

菁
jingkids 上海

最燃运动场

FIELD
OF DREAMS

孩子天生爱自由，
该百分百尊重他们的天性吗？

Should Children's Freedom-Pursuing
Nature Be Fully Respected?





诺德安达双语学校上海闵行区
NORD ANGLIA CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI

为了孩子出色的明天，
我们与您同行

You want
your child to *excel*.
So do we.

我们为何如此特别？ *Key facts about our school*



个性化教学
Personalised Learning



学生教师比例
Teacher-Student Ratio
1:11



小学 | 初中 | 高中
6-18 years old

了解更多！
Find out more today!



课程体系
Curriculum

上海市中小学二期课改课程，融入受到广泛
认可的国际课程教育理念和教学方法
Shanghai National Curriculum
integrated with international elements

咨询电话 HOTLINE
(021)2403 8800
ext. 4019&4020&4023&4027

咨询邮箱 EMAIL
apply@nacis.cn

www.nacisminhang.cn



WYCOMBE ABBEY SCHOOL

CHANGZHOU

威雅公学·常州

幼儿园 | 小学部 | 中学部
Kindergarten | Primary | Secondary

常州威雅 (Wycombe Abbey School Changzhou) 招收3-18周岁适龄学生并对7岁以上学生开放学院制寄宿。学校采用小班制教学,秉承“每一个孩子都卓越”的教育愿景和全人教育办学理念。不仅重视学生卓越学术能力的培养,更通过音乐、艺术、运动等全方位高品质课外课程以及丰富且有挑战性的研学旅行项目,深入挖掘每一位学生天赋和潜能,全面提升核心素养和全球化视野,帮助学生未来进入世界名校和终身发展奠定坚实的基础。



小班制+纯正学院制寄宿
给予学生个性化
关怀指导



提供40种以上
运动项目及各类
课外拓展活动



重视学生音乐修养
的提升和创造性
艺术潜能的开发



毕业生
100%升入
海外名校



全人教育 Holistic Education

扫码约开放日

- 与校长面对面交流
- 校园参观与入学咨询
- 学生入学评估(需提前预约)



申请入学

- 学校官方网站 / www.waiscz.com
- 微信公众号 / 常州威雅公学
- 联系招生部 / 0519-8888 0681



图书在版编目 (C I P) 数据

科技兴国 / 《菁系列丛书》编委会编
— 昆明: 云南科技出版社, 2021.5
(菁系列丛书)
ISBN 978-7-5587-3208-9

I. ①科… II. ①菁… III. ①科学教育学 IV.
①G40-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第072921号

菁系列丛书——科技兴国
JING XILIE CONGSHU: KEJI XINGGUO
《菁系列丛书》编委会 编

责任编辑: 洪丽春 曾 芑
助理编辑: 张 朝
封面设计: Susu Luo
责任校对: 张舒园
责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-3208-9
印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司
开 本: 889mm x 1194mm 1/16
印 张: 4
字 数: 92千字
版 次: 2021年05月第1版
印 次: 2021年05月第1次印刷
定 价: 30.00元

出版发行: 云南出版集团公司 云南科技出版社
地 址: 昆明市环城西路609号
网 址: <http://www.ynkjph.com/>
电 话: 0871-64190889

版权所有 侵权必究

A Publication of
True Run Media
Helping the international community get the most out of life in Beijing

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368, sales@truerun.com

CEO & Founder 创始人及首席执行官
Owner & Co-Founder 联合创始人
魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人
马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主编 闻琛 Wilma Won
Senior Operation Editor 高级运营编辑 陈天娇 Rachel Chen
Editor 编辑 李佳莹 Stella Li
Community Operation Editor 社群运营编辑 高晴 Cheryl Gao
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao
Senior Account Executive 高级客户经理 俞立涵 Charles Yu
Operation Support Specialist 运营支持专员 张斯斯 Alina Zhang
Intern 实习生 陈奕宁 Cynthia Chen

Beijing Edition 北京版
Assistant Publisher and Managing Editor
菁kids北京助理出版人兼主编 张欢 Grace Zheng
New Media Supervisor 新媒体主管 刘园园 Liu Yuanyuan
Senior Education Editor 高级教育编辑 王晓希 Daisy Wang

Contributors 撰稿人
李梓新、Jessie、叮当妈妈、Yashu、卢佳、三生、竞波、
Audrey Liu

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo

Sales 销售部
颜晓蓓 Irene Yan, 唐奥 Gladys Tang,
尚雁宇 Sharon Shang, 王雅美 Alex Wang,
刘玥 Liu Yue, John Nuega, 岳爽 Crystal Yue,
刘绍庭 Adam Liu

Marketing & Distribution 市场发行部
杨晓彬 Victoria Yang, 魏翀 Kris Wei, 王玉珏 Echo Wang,
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

IT 技术支持 福山大 Alexander Forger, 严文 Yan Wen

Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu,
曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部 bianjibu@jingkids.com
Advertising 广告部 177 6512 0249, bd@jingkids.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 010-5941 5499, distribution@truerun.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

True Run Media

Helping the international community get the most out of life in Beijing

为您制作



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com

北京 上海



扫描上方二维码,
关注微信公众号:
菁kids北京, 菁kids上海

三点半以后，离开教室去运动！ Sports Is Essential



叮当妈妈是我早两年就结识的媒体同行，那天她说起叮当在运动方面表现出来的天赋，很有些五味杂陈——自豪、欣喜，同时又有一种不知道让她之后走哪条路的纠结。

是啊，在我们通常的认知里，专业运动员都是很小就被挑出来的“好苗子”，然后就是上体校、进省队青年队国家队，文化课基本就荒废了。但是通识的东西是一个人的底子，如果缺失，之后的选择就会非常有限，这显然不是大多数家长想要的结果。

有天赋的孩子毕竟屈指可数，对于大部分资质并没有那么出挑的普通孩子来说，运动在他们的成长中又扮演着一个怎样的角色？

对于绝大部分《菁kids》的读者而言，“运动对孩子很重要”已经是一个共识。很多家长在为孩子选择学校时，也会特别考察学校能提供的运动方面的支持，比如孩子每天有多长的户外活动时间、学校开设哪些运动类的课程、有什么运动设施、有哪些体育类的校队等等。

我记得我自己颇为赞赏的一条，就是某校要求所有学生在三点半之后离开教室，去运动！毕竟运动不像吃饭睡觉那样是非常自然就会去做的事，但它其实又跟吃饭睡觉一样重要，所以需要一定的制度保障。

在本期封面的拍摄地上海惠灵顿外籍人员子女学校，我们与该校的体育教学总监Simon Shand老师聊了聊学校的运动类课外活动。学生可以根据自己的喜好接触不同的项目，学校提供多元化的选择和个性化的支持，对有天赋的学生更是量身定制培养方案。但最打动人的，还是老师所传达的特别淳朴的理念：运动应该成为一种习惯，体育不是一门离开学校就该丢下的课程，应该教会孩子们如何坚持运动，然后让这个好习惯陪伴他们一生。

三月份的时候，我们举办了今年的菁上海国际学校博览会，学前论坛的主题是“孩子天生爱自由，该百分百尊重他们的天性，还是该用规则约束”。来自上海德威外籍人员子女学校（浦西）、上海泰宁外籍人员子女幼儿园、宏文·蒙世学堂徐汇园和上海维多利亚幼儿园徐汇园的四位嘉宾与现场家长分享了她们的观察与思考。鉴于这是一个困扰很多新手爸妈的难题，我们也用文字的形式把现场分享的要点记录了下来，希望能给大家一些启发。

说回叮当妈妈，那天聊的时候正好我们准备做“运动”这个专题，于是便邀请她写一篇文章讲讲她的小欢喜与小焦虑，也收录在这一期杂志中。她洋洋洒洒写了四五千字，情真意切，文字的节奏也特别好。最重要的是，用文字梳理了一遍后，字里行间流露的并不是预期中的纠结，而是积极和坦然。

闻琛

闻琛

《菁kids》上海版 主编

菁kids上海家委会 Friends of JingKids Shanghai



Baoni Huang

她是两个女孩的妈妈，在家庭教育中信奉“Lead by example”。作为中国人民大学校友，担任在校创业导师，创建校内最大的女性团体并开设公众号“RUC她世界”。

Carrie Meng

她是一个精力充沛，爱吃爱玩、爱旅行、爱运动的超级辣妈，希望四年级的女儿和还在读大班的儿子“玩的时候尽情疯玩，学习的时候认真对待”。经营咖啡连锁品牌和潮流粤菜品牌。



Christina Li

她是一名“斜杠”女士，身兼母亲、房地产公司财务总监、Afficient Academy上海首席家长大使、高级芳疗认证讲师等数职。对孩子们的最大期望是能独立思考、为自己喜欢的东西全力以赴。微信：Christinaboo。



Connie Wang

她是“狮城二宝妈”，推崇全人教育理念及自信自律自爱价值观。爱旅游、爱潜水、爱戏剧，有娃前曾是业余潜水教练助理一枚。现任某医药企业战略市场总监。微信：conniewang0822。



Jessica Chen

她是EliteAcademy创始人，希望能在力所能及的范围内为孩子们提供最合适的教育资源。重视亲子陪伴，不希望孩子成为电子时代的“孤儿”。微信：kinkiray。



刘君

她毕业于互动设计专业，因养育孩子而对儿童心理学产生好奇，是执照的国际催眠师、少儿心理咨询师。相信“最好的教育就是让孩子成为最好的自己”，创办有公众号“阅读能量棒”。



Maggie Ge

她信奉家庭关系是一切活动的基础，两个女儿“圈着散养”。稚菁教育CEO、NRSI美国国家阅读学会认证培训师。常年关注自闭症和盲童群体，目前正在撰写帮助家长破解孩子天生学习风格和学习难点应对方法的书，以此对抗焦虑情绪。微信：busyMaggie。



Vivian Sun

她是一个初中男生的妈妈，愿意俯下身用孩子的视角看待世界，坐下来用同龄人的方式和孩子交流探讨，从兴趣爱好、择校、未来规划等与孩子共同体验，一起成长。微信：SuperVivian1112。



目录 CONTENTS

03 卷首语

Editor's Note



社区报道

55 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory

61

免费取阅点
Distribution



10

最燃运动场

Field of Dreams

12 学生运动员： 当两种身份合二为一

Student and Athlete, When Two Identities
Become One

14 让运动成为一种习惯

Make Sports a Part of Your Life

17 国际化学校的学生热爱哪些 运动？

Popular Sports on Campus

24 上海的国际学校都参加哪些 体育联赛？

Sports Leagues

26 家长特稿：当孩子展露运动 天赋

When My Child Shows Athletic Gifts

30 运动主题电影推荐

Sports-themed Movie Recommendations



话题

40 孩子天生爱自由，该百分百 尊重他们的天性吗？

Should Children's Freedom-Pursuing Nature
Be Fully Respected?

教育

未来艺术家

Blank Canvas

06 来自上海新加坡外籍人员 子女学校学生的艺术作品

Artworks From Students of Shanghai
Singapore International School

08 来自上海诺美学校学生的艺术作品

Artworks From Students of North America International School



特别报道

Special Report

38 BISS Puxi: 无论孩子的起点，我们会带他走更远！

BISS Puxi: Every Child Can Excel With Personalized Learning Support

学生党

Student Stories

44 七宝德怀特毕业生许江月：拥抱多元文化让她找到此生热爱

How Diversified Cultures Help Qibao Dwight Student Find Her Passion

51



在读

Reading

46 《童书里的教育学》：与孩子建立正向持久的联结，其实没那么难

Pedagogy in Children's Books

写作少年

Young Writers

51 走去便利店

Going to the Convenience Store

为人父母

家长手记

Parent's Note

32 美国顶尖私校数学思维课：学数学，先学心理？

Learn Psychology Before Learning Math: Notes on My Daughter's Math Class

34 钢琴学习路上的“坑”与“坎”

Challenges on Finding the Right Path to Learning the Piano

父母社区

Parents Corner

54 “摇号”，或许会带来教育自我变革的开始

Educational Changes After Launch of Lottery Policy

64 终于又可以比赛了！

Let Them Play



美食娱乐

家庭推荐

Family Favorites

50 我们的家在上海

The Sun Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai



封面和跨页模特为Alexander Han和Michael Bei，均就读于上海惠灵顿外籍人员子女学校7年级。特此致谢！

摄影：Dave's Studio

来自上海新加坡外籍 人员子女学校学生的 艺术作品

Artworks From Students of Shanghai
Singapore International School



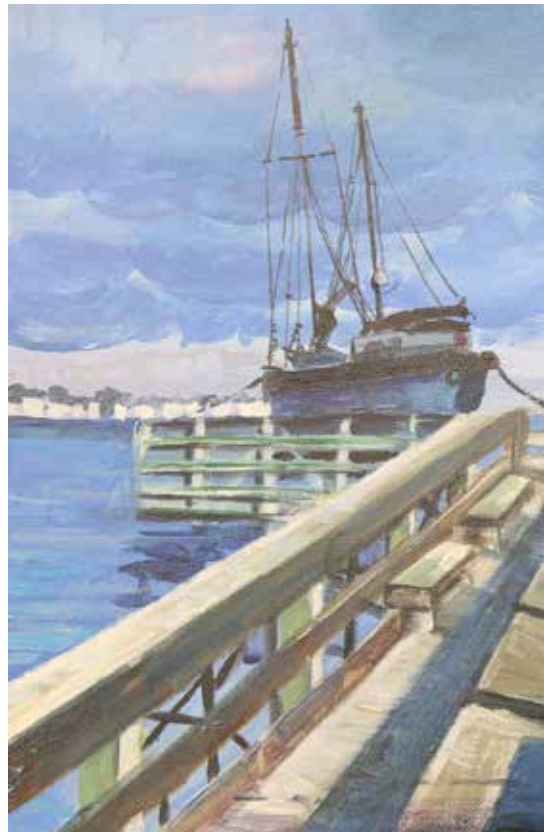
CHIN Li An G9 Rope



CHONG Yu Feng Chevin G10 Self Portrait



GURKAN Defne Siraz G10 Ready to Go Home



MA Ning Wei G11 The Dock



LIN Shu Ting G10 Ready to Eat



KIM Do Yeob G12 Self Portrait



KIM Han Bi G11 Blossom



WANG Shuofei G10 Getting Ready to Paint



HSU Che Wei G12 Habits



OGAWAJI Maharjan Koko G10 Food for Life



LEE Chan Hyuk G10 Fractured



TAN Kai Sheng G9 Curiosity



SENTHILKUMAR, Kannika
G10 Manipulation

来自上海诺美 学校学生的 艺术作品

Artworks From Students of North
America International School



圣诞颂歌 G10 黄珂



平平无奇的帅哥 G10 黄珂



Wednesday G12 万美惠



冬日限定 G10 黄珂



图形线条 G12 余雅清



桥 G10 沈旺旺



雪山 G12 万美惠



图形 G12 濮源岑



祖国万岁 G10 赵昱桦



月色渐浓 G10 黄珂



义卖互动环节 G10 赵昱桦

最燃运动场

FIELD OF DREAMS

策划：本刊编辑部

摄影：Dave's Studio



运动的重要性怎么提都不为过，尤其是在如今这样一个生活节奏快、工作压力大的时代。运动本身带给人的愉悦和放松，加之体育精神所能锤炼的意志品质，都使得学校和家长非常看重孩子运动这件事。

