要舞台。演讲的老师与同学言辞恳切，向同学们阐述了粮食的来之不易，从农民们在田间辛勤劳作，到一颗颗种子历经漫长过程最终变成餐桌上的食物，每一个环节都饱含着无数的心血与汗水。演讲中强调，当下全球仍有许多人面临着饥饿问题，而我们生活在物质相对丰富的环境里，更应珍惜每一粒粮食。同学们被生动的讲述深深触动，纷纷表示要积极响应号召，从自身做起，每餐做到不挑食、不浪费，无论是在学校食堂，还是

2. 召开主题班会
主题班会中，老师们借助图片、视频等多种形式，将浪费食物的现象与贫困地区食物短缺的场景进行对比展示。强烈的视觉反差，让同学们深刻意识到节约粮食的重要性。同学们纷纷踊跃发言，分享自己身边的浪费事例，并交流对节约粮食的理解。经过一番热烈讨论，文明就餐、光盘行动的理念深深扎根在同学们的心中。



践行光盘文明新风 有序排队，文明就餐
在学校食堂，同学们安静且有序地排队打餐，既不大声喧哗，也不插队拥挤。就餐时，大家细嚼慢咽，安静用餐，避免因大声交谈而影响他人，真正做到“食



3. 餐后清理，保持整洁
用餐结束后，同学们主动清理餐桌上的残渣，将餐具摆放整齐，并送至指定位置。部分同学还会帮忙擦拭餐桌，为下一批就餐的学生创造干净整洁的环境。



4. 监督管理，促进提升



由班级设立的用餐文明监督岗分布在餐厅和食堂的倒餐处。一旦发现同学存在浪费食物、就餐不文明等行为，监督岗成员便会及时上前，礼貌劝阻，并耐心讲解文明就餐的重要性。在监督岗成员的共同努力下，校园就餐秩序得到明显改善，文明就餐的氛围愈发浓厚。

6. 评选光盘文明使者
经过一个月的综合评比，每班都评选出了10位“节约粮食小标兵”。瞧，他们带着荣誉走来了！



“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”勤俭节约是中华民族的传统美德，让我们携手践行光盘行动，养成节约粮食的好习惯。让文明就餐、节约粮食的观念深入人心，在校园内形成珍惜粮食、反对浪费的良好风尚。相信同学们会把这些文明习惯带到日常生活中，让勤俭节约的美德在校园内外生根发芽、开花结果。

探索无界，成长有声 小学生必做的100件事之第15期研究性学习成果展示

(本报讯) 让每个声音被听见，让每个思维被看见。南京仙林外国语学校小学部的学生用独特的视角、灵巧的双手和炽热的求知欲，将课堂延伸至生活，让学习在探究中生根发芽。班级讲台、年级走廊板报、雏鹰电视台都是同学们的展示阵地。跟随镜头，我们一一回顾。



01 一年级·玩转中国年
当年味碰撞好奇心，剪窗花、写春联、挂灯笼、吃年夜饭、看春晚……一年级的小豆丁们用童趣解锁传统文化密码！



02 二年级·走进家乡
“总想来趟南京 bo”，从紫金山到夫子庙，从梅花糕到盐水鸭……还有无锡、泰州、山东、西安……二年级的孩子们用童真打开家乡之门。



03 三年级·舌尖上的美味
南京小笼包、上海生煎包、无锡排骨、北京烤鸭、扬州炒饭、兰州拉面、冰糖葫芦、火锅……三年级小小美食家出动，解码中华味蕾的十万个为什么！



04 四年级·走进冬天
雪花里的数学奥秘、冬天里的动物、诗词里的冬天……四年级学生用跨学科视角重新定义冬天！

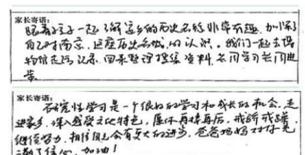


05 五年级·货币
从贝壳到数字货币，从压岁钱到纪念币，辨别货币真伪，了解货币背后的故事，理财、汇率、通货膨胀专业名词频频出现，五年级“金融少年团”经历的不仅是金融启蒙，更是一段多维成长之旅。



06 六年级·家乡的名人名事
祖冲之与圆周率、曹雪芹与《红楼梦》、孙中山与南京……六年级学子用跨维度的研究方式，为家乡名人打造了一场贯通古今的对话盛宴。

07 学习单上的温度
研究性学习手册末尾，都藏着暖心的“家长寄语”彩蛋。每一份研究报告、每一件研究作品都是星辰大海的起点，每次展示都是思想碰撞的火花！这个春天，我们见证了同学们在真实情境中学习，用自己的方式与世界对话的拔节成长！

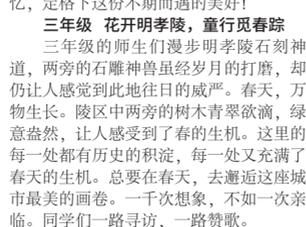


悦走金陵“趣”远足 小学生必做的100件事之春季远足

(本报讯) 春意盎然，万物复苏，踏步山河，远足览春。为进一步丰富学部“五个一百”课程内容，加强我校德育教育实践，磨练学生知砥砺，勇挑战的坚强意志，3月25、26日，南京仙林外国语学校小学部的全体师生踏上了春游远足的征程。三月的风掠过，将南京的大地染成一片色彩斑斓。漫漫长路，不仅是对体力的淬炼，更是一场以少年之名书写的坚韧诗行。



一年级 踏青怀先烈，童心向太阳
清明节临近，为了让一年级孩子们知行合一感受传统文化习俗，厚植爱国主义情怀，一年级开展了“悦走金陵，致敬雨花先烈”春游远足活动，让同学们从了解到体验，从认识到实践，由内而外寻访红色足迹，缅怀先烈事迹，感受今天幸福生活的来之不易。在辅导员的组织下，全体预备队员们进行了献花仪式，表达了对烈士们的敬仰和缅怀之情。一朵朵鲜花，代表着同学们无尽的哀思和崇高的敬意。烈士们用生命谱写了一曲曲感动天地的英雄赞歌，他们的英勇事迹将永远激励着孩子们。



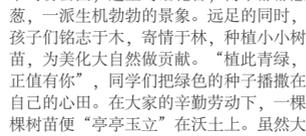
二年级 矿坑春意浓，步履迎春光
春风十里，不如矿坑到来的樱花漫天际！走在汤山矿坑公园的蜿蜒小径上，仿佛步入了一场粉色的梦境。每一朵樱花都轻声细语，讲述着春天的故事。花瓣随风轻舞，是大自然最温柔的告白信笺。二年级的师生们尽情享受此刻的舒适与惬意。欢声笑语中，增进了彼此间的了解和友谊。这美好的春日里，他们留下美好回



四年级 春访下马坊，踏青寻明迹
“又是一年春草绿，植树造林正当时，种桃种李种春天，我与树苗同成长。”在春天的阳光下，四年级的师生们来到了下马坊公园，这里鸟语花香，树木郁郁葱葱，一派生机勃勃的景象。远足的同时，孩子们铭志于木，寄情于林，种植小小树苗，为美化大自然做贡献。“植此青绿，正值有你”，同学们把绿色的种子播撒在自己的心田。在大家的辛勤劳动下，一棵棵树苗便“亭亭玉立”在沃土上。虽然大



六年级 绿野映湖光，童心逐梦长
六年级的师生们来到了充满欢乐与梦幻的南京银杏湖乐园。踏入乐园，五彩斑斓的游乐设施便吸引了孩子们的目光，欢笑声此起彼伏。在旋转木马上，他们仿佛化身童话中的主角；登上摩天轮，



将春日美景尽收眼底；海盗船中，尖叫声不绝于耳，释放着孩子们的热情。不仅如此，孩子们还在乐园中与大自然亲密接触，感受着春天的生机与活力，在游玩中探索自然的奥秘。

在美好的春光中磨练意志力，坚持走完全程；在拥挤的人流中有序地排队和耐心等待；在游玩过程懂得遵守规则和注意安全；在小组行动中与同学互相交流互相照顾；在休息时乐于和同伴分享零食，吃完零食把垃圾收好并放进垃圾桶，集体午餐时懂得文明用餐等等。这些无处不在的细节都表现出仙外学子悦雅的形象。一年之计在于春，春光美好而短暂，各班回校后及时总结教育，让学生们懂得惜春莫负好时光。根据孩子们在活动中的表现，各班评选出“理财小能手”“远足小达人”“互助小达人”“纪律小标兵”“环境小卫士”，并为孩子们颁发奖状，以资鼓励。

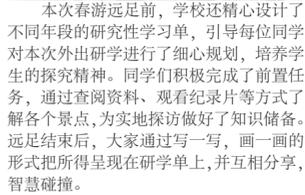


“仲春之月，安萌芽，养幼少”，春日里孩子们在山川间读懂了另一种生长：启程时的声音是破土的勇气，途中的搀扶是拔节的声响，归来的行囊里，装着比春光更耀眼的——共赴山海的我们。相信这段难忘的经历将成为同学们小学生活中熠熠生辉的印记，激励着他们在未来的学习和生活中勇毅前行，无畏挑战。

本次春游远足前，学校还精心设计了不同年龄段的研究性学习单，引导每位同学对本次外出研学进行了细心规划，培养学生的探究精神。同学们积极完成了前置任务，通过查阅资料、观看纪录片等方式了解各个景点，为实地探访做好了知识储备。远足结束后，大家通过写一写，画一画的形式把所得呈现在研学单上，并互相分享，智慧碰撞。