本期封面故事，我们就来看看作为全人教育重要一环的体育运动，在国际学校里是怎样开展的！



学生运动员： 当两种身份合二为一

Student and Athlete, When Two Identities Become One

文：李佳莹 图：上海美国外籍人员子女学校提供



前不久，一部Netflix的纪录片引起了大家的注意。这部名为《校园蓝调行动》（Operation Varsity Blue）的片子详细讲述了美国大学招生丑闻，被起诉的50多人犯下贿赂、作弊、伪造文件等罪行，以投机取巧的方式将孩子送入美国顶尖高校。这些学生大多都被包装成体育特长生，以学生运动员的身份进入斯坦福、耶鲁、乔治城等大学。

这一现象同样引起了《菁kids》的关注，正在制作运动主题封面故事的当下，我们对美国高校内拥有“学生运动员”身份的这一群体产生了兴趣。美国高校为何如此重视体育？体育究竟能多大程度影响大学申请？学生运动员的成长路径又是怎样的？得知上海美国外籍人员子女学校（以下简称“SAS”）的学生曾以学生运动员的身份成功申请美国高校，编辑部与SAS浦东校区高中部校长Benjamin Lee深聊了一番。

极少数人的升学通道

采访从Ben对美国体育体系的介绍开始，我们了解到一个事实：美国没有专业体育院校，同时，大学里不设体育系。倘若把全日制大学比作一条线，那么大多数国家开设的专业

体育院校就是与之平行的另一条线，前者专攻学术，后者专攻体育，两者不产生交集。但美国职业运动员的选拔制度却完全不同，大都来自NCAA（National Collegiate Athletic Association）——美国最大的非营利性大学体育机构。这些运动员在全日制大学读书，并且拥有代表学校训练和参加校际比赛的资格，因此他们得到了一个专属称谓：学生运动员（Student Athlete），即“学生+运动员”两种身份合二为一。

按照各校的实力和在体育上的投入，NCAA分为Division I、II、III三个级别，每个级别又划分很多联盟，通常每个联盟由十所学校组成，联赛在联盟间举行。从D I到D III，NCAA对学校的要求逐步降低。比如，参加D I级别赛事的学校都是大型学校，而众所周知的常青藤联盟就属于D I，这一级别的学校可以为学生运动员发放奖学金，以吸引更多优秀学生加入；D II以中小型公立大学和私立大学为主，可以为学生运动员提供资金；而D III则以文理学院、小型私立大学和社区大学为主，学校不提供固定资金。

Ben提到，以SAS为例，学校提供的设施堪比大学，包括橄榄球/足球场、400米跑道、8道50米泳池、健身房、3座体育馆、乒乓球/羽毛球设施、运动训练设施等，并且在每年的秋季、冬季、春季共开设16项运动赛事。良好的软硬件令校内几乎每一个学生都能在一定程度上开展体育活动，并在升入大学后也依然保持运动的习惯。尽管如此，问及过去每年学校有几位学生以学生运动员的身份被美国高校录取时，Ben的回答却是：“每年不超过3个。”

事实上，能够在日后成为职业运动员的学生大都来自D I，在NCAA将近50万的学生中，D I和D II的总占比不过一半。而在全美本土的毕业生中，仅有2%的学生能够获得D I、D II级别学校发放的奖学金，他们的体育素质通常在初中，甚至从更小的时候就已开始培养。

Camille Boyd是SAS的毕业生，如今在华盛顿大学以学生运动员的身份读大三。她的父亲是高尔夫球手，因此，她从小在学校附近中国顶尖的高尔夫球场长大，13岁时她就已经成为一名技术娴熟的球手，高中加入了SAS高尔夫球队，一待就是四年整。期间，她在亚洲各地参加锦标赛，出色的表现让她成功吸引到美国大学的注意，于是在11年级，她得到了来自华盛顿大学的承诺，只要保持优秀的成绩，她便能进入华盛顿





大学，并获得奖学金。

相较于传统意义上的学术申请，学生运动员们通常都会寻求另一条升学途径。与Camille相似，在10年级的暑假，通过美国大学教练一两年的观察，学生们会收到招募邮件，而升入11年级后，D I的教练会开始为他们发放offer，此时也是各名校竞争最为激烈的时候。

但长期比赛真的不会对学业产生影响吗？Ben表示，在SAS，老师们给予了额外的帮助，确保Camille能补上她在缺勤期间落下的功课。

即便运动天赋傍身，对于学术，NCAA也制定了一套硬性指标，以D I为例，只有当完成16门核心课程并且绩点高于2.3，加之SAT或ACT的综合成绩，才有资格申请成为D I大学的学生。

Ben认为，比起毫无运动天赋的学生，达到入学门槛的学生运动员的确更有可能被美国高校录取。

着眼未来的发展体系

为什么美国高校如此重视体育？撇开运动赛事能够为其带来的经济收入，更重要的原因在于，能在体育方面达到优秀水平的学生，同样会具备许多优秀品质，比如“毅力、团队精神、协作能力、干劲和专注力等”。Ben说：“一个人通过运动获得的优秀品质，可以帮助他在人生的方方面面取得成功。”

编辑部曾收到来自读者的提问：“孩子在幼龄时就已显露出某项运动的天赋，究竟该着重培养运动能力，还是走常规教育路线？”我们也将这一难题抛给了Ben，他将回答拆分为了两个方面。一方面，只有非常少数的人具备成为职业运动员的天赋、身体特征和精神毅力，然而定期锻炼能带给身体的好处众所周知；另一方面，运动员的职业生涯将比普通人从开始工作到退休的年限短得多，回到高水平运动场之外的普通世界里，他们仍需具备终身技能。“由于这些原因，我想说，在几乎所有的情况下，平衡学术、体育和其他活动对一个人的长远发展最有意。” Ben说。

如果审视一下美国的高等教育，不难发现，学术和体育并不存在矛盾关系。首先在于NCAA和学校的两条硬性规定：若学生运动员在校期间学术成绩不达标，就将失去训练

和比赛的资格，随之而来的运动奖学金也将被取消；除了极少数天赋异禀的运动员，大多数学生运动员仍需达到学校规定的毕业门槛。因此“晨练—上课—训练—图书馆”的循环几乎构成了学生运动员校园生活的每一天，而如果确实无法跟上学习进度，美国大学也会针对他们选择的课程安排相应的学术辅导，以弥补因训练或比赛而落下的内容。

其次，从中学甚至更小的时候就开始在体育和学术之间摸索平衡，也能让学生运动员掌握强大的时间管理技能。NCAA2019年针对学生运动员时间管理调查的报告中显示，每周，他们将分别在学术和体育上花费35.5和33小时，相当于每天4~5小时，剩余的时间里，除了睡觉外，他们还将实习、找工作、参加课外课，并满足自己的社交/休闲需求。

更有67%的受访学生表示，即便处于休赛期，他们花费在运动上的时间也只多不少。在竞赛、训练等每周必做的体育相关活动之外，学生们还将接受心理、营养、伤病预防、社会服务等一系列有助于全面成长的项目。于是，在日复一日的校园生活中，他们建立起了自身的领导能力、团队合作能力和逆商，加之不处下风的学术能力，离开学校后，他们仍是最为优秀的一批人。

Ben表示，最终只有百分之几的学生运动员能够成为职业运动员，剩下的绝大多数将在步入社会后从事其他工作。离开校园和运动场，失去了学生运动员这一双重身份后，曾经的这段经历赋予他们的能力和价值就显得格外重要。有了技能加持，加之NCAA开设的就业指导课，他们中的大部分最终都将在生活中找到自己的用武之地。

盖洛普-普度指数曾对在1970—2014年间毕业的、在NCAA效力过的学生运动员进行调查，发现在跟幸福指数有关的五个指标中，其中的四项他们都显著高于普通的大学生，分别是：动力、社交关系、归属感和身体健康。而想到曾引起过热议的一些中国退役运动员的现状，不难发现，我们的进步空间仍然很大。

回到开头，学生运动员的入学曾存在一定漏洞，当丑闻被揭发，美国高校是否有采取新的措施补足漏洞？Ben回答道：“体育是美国大学生活的重要组成部分，丑闻之后，学校所能做的，是一一核查候选运动员，确保标准得到维护，从而杜绝收受贿赂的教练和以虚假身份进入大学的学生。”

成为运动 一种习惯

Make Sports a Part of Your Life

文：Jessie 图：Dave's Studio、上海惠灵顿外籍人员子女学校提供





在今天的中国，孩子从在妈妈肚子里开始，就有人在帮他们规划人生、解决问题，他们的需求轻易就能得到满足。顺风顺水的成长环境使得孩子们鲜有锤炼品格意志的机会，也很难体会到拼搏坚持之后的满足感与成就感。

与此同时，科技的飞速发展又在很大程度上改变了我们的生活方式。生活越来越便利，但人被“物化”和“工具化”的程度也随之上升，节奏快、压力大成为一种常态。孩子们则早早地被卷入电子产品的汪洋大海，久坐不动的不良生活方式、遇事容易焦躁等“现代病”如影随形。

如何弥补这些缺憾、改变不尽如人意的现状？让孩子从小养成运动习惯、甚至有选择地参加一些体育竞赛就是一种有效的方式。

不是每个孩子天生就爱运动，学校能做的是提供尽可能多的选择，让学生有机会接触不同类型的运动。又因为先天和后天的种种因素，孩子们的运动水平也不尽相同，在这种情况下，学校能否提供差异化、有针对性的支持就显得尤为重要。

在上海的国际教育圈，有那么两三所学校被家长们戏谑地称为“国际学校里的体校”，上海惠灵顿外籍人员子女学校（以下简称“上海惠灵顿”）就是其中之一。该校如何通过课外活动（CCA，即Co-curriculum Activities）为学生们创设丰富的运动机会，并实现个性化支持？学校为什么要倾注这么多资源营造良好的校园运动氛围？带着上述问题，我们采访了上海惠灵顿体育教学总监Simon Shand老师。

丰富的选择和个性化的支持

据Simon介绍，除了学校的常规体育课程，上海惠灵顿还提供各种各样的体育CCA项目，既有比较常见的足球、篮球、排球、网球、游泳、橄榄球等竞技类体育项目，也有跑步、极限飞盘、垒球、乒乓球、羽毛球、功夫等十分受学生欢迎的项目，还有健身、举重训练等，可谓“花样百出”。

“我们不强求所有的孩子都去踢足球、打橄榄球，对体育

不那么感兴趣的孩子，我们更希望他们动起来、跳起来，享受运动的乐趣。”CCA课程十分民主，学生和家長都可以提出建议，在有条件的情况下学校都会尽量满足，目前学校就正在考虑开设体操课程。

不少学生从CCA课程中找到了自己的兴趣点，如果想精进他们热爱的运动，也可以找到适合自己的进一步训练计划。

以游泳为例，课程全年开设，孩子们在学校就可以进行高水准的训练。“我们针对不同水平的孩子采取了不同的教学方式，也设置了不同的训练强度：孩子们按照年龄分成三组，每组设置三个等级，水平最高的孩子一周训练五天，中等级别的四天，最基础的是一周三天。”为了让学生能灵活安排自己的时间，学校还专门设立了早晨和傍晚两次训练时间，晨训六点就开始，十分具有挑战性。如果早上没有时间，还可以参加傍晚的训练，对于学业忙碌的高年级学生而言，这样的安排十分人性化。

而网球课上，为了给不同竞技水平的学生提供更符合他们技术和身体条件的支持，学校还准备了不同类型的球和球拍。初学者使用红色的轻量球，进阶后使用橙色的调节球，技术比较成熟的再使用专业的比赛用球。这样细致而循序渐进的安排，使得孩子从小就能得到专业的指导。

值得一提的是，尽管给了学生很大的自由度去自主选择，但同时学校也有一项硬性规定，那就是除了常规体育课，每个孩子每周至少上一次CCA体育课。

不止于运动技巧

上海惠灵顿的体育CCA课程不仅仅是上体育课那么简单，“我们不仅会教学生如何开始运动，也会教他们如何安排时间运动，特别是时间很紧张的时候该如何坚持，如何在不能去健身房的情况下做一些运动。”Simon说，在他看来，运动应该成为一种习惯，体育不是一门离开学校就该丢下的课程，所以更应该教会孩子们如何坚持运动，然后让这个好习惯陪伴他们一生。

“运动对我自己的生活产生了令人难以置信的影响，我最美好的记忆和最牢固的友谊都来自运动。”学生时代就是曲棍球队成员的Simon颇有感触地说，“当我觉得沮丧时，就会出去跑跑步，跑完回来就发现好多了。”他认为运动是排解负面

情绪的良药，在这个充斥着焦虑、压力以及竞争的时代，人们内心的“高压”需要找到一个出口。孤独的时候可以参加团体运动、压力大的时候可以做一些休闲运动，运动产生的多巴胺具有疗愈效果，出完汗身体会有一种仿佛被重启的感觉。

为有天赋的学生提供强有力的专业支持

在采访过程中，Simon还提到了上海惠灵顿沿袭了英国惠灵顿公学的传统，为体育方面表现杰出的学生颁发年度评选的优秀运动员奖，目前学校还考虑为体育特长生增设专项奖学金。上海惠灵顿的体育特长生奖学金不只是减免学费，更大的价值在于为确有潜力的学生提供全方位的专业支持。

“我们会为学生制定个人训练计划，进行一对一指导。例如针对游泳特长生，我们会安排周期计划、比赛计划，力量以及新技术的学习计划，并安排参加国际赛事，也会针对赛事做专门的计划，及早就开始做准备。我们会录下选手的表现，不断对比和研究细节，针对一些薄弱的技能进行特训。” Simon说，“体育奖学金以及个人训练计划可以帮助一名学生成为专业选手，同时也不耽误其在学术、艺术等领域的发展。”美国顶尖大学有招录体育特长生的传统，上海惠灵顿的体育奖学金

获得者也可以依循这条道路进入名校深造。

Simon认为很多竞技类的体育运动可以“推”孩子一把，让他们不断超越自己，塑造自律、坚忍的品格。当一个人将保持优秀养成成为一种习惯，在任何一个领域都可以获得成功，自然也包括学术领域。此外，体育比赛中也蕴藏着大量的人生考题，比如怎样面对失败、如何赢回比赛、如何进行团队沟通合作、如何进行心态调整等。经历过这些，孩子们可以迅速成长，这能帮助他们在日后迎接学术挑战，甚至是人生“大考”的时候，多一份淡定。

回到作为家长的身份，我们也很愿意看到运动场上活力四射的孩子们。那些正青春、肆意挥洒汗水、热情洋溢的笑脸真的很迷人。





国际化 学校的学生 热爱哪些运动？

Popular Sports on Campus

文、图：学校投稿

上海协和国际外籍人员子女学校 游泳

不论是从未下过水的泳池小萌新，还是渴望在竞技比赛中一展身手的游泳小健将，Concordia 都有适合他们的游泳项目。游泳项目面向不同年龄段学生分级开设，既有以游泳基础、水上安全为主题开设的体育课程，也有游泳类竞技课外活动，全方位助力孩子们在水中的成长。学习游泳项目指导教师均为受认证的资深教练员，他们中既有国家队、上海队退役游泳运动员，也有前职业海洋及潜水救援救生员。游泳项目在保护孩子水上安全的基础上开展，从体能、耐力、技巧等方面，全方位提升孩子的游泳能力。在今年的地区性游泳邀请赛中，学校游泳队19位同学参赛，创下30次个人最佳成绩，并两次打破校高中部纪录！