“青春之月，安萌芽，养幼少”，春日里孩子们在山川间读懂了另一种生长：启程时的声音是破土的勇气，途中的搀扶是拔节的声响，归来的行囊里，装着比春光更耀眼的——共赴山海的我们。相信这段难忘的经历将成为同学们小学生活中熠熠生辉的印记，激励着他们在未来的学习和生活中勇毅前行，无畏挑战。



破纪录 + 团体一等奖：中学部田径健儿闪耀市联赛！



（本报讯）在2025年南京市青少年阳光体育节校园田径联赛中，南京仙林外国语学校运动健儿火力全开！经过4月19-20日两天的激烈角逐，我校初中组以团体总分一等奖（第三名）的亮眼成绩横扫赛场，更有多项突破点燃全场！



赛场高光：速度与激情的双重突破
南京市青少年阳光体育节校园田径联赛“奔跑吧·少年”江苏省阳光体育节启动仪式



初中男子400米冠军，更与队友在初中男子异程接力中刷新赛季纪录，打破尘封多年的“速度壁垒”！



作为本次赛事东道主，仙林外校团委迎来全市76所学校、881名选手的巅峰对决。我校运动员化身赛场“闪电”——初三6班闫正熙火力全开，不仅摘得

高中郑家懿稳坐高中男子甲组400米冠军宝座，初三5班吴幸逢以绝对优势拿下初中男子200米亚军；初中男子引体向上项目斩获团体季军，展现力量与耐力的双重硬核实力！

800米、1500米中长跑赛道上，我校选手用坚韧耐力跑出新高度；跳高、跳远沙坑旁，腾空一跃划出完美弧线；女子异程接力队更是默契配合，斩获多枚奖牌！

荣耀背后：汗水浇筑的“魔鬼训练”



辉煌成绩的背后，是田径队日复一日的刻苦训练——当校园还笼罩在晨曦中，队员们已在跑道上冲刺；当晚自习结束，操场仍回荡着训练口号。在教练的精准指



导下，他们针对起跑反应、摆臂频率、助跑节奏等细节反复打磨，甚至周末主动加练。高强度训练锻造的不仅是肌肉力量，更是“永不言弃”的体育精神。



教育初心：让每个灵魂在运动中闪光
我校始终践行“全面发展，自由成长”的办学理念，将体育教育视为“生命教育”的重要底色。从日常课间操到校园运动会，从专业校队训练到市级联赛舞台，学校为每个孩子搭建“挑战自我、超越极限”的成长阶梯。此次获奖，既是对运动员“用汗水浇灌掌声”的肯定，更是学校体育教育体系的成功印证。

未来已来，热血不歇！我校将继续以体育铸魂，让更多学子在跑道上跑出青春加速度，在人生赛场书写属于自己的高光时刻！



墨香承文脉 春衿谱华章 全能少年舞台上展古今

当舞台灯光在历史与现实交错，两位全能少年正以独特的方式书写着青春的华章。在《荆轲刺秦王》的戏剧舞台上，两位连年斩获奖学金的“学霸”，一个化身霸王秦王，将史书里的帝王威严演绎得入木三分；另一个则以女生反串的勇气挑战侠士荆轲，让易水悲歌在当代剧场里回响。这不仅是一次历史剧的精彩呈现，更是两位“全能少年”将知识积淀与艺术素养完美融合的成长见证。当被问及如何在历史厚重感与现代审美间找到平衡时，两位少年眼中闪烁着跃动的的光芒：“我们尝试用当代青年的视角解构经典，让历史人物的精神内核在新时代产生共鸣。”



秦王扮演者刘明铨
2023-2024学年度第一学期荣获彩虹综合素质发展奖；2023-2024学年度第二学期荣获彩虹综合素质发展奖；2024-2025学年度第一学期荣获彩虹综合素质发展奖；2023-2024学年度第二学期，成绩优秀，获一等奖学金；2024-2025学年度第一学期，成绩优秀，获一等奖学金；2023-2024学年度第一学期彩虹综合素质发展杰出学生奖；第19届“时代数学报”初中数学文化节总决赛七年级组银牌；第三十二届全国中学生英语能力测评初二年级组江苏省二等奖。

荆轲扮演者李思恬
2024年3月，第21届读书节樱花诗会活动，获壹等奖；2023-2024学年度第一学期，获彩虹综合素质发展奖；2023-2024学年第二学期，成绩优秀，获一等奖学金；2023-2024学年第二学期，成绩优秀，获一等奖学金；2024-2025学年第一学期，成绩优秀，获一等奖学金；南京市第二十四届中学生作文大赛栖霞区初中组贰等奖；第十九届《时代学习报》初中数学文化节总决赛七年级组铜奖。

可以先和大家介绍下你在这次《荆轲刺秦王》舞台剧中扮演的角色吗？
A：本次参演《荆轲刺秦王》，我饰演的是千古一帝嬴政。这个角色需要展现出王者的霸气与深沉的权谋感。为了塑造这个角色，我系统查阅了《史记·秦始皇本纪》，精读原文并结合现代史学知识，还反复观摩了陈道明、张丰毅等前辈演绎的秦王片段，从台词节奏到肢体语言进行多维度拆解学习。

Q：秦王这个角色通常比较霸气威严，在演绎时，你是如何把握这种气质，同时又展现出角色独特性格的？

A：在演绎秦王时，我通过“声台形表”四方面进行塑造：声音上采用胸腔共鸣发声，配合斩钉截铁的咬字；台词处理上运用“三秒停顿法”，在主谓之间制造压迫感；肢体动作设计了垂眸凝视、缓步转身等标志性动作；更重要的是通过“情境代入法”，想象自己正站在咸阳宫的台阶上俯瞰六国，让每一个眼神都充满掌控全局的信念感。

Q：整个排练和演出过程，给你最大的收获是什么？对未来的学习和生活有什么新的启发？

A：这次参演让我收获了三重成长：文言文学以致用的能力，团队协作的深刻认知，以及文化传承的责任感。特别是在处理“寡人以五十里之地易安陵”这样的文言台词时，通过反复琢磨虚词的韵律感，我掌握了“虚词重读定位法”，这种方法现在已成为我学习古文的利器。在排练中与同学们的磨合，更让我体会到“台上一分钟，台下百遍功”的真谛，这些经历都将成为我未来面对挑战时的精神财富。

A：因为我平时很喜欢看音乐剧，舞台剧与音乐剧都属于舞台表演艺术，通过灯光音效、演员表演等营造出很强的表现力。“荆轲刺秦”是我一直很喜欢的一个历史故事，虽然他失败了，但荆轲的侠义精神和英勇行为世代流传。我相信我能演好。

Q：作为女生反串荆轲，在表演过程中最大的挑战是什么？你是如何克服的？

A：作为女生反串男性角色，最大的挑战是如何展现出荆轲的豪迈气概。我每天练习用腹式呼吸发声，降低音调；最重要的是心理建设，每次排练前都会默念《易水歌》，让自己沉浸在“壮士一去兮不复还”的悲壮情境中。我尝试把自己代入角色，在踏上舞台那一刻就告诉自己：我就是2200多年前那个荆轲，燕国的命运就在此一搏。

Q：整个排练和演出过程，给你最大的收获是什么？对未来的学习和生活有什么新的启发？

A：这次参演让我实现了“三个转变”：从观众到演员的身份转变，从个人学习到团队协作的思维转变，从书本知识到实践应用的能力转变。未来的学习生活中，我会以荆轲“明知不可为而为之”的勇气面对挑战，用“图穷匕见”的智慧解决问题，让这段舞台经历成为我成长路上的灯塔。

当谢幕的掌声响起，我们看到的不仅是精彩的表演，更是新时代少年在古今对话中绽放的璀璨光芒。这场跨越千年的戏剧盛宴，也是“全面发展，自由成长”办学理念的生动注脚。在仙林外校多元包容的校园里，每一个孩子都能快乐成长，每一个少年都能找到属于自己的人生舞台，成为自己故事的主角。



Q：可以先和大家介绍下你在这次《荆轲刺秦王》舞台剧中扮演的角色吗？

A：我饰演的荆轲是战国末期著名的侠士。他既是“好读书击剑”的文雅之士，又是“风萧萧兮易水寒”的悲壮英雄。为了演好这个角色，我专门学习了古代剑器的基本招式，查阅了《战国策》中关于荆轲的记载，还观看了《史记·刺客列传》的影视改编作品，试图从不同维度还原这个充满矛盾的历史人物。

Q：当初为什么会选择报名参演这部舞台剧呢？

A：因为我平时很喜欢看音乐剧，舞台剧与音乐剧都属于舞台表演艺术，通过灯光音效、演员表演等营造出很强的表现力。“荆轲刺秦”是我一直很喜欢的一个历史故事，虽然他失败了，但荆轲的侠义精神和英勇行为世代流传。我相信我能演好。

Q：作为女生反串荆轲，在表演过程中最大的挑战是什么？你是如何克服的？

A：作为女生反串男性角色，最大的挑战是如何展现出荆轲的豪迈气概。我每天练习用腹式呼吸发声，降低音调；最重要的是心理建设，每次排练前都会默念《易水歌》，让自己沉浸在“壮士一去兮不复还”的悲壮情境中。我尝试把自己代入角色，在踏上舞台那一刻就告诉自己：我就是2200多年前那个荆轲，燕国的命运就在此一搏。