复旦大学附属中学国际部 野马队

复旦附中国际部（FDIS）的运动队——野马队于2010年加入上海学校体育协会（SSSA），是最早参加该协会的6所学校之一，也是联盟中超过10年历史的学校之一。FDIS最初设立篮球队和足球队，如今扩大到羽毛球队、游泳队和田径队等。其中，男子篮球队曾在2013年赢得SSSA联赛冠军。



上海不列颠英国外籍人员子女学校 足球

Britannica为学生提供丰富多彩的体育课程，不仅鼓励学生保持积极健康的生活方式，还提供了发展各种体育技能的机会。学校尤其引以为豪的是涵盖多种运动项目的竞技运动队。以小学部和中学部足球项目为例，目标是将学生们培养成出色的足球运动员和优秀的个体。团队协作和安全性一直是学校所注重的，根据不同年龄和程度的学生，学校会个性化调整教学方式。常规训练更注重基础练习，包括控球、传球、射门和团队合作技能等。训练对标足球协会的四角模型，这意味着运动员的培养需要纳入技术、体能、心理和社交四个维度，适用于不同年龄层和能力水平的所有学生。



上海赫德双语学校 武术

上海赫德双语学校特色课程中国武术课开设于2017年，由全国长拳冠军、国家级运动员杨屿泓老师担任课程负责人。从学前班到中学部，学生每周都会进行一次武术课的学习。此外，喜欢武术的学生还有武术课后课及武术队的选择，赫德武术队在杨老师的带领下，在上海各大武术赛事中为学校赢得荣誉。

“外止暴，内止怯”，这门特色课程不仅让赫德的学生强身健体、增强自信心，同时还能磨炼意志、提升正义感，成为赫德品格塑造的重要部分。相信以全人教育为目标，在中国传统武术精神的熏陶和历练中成长起来的赫德学子，未来将带着更深厚的民族自信和勇气，成为具有中国情怀和国际视野的全球英才。



上海莱克顿学校 马术

上海莱克顿学校一直践行“全人教育”，致力于培养学生多方面的综合能力。学校开设了十余项选修运动和四项精英运动——马术、赛艇、帆船、高尔夫。其中，作为莱克顿的传统文化之一，马术课被列为新生第一学期的必修运动。在一学年结束之际的马术会演中，学生们身骑骏马，绕场快步，意气风发，总是能赢得家长们的喝彩。英勇无畏的骑士精神是莱克顿人的写照。在学习马术的过程中，学生们逐渐形成强健的体魄、顽强的意志、不惧风雨的勇气和自信优雅的气质，真正地领略骑士精神。完成马术必修课程的学生可以自由选择其他精英运动项目，喜爱马术的同学也可以选择继续深造。



上海浦东新区民办更新学校 独轮车

在上海更新学校，独轮车是一项非常受学生和家長欢迎的运动项目。有研究发现：运动可以显著提高大脑的认知能力。独轮车属于高水平的中线交叉运动，能够很好地促进小脑功能的发育，帮助学生锻炼胆量、体能、平衡性、核心力量、耐心、专注力。学生的学习离不开注意力的发展，而运动，尤其是独轮车运动，对孩子提升注意力相当有帮助。同时，孩子们在体育运动中的多样经历也有利于他们品格的正面塑造。在独轮车的练习中，学生们大脑的潜能会进一步被开发，以更轻松的状态去主动迎接未来学习中的挑战。



上海浦东新区民办惠立学校 年度游泳锦标赛

游泳是上海惠立学校的特色运动项目之一。惠立致力于推广游泳运动，在竞争性和支持性同时兼备的环境中，培养学生的成就感和运动能力。

上海惠立近期举办了年度游泳锦标赛，无论是刚学习游泳的小学部选手，还是已经参与过全国比赛的校队选手，都踊跃参与这项年度游泳盛事。踢腿赛、游泳棒赛和趣味团队赛满足初学者的需求，混合泳接力赛、25米和50米冲刺赛、团队接力赛展示了游泳队选手的超强实力。在上海惠立，游泳作为一项救生技能和团队合作运动，深深融入惠立学子的校园生活。



上海浦东新区民办筑桥实验小学 游泳

在筑桥人看来，孩子们在学校中的所有经历都是教育，而校园环境为孩子提供了自由探索的氛围和动力。为了让孩子们在游泳时也能看到天空的风景，学校把室内游泳池建在了运动中心的二楼，并配上全景天窗。同时，泳池水温和室内温度都保持在28℃左右，池水使用无碘盐通过盐氯机消毒，24小时循环过滤。

游泳课是筑桥孩子们的必修课，低年段会有生活老师帮助孩子们穿脱衣物、擦干身体并吹干头发。冬季，还会贴心地提供热姜茶暖身。

除了常规课程，一年两次的体育日也会涉及水上项目。与传统运动会相比，筑桥的趣味运动更突显团体共同参与，脱离了“多人观看，少人参与”的不足，弥补了传统运动会上只拼力量和速度的不足。例如水上游戏——题海宝藏，水中暗藏宝物，孩子们需要勇敢地潜入水中获取宝藏。对于小学生来说，体育日最本质的乐趣就是孩子们投入到运动中被点燃的感觉。



上海七宝德怀特高级中学 极限飞盘

在上海七宝德怀特高级中学，最受欢迎的运动毋庸置疑是极限飞盘。飞盘运动源自美国，发明于1948年。它新奇活泼，场地限制小，男女老少咸宜。自从2014年建校以来，飞盘一直是七德学生的最爱。选修课上、运动会里、体育比赛中，甚至是课间午休时，都能看见学生在操场上互相追逐、奋力争夺、激烈对抗的身影。无论是刚刚入学的新生，抑或是已经毕业多年的校友，都无比热爱着这项彰显“合作”“毅力”“自律”“尊重”等七德精神的运动，这种热情也将一届又一届地传承下去。



上海市燎原双语学校 剑道

良好的学习离不开强健的体魄，燎原双语学校有着丰富的竞技运动。“剑道”经遣唐使传入日本以后，经过历史发展至今，能够培养身体协调、反应力、耐力等技能。经过燎原剑道社长期的培育与学习，学员们频获佳绩。燎原四年级两位学子还在2020上海市第三届市民运动会“剑协杯”赛中分别摘得亚军和季军。



上海新加坡外籍人员子女学校 高尔夫

SSIS是上海唯一一所将高尔夫运动学习纳入课程大纲的国际学校，拥有室内、室外高尔夫场地和世界一流的设施设备，如室内模拟器，可以让学生不受天气影响，四季如常地开展学习和训练。SSIS校园室外高尔夫练球场有8个湾，大果岭两侧有沙坑障碍区，不同的地形给日常户外练习增加挑战性，满足了学生们不同程度的训练。

此外，SSIS学生还可以在昆山太阳岛高尔夫俱乐部的27洞锦标赛高尔夫球场等校外场地进行实践与比赛。

SSIS鼓励学生学习高尔夫，因为这项运动能够磨炼意志，培养和塑造受用一生的崇高品质——正直诚实、严于律己、坚忍不拔和竭诚相待。球场上的习得将潜移默化地影响着学生的日常生活，这些优秀品质将是孩子们成功路上最坚实的基础。



上海英国外籍人员子女学校（浦西） 铁人三项比赛

今年3月，100多名BISS puxi的学生参加了首届铁人三项和铁人二项竞赛，与他们竞争的对手是来自诺德安达集团旗下的其他73所学校的学生。对于学生来说，这是尝试一门新的体育竞赛、体验比赛兴奋与乐趣的极好机会。

体育是学校生活中不可或缺的一部分。BISS有许多热爱游泳、骑自行车和跑步的学生，这些运动所需要的自律、决心和精神是对运动员的真正考验。BISS狮子运动队在与世界各地的学生一起参加体育比赛的过程中，彼此都感受到了挑战的精神并收获了友谊。

铁人三项和铁人二项比赛在未来将成为BISS Puxi学生体育活动的一部分，期待今后在学校中举行更多的体育赛事。



上海耀华临港校区 帆船

如果想培养孩子勇敢和坚毅的品格，并锻炼出强健体魄，同时学到天文地理知识；如果有项运动能将竞技和探险合为一体，还能培养孩子积极探索的精神，那么帆船一定是最佳选择之一。借助校园邻近港滴水湖这一得天独厚的地理优势，帆船也成为耀华独特的课外活动。学校希望借助这项运动，促进学生的体育技能发展，培养学生的体育精神，让孩子的各项潜能充分发挥。大自然是成长最好的老师，面对风浪挑战时的沉着、克服航海困难的精神都将伴随“水手”的一生。



上海美高双语学校 巴西柔术

对于青少年来说，长期的柔术训练有助于孩子们在日常生活中预判危险情况、提高自我保护能力。如何通过技术的运用即使不使用蛮力也能战胜对手，如何通过积极思考在技术中融入个人特色，这些都是巴西柔术非常重视的理念。上海美高双语学校在小、初、高校本课程中引入了巴西柔术训练，由外籍专业教练指导学生，使孩子们在校内就能直接感受巴西柔术之魂，体验巴西柔术之“强”。

都参加哪些体育联赛？ 上海的国际学校

Sports Leagues

整理：Wilma 图：Dave's Studio、上海惠灵顿外籍人员子女学校提供



1 亚太活动大会 *Asia Pacific Activities Conference*

亚太活动大会（APAC）成立于1995年，旨在为亚洲及太平洋地区的国际学校提供课外活动交流平台，包括体育和表演艺术两大类。其中体育类包括羽毛球、棒球、篮球、越野赛、英式橄榄球、足球、垒球、游泳、乒乓球、田径、排球等。参与的学生可以借由参加循环赛的机会体验新的文化。

APAC目前有12所会员学校，多为区域内历史悠久、规模较大的国际学校。上海协和外籍人员子女学校、上海美国外籍人员子女学校浦西浦东两个校区均为其会员。



2 中蒙国际学校协会 *Association of China and Mongolia International Schools*

中蒙国际学校协会（ACAMIS）最初是为了让学生们在赛季结束后仍有交流的机会而成立。该协会目前拥有77所成员校，分布于蒙古、中国大陆、中国香港、中国澳门和中国台湾地区。三大循环赛项目分别是排球、篮球和足球，此外也有英式橄榄球、网球、蓝网球、触式橄榄球、越野赛、乒乓球、羽毛球、游泳、高尔夫、田径等项目的邀请赛。

上海地区参与该协会的学校包括：上海协和外籍人员子女学校、上海德威外籍人员子女学校（浦东）、上海英国外籍人员子女学校（浦东）、上海美国外籍人员子女学校（浦东）、上海美国外籍人员子女学校（浦西）、上海长宁外籍人员子女学校（虹桥）、上海长宁外籍人员子女学校（浦东）、上海新加坡外籍人员子女学校、上海协和双语学校（万源城）、上海英国外籍人员子女学校（浦西）、上海惠灵顿外籍人员子女学校、上海西华外籍人员子女学校、上海耀中外籍人员子女学校（浦东）、上海耀中外籍人员子女学校（浦西）。

3 亚洲英国国际学校联合会 *The Federation of British International Schools in Asia*

亚洲英国国际学校联合会（FOBISIA）1988年成立于印尼雅加达，现有76所成员校，分布于18个国家和地区。上海德威外籍人员子女学校（浦东）、上海英国外籍人员子女学校（浦东）、上海英国外籍人员子女学校（浦西）、上海惠灵顿外籍人员子女学校为该联合会成员。

FOBISIA举办联合会内部的友好运动会，分U11、U13、U15三个组别，其中U11组的项目有田径、橄榄球、游泳和软式垒球，U13和U15组有田径、篮球、橄榄球和游泳。邀请赛项目涵盖篮球、攀岩、舞蹈、足球、高尔夫、体操、蓝网球、英式橄榄球、帆船、壁球、游泳、网球、排球等。

4 中国国际学校运动协会 *China International Schools Sports Association*

中国国际学校运动协会（CISSA）源于上海，分初级（5~6年级）和高级（7~8年级）两个组别。CISSA是一个非竞赛性联盟，主要目的是提升参与学生的运动技能和团队协作，其运动项目会确保每一个参加者有均等的参与时长。比赛通常由教练和高中生主持，一个赛季多持续6~8周，参赛队伍每周有一天的练习时间，参加一场比赛。

一个典型的CISSA赛季包括排球、足球和篮球循环赛，以及越野、羽毛球和游泳等项目的邀请赛。



5 上海游泳联赛 *Shanghai Swim League*

上海游泳联赛（SSL）由上海、苏州和南京的几所国际学校联合而成，举办贯穿全年的游泳比赛，面向三年级以上的学生。



6 上海国际学校活动大会 *Shanghai International School Activities Conference*

上海国际学校活动大会（SISAC）是一个位于上海、面向高中生的组织。运动项目通常包括排球、篮球、足球、乒乓球和羽毛球等。

家长特稿： 当孩子展露运动天赋

When My Child Shows Athlete Gifts

文：叮当妈妈 图：作者提供、Unsplash

天下的妈妈都是一样的，在孩子出生前后，会对未来做一番天马行空的描画。但再怎么展开想象，我也没料到，我将会成为一个体育特长生的妈。

女童叮当，6岁2个月，幼儿园大班在读。

跳绳30秒87个，能开合跳，有节奏地切换单脚/双脚。

乒乓球学了10节课，连续接球200下，教练找我们谈了两次，问要不要认真练一练，注册运动员。

加入“小联合国”女子足球俱乐部，和比她大2岁的西洋女孩一起踢球，水平能混到中等。

区游泳学校到幼儿园来挑选苗子，进门就指着叮当问老师她的姓名。

最喜爱的是搏击类课程：拳击、泰拳、巴西柔术、

Capoeira。每个教练都对她的身体条件赞不绝口，一致认为至少相当于小学二年级较为优秀的孩子的水平。

还有偶一为之的项目：溜冰，教练带了几圈后，松开手，叮当就能自己滑很长一段路；橄榄球，试了一节课，教练说：“来学吧！正经的！她真的是个苗子！”

更不要说平时在公园放风时的表现了：追逐时跑第一个，在陡坡上冲上冲下，见到大滑梯，助跑几步冲到顶。除了有一次遇到一个12岁蹦床运动员连翻14个侧手翻叮当流露出羡慕的表情之外，其他时间听到的都是家长们的呼声：“你看你快看，那个小孩！扎两根辫子的那一个！”

溜娃的我顿时觉得自己威风八面，而我自己，从小到大体育都没及格过。这真的是基因突变啊。

特长自己会说话

回想起来，叮当第一次展示出她的体育天赋，是不到1岁时的亲子游泳课。

上到第三节课，教练观察了她一下，然后两只手卡住她腋下，喊着口令，把叮当整个人从水下穿了过去。当时我吓了一跳，心想，这个教练胆子真大，万一叮当在水下一吸气，呛到水，甚至得吸入性肺炎该怎么办！教练好像看出了我的心思，告诉我：“这个孩子非常厉害，接受能力非常强，我评估她已经具有这样的能力了。真的，相信我。”