Q：整个排练和演出过程，给你最大的收获是什么？对未来的学习和生活有什么新的启发？

A：这次参演让我实现了“三个转变”：从观众到演员的身份转变，从个人学习到团队协作的思维转变，从书本知识到实践应用的能力转变。未来的学习生活中，我会以荆轲“明知不可为而为之”的勇气面对挑战，用“图穷匕见”的智慧解决问题，让这段舞台经历成为我成长路上的灯塔。

当谢幕的掌声响起，我们看到的不仅是精彩的表演，更是新时代少年在古今对话中绽放的璀璨光芒。这场跨越千年的戏剧盛宴，也是“全面发展，自由成长”办学理念的生动注脚。在仙林外校多元包容的校园里，每一个孩子都能快乐成长，每一个少年都能找到属于自己的人生舞台，成为自己故事的主角。

Q：整个排练和演出过程，给你最大的收获是什么？对未来的学习和生活有什么新的启发？

A：这次参演让我实现了“三个转变”：从观众到演员的身份转变，从个人学习到团队协作的思维转变，从书本知识到实践应用的能力转变。未来的学习生活中，我会以荆轲“明知不可为而为之”的勇气面对挑战，用“图穷匕见”的智慧解决问题，让这段舞台经历成为我成长路上的灯塔。

“七彩语文杯”省赛收官，中学部学子载誉而归

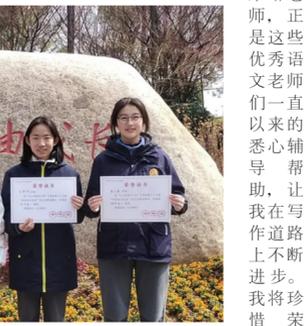
（本报讯）“七彩语文杯”江苏省第二十三届“中学生与社会”作文大赛决赛已落下帷幕。经过校、区、市、省级层层选拔，我校多位同学在此作文大赛中获得区级、市级、省级各奖项佳绩。其中初三(4)班王译旋同学荣获**江苏省一等奖**，初三(2)班张舜博同学、初三(4)班张子诺同学荣获**江苏省二等奖**。特此祝贺！

张舜博：“七彩语文杯”江苏省第二十三届“中学生与社会”作文大赛省级二等奖



在这次作文大赛中，我深感荣幸。一方面，得益于持续的阅读积累。另一方面，学校的语文活动丰富多彩，演讲节使我突破自我，展示读书的独特思考；读书节让我邂逅了许多精彩的书籍，戏剧节让我真正走进角色，对文学有了更深刻的理解。最让我深受感触的是樱花诗会，当我的诗歌与飘落的花瓣一同在风中起舞时，我找到了独属于自己热爱。这些语文活动就像一串珍珠，串起了我的文学成长历程。还有何晓晴老师、谷有爱老师、朱琳老师，正是这些优秀语文老师一直以来的悉心辅导帮助，让我在写作道路上不断进步。我将珍惜荣誉，继续努力，去书写人生更美好的篇章。

王译旋：“七彩语文杯”江苏省第二十三届“中学生与社会”作文大赛省级一等奖



张子诺：“七彩语文杯”江苏省第二十三届“中学生与社会”作文大赛省级二等奖

我十分荣幸获得此次作文大赛的二等奖，惊喜之余，更多的是对南外仙林的感激。樱花诗会、读书节、演讲节、戏剧节等各种语文活动如春风般拂过我的心扉，给我带来了文学的启蒙与滋养。人生是旷野，文学是我的方向，老师是我的引路人。从李祥老师到朱琳老师，他们在我密密麻麻的文字间，用红笔勾勒出一个个温暖的批注，也逐渐画出了一个热爱写作的我。他们耐心、智慧、教会我观察生活、思考人生，永远温暖着我的文学之路，感谢他们的悉心指导，让我在文学之路越走越宽广。

此次作文大赛，不仅是对同学们写作能力的一次全面检验，更是他们展现才情与思想的舞台。在比赛过程中，同学们凭借扎实的文字功底、独特的视角和深刻的思考，一路过关斩将，最终收获荣誉。这些成绩的背后，离不开同学们日常的刻苦积累与精心打磨，也离不开老师们的悉心指导和耐心陪伴。在此，我向所有获奖的同学表示最热烈的祝贺！希望在未来的学习和生活中，有更多的同学保持对写作的热爱，不断提升自己的文学素养，创作出更多优秀的作品。

仙外中学部击剑队闪耀市赛，多项目斩获冠亚季军！

（本报讯）热烈祝贺我校击剑队在2025年南京市少年儿童击剑比赛中勇创佳绩，以出色表现斩获多项荣誉，为校争光！在14-16岁男子重剑项目中，我校队员展现出强大的竞技实力与精湛技艺。王思临凭借沉稳的战术与凌厉的进攻，一路过关斩将，一举夺得个人冠军，同时与队友李睿、李嘉齐、朱镜羽默契配合，再次成功捧起团体冠军奖杯；李睿在个人赛中亦表现优异，摘得个人亚军。四人以默契协作与坚韧斗志，成为赛场上的闪耀之星！14-16岁男子花剑项目中，郑权曦沉着应战，在激烈角逐中脱颖而出，荣获个人季军，彰显了扎实的技术功底与拼搏精神。

12-13岁组女子重剑项目中，房鑫妍与队友并肩作战，以顽强毅力赢得团体季军；房鑫妍个人亦发挥出色，获得个人第五名的好成绩。优异成绩的背后，是运动员们日复一日的刻苦训练、教练团队的专业指导，以及学校对体育教育的高度重视与全力支持。此次胜利不仅是对我校击剑队实力的有力证明，更激励着全体师生在未来的征程中以无畏之姿、拼搏之志勇攀高峰！



书香凝雅韵 匠心绘华章 文创设计小达人来啦！

在书香四溢的校园里，中学部第22届读书演讲节宛如一场盛大的文化盛宴，点亮了同学们求知的热情。在此期间，不仅有诗意盎然的花间雅集，更诞生了许多独具匠心的文创作品。小设计师们，用他们的才华与热情，为本次读书节增添了别样的色彩，让我们一同走进他们的创作世界。

昕TA说
手绘校景，书签里的仙外印记
大家好，我是初一（4）班的邹梓章。非常荣幸能参与学校读书节文创设计，我设计的作品是一款书签。书签图案选取了我校独具特色的一角。我在网上仔细搜寻了大量学校相关照片，反复筛选后，最终敲定了这个场景。那里的石头上镌刻着“全面发展，自由成长”的字样，完美诠释了我校的办学理念，极具代表性。我从小学二年级便与绘画结下不解之缘，多年来始终坚持，未曾懈怠。此次采用手绘的形式，是希望能借助水彩灵动的特性，充分展现出校园内植物繁茂、生机勃勃的景象。我并非仙外小学直升的学生，但加

入仙外后，丰富多样的校园活动令我眼界大开。能成为仙外大家庭中的一员，我深感幸运。
樱韵书香，绘就诗意校园

敲定了这个场景。那里的石头上镌刻着“全面发展，自由成长”的字样，完美诠释了我校的办学理念，极具代表性。我从小学二年级便与绘画结下不解之缘，多年来始终坚持，未曾懈怠。此次采用手绘的形式，是希望能借助水彩灵动的特性，充分展现出校园内植物繁茂、生机勃勃的景象。我并非仙外小学直升的学生，但加

“言”值数爆表 “反”“正”都精彩 辩论赛里的青春回响

随着科技的飞速发展，科技智能技术已经渗透到我们生活的方方面面，从简单搜索到智能问答，从科学研究到艺术创作，从智能导航到自动驾驶，科技智能化正在深刻改变我们的世界。高一、高二的同学在读书演讲节系列活动之辩论赛中，就“科技智能化是否会导致人类创造力的退化”这一论题进行了深入的讨论。赛场上正反双方自由表达观点，思想的火花在激烈交锋中肆意碰撞，不同的声音相互尊重、相互启发，为同学们的自由成长提供了空间。

历经一番激烈交锋，“高二辩论队”凭借更加强大的感染力，以微弱优势获得“优胜辩论队”，摘得桂冠。高子初、胡君婕荣获“最佳辩手奖”；陈之翰、曾惜荣获“最佳风范奖”。
（听他说 >>>）

仅锻炼了我的逻辑思维与口才，更让我意识到科技发展与人类创造力平衡的重要性。在和诣探讨中，我们全体同学也实现了自我成长，期待下一次同学们更精彩的表现！”——胡君婕

握着话筒的手心还在冒汗，评委宣布结果时的心跳声似乎还在耳边回响。作为辩论新人，我第一次真正体会到语言交锋的魔力。作为反方一辩，我的陈词并不出色，不够有气势，我感觉周围的空气都突然有了重量。但队友们并没有责怪我，反而高子初有力的发言成功将局势扭转。在自由辩论中我在对方的辩词中发现了漏洞并抓住了这一点进行反击，后续队友的精彩发言也赢得了掌声。虽然最后惜败，但对我而言这也是一种锻炼语言能力的机会，我学到了许多单凭读书学不到的东西，期待在未来我们能表现得更好。——陈之翰

由于这次月考与辩论赛的不期而遇，我们的准备也是紧锣密鼓，辩论会在周四举办，而在周一才知道辩题的我心里也是十分紧张，作为一个住校生，写总结陈词是很困难的。然而，因为内心的期许和去年辩论赛落败的不甘，我仍然没有放弃。

研情节建构途径，促读后续写教学 江宁栖霞高中英语联合教研暨龚熙华名师工作室活动

(本报讯) 4月7日，由南京市教研室主办、南京外国语学校仙林分校承办的江宁、栖霞高中英语联合教研暨龚熙华名师工作室活动在仙林分校顺利召开。本次活动通过主题讲座、课堂示范、互动研讨交流等多元化教研形式，围绕“读后续写教学创新 情节建构策略与实践路径”这一核心议题展开深入讨论。



第一节研讨课由工作室成员、南外仙林分校高三英语组祖单老师执教。整节课由“文本解读、情节构建指导、写作实践”三部分组成。祖老师以 T8 联考真题为素材，在课堂中进一步探究“读后续写情节构建的策略”，通过引导学生剖析主人公的核心矛盾与心理冲突，深入挖掘“自我成长”的主题内涵。授课过程中，祖老师要求学生注重原文结尾与段首句的逻辑关

联分析，同时她运用问题链引导学生合理预测情节发展，帮助学生建构符合叙事逻辑的故事情节，指导其呼应原文伏笔以增强情节的连贯性。祖老师创新采用“评价-反馈”双循环模式，通过形成性评价与即时反馈的交互作用，指导学生逐步完善文章内容，有效提升故事情节的合理性及语言表达的协同性。



来自天印高级中学的汪云老师通过联系学生自身经历、邀请学生分享自己生活中重要的人，自然引入相关类型的续写文章。在分析原文情节的基础上，汪老师循序渐进，帮助学生厘清故事的角色和事件发展方向、挖掘主题意义、建构续写情节的关键词，运用相应的写作技巧展开关键情节的描写。在围绕本节课所学知识对学生的作文进行深入评析之后，汪老师用

戴词诗具体总结了什么是love，升华主题，实现了学生核心素养的综合培养。



两节精彩的研讨课之后，工作室成员、栖霞区高中英语学科带头人、南外仙林分校的苏杰老师为大家带了专题讲座，聚焦如何通过“微技能”的训练来达成并优化读后续写中的情节建构。苏老师的讲座由英语词典释义“情节”的概念入手，依据高考评价对读后续写的情节描写要求细则，明确了情节建构在读后续写中的重要性。她从因果关系、主题意义、人物性格、矛盾冲突、叙事方式等五个方面，阐述决定情节发展的因素及相应微技能训练的方法。她提出，教师应充分利用好“微技能”的“脚手架”，为学生搭建情节建构的桥梁，从而促进读后续写教学的实效。针对“在高考读后续写题型中，情节

建构对提升学生写作水平十分关键”这一现实要求，南京市东山高级学校的汪莉琴老师在讲座中表示，虽然高考读后续写要求与原文逻辑衔接、情节结构完整，但在实际写作中，学生存在“文本解读不足、情节不合理、衔接不当、主题升华牵强”等问题。她强调，情节内容重于语言形式，因果关系是底层逻辑，教学过程中可遵循三幕结构规律，同时用主题把控写作脉络。学生写作前，要深入解读文本，从“what、why、how”维度梳理要点；推敲段首语，用回应、因果等法则分镜头续写；还可根据生活常识适度增加合理情节，如细节描写，使故事更加丰富。

活动结束后，与会教师们表示，“对于如何在读后续写教学中构建情节，有了更为清晰且透彻的认知。”大家不仅明确了在情节构建过程中需要着重关注的各类问题，还学习了诸多切实可行的实操方法。这些智慧结晶终将化作绵绵春雨，浸润每一间教室的续写课堂——那里会有更鲜活的故事情节在笔尖流淌，更地道的语言表达在稿纸绽放，更深刻的文化理解在段落间闪光。教研永远在路上，而我们正手握新收获的锦囊，向着培养学生叙事智慧的下一个驿站进发。

共执星火，启智长河：聚焦思维力 中学部教师在首届“南外杯”论坛绽放教学智慧

(本报讯) 当4月的春风拂过金陵文脉，一场凝聚教育智慧的盛会在南外集团校点燃星火。4月1日至2日，首届“南外杯”教师发展论坛以“共执星火，启智长河：聚焦思维力”为主题盛大启幕，8所集团校携手搭建跨校教研平台，以同课异构、专家领航的创新形式，共探初中课改教学新境。



双师领航：深耕学科素养的诗意与律动
我校语文教师周瑜、音乐教师黄可在论坛中崭露锋芒，以独特教学智慧诠释思维力培养的多元路径。

语文学堂：以声传情，叩问诗心
在同课异构的课堂实践中，本部何婧娟老师，和我校周瑜老师对《茅屋为秋风所破歌》展开了各具特色的教学探索。何老师从“圣”字字形破题，以“感受现实”、“倾听呼声”、“理解呼声”三项任务为脉络，引领学生层层深入文本，体悟杜甫“穷亦兼济天下”的崇高境界；周瑜老师则紧扣学生预习提问，借助多元朗读活动创设情境，让学生在声韵流转间感知杜甫境遇、揣度诗人心情，触摸其忧国忧民的赤诚之心。整节课氛围轻松自如，



讨论积极热烈，学生的朗读入情入境，得到了与会专家的好评。

音乐课堂：音浪交织，启迪灵韵
音乐组备课组长黄可老师代表我校，与本部一老师一起做了苏少版音乐八年级下册第二单元《海滨音诗》的同课异构交流展示。黄老师的教学设计围绕大单元音诗画主题，从情境设置配乐诗朗诵《听海》开始，通过探寻和模仿涌浪节奏、体会音乐的旋律起伏，逐步引导学生思考音乐要素是如何塑造大海的音乐形象和传递热爱大海和家乡的情感，课堂生动高效、深情而蕴含哲理，得到了听课老师、评课专家的一致好评。



专家赋能：点亮教学的星辰坐标
南京金陵汇文学校杨友红老师以“诗人三境”解构周瑜老师的课堂。从“诗人，



人心也”的共情共鸣，到“感乎人心者，会意也”的审美建构，强调诗歌教学需“依体而教”，充分贯彻朗读教学的精神，有很好的切入视角。周老师以学生的预习提问为切入点，充分注重学生的情感体验，采用多样化的朗读活动，引导学生体会杜甫“穷亦兼济天下”的伟大胸襟。杨老师也对如何上出“歌行体”的诗歌特色，怎样把握古代诗歌的朗读韵律等问题提出了新的思考。



南京师范大学附属中学艺老师盛赞黄可老师的音乐课堂“风格灵动却根基扎实”，在设计上丝丝入扣、条理清晰，教师在课堂中娓娓道来，将一个离学生比较远的年代作品通过朗诵、诗歌等形式，加强学生对作品的理解和年代体验，在教学过程中，充分注重由音乐入手，从音乐要素进行引导的歌唱教学，并渗透着美学体验和文化理解。同时，在课堂过程中，根据学生的接受程度，及时进行歌唱状态和位置的调整。“这是一节非常值得年轻教师学习的优秀的歌唱教学课。”

名师心声：以思促教的实践回响

周瑜：让文本成为思维的手脚架

我和初二语文备课组的老师们针对本部学生的学情，《茅屋为秋风所破歌》的文本特点，多次研讨磨课，确定教学目标，借助歌行体体式自由、中途换韵、内容上多为叙事的体裁特点，通过不同形式的朗读，感悟诗歌节奏之美、语言之美、

内容之美；按照时间顺序梳理杜甫的心路历程，增强阅读体验；补充安史之乱的社会背景和杜甫在此期间的漂泊史，启发学生思考家与国的关系，理解杜甫通过茅屋来写自己的艰难处境，实际上是以小见大，推己及人，体悟杜甫悲天悯人的情怀；最后通过王维和杜甫诗歌的对比阅读，引导学生走进杜甫的心灵，也走进自己的心灵，在文学阅读中学会审美与反思。

黄可：在跨界融合中唤醒审美感知

“这节课是仙外音乐组集体备课的成果展示，感谢南外本部提供这么好的平台，让老师们能开阔思维和眼界，互相学习，不断提高自身教学能力，且更好地践行了学校‘全面发展，自由成长’的教育理念，为学生的综合素质培养提供强有力的支撑。”黄可老师谈及授课感悟时说道，“用海浪的自然韵律串联朗诵与演唱，是想打破学科壁垒，让学生在对比中自主发现‘节奏即情感’的奥秘。论坛交流让我意识到，教学设计需更精准把握学情差异，未来将尝试更多元的情境创设，让音乐课堂成为思维绽放的乐园。”

星火燎原：共绘集团校发展新图景

28位教师的同课异构百花竞放，专家团队的深度点评与理论讲座更如灯塔领航。此次论坛不仅实现跨校教研的深度联动，更为南外集团校的文化共融注入强劲动力。未来，我们期待与集团校同仁携手，以今日之探索为序章，继续深入交流与学习，开阔课堂教学和研究的视野，在共研共学中凝聚育人共识。



穿越时空的青春对话 十四岁青春仪式·红色足迹中的青春觉醒



(本报讯) 在南京渡江胜利纪念馆与南京眼之间，一条十公里的光长廊正徐徐展开。4月2日，我校初二级全体师生以“十四岁青春仪式”为起点，用脚步丈量历史，以誓言镌刻成长，在时空交错中完成了一场跨越七十六年的青春对话。