教练能有什么坏心眼呢？无非想卖课嘛！叮当确实很爱亲子游泳，但考虑到每次上课都需要一个大人陪同下水，另一个大人给孩子洗澡穿衣，家里人手没那么充裕，游了几次之后，我就不再带她去了——还有其他早教课要上呢。

叮当第二次展示她的体育天赋，是在近4岁时英文戏剧课的期末表演中。她扮演的角色是青蛙，出场时，连续十几个蛙跳，她跳得高、轻盈，恰当地转换方向，最后稳稳地站住，也没有特别大的喘气。

此前几个月，叮当爸爸周末踢球的时候顺便给她报了一个足球班，爸爸认为，他在大场地踢，叮当同时间在边上的小场地踢，休闲带娃两不误，是个不错的主意。教练觉得3岁多的孩子太小，不太愿意收。爸爸说，我们不指望什么教学效果，让她跟着跑跑就行，教练这才勉强答应。踢了几个月，天渐渐热了起来，天气预报37℃，地表起码有40℃，大人都有点受不了，叮当却波澜不惊地跟着大部队跑了一个半小时，没叫一声苦。我当时暗想，没想到，这孩子居然还是吃苦耐劳型的。





喏，你看，天赋已经在零星地闪着光，可我们做家长的并没有get到。不过，接着，有转折意义的时刻到来了。

邂逅拳击

那是一个平常的周六，照例在外面疯玩了一下午，我们走进一个商场打算给叮当买一杯果汁，喝完回家吃饭。在去果汁店的路上，叮当嗖的一声跑掉，然后一头贴在了一扇玻璃橱窗上。

玻璃那侧，是两位教练在打训练赛。我们抬头看了看，这是一家新开的MMA（综合格斗）俱乐部。

看一会儿就看一会儿吧。

我们又着手等。

“我要学这个！妈妈给我报个班！”

“乖，这是健身房。是大人锻炼身体的地方，小朋友不能进的。”

“我不干！”

然而销售过来了。然而正好即将开始一节儿童课。于是叮当心满意足地体验了一次。

“我要学这个！妈妈给我报个班！”

“快点走，回家吃饭饭了。”

当时是好不容易拽走了，没想到，第二天叮当没等我们叫早就自己醒来了，第一句话就是：“妈妈，带我去昨天那个地方。”

我们去得早，GYM刚开门，儿童拳击课的教练正好有空，又带了叮当20分钟。

哦，拳击，你根本不知道那到底是什么，不好玩的，你学不长的。

然而形势终于变成了不报班不行。

看穿了必然是半途而废，于是索性升级成亲子卡，这样买下的团课可以全家共享，以后叮当不用了，我可以来跳跳尊巴什么的，反正也是偶尔要去健身房的嘛，这里离家也不算太远。

没想到情况的发展出人意料。

叮当饶有兴趣地学习这家MMA GYM里的所有课程——拳击、泰拳、柔术、Capoeira，而且进步肉眼可见，就连我这个体育盲都能感觉得出来。关键是天天想去，乐此不疲。

疫情来了！所有活动都按下了暂停键。

全体宅家的日子里，叮当吵着买了敏捷梯，买了手靶，在家里也要时不时来几下。

疫情闹腾了几个月，线上课效果又不好，于是我们陆续把思维课等“荤鸡”（编者注：由“鸡娃”衍生出来的词汇，特指学科类课外辅导，与运动、艺术等“素鸡”相对）项目给停了；接着升学政策陆续发生变化，民办摇号真的是真的了，中考体育分值上升了，防近视的宣传强化了，几个因素的叠加，等到各机构陆续开课后，我们调整了兴趣班的结构。慢慢变成了以体育为主（一周8节再加一个围棋），“荤鸡”只保留了一个英文，艺术类固定成芭蕾、戏剧、架子鼓的格局。叮当最喜爱、最擅长的项目也逐渐水落石出——是拳击啊。

怀璧其重

那么，问题来了，一周这么多体育课，科学吗？运动量会不会过多？项目安排是不是合适？幼儿体育有什么讲究和禁忌？这家MMA GYM的水平到底如何？训练是否成体系？体系是否科学？

我觉得是到了要花心思搞明白这些事情的时候了。

我认真学习了华东师范大学体育健康学院一位教授（本身是田径国家一级运动员）的相关课程、研读了能找到的一些书籍和论文（其中启发最大的是《青少年运动员体能训练》），还带着叮当拜访了上海体育学院的相关专家。一番摸索之后，把巨量信息梳理了一下，主要结论有以下几点：

其一，每天一小时中高强度运动，对这个年龄的孩子来说是合适的，从国内的普遍情况看，儿童的体育锻炼不是太多而是太少，不是强度太大，而是普遍不足。这种不足甚至可能导致当代儿童成为人类发展史上子代平均寿命不及亲代的第一代；

其二，儿童期除了阻抗运动，其他运动都能做；

其三，儿童期适宜从事多种形式的运动，全面锻炼身体的各种机能，促进肌肉和神经发育；

其四，大部分运动不需要过早开展专项训练，一般9岁之后才考虑定专项（游泳要较早确定）；

其五，叮当的身体条件、肌肉力量确实远超同龄小孩。

最后确认了目前在训的这家MMA GYM确实是一家高水平的俱乐部。

确认了这些情况之后，我们决定把目前每周8节四个项目的体育兴趣班继续下去，于是下一个问题又摆在了眼前——这么大的时间和经费投入，能把叮当的发展路径导向何处？或者问得直接一点：除了强身健体，还能给孩子带来哪些收益？

我一边展开新一轮摸索，一边用起了家庭亲子卡——我和叮当爸爸一起，也加入了拳击训练，我们要自己体会一番，拳击到底有什么魅力，让小叮当天乐此不疲。

几节团课上下来，我体会到，拳击是一项非常好上手的运

动。比之操控一个物体（足篮排），或是操控一个物体击打一个目标（网羽乒乓），拳击只需要操控自己，所以进入门槛低。即便我这样的体育盲都能很容易接受拳击。拳击又是一个有很大发展空间的运动，要点不在拳，而在步法，腾挪闪避，敏捷细腻，虽然起源于街头，但经过百年发展，已经技巧化为“拳台上的芭蕾”。作为对抗性运动，拳击也非常讲究策略、战术，细细学下去，真是变化多端、奥妙无穷。不仅健体，而且健脑。

体育比我强一些、本身有一些体能基础的叮当爸爸索性买了私教课，认真地磨炼起了拳击技术。一时间，晚饭后，或者娃的作业间歇，我们一家三口互相拿靶，相互探讨技术细节，或者观看比赛视频，三个人一起学习、一起探索的感觉，真的也是蛮好的！

另外一边，关于发展路径的问题，我也摸索出了一些结果，无非是三条路：作为业余爱好、作为升学加分项目，或是走专业路线，成为一名职业拳击运动员。

先研究升学加分。非常遗憾，拳击是一个小项目，大部分国内高校的体育特长生单招是不包含这个项目的，而被包含的项目，也要求非常高的水平（比如某高校要求游泳项目是全国前八、上海前三，团体项目还要限制具体打什么位置），且进入高校后的专业也有限制（比如某高校体育特长生全部进入旅游管理专业）。传导下去，在高中的体育特长生招生中，也很少有这个项目。

再研究走专。上一届全运会女子拳击冠军来自上海队。但真的去读体校吗？体校在学历层次上是中专，这个我还是有点接受无能。能打进全运会、奥运会固然不错，但打不进呢？练到一定程度发现高人太多，自己水平不够呢？还能及时止损，



转换跑道，回到正常的读书升学上来吗？

从世界范围看，拳击是一个有一定经济价值的项目，所以除了进军奥运，还有一条路是打职业联赛。但如果走职业道路，可能就无法借助国家体制，要自掏腰包来培养了。场地、教练（还要分体能教练、战术教练、绑带教练、拉伸教练）、营养、康复，这是多么大的一笔开销！而且职业拳击在中国刚刚萌芽，世界四大拳击联赛之一的WBA，2016年才进入中国，这个行业还没有大规模资本进入，即便是高水平的拳手的收入水平也并不太高，知名度不过尔尔。王亚楠、张喜燕、蔡宗菊、高丽君、程婧……这些名字有谁听到过吗？这可是目前中国仅有的拿到过世界金腰带的5名女子职业拳击冠军呢！

由此可见，体育走专就意味着高投入、低产出、路径不明晰——要不，咱们就拉倒吧？

可我始终无法无视叮当的热情：幼儿园里值日生报新闻，她永远在报体育新闻；作为一个敏感、害羞的小孩，她看拳击乃至自由搏击、综合格斗的比赛视频时，表现出的不是害怕，而是高度的兴奋；听说昆明有个俱乐部是中国职业拳击圣地，她立即要求前去朝圣，在那又脏又臭充满汗味的拳台上行走坐卧，久久不肯离去；更不用说她上拳击课时候的积极、投入，甚至把拳峰都打破了皮，让有着40年在多国执教经验的美国教练啧啧称奇。

你看，左手是月亮，右手是六便士。生活就是这样充满矛盾。

没有特长吧，家长多少都会有些遗憾；老天真的给了gift吧，家长也得有那个能耐接得住！

越研究，了解得越深入，我就越焦虑。

这个时候，陈巍（美国花滑选手，藤校生）打败羽生结弦爆红出圈。我一边细读关于他的报道，感慨他的家庭，特别是他母亲的辛苦付出，再看有类似成长经历的周知方、刘美贤，一边脑海里升腾起一个念头：出国去！那就可以学业训练两不误了！

我被自己的想法吓了一跳！

我在体制内工作20余年，开车不敢，英文不熟，现在，出国去？

然而，定了定神，我又不怕了。

比如丁俊晖、比如潘婷、比如徐灿，其实已经为大家打开了想象的空间——为了娃砸锅卖铁走职业竞技路线，打出世界级水平，其实有很多人这么干，而且干成了！

具体到拳击这个项目，定专项的年龄比其他项目要晚，通常12岁开始。还有6年呢，我们有充分的时间来确认这是否是叮当的最爱；还有6年呢，中国职业拳击还会不断发展，也许就能发展成为一项很有前途的事业；还有6年呢，中国的体育培养体系也面临重大改革，进一步加大体教结合，让更多孩子能够正常读书，放学训练，两者兼顾。

而现在，我们只需要做好当前的事情。

不断打听留学的相关细节；

做一些经济上的准备；

尽量借力国家培养体系为叮当的身体发展打下良好的基础，比如积极备选区游泳学校和区田径队。

竞技之外的收获

家长的这一番研究，叮当当然并不知道，但她的变化，人人都能感受得到。

首先是身体强壮、不太生病，即便感冒，也是蒙头睡一觉



就好了；

其次是自信心、心理稳定性得到极大提升。我曾目睹叮当面对一个大男孩的挑衅，淡定地抬头说：算了吧，你打不过我的。另有一个大男孩挥舞着“奥特曼拳”朝叮当冲过来，叮当胳膊都没抬，只是变换步法，让他屡屡冲锋又屡屡扑空，几个回合下来就累得躲到一边喘气去了。

最让我感动的是叮当的抗干扰能力。前不久，叮当弯道超车，插入了一个围棋班，几次对弈之后，其他人渐渐都不再是她的对手，除了一个大男孩。大叮当一岁多，高叮当一个头，下棋时不但站起来，还用手比成手枪指着叮当的脑袋不断地biubiu。叮当没有哭也没有怒，她只是盯着棋盘，下课时间到了，爸爸走进来要带她走，她都不动，直到老师过来说“今天就到这里”，这才站起身，鞠一个躬，收拾好自己的棋子走出教室。事后我们对她各种夸赞，叮当说：“这是以前孙教练教我的。”我们这才想起此前的拳击课上，有一个试课的孩子不太守规则，叮当很受干扰，课后教练找她谈心：“我打比赛的时候，有人吹口哨，有人打闪光灯，那我怎么办？我还不打了吗？我不去看他们，我只盯着对手。”“你看这个屏幕（屏幕上滚动的GYM的宣传片）：‘when I am training, I should focus on my training.’”几乎是一年前的这句话，叮当记到今天。

随着训练的深入，我们也慢慢体会到，竞技体育对人的要求，除了身体条件外，还有两个重要的条件：一是要具有自我约束力来对抗人类贪图享乐和安逸的天性，能够常年保持斯巴达战士式的枯燥生活和严苛训练；二是要有求胜的热望，能够自我激发，在比赛时有爆发式的情感，也有在最紧张、最疯狂时的情绪控制力。我目前其实还无法确定青春期的生理和心理发育会把叮当导向何处，她是否会具有求胜的激情，是不是真的能具有一名运动员的全面素养。

是要怒放的生命，还是要“无灾无难到公卿”？原先的焦虑，是以为要在这两者之间做选择，但是，也许并不需要做什么选择：

也许不管选的是哪条路，最后都是殊途同归；

也许未来社会的发展变化，超出我们今日之想象；

我们要做的，只是抓住一切机会，尽情发展我们自己而已。

每当看到训练结束后叮当的满脸满足，看到体育训练让叮当日益强壮、敏捷、稳定，愈加能够控制和运用自己的身体，我就满心欢喜：未来即便没有大成功，也一定会有小幸福。

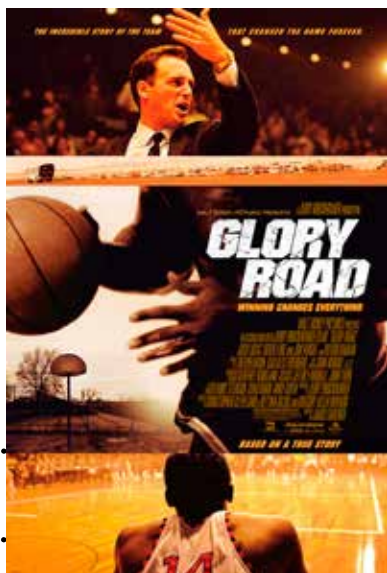
运动主题 电影推荐

Recommendation of
Sports-themed Movies

文字、海报来自豆瓣

1

光荣之路 (Glory Road)



导演：詹姆斯·加特纳

编剧：查尔斯·克利夫兰 / 贝蒂娜·格利欧斯

主演：乔什·卢卡斯 / 韦斯·布朗 / 德里克·卢克 / 强·沃特 / 奥斯汀·尼可斯

类型：剧情 / 传记 / 运动

制片国家/地区：美国

豆瓣评分：8.6

1965年是马丁·路德·金与黑豹党、披头士与越战、白人在篮球领域统治天下的时代。

高中女子篮球教练唐·哈金斯收到德州西部大学抛出的橄榄枝，虽然待遇不高，董事会的资助也不足以招揽高水平运动员，但由于将要执教的是一支NCAA（美国大学联盟锦标赛）第一赛区的球队，哈金斯还是接了下来。

他独辟蹊径，陆续找到七名天赋优异的黑人球员，他们性格迥异，各有所长。在经历了一次热血对决之后，黑白球员很快打成一片，投入到哈金斯教练严酷的训练中去。赛季开始，德州西部队一路凯歌，面对种族主义者的暴力威胁、舆论的轻视，哈金斯教练和他的黑人球员们一起冲向光荣之路的顶点。

2

弱点 (The Blind Side)