历史回响：百万雄师过大江

渡江胜利纪念馆静静伫立，承载着那段波澜壮阔的革命岁月。1949年4月21日，毛泽东主席和朱德总司令发出《向全国进军的命令》，百万雄师以排山倒海之势强渡长江。1949年4月23日，人民解



放军占领南京，宣告了一个新时代的来临。七十六年后的今天，在纪念馆前，一场庄重的青春仪式正在举行。

五星红旗冉冉升起，全体同学庄严肃立。

升旗手：初二 13 班刘明铨护旗手：初二 4 班李潇然、初二 11 班张以沫
主持人：初二 11 班 朱一夫、初二 7 班王嘉尹、初二 4 班陈翰霖、初二 9 班杨松雨

在百万雄师过大江的历史坐标前，同学们重温 1949 年那个波澜壮阔的历史时刻。当《七律·人民解放军占领南京》的铿锵诗句在纪念馆前回荡，钟山风雨化作青春的晨钟，虎踞龙盘见证着新时代少年的觉醒。

青春誓言：传承先辈担当
在主持人的带领下，全体同学举起右手，庄严宣誓：



铭记历史，不忘初心，传承先辈的热血与担当；砥砺前行，逐梦未来，绽放青

春的光芒与希望。用汗水浇灌成长，用奋斗书写华章。以吾辈之青春，捍卫盛世之中华！以吾辈之青春，开创崭新之未来！誓言声声，响彻云霄，这是同学们对历史的回应，对未来的宣告。

校长寄语：汲取力量，奋勇前行



中学部戴继根校长为本次活动致辞，他说，“今天，我们站在历史与未来的交汇点上。从百万雄师过大江的烽火岁月，到新时代青春筑梦的壮阔征程，不变的是代代相传的精神血脉。正如习近平总书记所说，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”他鼓励同学们肩负起传承历史、开创未来的重任。

红色记忆：追寻先烈足迹

走进纪念馆，仿佛能听到当年的号角声。馆内陈列的文物和图片，生动地再现了那段峥嵘岁月。先烈们无畏的勇气和坚定的信念，为我们开辟了光明的未来。站在这片土地上，同学们怎能不心潮澎湃，



征程开启：用脚步丈量信仰

同学们排着整齐的队伍，沿着长江之畔的历史步道出发了。一路上，大家欣赏着沿途的风景，感受着历史与现代的交融。从承载着厚重历史的渡江胜利纪念馆，到充满青春活力与创新发态势的南京眼，同学们在这条路上见证了时代的变迁。这次青春仪式，是一次特别的经历。同学们在历史中汲取力量，在青春的道路上坚定前行。相信他们会带着这份珍贵的记忆，在未来的日子里，以更加饱满的热情和坚定的信念，迎接新的挑战，绽放出更加绚烂的光彩！



踏寻历史足迹，奔赴青春未来 中学部春游远足活动纪实

(本报讯) 4月2日，阳光正好，南京仙林外国语学校中学部初一年级、初二年级、高一年级、高二年级全体师生，踏上“历史足迹印初心 青春接力创未来”春游远足之旅。师生们沿着城市发展轴线前行，串联起渡江胜利纪念馆、万景园、绿博园、南京眼，在10公里的行走中，触摸历史回响的砖石，聆听时代脉搏的律动，既以脚步丈量革命先辈的奋斗征程，在历史的厚重中感受渡江胜利时期南京的风云激荡，更用双眼捕捉现代化建设的壮美图卷，领略南京如今“强富美高”的崭新风貌。

出征仪式 无畏前行

中学部戴继根校长在出征仪式上勉励同学们以渡江战役中“宜将剩勇追穷寇”的拼搏精神，在人生道路上不断突破自我；以“人间正道是沧桑”的清醒认知，在时代的浪潮中把握前进方向。他希望同学们跨越十公里的征程，用脚步丈量山河，以奋斗书写答卷。



戴校长为学生代表授旗

渡江精神 强国之魂

清晨，师生们乘车来到渡江胜利纪念馆。这座以“胜利之帆”为设计理念的建筑，如红色飘带与扬帆战船，与远处的长江相互映照，象征着军民同心、破浪前行的革命精神。步入馆内，珍贵的文物、详实的历史影像以及逼真的沉浸式场景，生动再现 1949 年渡江战役的恢宏历程。同学们凝视着文物，聆听着讲解，深刻体会到“打



过长江去，解放全中国”的伟大使命。馆外，标志性雕塑“千帆竞渡”的49根钢柱，定格了那段波澜壮阔的历史瞬间。渡江战役中先辈们勇往直前、不怕牺牲的精神，是南京乃至国家迈向强国征程的精神动力，激励着同学们为强国建设不懈奋斗。

万景繁茂 富韵金陵



告别渡江胜利纪念馆，师生们沿着沿江步道，来到万景园。这里欧式风格的建筑错落有致，精致的园艺景观遍布园区，与浩渺的长江交相辉映。同学们在漫步在园区，有的观察珍稀植物，探讨自然奥秘；有的拿出相机，定格美好瞬间。万景园



的繁荣，是南京经济蓬勃发展的缩影，展现出这座城市在迈向富裕道路上的卓越成就，让同学们感受到南京这座城市经济腾飞带来的丰硕成果。

绿博盛景 美韵天成

离开万景园，师生们继续前行，抵达绿博园。踏入绿博园，如同置身绿色的海洋。45个主题展馆汇聚了荷兰风车、左岸花海等世界各地的园林艺术精华，10万株植物构建起城市的天然氧吧。在滨江生态修复区，同学们目睹人与自然和谐的生态新范式，深刻理解环保理念。绿博园作为南京生态建设的标杆，体现了城市对美的追求与创造，生动展现“绿水青山就是金山银山”的理念，为南京描绘出一幅生态美的新画卷。



创新地标 城市高度

告别绿博园，师生们来到南京眼。这



座荣获国际桥梁大奖的斜拉索景观桥，双塔如巨型瞳孔凝视苍穹，轻盈索网交织出“时空之眸”的独特意象。站在桥上，河西CBD的繁华与江心洲生态科技岛的蓬勃生机尽收眼底。夜幕降临，灯光幻影如梦如幻，展示出南京作为现代化城市的创新活力与无限潜力。南京眼不仅是连接地理空间的桥梁，更是南京迈向创新发展、提升城市高度的标志，激励着同学们勇攀创新高峰，为南京的持续发展注入新活力。此次春游远足活动，不仅锻炼了同学们的体魄，更是一次精神的洗礼。通过此次活



动，同学们深入体会到在南京在“强富美高”建设道路上的卓越成就，激发了“城市主人翁”意识。相信未来，同学们将以实际行动，为南京的美好明天贡献自己的力量。



以跨学科主题学习 落实核心素养发展 小学部承办栖霞区“学习新课标 赋能新课堂” 主题教研活动



(本报讯)人间最美四月天。4月2日下午，主题为“以跨学科主题学习落实核心素养发展”的栖霞区小学部教学教研活动，在南京仙林外国语学校小学部成功举办。出席活动的有南京市教研室教学教研员刘正松老师、栖霞区教师发展中心张明红副校长、南京仙林外国语学校张蕾芬副校长、南京仙林外国语学校任志刚副校长、小学部西校区葛宝琴校长、栖霞区兄弟学校、集团校数学老师也前来学习。

活动开场，张蕾芬副校长致欢迎辞，表达对共同研讨、推进学科发展的期待。此后，活动在李琼组长的主持下有序进行。

课例展示，呈现跨学科学习魅力

《用三角形拼》——韦艳

第一节课是一年级新教材中的综合实践课《用三角形拼》。学生们在韦老师的引领下，怀揣着好奇与期待，踏上一场别开生面的用三角形拼图的魔法之旅。每一个拼图活动都如同一场有趣的游戏，学生们在动手实践中逐步感受到了三角形的特征和图形之间的联系。轻松愉悦的课堂氛围中，潜移默化地培养了学生动手操作、空间想象、逻辑推理以及创新意识等多项关键能力和数学核心素养，真正做到了寓教于乐，让数学学习变得趣味盎然，也让学生对图形世界的探索热情愈发高涨。

《用数学“量”健康——BMI指数大揭秘》——苏珊珊

第二节课是老师们发掘教材中的跨学科素材，自主研发的一节三年级的跨学科主题学习课程。苏老师以“用数学‘量’



健康”为核心，引导学生从个体到班级、年级、全国层面开展数据链分析。课程融合数学运算、健康知识与“体重管理年”的社会议题，通过小组协作完成数据收集、整理、计算及健康建议，强化跨学科应用能力。整节课设计巧妙，以数据为纽带，将数学工具与健康生活理念有机结合，融



合数学、体育与健康、道德与法治等多学科知识，发展学生数据分析意识的同时也锻炼了团队协作和表达的能力。

《古诗里的数学——长度》——王珂

第三节课是结合中国传统文化，依据新课标的理念，自行设计的一节四年级的课程。王老师以欣赏古诗作为开场，组织学生分享交流古诗中的数学元素。随后借诗句配图引出“百尺”“千里”“万仞”等古代长度，学生分组换算、对比参照，交流感受诗中情感。这节课巧妙地将数学与文学还有信息技术融合，自主探究、合作交流中增强学生量感，发展推理意识，提升信息素养和语言鉴赏能力。