导演：约翰·李·汉考克

编剧：约翰·李·汉考克 / 迈克尔·刘易斯

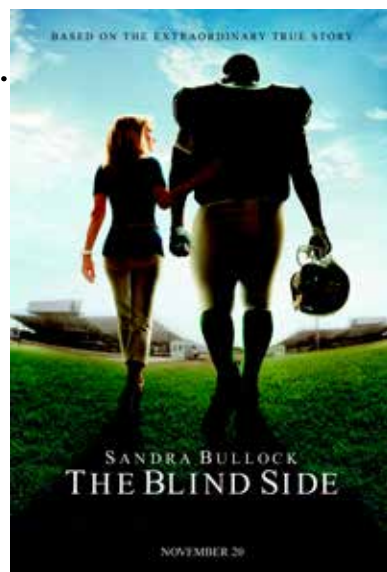
主演：桑德拉·布洛克 / 蒂姆·麦格罗 / 昆东·亚伦 / 杰·海德 / 莉莉·柯林斯

类型：剧情 / 家庭 / 传记 / 运动

制片国家/地区：美国

豆瓣评分：8.7

黑人男孩奥赫自幼父母离异，无家可归。不过，木讷的他却因为极强的身体条件和运动天赋，幸运地进入了一家私立基督教高中。虽然他科科零分，但是一些细节却让他显得与众不同。一次排球比赛后，他主动收拾垃圾的行为，引起了陶西一家的注意。几次接触以后，陶西太太决定收养奥赫，并把他培养成橄榄球选手。陶西一家让他感受到了家庭的温暖。在一次比赛中，他崭露头角，开始获得球探的关注，随之也带来了一系列的甜蜜和麻烦……



3

摔跤吧！爸爸 (*Dangal*)

导演：涅提·蒂瓦里

编剧：比于什·古普塔 / 施热亚·简 / 尼基尔·麦罗特拉 / 涅提·蒂瓦里

主演：阿米尔·汗 / 法缇玛·萨那·纱卡 / 桑亚·玛荷塔 / 阿帕尔夏克提·库拉那 / 沙克希·坦沃

类型：剧情 / 家庭 / 传记 / 运动

制片国家/地区：印度

豆瓣评分：9.0

马哈维亚曾经是一名前途无量的摔跤运动员，他最大的遗憾就是没有能够替国家赢得金牌。他将这份希望寄托在了尚未出生的儿子身上，哪知妻子接连给他生了两个女儿，取名吉塔和巴比塔。让马哈维亚没想到的是，两个姑娘展现出了杰出的摔跤天赋，让他幡然醒悟，就算是女孩，也能够昂首挺胸地站在比赛场上，为了国家和她们自己赢得荣誉。

在马哈维亚的指导下，吉塔和巴比塔开始了艰苦的训练，两人进步神速，很快就因为在比赛中连连获胜而成了当地的名人。为了获得更多的机会，吉塔进入了国家体育学院学习，在那里，她将面对更大的诱惑和更多的选择。

4

卡特教练 (*Coach Carter*)

导演：托马斯·卡特

编剧：约翰·盖汀斯 / 马克·驰瓦汗

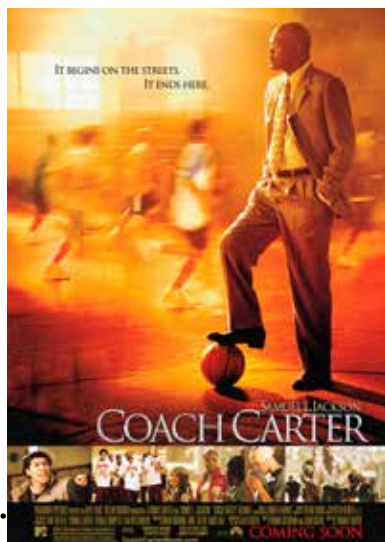
主演：塞缪尔·杰克逊 / 罗伯·布朗 / 查宁·塔图姆 / 瑞克·冈萨雷斯 / 奥克塔维亚·斯宾瑟

类型：剧情 / 运动

制片国家/地区：美国 / 德国

豆瓣评分：8.5

里士满高中篮球队原本从未在任何比赛中获胜过，这一切在卡特教练执教之后发生了变化。他要求队员和他签订一个协议，约定如果队伍不团结或是成绩不佳就不再继续参加任何比赛。在他的带领下，这支队伍开始走上了上坡路，最后成为无人能敌的长胜王。但是在1999年举行的国家锦标赛上，队员们的表现却十分不尽人意，这让卡特教练沮丧不已，他真的关闭了训练馆，禁止队伍继续参加任何比赛。此举引起了极大的反响，他一时成了大众议论的焦点，有人赞赏他视篮球为生命的品格，但更多的人对他的举动表示不解。



5

心灵投手 (*The Rookie*)

导演：约翰·李·汉考克

编剧：迈克·里奇

主演：丹尼斯·奎德 / 瑞切儿·格里菲斯 / 杰伊·埃尔南德斯 / 贝丝·格兰特 / 安加斯·T·琼斯

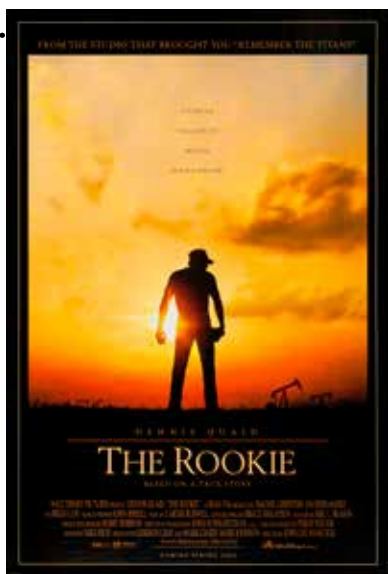
类型：剧情 / 运动

制片国家/地区：美国

豆瓣评分：7.8

肩部受伤令吉姆不得不放弃了自己棒球事业上的大好前途，转而成为一名教师。学校组建了一支棒球队，吉姆是教练的不二人选。在和队员的接触与训练之中，吉姆渐渐发现，心中有些热烈的情感正在复苏。

为了鼓励队员们训练，吉姆和他们打了一个赌——如果球队能够获得全国赛的资格，他就会重回大联盟。没想到，队员们实现了他们的承诺，现在轮到吉姆了。摆在他面前的，不仅是来自家庭的反对和压力，还有自己30岁的“高龄”。重重阻力面前，吉姆能够实现自己的梦想吗？



美国顶尖私校的数学思维课： 学数学，先学心理？

Learn Psychology Before Learning Math:
Notes on My Daughter's Math Class

文：三生 图：pixabay 编辑：齐琰



走在硅谷的街上，时常看到具有“各国风情”的数学培训机构：新加坡数学、俄罗斯数学、日本数学……两年前刚到这里时，这些眼花缭乱的教学机构令我倍感焦虑，我甚至备齐了好几个国家的数学练习册，计划让女儿刷题。

直到女儿上了美国加州排名第一的私立学校The Nueva School，我发现学校采用的数学体系很独特，学了一段时间以后，就停下了让女儿刷题的念头。

关联数学与心理习惯

一年级，数学思维习惯培养是第一课。老师会先介绍“韧性”（resilience）、“坚持”（persist）、“毅力”（perseverance）与“合作”（cooperation）这四个概念，并在教学中引导孩子们体会它们的含义。

比如，通过某道“找到图中所有三角形”的题来感受“坚持”的力量。孩子们很可能会数错，但对错无妨，坚持数下去才是重点。这是把数学与心理习惯相关联，并通过反复练习来强化这个习惯。

再如，在学习的方式上，除了独立完成的作业，还有一起合作的项目。老师鼓励孩子们在合作中获得灵感，寻求彼此的帮助，从而突破自我，同时了解必要的“妥协”能保持团队的持续协作。这些品质都被视为数学学习中的软智慧。

在这所学校里，“数学思维习惯”是数学学习的基础经验，是培养孩子的独立性和成为终身学习者所必须具有的心理习惯。

老师尽力传递这样一种学习态度：数学就是尝试，以及从不断的尝试中学习知识。即便你看不到出路，也不要放弃，尝试用新的方法再次寻找答案，并总结经验。

推行对数学逻辑的探索

跟我小时候经历的传统教学不同，这里的数学课几乎不教知识点，而是推行对数学逻辑的探索。

比如，每周进行一个主题研究，一个主题由6至10道应用题组成，老师让孩子们寻找这些题目之间的差别，有无联系，以及可以用哪种逻辑关系来解决问题。

这些应用题难度上没有国内的奥数题复杂，内容也基本与生活经验挂钩，所以孩子们自己总结起来还算“有迹可循”。在总结的过程中，会涉及概念。而通常这个概念是孩子用自己的语言总结出来的，不是先从课本上学概念，再做题，故而印象更为深刻。

这和我之前接触过的学习形式不同，打乱了传统教学中的“学习顺序”，也没有课后练习去巩固理解。对于基础知识，学校鼓励孩子们借助“可汗APP”自主学习，不设置学习进度，只要能接受，孩子们想学到多深的程度都可以。

《深度学习的数学》里有这样一句话：“只要从本质上理解了基础知识，就可以在应用中大展身手。”课堂上那些逻辑性较强的题目，的确需要基础知识作为铺垫。我想学校的做法就是引导孩子们在解决实际问题的过程中，将基础知识强化，从而加深印象。

例如：认识简单的排列组合时，老师鼓励孩子们列出各种组合，思考各个组合之间是否有内在联系，排列时的关键点在哪里。在学习计算时，数位的认知被作为计算部分的核心问题，而不是我们通常讲究的做题速度和准确率。

老师喜欢用游戏的形式帮助孩子发觉数字间的逻辑关系，比如“掷色子”的游戏，孩子们将数字按照要求分类记录，谁掷出的数字之和最大，即为赢家。

虽然没有家庭作业，但老师每周会将家庭辅导策略发给家长。“套路”基本为：

1. 要求孩子清晰地陈述自己的假设，再进行逻辑推理。
2. 解题时，老师推荐用我们常说的“笨办法”先展示解题过程，目的是引导孩子们一起观察这个过程，思考其背后是否隐藏着其他的思路，鼓励孩子发现并找出多种解题方法。
3. 根据发现的逻辑关系，自己创作题目。

如果说日常课程是贴近实际生活的“应用数学”，那么，对于学习进度较快的孩子，还会附加以更为抽象的“纯数学”（纯数学是应用数学背后的理论）为主的小灶课。

比如老师会用两个月的时间带孩子研究同一个图形，但每次研究都会涉及不同的知识点，比如重叠问题、测量、计算（面积、周长）、立体图形、奇偶数、等差数列，等等。

每次研究，老师都会引导孩子将问题置于特定情况下思考，以此展示一种数学逻辑。比如某一图形，从图形角度观察，则与面积周长相关；如果从数量角度观察，则与等差数列、自然数和奇偶数相关。所以孩子会发现，即便是一回事，当置于不同范畴时，研究结论也会完全不同。

纯数学的学习是对抽象概念的梳理和分类，并加深对数学内部各个模块之间的联系。老师再穿线加工，构成专属的知识图，引导孩子释放创造性思维。

构建数学底层思维

无论是培养数学思维习惯，还是扩展应用数学、纯数学这些思维逻辑能力，归根结底是在搭建孩子的数学底层思维。

学校的教学路径值得我们在家庭教育中借鉴：

鼓励孩子们自己去寻找实际生活中的逻辑概念，当孩子们非常熟悉这些概念在生活里的应用时，看不见摸不到的抽象概念也就变得容易理解了。之后，再鼓励他们发现的逻辑整理分组、建立联系，形成基础框架，这框架便是通往深一级数学的桥梁。

简言之，三种数学阶段相呼应，即基础知识、抽象能力、逻辑框架。基础知识是帮孩子敲开数学大门的基石，而探索数学逻辑关系才是门后真正的数学；抽象能力即数学逻辑推理的能力；逻辑框架帮助孩子寻求逻辑关系之间的联系，更为抽象，也是更深一层的理解。

乔希·考夫曼说：“无论你学习什么科目，其中最为美妙的事情便是，你不用知道所有的知识点，仅仅只需要知道一些核心原理即可。一旦建立起核心原理的框架，学习知识甚至进一步拓展便是轻而易举的事了。”

学校在为孩子创造一种基于规则、需要用脑力解决问题的环境——思考没见过的问题，提出自己的独特想法，坚持长时间钻研问题，与更多的生活实践相连。这就是我对这所学校的数学教学法初步的理解。

钢琴学习路上的 “坑”与“坎”

Challenges on Finding the Right Path to Learning the Piano

文: Audrey Liu 图: Audrey Liu提供



我是一个6岁琴童的妈妈，这个身份到目前为止“坚持”了2年，渐入佳境。

在我孩子的班级里，几乎每个孩子都在学琴。出于好奇，在写这篇文章前，我在搜索引擎上敲了四个大字——“中国琴童”，显示有850多万条链接。略过前两条线上钢琴陪练机构的广告，第三条搜索结果是：中国3000万琴童，成功的为什么不是你？

“成功？怎么定义学琴的成功？”我反问。

庞大的人口基数，高雅的视听艺术，这是一个四溢着焦虑和企图心的标题。

头图里，著名钢琴家郎朗的一张儿时学琴的照片像一道来自神坛的光，暗示着万千琴童们“成功”的标准就是成为他。

我的脑海里却跳出一个回答：“我就是这三千万分之一，但是，‘成功’无法复制。”

3000万个琴童的背后，是3000万个家庭的选择，我无法调研这些选择背后的动因，但我想分享一下，我自己的“为什么”和“怎么做”。

故事要从我自己开始……

我是一个80后，一年级的時候，学校开设了“素质教育”兴趣课——电子琴。每周五放学后，家长们扛上自家的电子琴，带着孩子去校内指定的教室上电子琴课。教室里坐着大约20个7岁大的孩子，老师负责在黑板上画五线谱和各种音符，时不时还有一张可以挂在黑板上的放大版的琴键图。家长负责记笔记，上演“妈妈找小蝌蚪”的传奇故事。孩子则放飞在各种型号的卡西欧和雅马哈电子琴世界里。下课时，你能听到电子琴发出的各种“蹦迪”节奏，夹杂着孩子们互相攀比按键数量的讨论。或半年，或一年，我们完成了这个“晚托班”，义无反顾地集体跳入层层叠叠的考试卷里，再也没有打开过那个积满灰尘的琴套。

年年岁岁娃相似，岁岁年年琴不同，我复刻了“妈妈找小蝌蚪”的故事，也复刻了学琴的那些“坑”和“坎”。

坑：

孩子对钢琴没有兴趣
家长对音乐教育没有通识认知
在上门教学和机构之间摇摆不定

坎：

孩子学琴无法长时间保持专注
机械的练习让孩子感到无趣
老师的专业技能和教学技能难以兼得

我常常把琴童妈妈比喻成超级玛丽，特别是对于那些自己没有学习过钢琴的家长而言，陪孩子学琴的过程就是一个充满了管道和台阶的未知世界，每天都在上蹿下跳地应对不同的关卡和诱惑，而最先横亘在面前的就是这“三大坑三大坎”。但当你把坑填平了，把坎踩实了，或许也就能顶出闪亮的“小金币”了。



填坑之路需要从0岁开始

George对于音乐的韵律很敏感，这得益于他从小对自然界声音的观察和模仿。而这些理论基础都来自奥尔夫音乐教学法。卡尔·奥尔夫是德国著名的作曲家和音乐教育家，自小就受到良好的音乐教育。20世纪30年代，他出版了《音乐教程》，希望帮助孩子们找到“音乐原本的力量和形式”。这也诠释了我作为琴童妈妈那颗并不“成功”的初心：

——“为什么要让我的孩子学习钢琴？”

——“为了能让他在漫漫人生路上，寻找到音乐的本真所带来的快乐和激励。”

这个“初心”很抽象，要实践抽象的东西往往比完成一个量化的目标要艰难得多。



音乐兴趣存在于我们生活的每一个角落



0~3岁是幼儿的听觉敏感期，他们会对引擎发动的声音、雨水打在树叶上的声音、建筑工地打桩机的声音产生好奇，这就是他们最初的音乐世界。尽管体验这些奇奇怪怪的声音会放慢行进的脚步，但我会愿意在时间允许的情况下让还不会表达的George充分地探索。当我们去公园的时候，George喜欢捡一根长长的树枝，走到哪儿敲到哪儿：不锈钢垃圾桶、带着细小颗粒感的

柏油马路、粗糙的树干，还有路边或大或小的水塘。只要不妨碍到身边的人，我会和他一起去寻找不同声音带来的无穷乐趣，但不会进行枯燥的“学术定性”。当我请他模仿我的节奏和音高来敲击不同材质的“乐器”时，他对音乐最初的喜爱和认知也就建立起来了。

成人世界的音乐表达对准确性的要求比较高，但对孩子而言，准确性可能会阻碍他们的想象力，所以，家长需要有足够开放的态度来包容他们的创作。这也是艺术学习和学术学习最大的差异——不一样的观点，往往会带来另一种感官世界的冲击。

我记得有一次送George上学，他发现晨间的等候区播放着他最喜欢的一首儿歌，他先是和我一起鼓掌打拍子，打着打着发现新的一首曲目即将开始播放，就转身去饮水机边的纸杯架子上拿了两个杯子，上下颠倒地放在他的木质座椅上。当歌曲的高潮旋律到来时，他开始用木头、纸和手掌配合着韵律交错打拍子，尽管节奏有些七零八落，但实现了他自己的创作。

做一个善于观察并善于匹配教育资源的家长



看似不经意但却非常有“目的性”的音乐观察和体验环节帮助George建立了良好的兴趣。但我觉得，如果就此毫无缓冲地直接进入学习钢琴的环节，“火候”似乎还没到。

我认为进入到正式的钢琴学习阶段有三个明确的指标：

1. 孩子能清楚理解老师的指令和话术。
2. 能专注稳定地进行30~45分钟的课程学习。
3. 手指肌肉和手眼协调程度能基本满足弹奏简单音符的能力。

于是，在George大约3岁的时候，我做了两件事情：一是在一个以奥尔夫教学法为主题的音乐启蒙机构Music Lab进行音乐元素的认知学习；二是探访钢琴教育机构，同时尝试上门授课，比较不同老师的教学风格。

Music Lab是一个以英语授课的音乐启蒙机构，每次课程中，老师都会用不同的乐器示范演奏。这些乐曲大都节奏强烈又朗朗上口，再穿插1~2分钟的曲式分析学术知识，用孩子们喜欢的授课方法调动他们学习音乐知识的积极性。30分钟左右的授课时间，使孩子的专注力得到有效的训练。与此同时，孩子们会单独或者集体参与“奏乐”，配合老师写出的五线谱和简单的四分音符、八分音符，用不同的鼓、铃铛或者沙锤打节奏。半年的课程之后，George和这些不同的“小蝌蚪们”成了朋友，也懂得了如何通过韵律节奏和老师进行互动。

看到这里，你大概能察觉到，我已经把我提到的三个坑中的前两个填平了。重头戏来了，为了填平第三个坑，我陆陆续续用了近一年的时间。

寻找钢琴教学资源的过程实在是太“有趣”了，我给这段奇妙的经历起名为“George的三个半钢琴启蒙老师”。

第一位老师，毕业于俄罗斯著名的音乐学院，气质温文尔雅，谈吐清新自然，年纪大约二十八九的样子，求学期间在学院里也小有名气。我在一次国际教育展的宣传册上发现了这家机构，这位老师是当时仅有的两名国际学历背景的教师。是的，我就是那个传说中被会展推广活动成功导流的“精准客户”。

当时George刚满3岁，我带着了解钢琴启蒙教育市场的心态报名试课，而这位老师对这样的年龄开始学琴并没有表示反对。试课时，我们在一个大约40平方米的教室里，和另一位5岁的孩子一起上课，这是一个家长可以陪同的“大课+陪练”模式的钢琴教育机构。上课开篇，老师来了一段钢琴中、高、低音区的演示，他把低音区的声音形容成大象的声音，声情并茂地演绎深林里大脚板踩着地面的声音。随后，他又轻弹起了高音区的声音，比喻这是小鸟的声音。这个时候的George一直都保持着兴奋点在线的状态。直到老师进入到第二个播放音乐CD的环节时，George的注意力彻底沦陷在了挂壁式的碟机里，他不停地起身去拽那根可以让碟机启动的绳子，无论老师怎么苦口婆心地劝说，都无法阻止这颗好奇的心灵肆意放飞。最后，为了不影响另一位试课的

孩子，我只得陪着低龄的George先生在墙角欣赏他眼中的神奇黑科技。

这第一位老师的试课经历告诉我：3岁学琴太早了，40平方米的教室太大了，两个孩子一起学太多了，老师把控教学节奏的能力太重要了。

故事继续，我们开始了第二场试课。

这是一位托人推荐找来的上门授课的老师，她师出名门，有着丰富的教学经验，许多学生都曾是国际钢琴奖项的获得者。这样的老师可谓是一票难求，要不是她有一个孩子“出师”了，我们恐怕还在waiting list里徘徊。George那时已经3岁半了，很喜欢在家里叮叮咚咚地“乱弹琴”，这位老师温柔风趣的教学风格在头两节课时很能打动George。就在我觉得这位老师可以开始长期授课的时候，问题又出现了。因为她十分优秀，因此她的时间被排得满满当当，有时连午餐都是在车上吃的。这样一来，可供我们选择的时间并不多。加上她比较倾向于在相邻的小区进行连续授课从而节省交通时间，我们这个住得又远、又没有相邻的孩子接着上课的家庭就有点“难以抉择”了。另外，由于老师需要不停地在各个家庭间穿梭，每次教学总觉得在“赶场子”。特别是大夏天，老师走进屋子，连调整的时间都没有就要马上开始上课，教学难免程式化，根本顾不得观察孩子当堂的吸收和反馈，甚至连她的曲目演示都能听出炎炎夏日的调儿。相比学术类课程的老师，钢琴老师和风细雨地传递艺术的美感要比教授音乐理论知识来得更重要，如果没有足够冷静的观察，往往会失去最佳的教学机会，孩子学琴也就失去了情感，变得机械化。

第二位老师的试课经历告诉我：上门授课的老师如果很优秀，那么她少不了辛苦奔波，精力和情绪容易起伏。而对于孩子而言，应当有一种求学的仪式感。对于音乐这样一门讲究师生互动的学科来说，应该是“学生登门拜老师”，而不是“老师上门带学生”，音乐艺术应当是被渴望，被珍惜，被膜拜的。

在经历了两次失败之后，我罗列出了对钢琴启蒙老师的基本期待：懂得低龄琴童的普遍兴趣点，尊重和理解孩子的个体差异，成熟机构里经验丰富的老师。就这样，我在身边妈妈的推荐下，在一家评价还不错的机构里报名试课了。由于这家机构的大部分老师都是不间断上课的状态，因此，教务安排了一位“还有空档时间”的老师进行试课。通常，对于优

质机构的钢琴老师而言，还有时间排课代表着两种截然相反的可能：要么，是一位经验并不丰富的新晋老师；要么，经验丰富，恰巧有一位学生出国深造了。后来，我发现她是前者。这位年轻的女老师那天恰巧有点感冒，整个人都不在状态，面对一个调皮的小男孩在琴键上毫无章法的敲击，忍不住来了一句：“这孩子手型怎么这样？”这句话让我整个人都懵了。这简直是一位倒扣分的试课老师，她成了那位让我们还没试完课就提前结束的“半个”试课老师。

带着一股子找不到好老师的挫败感，和对这个“钢琴老师圈儿”完全摸不着任督二脉的失落和茫然，我不服气，并开始陷入一个执念，就想亲身体验一下所谓的行业内评价很高的钢琴启蒙老师究竟是什么样的。于是，我开启了一次完全“自力更生”的寻师之旅，不被导流，不被推荐，不托人。我仔细地把某点评APP上那些大大小小的钢琴机构捋了一下，主要分三种：钢琴课程+钢琴销售业务、中介介绍师资上门+线下音乐会展示、钢琴教学机构+不定期音乐活动。鉴于之前踩过的坑，我把关注点放在了第三类，进行了交通距离、课程单价、老师授课时间等具体信息的比较，最后，预约到了一位机构创始人的试课时间。

确定就跟着这位老师的决定仅仅用了10分钟，并不是因为她是优质机构的创始人，也不是因为她有着根正苗红的音乐履历，而是因为她懂得如何引导孩子去自发地喜欢练琴。这对于将要用长达5到10年的时间去练就一项技艺的孩子来说，太重要了。

在那短短的10分钟里，这位老师没有用“模仿大象小鸟声音”去刻意吸引George，甚至连话都不多，却很善于稳定George的学习状态，通俗地讲是有镇得住孩子的气场，高雅地讲是她知道如何因材施教。当George的调皮开关开启时，他会出乎意料弹出几个奇怪的音，这时常让我头皮发麻。但这位老师没有喊停，也没有学究式地喊出“集中注意力”的口号，而是默默看着他，一言不发地等待他完成“调皮”的整个过程。随后，她不走寻常路，给了George一个“作曲家”的大头衔，并鼓励他在练习的曲目中尝试有趣的变调。George对于这一套无比受用，甚至有一种相见恨晚之感。老师顺势便开始了教学，她没有用各种辞藻去渲染钢琴动人的旋律，只是用琴键的对话来让学生最直接地感受音乐之美，整个过程George都十分投入。这就是优秀的钢琴老师与众不同之处，既然是音乐语言的学习，那么就该让音乐自己表达，让学生自然习得这门艺术。从那天起，George自命不凡地觉得自己是个作曲的天才，每天练琴都很快乐地自由发挥一曲，然后，他会洋洋得意地教家里那几个不会弹琴的“观众”各种曲谱，并做示范。经历了前三个月的“练琴习惯养成期”之后，他对于每天都要完成的这个操练并不抵触，反而还很有干劲儿。

花了如此大的篇幅说清楚了我的“三个半”试课经历，想总结一下我的“寻师”之旅：

钢琴老师的个人技艺和学历背景往往只能作为一个基本的参考标准，就像杰出的科学家未必是一个善于启蒙孩子的科学老师一样，音乐学院的大师级人

物可能更适合大师班而不是娃娃课。

从市场供需的角度来看，往往机构的优质师资都是坐着等学生来的，因为这样可以增加授课课时，减少不必要的交通时间。因此，他们是市场的头部资源，并且相对稳定，特别是全职教学超过5年以上的老师，他们经验丰富且收入相对较高，大多有教书育人、抚琴达雅的恒心。而上门授课的老师大多是以兼职授课的模式与中介平台合作，相比之下，教学经验和长期授课的稳定性都会弱一些。

考察钢琴老师好不好，核心是音乐感染力和教学观察力，特别是当家长自己不会弹琴的时候，老师能否有效引导会大大影响孩子回家练琴的效率和准确度。而对孩子来说，确定一个至少需要陪伴他成长五年的钢琴老师也一定要谨慎，仅仅只是调整一个错误的手型和触键方式，有时可能就需要大半年的时间。

我们再来看看那三个我提到的学琴的坎儿：专注度，兴趣，老师的技能与教学方式的结合。化解这些挑战的基础都建立在一点上——认真地找一位好老师。

填上坑的关键在于培养兴趣，而跨过坎的关键在于觅得良师。那么家长的角色定位是什么呢？答案是通识补充。

带孩子去听一些经典的音乐会会有助于他们更好地观察大师们对乐曲的诠释方法和处理方式，和孩子一起去参观音乐主题展览或者乐器展则能让自己的音乐知识拓宽。在家时，也可以给孩子播放不同乐器演奏的同一支乐曲，让他们体会基于同一个曲谱所产生的不同的听觉体验和创作手法。

于我而言，鼓励孩子进行钢琴学习是为了建立一个长期努力的目标，这个目标需要每天用定量的时间去完成操练才会看到长远的改变，既是一种韧性也是一种远见。同时，音乐是一种高于语言文字的抽象情感语言，它能作为一种神奇的载体融合不同的种族、文化、艺术，甚至是精神理念。当我们迷茫时，琴可解忧；当我们雀跃时，琴可助兴；当我们语塞时，琴可传情。

当孩子们发现了琴的乐趣时，每个人都是“成功”的。



BISS Puxi: 无论孩子的起点, 我们会带他走更远!

BISS Puxi: Every Child Can Excel With Personalized Learning Support

文: Yashu 图: 上海英国外籍人员子女学校(浦西校区)提供

和上海英国外籍人员子女学校浦西校区(The British International School Shanghai, Puxi, 以下简称“BISS Puxi”)的招生与市场总监Simon Stewart共进餐时,我们问他:如今所有学校都在宣传自己的教学实力,那BISS Puxi和其他学校有什么不同呢?他说:让BISS Puxi不同的是这里的人。

近几年来对BISS Puxi影响最大的人之一便是校长Andrew (Andy) Lancaster。谈及学校的教学理念时,Simon笑着说:“这非常的‘Andy’,虽然他不那么愿意承认。”

我们有幸和Andy谈论了一番他对学校教育的看法。拥有27年教龄的Andy非常看重学校的学术能力。在成为BISS Puxi校长之前,他曾作为学校中学部校长,使中学整体学术水平稳步提升,并将2/3的毕业生送进了世界排名前100的高校。此外,连续五年里,60%以上的学生成绩都是A或A*,去年,这个比例更是高达67%。

在这些耀眼的学术成果背后,Andy遵循了什么样的教学理念和方法呢?

用数据化评估实现个性化教学,让每个孩子都得到挑战和提升

对Andy来说,教学成就不仅意味着将最优秀的学生送进高等学府,更是“让每一个孩子得到挑战和提升”。

他用到的词是stretch,本意为拉伸、延展——就像我们的筋络一样,每个孩子的能力是可以得到伸展的。具体怎样去伸展,伸展多少,则因人而异。

换句话说,重要的不是一个孩子的起点,而是他能走多远。而为了将学生的可能性最大化,学校也潜心致力于为每一个个体提供其所需要的支持。

那BISS Puxi是怎样做到这一点的?