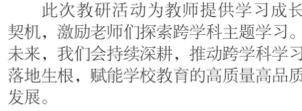
微型讲座，解读跨学科学习内涵

课例展示后，闻安凤主任开展微型讲座，分享本学期教学教研围绕跨学科主题学习开展的实践与思考。闻主任介绍，我们数学组以素养立意、融合发展为导向进行跨学科主题学习的课程开发，依托课标教材、改造素材或自主创意设计，努力从“有意思、有意义、有意境”三个角度出发，让课程助力学生探索不同学科间的关联，增强应用意识和创新意识。结合课

例，闻主任还介绍了在课程开发实施中，如何将学习内容有机结合拓宽知识面；如何将学习方式有机融合打通学习场；如何将学习目标有机融合提升育人效果等方面进行阐释，为后续的深入研究提供理论支撑，指明前行方向。

专家点评，指引教学前行方向

南京市教研室刘正松老师对本次活动的三节课例进行了点评指导，专业精准。刘老师高度评价三节课的立意新颖，从培养学生创新思维，到引导量化认知，再到融合中华优秀传统文化，都十分精彩。三节课同时都强化了学科实践，学生主动参与，践行“做中学、用中学、创中学”的理念，为跨学科学习提供了优秀范例。刘老师还就教研活动中综合与实践、主题学习以及项目学习等概念给现场老师给予辨析指导，更加深了教师们对课标的理解。刘老师鼓励大家后续持续探索，推动跨学科学习落地生根，赋能学校教育的高质量高品质发展。



金陵学子探春迹 实践路上觅真知

(本报讯)春光明媚，惠风和畅，草木葳蕤，正是春季远足、亲近自然、进行社会实践的好时光。仙外燕区小学部各年级学生踏上征程，在领略自然风光、了解历史文化的同时，锻炼意志，培养团队协作能力，书写属于他们的春日实践篇章。这不仅是一次远足，更是融合综合实践的成长探索之旅。

远足活动前，学校和各班老师对学生进行了全面且细致的安全教育。老师们从交通安全、活动安全、环保教育等多方面细致讲解，让安全意识深深扎根在同学们心中，为远足活动的顺利开展筑牢根基。



红色启蒙，永续信仰之光

踏着春的气息，一年级师生共同前往南京雨花台烈士陵园，孩子们在参观学习和亲身体验中，感受到了烈士们的英勇无畏和奉献精神，激发了他们爱国爱民的情感。此次活动，在孩子们幼小的心灵播下爱国与敬畏的种子，让红色精神在春日传承。



亲近自然，感受旷野烂漫春色

春光正好，二年级的小探险家们向矿



坑公园进发啦！微风轻拂吹绿枝丫，脚步坚定叩响大道。牵手走过陡坡，学会团队合作、互相帮助，汗珠滚落脸颊，却无人掉队、队列整齐——“我能行！”的宣言回荡山间。当矿坑跃入眼帘，跋涉的艰辛化作雀跃的欢呼。这不仅是踏青之旅，更是毅力与自然的对话。那沾着草叶的球鞋、晒红的脸蛋，都是成长最好的见证。

探秘明陵，领略历史人文之美

春风和煦，正是踏青好时节！三年级的孩子们漫步紫金山麓，探访明太祖朱元璋的陵寝，感受六朝古都的厚重底蕴。在梅花山，4万株梅花竞相绽放，宛如粉色云霞，同学们可亲手记录“南京最美春天”。神道上的石像生群——威严的狮子、憨厚的骆驼、高大的石象，将带领大家穿越时空，触摸明初建筑艺术的辉煌。更有趣味的互动环节：在“四方城”碑亭前聆听历史故事，解密古人智慧！



徒步毅行，畅享春日活力时光

踏着和煦的春光，四年级的同学们从下马坊启程。人行步道在林中蜿蜒，斑驳树影里掠过金陵邮局的朱红门楣，地震台的围墙见证着时光沉淀。水榭的清波映出

孩子相互扶持的身影，汗水浸润的校服绽放着青春的温度。植树时分，铁锹翻动春泥的芬芳，同学们将幼苗植入大地，系着校牌的枝桠在风中舒展。当最后一抔土压实，我们读懂年轻里深藏的语言——这趟跋涉，丈量着意志的韧度，也播种着生命的力量。归途回望，漫山新绿正与云影共舞。



漫步湖畔，探索自然生态密码

五年级全体学生迎来了期待已久的春季远足——玄武湖。此次活动旨在让学生亲近自然，在实践中拓展视野。活动当天，同学们排着整齐的队伍，漫步在湖边，陶醉景色中。老师们沿途介绍着玄武湖的历史文化和生态知识，并开展了有趣的小组活动，分享美食、交流感受。这次玄武湖远足社会实践活动，不仅让五年级的同学们在紧张的学习之余放松了身心，还增强了他们对自然和文化的认知，这是一场收获满满的春日之旅。



欢乐探险，留下童年美好回忆

六年级学生走进银杏湖生态乐园，开展了“走进自然课堂，探寻春天足迹”实



践活动。漫步在生态区，浪漫的重樱、明媚的海棠花、漫山的木绣球、碧绿的松林、澄碧的湖水……同学们宛如走进一幅绚丽多彩的画卷。许愿池畔，同学们许下美好的愿望；圆梦桥上，同学们肩并肩迈向美好的明天；游乐场上，同学们释放青春的活力。青山绿水间，同学们留下了美好的回忆，增进了彼此的友谊，也享受了与自然和谐相处的美好时光。

远足活动结束后，同学们在研究性学习单上分享着自己的远足经历和收获。有的同学用画笔描绘出目的地的美景，有的同学用文字记录下旅途中的趣事和感动。活动结束后，各班也对同学们在远足中的表现进行评价，表扬大家的团结互助、遵守纪律和探索精神，评选出“远足小能人”“环保小卫士”“互助小达人”“纪律小标兵”等荣誉称号，激励同学们在未来的学习和生活中继续保持这种积极向上的态度。

“恰是江南好风景，求知少年逐春光！”这次春季远足活动，是一节生动的综合实践课，是一次亲近自然的探索，是一次磨炼意志的旅程，更是一次成长的洗礼。期待同学们带着这份春日的美好与收获，在成长的道路上勇往直前！



“悦雅少年”成长记 窦绘：热忱之心铸 就卓越品质

(本报讯)二(1)班的窦绘有个随身携带的“成长罐子”，里面装着褪色的参赛号码牌、磨破的舞鞋绑带，还有一张写着“慢慢来比较快”的纸条。

这个九岁的女孩相信：真正的卓越不是镁光灯下的定格，而是晨起练声时睫毛上的霜，是跌倒后捡起跳绳继续计数的执着，是录节目返紧张同伴破涕为笑的温度。让我们翻开她一页页的手账，看一粒种子如何把每个晨昏的坚持，酿成生命的年轮。



一、声乐之路：在音符中学会坚持与共舞



1. 初试啼声：五岁的舞台初体验

2019年深秋，五岁的窦绘扮着萌萌的青蛙装登上「央音」市级展演舞台。镁光灯下的小小身影紧握话筒，用《小青蛙》摘下银奖(2021.5)。中央音乐学院评委卡片的评语：“这么小的身体里，竟藏着如此大的能量。”

2. 破茧时刻：清晨五点的奔赴

为冲刺「央音」全国金展金奖(2021.10)，她时时对着镜子练习口型，刷牙时都在哼唱旋律，这就是热爱的力量。练习中，钢琴老师偶然弹奏的《天空之城》让她着了迷，从此主动要求学琴。听到喜欢的曲子就自己扒谱子，弹错了就咯咯笑，她说这叫“音符捉迷藏”，家人都感受到遵从孩子内心，也收获了无心插柳的惊喜。参赛的日子，清晨五点披星出发赶往市区(头晚上她就坚持跟我们约定要提前一小时到场)。懵懂的却又努力睁大眼睛，为的是一早清嗓“早到才能把心跳声练稳”。

3. 合唱之光：千人之歌的启示

2024年参与「最大规模少儿春晚」世界纪录认证(2024.2)时，三百人的合唱，让她学会在合唱中听见他人的声音：“合唱不是比谁唱得响，而是像彩虹糖罐，每颗颜色都要发光”，理解小小个体参与合作的力量成就的美妙篇章。彩排时，她悄悄帮走调的伙伴纠正乐谱：“我们要让每颗糖都甜得不一样”。

二、跨界生长：让坚持成为方法论

1. 跳绳的智慧：学与教的迁移



二年级证书(2023.8)上的148次/分钟，由N个周末的体能训练铸就。每每的强度训练，都会看到汗水打湿刘海一缕缕的，我们叫她“热气腾腾的汗娃子”。热身时当小老师教妈妈花样跳绳，边示范边讲解：“手腕要平、匀速！”，化身“机器人”精准计数。休息时把节奏感迁移到数学口算：“跳30下等于解5道算数题的时间！”

2. 芭蕾密码：耐力 & 优雅辩证法

金芭蕾“优秀小演员”(2024.7)的每个定格，都是北舞三级考级标准的具象化。在家练习与妈妈PK“金鸡独立，谁更稳、谁更久”，连吃饭都挺直“天鹅颈”念叨着“不然就不美了，不优雅了呀”。演出《天鹅之梦》(2024.11)候场时，她不停默念“不要出错”，却在谢幕时释然，乐开了花道：“我跳的优雅不？有点小失误但我也很快调整好了，只要我自己尽力了，就算跌倒了也要像鹅妈妈～优雅跳完整”。赛前绷紧的紧张感和初生牛犊的勇，真是劲劲的，老母亲心里美滋滋的体味着“静待花开”。