Andy在地理、数学、信息与通信技术领域教学经验丰富,擅长数据分析,在他看来,一套严谨、数据化的学业评估系统是帮助学生取得进步的关键。

学校通过对每个孩子不同维度的考察,深入了解他们在各个学科、各个



技能方面的发展情况,并在此基础上为学生量身定制一套教学方案,设定教学目标,以达到最大程度的提升。

接下来,让我们一起来探索一下学校是怎样具体应用这一套评估系统的。

1. 教学初期:设定提升目标

对学生的评估从学生最初进校开始:每位来到BISS Puxi的学生都会收到学校的认知能力测试。这一测试的目的是考察学生的各方面技能,包括读写能力、算术能力、空间感知能力等。

不同于传统学校的是,BISS Puxi在学期初设置这样的综合能力测试并非为了将学生划分层级,而是为了根据各自的情况设定提升目标。学校会对学生的各项得分进行分析和处理,然后基于数据结果来预测学生的提升空间。

校长强调,测试结果旨在鼓励而非限制学生。比起学生现有的数学成绩C,学校更注重学生将来实现A的潜能,并会以积极的语言将这样的期许传达给学生和家长,以增进孩子的自信心与学习动力。

2. 教学过程中:形成性评估

形成性评估也叫“促进学习的评估”,指教师在教学过程中对学生进行的诊断性测评,旨在快速把握学生对知识的掌握程度,并以此调整教学方法和进度。

在BISS Puxi,形成性评估教学法是学校实施个性化教学必不可少的一环。日常课堂通常从老师提问开始,学生会把问题的答案写在白板上,或通过iPad上的Quizlet学习软件提交答案,软件快速生成数据,让老师对各个学生的反馈情况一目了然。

接下来,老师会根据每个学生的反馈情况为他们设置不同的学习任务,也就是Andy所说的“分层教学(differentiation)”。老师会帮助部分学生巩固知识点,而为已经掌握所学知识的学生提供更有挑战的内容。这样一来,每个孩子都能有所进步。

“当一个老师看着整个教室的学生,他所看到的其实是很多不同的个体。当我知道你现在的位置,我就清楚要给你什么样的帮助,让你得到你需要的挑战。”Andy说。



另外，分层教学并不意味着加剧竞争，BISS Puxi鼓励学生共同合作、互相评估（peer assessment）。在这样的课堂中，每个学生都可以从合作中体验到学习的乐趣。

3. 教学完成后：总结性评估

和大多数学校一样，BISS Puxi也为学生设置了总结性评估，即以周、学期和学年为单位的阶段性测试。这类评估的目的是帮助学生了解学生近期的学习成果，并提供必要的教学支持或干预。

BISS Puxi 2019届毕业生Brian如今在牛津大学读政治、经济和哲学专业（Philosophy, Politics and Economics）。Andy记得，根据Brian八年级下的学业成果报告，学校当时看到了他在学术方面的潜力，并为他设置了一套一对一辅导方案，帮助他扬长补短，最终进入了理想院校。

但正如 Andy所说，如果学生在某方面有困难，那等到学期末再得知已经太晚了，所以比起总结性评估，日常的形成性评估更加重要。校长反复提到，重要的不是纸上的分数，而是你真正掌握了什么能力。

关于这一套评估系统的重要性，Andy最后说：“就像对一个外科医生来说，用核磁共振比用X光要好，因为核磁共振可以看得更透彻，提供更精准的图像，并帮助我们解决细节问题。”

一位好老师，就像一名医生一样，要通过恰当的提问、准确的诊断和对个体的关注实现学生的成长。

作为家长，你能怎样参与进来？

学校注重合作，不只是学生间的合作，也是家校之间的合作。

每天，家长都会收到学校的一份总结，这份总结涵盖了孩子当天的课程内容与课后作业。学校让家长了解孩子每天的学习，是为了鼓励家长就孩子所学内容与他们进行沟通。

Andy的儿子David是BISS Puxi的一名中学生，如今已成为青少年的他未必会主动向父母交代自己的学习进展。但看着老师发来的每日总结，Andy便知道老师当天教了什么，并会在和David的谈话中问起，鼓励他将课上学到的知识用自己的语言表述出来。

同时作为父亲和教育者的Andy知道，在将输入的知识输出的过程中，我们也在巩固和加深大脑对它的记忆。

除了每日小结之外，每学期两次，家长会收到一份关于孩子在校情况的报告，并参加学校的家长会。由于疫情，学校目前提供线上和线下的家长

会，让更多家长能够参与进来。

丰富而个性化的教学资源

完善的学生能力评估系统是BISS Puxi的特色，但作为诺德安达教育集团的一员，学校不仅具备强大的师资力量，还享有很多独特的教学资源，让学生充分探索自己的兴趣和特长。

除了追求学术成绩的优异（Academic Excellence），BISS Puxi发展的“五大支柱”还包括：STEAM、表演艺术（Performing Arts）、体育运动（Sport）和国际化教育（Internationalism）。

在STEAM课程中，BISS Puxi拥有来自麻省理工学院的教学支持；在表演艺术方面，学校和世界顶尖艺术院校茱莉亚学院合作；学校体育课的执教老师甚至包括奥运会短跑冠军Marlon Devonish；除了和来自55个国家的同龄人共同学习，学生们还能通过诺德安达全球校园（Nord Anglia Global Campus）实现与世界各地的学生和专业人士的线上交流，拓宽国际视野。

为更好地支持孩子的学习，学校还为每位学生配备了一位关顾导师（pastoral leader）。这些导师多受过心理咨询方面的训练，负责每天了解学生的情况并提供必要的心理支持。

回到Andy一开始的那句话：“一对一的教学文化才能真正带人走很远。”

谈话过程中，我们几次提到了排名的问题：“这套由数据驱动的学业评估系统究竟和通过考试获得分数和排名有什么区别？”

在Andy看来，排名是给学生和家长看的，而BISS Puxi的评估系统更多是为教学者提供参考；前者强调结果，后者注重过程。

正如Simon所说，一个学校的教学质量最终取决于学校里的人，而和校长同样重要的是学校的老师。我们需要更多不仅会教课，更会“教人”的老师，提倡合作而非竞争的老师——这也是Andy努力带给他的孩子，以及其他所有BISS Puxi学生的。

地址：上海市闵行区金光路111号

电话：021-6221 7542

邮箱：bpx.admissions@bisspuxi.com

网址：www.bisspuxi.com





孩子天生爱自由， 该百分百尊重 他们的天性， 还是该用规则约束？

Should Children's Freedom-Pursuing
Nature Be Fully Respected?

文字整理: Jessie 图片: 演讲者、拍立享提供

最近大火的一部剧《陪你一起长大》戳中了不少老母亲的心。学区房、直升政策、“鸡娃”、二胎、家庭教育……四组家庭，各有各的苦恼。碰到凡凡这种自鸡的“牛娃”，老母亲做梦都可以笑开花。但如果家里养着的是远远这种到处调皮捣蛋的“神兽”，那只能露出一丝苦笑，佯装淡定了。可叹的是，这世上的娃“千姿百态”，他们身上除了父母的遗传，还自带一些强大的“Buff”。面对这些奇奇怪怪的“Buff”，家长们真的吃不准该尊重到什么程度。

尊重太过，怕日后走上社会“无法无天”。直接上规矩，又似乎过早地束缚了孩子。究竟是该尊重他们的天性，还是用规则约束？这从来就不是个单选题。在JISE2021菁上海国际学校博览会的学前教育论坛上，我们似乎找到了答案。

上海德威外籍人员子女学校（浦西）副校长兼小学校长
Christine Haslett



上海泰宁外籍人员子女幼儿园的高级教学总监
Linda Craven

01/ 尝试理解孩子的世界

虽然每一位家长都是从童年成长起来的，但那些儿时的记忆似乎已经太过久远，家长们大多数时候依旧无法理解自己孩子眼中的世界。然而真正的教育却需要从理解开始，最终有的放矢。

孩子天性好奇

孩子的好奇心是一种珍贵的礼物，他们天生好奇，从出生的那一刻起，他们就开始探索世界。上海德威外籍人员子女学校（浦西）的副校长兼小学校长Christine Haslett女士和我们分享，很多家长会问她一个问题：“究竟该怎么做才能让孩子对科学感兴趣？”Christine对这个问题的回答非常简单——“别挡他们的路”。孩子想要玩泥巴，你却拦着说太脏；孩子想要感受雨滴，你却担心他感冒；孩子喜欢问很多“傻问题”，你却怪他不专心。这些“挡路”情况的发生，源自我们的片面，我们仅仅从成人的角度来看待孩子的行为。事实是，孩子天生好奇，亲自下场体验才是让他们成长的最好方式。

孩子是依恋的，也是独立的

英国心理学家鲍尔比在1960年提出的依恋理论认为，儿童在与他的主要抚养者生活的过程中，逐渐形成一种依恋关系，这种关系将成为儿童与其他个体建立关系的内部模式，

决定他的行为模式和对世界的看法。在依恋期得到足够关爱的孩子，会和父母产生一种信任，反之，则会为日后与父母的沟通埋下巨大的隐患。

泰宁外籍人员子女幼儿园的高级教学总监Linda Craven表示，孩子从婴儿到会走路，逐渐从依赖变得慢慢独立。他们在生理上开始独立，从蹒跚学步起就逐渐脱离对父母的依赖。有意思的是，在幼儿时期，这种独立和依赖会来回切换。他们固执地想要自己走路，自己做一些事情，但当他们累了、饿了或者不舒服的时候，还是会回到父母身边请求拥抱。他们来回变换的面孔在很多时候让父母不解，但这是正常的，家长们要做的就是，当孩子想要独立的时候放手，当他们走向你的时候记得给他们最温暖的拥抱。

理解6岁前孩子的敏感期

所谓儿童敏感期，其实指的是孩子成长中不断出现的一系列本能感觉。这种感觉让孩子对环境中的某些事物很敏感，具有强烈的探索热情和超强的吸纳能力。例如，1~2岁是孩子语言敏感期，小孩子时常会因为大人猜不到他的意思而发脾气，这就需要家长有足够的耐心和孩子说话，引导他发音。1~4岁是孩子的秩序敏感期，很多孩子会因为家长的“代劳”而“胡搅蛮缠”，其实孩子有他自己的秩序逻辑，大人无心的破坏会让他们十分焦躁。实际上，如果家长理解了这些敏感期，可以趁机帮助孩子养成很多好习惯。此外，

学前阶段的孩子还有触觉敏感期和动作协调敏感期等，孩子们经历这些敏感期时，可能会变得十分“偏执”，家长们如果能了解他们小小脑袋里的小小世界，自然而然会找到对应的引导办法。

02/ 尊重天性不等于过度满足

理解了孩子们的“天性”，我们再来看到底要不要给他们自由。追寻自由是人类永恒的话题，然而自由本身就是一个相对的概念，所有人共处的大社会中，自由必定带有边界。父母能给孩子的是一个适度的空间，而且这个空间的营造需要花不小的心思。



宏文·蒙世学堂徐汇园校长周芸

过度满足是父母的无力

很多祖辈带的孩子很容易出现被溺爱的情况，孩子要什么大人都尽量满足，甚至百般讨好。比如孩子非常喜欢看电视，不给看就哭闹，家长就立刻妥协了；或者孩子已经上幼儿园了，还要帮他们穿衣穿鞋拿书包，无限代劳。

宏文·蒙世学堂徐汇园校长周芸表示：“以爱为名的爱”是最可怕的一种爱。父母一味向孩子妥协，并不是真正尊重孩子的想法，说白了是内心惧怕面对孩子的负面情绪，更深层的原因是根本不知道如何与孩子沟通。父母直接代劳，某种程度上剥夺了孩子自己完成的机会。实际上，6岁前的孩子有独立的能力，我们要做的是给孩子的任务比他本身能够到的程度难一点点，但是你坚信他能够去克服。他做到了，就会再往上走

一步。自信跟独立绝对是相辅相成的，越独立的孩子越自信，永远不要帮助孩子完成一项他自己能够完成的任务，过度满足并不是遵循孩子的天性。

社会是否宽容到完全容纳个性？

我们始终都是生活在社会中的人，所有人缔造了社会这个大空间，在大空间里每个人都有属于自己的小空间。但是，如果孩子个性膨胀到侵占了他人的空间，那么这样的个性一定为大空间所不容。例如，幼儿园里的孩子们一起看书，无论是趴着看还是躺着看，孩子看书的方式都应该被充分尊重，但是当一个孩子很霸道地抢夺别人的书时，这样的“个性”就不应该被纵容。简单而言，就是自己舒服的同时不侵犯他人，这样的个性才可以被接纳。家长需要把握好这个原则，在不侵犯他人的前提下，保护孩子独立的个性。

育儿是一个平衡的过程

泰宁外籍人员子女幼儿园的高级教学总监 Linda Craven认为，养育孩子，做好的本质上是一种平衡的行为。我们大多数人都在努力平衡自己的一生，而一旦有了孩子，就需要和孩子分享爱、分享资源，这实际上是在平衡我们的梦想和孩子的梦想。设想一下，当我们用父母的权威来控制小孩，直接告诉他们什么时候睡觉，告诉他们早餐必须吃什么的时候，他们会感到巨大的压力。

正确的处理方式是怎样的？这需要我们分清孩子的“需要”和“想要”。幼儿发展学家告诉我们，满足孩子们需要的事情很重要，他们需要庇护和食物，也需要关注。但同时他们有一些愿望，比如早餐想吃巧克力，但早上吃巧克力并不健康，所以我们的工作就是来平衡“需要”和“想要”，帮助他们做出好的选择。不能满足孩子的需求是忽视；给孩子每一件他们想要的东西是过度放纵。因此我们需要找到一个平衡点。

03/ 规则帮助孩子与世界联结

我们始终要认清，学前教育的目的不是为了上学做准备，而是为了孩子的一生做准备。在社会中生存的人都需要遵循一定的规则，让孩子在学前阶段拥有规则意识，能帮助他们更好地链接世界，更好地适应社会。

不要把规则放在孩子的对立面

很多鸡飞狗跳的家庭有一个共同特点，家长总是把教育与孩子对立起来，认为教育就是要训孩子，甚至到了动辄打骂的地步。上海维多利亚幼儿园徐汇园的园长王蕾在本次学前论坛中提出，千万不能让家庭教育与孩子成长对立起来。

定下让孩子绝对服从的规矩有违教育初衷，更好的做法是，让家庭教育与孩子的成长同步。

规则不是针对孩子的，而是对每位家庭成员的约束。家长需要与孩子沟通，给他们尊重，让他们选择。

制定规则不能情绪化

王蕾园长表示，有一次她和一个孩子聊天，孩子说周末本来妈妈只给他玩半小时的iPad，但是后来妈妈突然给他加到两个小时，为什么呢？他说因为前两天情人节爸爸送了妈妈520朵玫瑰，妈妈的心情很好。这是典型的情绪化制定规则。如果家长心情好就放松规则，心情不好就变得苛刻，那么规则的约束效果会大大降低，孩子会觉得这个规则是可以随便更改的，不利于规则意识的养成。所有的规则一定要家庭成员达成一致，一起来做，家长的身体力行才是对孩子最好的教育。同时，规则制定之后并不是不能打破，立规矩也是一个需要不断反思不断修正的过程。

尊重孩子的能动性

无论在学校课堂还是在家里，孩子都有发声的权利，也有发言的能力，所以在天性和规则的边界之间找平衡，我们要注重能动性和他们的发言权。

王蕾园长和我们分享，维多利亚幼儿园每年都要举行圣诞的慈善义卖活动，活动结束后会有一笔善款。以前是家委会和学校领导商议，把钱捐给孤儿院或养老院。但最近一次，全校做了一个投票，让大家一起来决定这笔善款用在哪里，所有的孩子和老师每人都有一票。大家最后决定把这笔钱用来捐助流浪猫狗，因为孩子们觉得猫猫狗狗不会说话，更需要帮助。后来学校找到一个机构，把这笔钱捐给流浪猫狗打疫苗，还建了给猫狗过冬临时居住的场馆。其实，这就是尊重孩子，在家里也应该这样，一家人去哪里旅游、去哪里吃饭，或看哪一个展览，家长们可以心平气和地听听孩子的想法和孩子一起讨论。很多时



候孩子们的想法会带来很多惊喜。

天性和规则的关系就像龙应台在《孩子你慢慢来》中所写的那样：“原野上有一群乳牛，成天悠闲自在地吃草，好像整片天空、整片草原都属于它们。有一天，一只小牛想闯得更远，碰到了一条细得几乎看不见的线——那是界限，线上充了电。小牛触了电，吓了一跳，停下脚来——原来这世界上有去不得的地方、做不得的事情。”究竟该如何平衡天性和规则，千百种娃和千百个家庭都不一样，需要家长们和孩子们一起努力摸索。

上海维多利亚幼儿园徐汇园的园长
王蕾



七宝德怀特 毕业生许江月：

拥抱多元文化让她 找到此生热爱

How Diversified Cultures Help
Qibao Dwight Student
Find Her Passion

文：卢佳 图：许江月提供

十二月中旬的某个清晨，来自上海七宝德怀特高级中学12年级的许江月坐在电脑前，如愿以偿等到了一封邮件——是美国西北大学新闻专业的offer！好消息的到来宛如冬日中最温暖的一个惊喜。当被问到如何获得西北大学的青睐时，她的回答是：“就你自己，你很独特。”

因偶然的的机会，在初中时许江月燃起了对传媒的热情，到了高中，多元文化的魅力更令她确定了这份热爱。于是，当同学们都将斯坦福、MIT作为前进的目标时，她毅然选择了拥有北美第一新闻学院的西北大学。以下是她的故事，也祝愿读到文章的你有幸找到自己的此生热爱。

选课：IB双母语+4门HL的“地狱”组合 生物、戏剧、心理学的奇妙混搭

ED录取：西北大学新闻系

IB选课：中文A语言与文学HL，英文A语言与文学HL，生物HL，戏剧HL，数学SL，心理SL

成绩：IB预估分45，托福109，无SAT

CAS活动：第二声新闻探索公众号，电影短片作品集/Line电影社，初霁杯模拟联合国大会组织/北京大学模拟联合国大会，心理学科普系列视频，年册，排球队

小学、初中都在体制内就读的许江月，来到七德后才发现IB更适合自己的性格和学习模式。第一，IB学科的选择更多更灵活，感兴趣的科目能令学习更有动力；第二，IB选课可以扬长避短，规避不擅长的科目；第三，她认为体制内侧重于知识的输入，而IB更注重输出，即运用所学的知识去创造。

IB课程向来以其广度和难度著称，要求学生各科均衡、全面发展。然而，文理兼优的人毕竟是少数，很多IB学子会选择双人文或是双科学的组合。但是，许江月认为，学习人文和科学的同时，也决不能抛弃第六组艺术学科。她的选课被小伙伴们戏称为“死亡选课”，包含了所有令IB学生“闻风丧胆”的科目：英文A HL、生物HL、戏剧HL、心理SL。因此，就选课

问题，我们对她做了个简短的采访：

Q：你的IB选课组合与众不同，为什么要选择这些课呢？

A：这几门课对我来说都很有趣，我很乐意去学习。另外，既然学了IB体系，我就想要体验一下所有分组，所以我选择了戏剧。当初在选择English A的时候，我被很多人劝阻。在和老师们聊过之后，我觉得English A更有挑战性，同时能学到很多东西，我不后悔自己的选择。

Q：绝大多数IB学生会选三门SL三门HL，你为什么选择了四门HL？

A：本来我选择的是戏剧SL，在十二年级上半学期才换成HL。首先是因为我本身对戏剧很感兴趣；其次，因为疫情，很多学科的评估都被取消，课业压力减轻了不少，所以我认为在此时挑战戏剧HL是值得试一试的，能学到更多东西。戏剧HL的solo表演让我对生活拥有了更深刻的理解。同时，我能接触到跨学科的、与传媒有关的戏剧形式，例如newspaper theater。

Q：IB课程带给你挑战和改变是什么？

A：挑战的地方在于一直要输出内容，比如列出research question、考虑essay的方向、制定戏剧的主题等。在这类作业上付出的精力是无法量化的，可能做到一半时发现还不够好，需要全盘推翻，因此在没拿定主意时我会有些焦虑。IB带给我的改变在于，我以前经常在头脑风暴时过度追求完美而拿不定主意，现在在deadline的推动下不会那么和自己较劲了。行动方面，我会把大项目分解成一个个小部分。尽管如此，我认为还是应该量力而行，在背诵量极大的生物和心理同一天考试时，我确实很累。

特质：乐于拥抱多元文化，寻找他人的独特性

在写大学申请主文书的时候，许江月追根溯源地反思自己，发现一路走来，她做的所有决定，包括选择IB、选择戏剧、选择新闻传媒专业，都源于一个特质——喜欢同别人分享自己从生活点滴中挖掘到的“独特性”。这一特质激发她参与了多样的活动：TEDx演讲、纽约德怀特交换学习、Yearbook年册、广州非裔调研、自制心理学科普视频……

在纽约德怀特交换学习的一个学期中，她对多元文化有了更深的理解。其中最令她感触深刻的活动是纽约德怀特的Scene Night（戏剧之夜）。当时戏剧课上正在学习著名的荒诞戏剧《等待戈多》，学生们需两两组队，通过一段指定台词来展现自己的理解。在彩排初期，老师建议他们用中文演绎表演，她担心会因语言障碍而导致观感不佳。老师却说：“大家表演的都是同



一个片段，台词是相同的。关键在于如何将你们的理解放入这段台词里，使自己的表演变得与众不同。而语言，也是一种可以展现差异的方式。”

结果令她惊喜。即使语言不通，观众仍能通过表演者的肢体动作和语气语调，get到戏中的笑点。于是，她产生了一种想法——在一个多元社区，不同文化形成的个人差异性是非常独特的，她想尽可能地去探寻自己和他人身上的这些“独特性”。

这段交换生的经历潜移默化地影响了许江月对探索多元文化的兴趣。去年暑假，她随调研小组前往广州进行社会调查，研究《新冠疫情下广州非裔与当地之间的人际公共关系是否有所改变》。此次调研是她第一次直接上街采访路人，加之话题的敏感性，对她来说是一个很大的挑战，但收获同样不小。

调研过程中，她遇到了一个在理发店里编脏辫的非洲姑娘，只身来到广州追寻自己的梦想——实现个人经济自由。如今她过得很快乐。许江月和调研小组还采访了一些来自尼日利亚的商人，了解他们如何看待和解决种族歧视，得到的回答不禁令她反思，究竟哪种发声的渠道能更好地提高人们对种族歧视的意识——使用大数据算法的自媒体首先被排除，因为不关心这类话题的人不会被推送相关视频，更别提点击了。如果想要真正改变种族歧视，还是需要通过诸如电视台、车站电视这类受众面更广的平台频繁宣传。

申请：一心一意，八方求教终获西北大学新闻系录取

许江月对传媒的兴趣可以追溯到初中。她第一次与同学尝试制作毕业视频上传到视频网站，就获得了700元的奖励，这燃起了她对新闻传媒的兴趣。进入高中后，七德给予了她更广阔的天

地去探索。除了前文提到的年册、广州调研、TEDx演讲、制作电影短片以外，她还为微信公众号“第二声ASecondVoice”写作，立志和小伙伴一起，打造国内第一个多面新闻甄选平台。

此外，她还结合IB心理课上所学知识，与同学制作了一系列内容有趣的心理学知识科普视频，比如，“为什么有些人喜欢香水的味道”“为什么人们会一见钟情”……

既然知道了自己所热爱的就是新闻传媒，许江月早早地就在10年级时定下了目标，当其他同学将斯坦福、MIT作为自己的梦校贴在世界地图上时，她坚定地写下了美国TOP10——西北大学的新闻专业。

以往每一届七德的毕业生都有进入西北大学的，但申请到新闻专业却是头一回。当回过头来分析为什么许江月能被梦校的王牌专业录取时，很可惜，并没有标准答案。可能是她门门满分的IB成绩，可能是因为她早早定下目标做好规划，可能是她与传媒紧密相关的丰富活动。她说：“我的标化成绩虽然不高，但是经历多元化。”七德的升学指导们说她“勤学、善思、好问、目标明确，并能抓住一切机会、调动身边所有资源”。

许江月这样一个思想独立、有主见的女生，在撰写大学文书时，非但没有刚愎自用，反而虚心求教，主动找到学校里3位升学老师、1位校长和N位同学来指导，不同角度的建议令她收获良多，因此她诚恳地建议大家千万别害怕给别人看文书，与其只采纳一个人的建议，不如多多听听他人的声音。

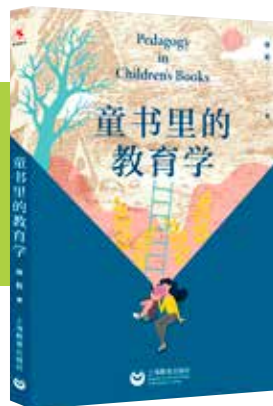
步入大学后，这个不畏每一个挑战、不后悔每一个决定、不放过每一个机会的独特女孩，将继续用她善于发现“独特性”的眼睛，发现世界更多的美好。



《童书里的教育学》： 与孩子建立正向持久的联结，其实没那么难

Pedagogy in Children's Books

推荐者：闻琛 图：源创图书、Unsplash



推荐一本书——《童书里的教育学》，作者徐莉，上海教育出版社出版。
推荐的理由有这么几个：

>>01

提出了一种方法论，即用“童书”去搭建成人与儿童心灵沟通的桥梁。从实践的角度来说，不难。

>>02

列举了14个较为困扰家长和老师的问题，并有相应的童书推荐。作者建议建一个“故事库”，根据儿童的行为问题，寻找与之相对应的、可能帮助到孩子的故事。而这14个问题，可以成为起点。这些问题包括：

- 孩子特别顽皮，怎么办？
- 孩子不听大人的话，怎么办？
- 孩子总想得到更多，怎么办？
- 孩子不遵守规则，怎么办？
- 孩子经常与家人、老师、同学发生冲突，怎么办？
- 孩子什么也不愿意跟大人说，还撒谎、偷窃，怎么办？
- 孩子脾气暴躁，经常大哭大闹，怎么办？
- 孩子总跟“坏”孩子一起玩，怎么办？
- 孩子老是犯错，怎么办？
- 孩子早恋，怎么办？
- 孩子对性感兴趣，怎么办？
- 孩子不喜欢阅读，怎么办？
- 孩子贪玩、不爱学习，怎么办？
- 孩子性格内向，怎么办？

>>03

刷新一些观念，比如：有家长认为“一旦孩子可以独立阅读，就无须再亲子共读了”，真是这样吗？共读的意义就只是帮不识字的孩子“读”出来吗？作者有不同的观点。

>>04

有一些善意而重要的提醒，比如：大人必须意识到，随着年龄的增长，孩子将会越来越有力量，那些因不被理解和接受而累积的委屈、愤怒、怨恨、自责，会外显为日益严重的自伤和对抗。想想近年来发生的那些表现形式不同、本质却相通的悲剧，如果能早些被柔软的联结所消解，该多好！

经版权方授权，现节选书中的一个章节供大家试读。该章通过《图书馆狮子》这本书，探讨了“怎么与孩子共建规则”这一话题，三重启示，很值得细品。

与孩子共建规则——孩子不遵守规则怎么办？

米歇尔和凯文的这个故事，非常具有思辨色彩，这本童书是写给大人的自省之书。

有一天，一头狮子走进图书馆，穿过柜台，来到图书区。故事因为这个奇怪的突发事件而展开。大家都不知道怎么办，因为图书馆没有任何和狮子有关的规定。图书馆工作人员马彬先生觉得不妥，将这件事报告给馆长麦小姐。麦小姐认为只要狮子没有违反图书馆的规定，那就可以不管他。

狮子喜欢听故事，当讲故事时间结束了，他对着说故事的阿姨大吼。麦小姐告诉狮子，如果不保持安静，就得离开，而一只安静、守规矩的狮子可以来听故事。

从此以后，狮子每天都来听故事，他遵守图书馆的规定，走路很小声，再也不吼叫，他和大家相处融洽，还主动为大家服务。但马彬先生坚持图书馆里不该有狮子。

有一天，麦小姐跌倒受伤了，她的呼救马彬先生没有听到，麦小姐只好让狮子去叫马彬先生来帮忙。狮子跑进大厅，因为马彬先生不理睬，只好盯着马彬先生大吼。马彬先生赶紧去报告麦小姐：“狮子违反规定了！”他想驱逐狮子，却意外发现了受伤的麦小姐，帮她叫来了医生。

麦小姐得到救治，但狮子知道违反规定的后果，他低头走出图书馆，再也没有出现。大家都很想念狮子，马彬先生去决定去找回他。他告诉狮子图书馆的新规定：“只要有正当的理由，譬如为了帮助受伤的朋友，在图书馆可以吼叫……”

当狮子再次来到图书馆，连自己受伤时都要坚持遵守规则的麦小姐，都

忍不住违反规定激动地跑过去拥抱他。图书馆里的人们都围绕着狮子，有的人还忍不住欢呼，甚至翻起跟头来。“必要的时候，就算在图书馆里，也可以打破规矩。”是这个故事的结语。

规则应该被遵守吗？当然应该。无论大人还是孩子，当我们进入公共生活，就需要知晓并接受规则的约束，因为我们的行为与他人有关联。在图书馆这个特别的地方，不跑、保持安静是为了让所有的人能够不被打扰地阅读。规则约束了每一个人，但规则也保障在图书馆里的每一个人都获得好的阅读体验，就像交通规则是为了保障每个人的公共交通安全一样，每一个被约束的人同时是受益人，我们因在意这份安全，愿意转为自我约束的人和维护规则的人。

大人需要帮助孩子知晓并理解公共生活中的规则。为什么提出这样而不是那样的要求？这些限制是为了让人难受吗？我们因为遵守并维护规则而变得更好了吗？大人首先需要身体力行地做到，为孩子做出示范。只盯着孩子是否遵守，大人却不约束自己的言行，会让孩子觉得规则只约束权力关系中较弱的一方，这显然是不公平的，是非常糟糕的示范，它告诉孩子，只要你有了足够的力量，你就可以无视规则、践踏规则。

规则会有不能企及之处，比如之前图书馆就没有关于狮子的任何规定，麦小姐无疑是充满智慧的，不需要一开始就着手添加规则，增加不必要的限制，在没有出现问题的时候，遵守最基本的图书馆规则即可。这是故事的第一重启示。

对于年龄较小的孩子而言，往往是知道规则而不一定能够遵守规则，他们自我约束的力量和狮子一样，来自“我想……”，狮子很喜欢听故事，很喜欢来图书馆，所以他愿意约束自己。让人非常感动的是，狮子不仅做到了，