三、心性修炼：两天一夜的独立成长

《江南好少年》录制实录

“闪耀之星”(2024.9)的奖杯上，

映照着两天一夜的蜕变；

独立初体验：第一次离开父母过夜，头一晚自主打包行李箱，齐腰的长发也要自己梳略；陌生伙伴破冰，独立走向舞台自我介绍，紧张到拉扯裤子。

NG哲学：学会在NG3次后依然保持微笑：“原来电视里的完美画面，是由无数个‘再来一遍’堆成的”。

合作徽章：1人争先不是“红队”最优解，拉一把持队的队友，既是友谊也是镌刻在徽章里的微笑记忆。

时光流转，历历在目。那些默念“不要出戏”的优雅追求、钢琴键上的“音符捉迷藏”、三百人合唱时互相标注的乐谱，正在窦绘的生命里沉淀为「长期主义」的注脚。

“种子破土时从不说自己会长多高，它只是每天收集一缕阳光。”这个带着晨露般清澈目光的女孩，把过往荣誉轻轻放进成长罐子。她知道，真正的卓越藏于与日俱增的坚持和自信中。未来的路，她将连续以热忱为帆，以谦逊为锚——敞亮清醒地徐徐而行，才能把世界看得更真切。



(本报讯)为了帮助同学们更好地了解人工智能的奇妙世界，激发大家对科技的好奇心，从小热爱科学、探索未知的精神，努力成为拥有“拥抱AI，智读未来”的新时代少年，燕子矶校区小学部隆重举行第六届读书演讲节活动。同学们拥抱AI，徜徉书海，自信大方地智说未来。

1 AI世界，奇妙之旅



低年段的同学们好似闪闪发光的小星星，用自己的方式讲述着对AI的理解。他们用稚嫩而清晰的语言，恰到好处地肢体动作，充满童真的表达，感染了在场的每一位听众。他们或兴奋地讲述AI小精灵如何帮助他们学习新知识，或生动地描绘AI带来的奇妙体验，各个神采奕奕，

落落大方。

2 AI智慧，见证奇观

AI作为新时代的科技之光，正悄然改变着我们的生活。中年段的同学们在老师的悉心引导下，逐步揭开了AI神秘的面纱，探索着它背后的奥秘。相信无论未来科技如何发展，这段探索AI的经历都将为同学们筑牢知识的根基，点亮智慧的灯塔，助力他们在科技的海洋中破浪前行，勇敢追逐梦想。



快看，高年段的同学们正热情洋溢地分享着他们眼中的AI世界呢！AI就像一把双刃剑，既有强大的功能，也有潜在的风险。它既可以是我们的超级助手，帮助我们提高效率、拓展视野。但如果使用不当，也可能给我们带来一些问题。他们站在时代的前沿，用敏锐的视角和深刻的思考，探讨着AI带来的机遇与挑战。

3 AI时代，蜕变成长

年段比赛前，全校同学积极参与到本次读书演讲节的活动，班级演讲比赛时，为了达到最佳效果，同学们都用心准备，反复打磨自己的演讲内容，用自己的方式生动地诠释着对AI的理解与期待，他们或自信满满，讲述AI带来的无限可能；或沉着冷静，剖析AI背后的机遇与挑战；或充满好奇，畅想AI未来生活的奇妙场景；或热情洋溢，呼吁大家积极拥抱AI时代。风格各异，精彩绝伦，让人眼前一亮！快来看看这些充满活力的瞬间吧！



本次读书演讲节的演讲比赛全员参与，个个热情高涨。同学们在舞台上，自

信的表达、生动的内容、独特的视角，赢得了评委和观众的高度赞誉，他们也取得了优异的成绩。

校级演讲比赛等获奖年级演讲比赛荣获颁奖此次读书演讲节，同学们以饱满的热情和无限的创意，展现了新时代少年的风采与担当。他们用生动的演讲和精彩的表演，诠释了他们对AI智能的热爱与向往，也让我们看到了未来科技世界的无限可能。相信同学们定能在知识的海洋中扬帆远航，在科技的道路上砥砺前行，用智慧和勇气拥抱AI，智说未来，书写属于自己的精彩篇章！



共赴春日之约 擘画小语新图景 2025年江苏省小学语文教学观摩研讨暨优质课展评活动在我校隆重举行!

【金陵春会·共研小语新程】

(本报讯)四月芳菲处,春风执笔,共绘课堂诗千行。三尺讲台外,百川竞渡,揽来人间万卷春。4月9日至11日,2025年江苏省小学语文教学观摩研讨暨优质课展评活动在江苏省南京仙林外国语学校隆重举行。本次活动由江苏省中小学教学研究室主办,南京市教学研究室、栖霞区教师发展中心协办,南京仙林外国语学校承办。来自江苏省13个地级市的数百名小学语文教师齐聚一堂,共探课堂教学新路径,共绘小语教育新图景。



【专家领航·明道启新章】

本次活动以“落实立德树人,践行学为中心”为主题,聚焦核心素养导向下的课堂转型,也是对新时代教育发展方向的深刻回应,也是对江苏小学语文教学改革实践的精准聚焦。



出席活动开幕式的领导及专家有江苏省教育科学研究院院长、党委书记陆岳新,江苏省教育科学研究所教学研究所副主任郭庆松,南京市栖霞区教育局局长倪天华,南京市教学研究室主任杨健,江苏省教育科学研究所教学研究所小学语文教研员倪鸣,南京市栖霞区教育科学研究所副所长陈婷婷,南京市栖霞区教师发展中心校长、书记张迎东,南京市栖霞区教育科学研究所副所长王勃,以及江苏各设区市的小语教研员、本次活动的评委专家。



南京仙林外国语学校校长邹正先生首先对各位领导、专家和教育同仁们的到来表示热烈的欢迎,对江苏省中小学教学研究室的承办机会,以及本次活动倾注心力的领导和老师们表达了诚挚的谢意。他指出

语文教育是培根铸魂的基石,是传承文化血脉的纽带,仙林外国语学校的教师始终秉持“躬耕教坛、守正创新”的姿态,在语文教学改革道路上不断奋进。

南京市栖霞区教育局长倪天华表示,栖霞区始终将小学语文教育作为深化课程改革的重点领域。他指出,当下语文教学正面临新机遇与新挑战,如何让语文教学既扎根传统文化的土壤,又回应时代发展的命题,本次观摩研讨活动定能给我们收获与启发,期待在开放共享与思想交锋中共同绘就小学语文教育高质量发展的新画卷。

南京市教学研究室副主任杨健在致辞中提到,落实语文教学改革是南京小学教学改革中的重要亮点,是南京落实“立德树人”根本任务、贯彻“五育并举”育人目标的关键一环。他勉励南京小学语文教师以此次展评为契机,持续加强学习和研究,推动南京市小学语文教学改革迈向新高度。

江苏省教育科学研究所所长陆岳新对此次活动非常重视,他在讲话中指出,学科育人是新时代课程与教学改革的指南,也是学科落实立德树人根本任务的切入口。小学语文学科作为基础教育的关键学科,蕴含着丰富的德育资源,在建立文化自信、培育时代新人,培养学生思想道德与文化素养等方面具有不可替代的独特作用。围绕本次活动的主题,他提出三点期待:一是以学科育人为目标,凸显语文教育的时代价值;二是以“学为中心”为理念,重构语文课堂的实践模式;三是以优质课堂为范例,共绘江苏小学语文的育人蓝图。

南京市教学研究室副主任郭庆松,南京市栖霞区教育局局长倪天华,南京市教学研究室主任杨健,江苏省教育科学研究所教学研究所小学语文教研员倪鸣,南京市栖霞区教育科学研究所副所长陈婷婷,南京市栖霞区教师发展中心校长、书记张迎东,南京市栖霞区教育科学研究所副所长王勃,以及江苏各设区市的小语教研员、本次活动的评委专家。



千帆竞发·课堂展风采

来自全省的27位参赛教师分1-3年级组和4-6年级组进行同课异构,展现各自的课堂教学智慧。

1-3年级组共展示13节课



陈政政 宿迁市泗洪县洪泽湖实验学校《慢性子裁缝和急性子顾客》
陈老师以“复述课文”为核心目标,通过表格梳理顾客与裁缝的要求与表现,

为复述搭建支架。在讲解人物对话时,分析关键词与标点,结合分角色朗读,引导学生体会急性子顾客的急躁与慢性子裁缝的沉稳,课堂重点突出,方法扎实。



史玉婷 苏州市工业园区第二实验小学《黄帝的传说》
史老师创设“游学黄帝陵”的游戏情境贯穿全课。通过词语梳理识字学词,积累语言材料;借助排序朗读感悟人物,建构讲述框架;依托语言、情感和价值的三重驱动,实现故事讲述助力学科育人。



刘嘉怡 扬州市育才小学《黄帝的传说》
刘老师以“传讲中国传说”为主线,通过问题链引导学生“观察—思考—实践”,梳理故事情节。在角色扮演与朗读中培养条理表达,将语言训练与文化认同融合,夯实了识字基础,让古老文化在儿童心中扎根。



袁君琳 江阴市辅延中心小学《我们奇妙的世界》
袁老师课前就引领学生感受世界的奇妙,通过“好看的石头”导入,激发学生想象。课中,以“有生命”为核心,带领学生朗读感悟生命之美在于活动、变化、有情思,体会观察与想象赋予事物生命活力。引入“AI”,设计“珍藏卡”活动,巧妙训练观察、想象与表达力,渗透对大自然的热爱。



陆红平 盐城高新区实验小学《我们奇妙的世界》
陆老师以“识字为基,语用为本”的理念展开教学,从家乡美景导入,依托公众号活动创设情境。通过预习统计与字理分析突破生字,紧扣“总—分—总”结构,结合光影变化引导学生感受奇妙,实现语言与内容的自然融合。



戴琳 南京市夫子庙小学《太空生活趣事多》

趣事多》
戴老师以“太空生活有哪些趣事”为主线,紧扣“失重”“飘”,借助视频创设情境,坚持以识促读、以评促读、以读促悟,夯实识字写字基础,促进朗读能力提升,引导学生感受太空生活的有趣,激发学生探索宇宙的兴趣。



范玉婷 常州市新北区三井第二实验小学《黄帝的传说》
范老师设计“中华始祖我了解”“黄帝造车我揭秘”“中华传说大讲堂”三大学习活动。最大特色为随文识字与情境运用,在情境中引导学生体悟古人智慧,让文化自信在心底扎根。



钱冬梅 南通师范学校第二附属小学《太空生活趣事多》
钱老师在文本语境中引导儿童圈画词语,创设学习情境。依据年龄特点,将随文识字和集中识字灵动结合。有意识地引导儿童“找关键词”把握课文内容并紧扣关键词体会太空生活的有趣,落实单元语文要素。教学凸显儿童的自主性,扎实有效。



王月娥 连云港市灌南县教师发展中心《慢性子裁缝和急性子顾客》
王老师以表格为支架,引导学生理清故事主线。通过精准示范与小组合作,帮助学生深入研读文本。学生仿若置身裁缝铺,复述环节循序渐进,辅以明确评价标准,让学生在趣味中高效达成目标。



陈惟诺 徐州市民主路小学《慢性子裁缝和急性子顾客》
陈老师以“故事猜谜猜”开场,创设“趣味故事会”情境。通过“一波三折”策略理清故事主线,分角色朗读生动还原人物特点。复述环节示范清晰,学生练习流畅,整堂课张弛有度,趣味与目标兼顾。



沈小萍 泰州市大浦中心小学《太空生活趣事多》

沈老师引入“宇宙”作为虚拟学习伙伴,通过图片与视频构建认知途径。课堂设计从“认识太空的家”到“讲述太空趣事”,帮助学生完成“探索者—解说员”的身份转变,语言训练嵌入真实的交际需求。



贾基娟 镇江市句容文昌小学《我们奇妙的世界》
贾老师围绕“世界奇妙”主题,结合单元目标设计教学。通过“寻珍藏”“探生命”等活动,引导学生提取信息、梳理结构。在“探寻生命”环节,通过追问与小组合作驱动深度学习,实现从文本解析到生命感悟的升华。



方翔 淮安市实验小学《太空生活趣事多》
方老师精准把握学生心理,构建“天宫课堂招募主讲人”情境,赋予学生“航天科普传播者”身份。通过任务驱动激发主动探究,展示航天员生活视频与空间站实景图,将民族自豪感融入识字学文过程,培育科学精神与家国情怀。

4-6年级组共展示14节课



王威 徐州市贾汪区泉城小学《表里的生物》
王老师以单元要素“科学发现”为支点,设置“思维会客厅”场景,通过探究思维导图与关键词分析,引导学生梳理探究步骤,锻炼逻辑思维与文本分析能力,展现了“任务驱动—思维进阶”的优质课堂样态。



伍娟 宿迁市沐阳县深圳路小学《白鹤》
伍老师从“萌宠竞猜”活动导入,激发学生兴趣。通过预习反馈、视频导入与文本梳理,结合图片与反复诵读,引导学生体会白鹤“高傲”特点,提升了学生的思维与表达能力。



吴杰芳 南京仙林外国语学校《白鹤》
吴老师执教《白鹤》时,通过朗读指导、关键词圈画、词语辨析和对比阅读,引导学生深入体会作者如何写白鹤的高傲,并巧妙融合随文识字与文本理解,充分体

现了“学为中心”的教学理念。

韦老师紧扣“思维决定行为”设计层次清晰的活动和思维支架,通过“危机溯源”“角色转换”等自学、共学环节,凸显“学为中心”,培养文学鉴赏能力与理性思维能力,课堂结构严谨且富有启发性。



陈梦洁 无锡市东亭实验小学《表里的生物》
陈老师以“发现之旅”为主线,设计思维进阶活动,在梳理“发现”过程的基础上,展开人物形象的评析,充分进行用事例说明观点的实践尝试,并在表达意义中落实学科育人。



唐纹蓓 盐城市盐法实验学校《表里的生物》
唐老师通过《大公报》背景创设反差情境,引导学生概括小标题,聚焦人物形象分析,训练学生从不同角度进行论证的能力,深刻认识“善于观察、勇于探索”的人物品质。



李艳 连云港市赣榆实验小学《白鹤》
李老师注重学习方法指导,以三个活动配“锦囊”贯穿课堂,帮助学生提取信息、学习比较,再溯文本,构筑严谨知识体系,扎实习得阅读方法。



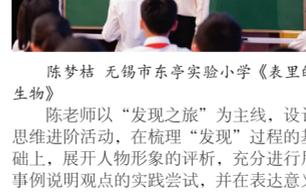
潘佳佳 扬州汪曾祺学校《跳水》
潘老师以趣味猜谜导入,围绕“起因—经过—结果”理清脉络。通过帆船板书设计与情境配乐朗读,解密船长决策逻辑,提升学生思维与情感理解能力。



樊丹丹 南京仙林外国语学校《白鹤》
樊老师执教《白鹤》时,通过朗读指导、关键词圈画、词语辨析和对比阅读,引导学生深入体会作者如何写白鹤的高傲,并巧妙融合随文识字与文本理解,充分体

现了“学为中心”的教学理念。

韦老师紧扣“思维决定行为”设计层次清晰的活动和思维支架,通过“危机溯源”“角色转换”等自学、共学环节,凸显“学为中心”,培养文学鉴赏能力与理性思维能力,课堂结构严谨且富有启发性。



唐纹蓓 盐城市盐法实验学校《表里的生物》
唐老师通过《大公报》背景创设反差情境,引导学生概括小标题,聚焦人物形象分析,训练学生从不同角度进行论证的能力,深刻认识“善于观察、勇于探索”的人物品质。



李艳 连云港市赣榆实验小学《白鹤》
李老师注重学习方法指导,以三个活动配“锦囊”贯穿课堂,帮助学生提取信息、学习比较,再溯文本,构筑严谨知识体系,扎实习得阅读方法。



潘佳佳 扬州汪曾祺学校《跳水》
潘老师以趣味猜谜导入,围绕“起因—经过—结果”理清脉络。通过帆船板书设计与情境配乐朗读,解密船长决策逻辑,提升学生思维与情感理解能力。



樊丹丹 南京仙林外国语学校《白鹤》
樊老师执教《白鹤》时,通过朗读指导、关键词圈画、词语辨析和对比阅读,引导学生深入体会作者如何写白鹤的高傲,并巧妙融合随文识字与文本理解,充分体



情境化活动,传递人与自然和谐共生的价值观。每日展评活动结束后,评委们回顾赛程,逐课评议。本次优质课展评活动的点评专家分别

精研赋能·星火耀山海

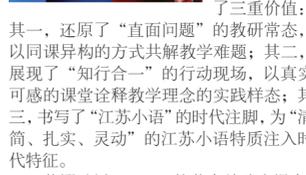
是南京市鼓楼区教师发展中心小学语文教研员、特级教师史春妍和连云港市海州区教育局教研室小学语文教研员、正高级教师陈培达,两位专家分别阐释了对本次活动主题的理解,并逐课进行课例点评。



史春妍老师指出,核心素养的凝练本身就是对学科知识育人价值的提炼和归纳,这是实现学科教育由知识转向育人的关键。她对1-3年级的课例做了精准且中肯的评价,并建议教师在今后的教学中,更精准地理解教材,夯实语文基础,合理创设情境,真实开展学习活动,实施更具激励性的温暖评价。



陈培达老师指出,“学为中心”的理念正升维为聚焦真实学习的实践范式,涵盖目标素养化、内容结构化、过程活动化、评价精准化四大转向。他深入剖析了4-6年级的课例,并建议教师要关注语文学习的基本要素,关注课时内容的科学划分,关注课堂学习的多维对话,关注数智时代的技术运用。



最后,江苏省中小学教学研究室小学语文教研员、特级教师倪鸣作活动总结。她指出本次课例展评已超越竞赛与观摩范畴,充分彰显了三重价值:

其一,还原了“直面问题”的教研常态,以同课异构的方式共解教学难题;其二,展现了“知行合一”的行动现场,以真实可感的课堂诠释教学理念的实践样态;其三,书写了“江苏小语”的时代注脚,为“清简、扎实、灵动”的江苏小语特质注入时代特征。

荣耀时刻!一、二等奖名单揭晓,掌声献给每一位闪光的语文教育追梦人!春深恰逢盛会时,以文为舟,以课为媒,聚一堂星辉,共映千里月,照见语文深处光。

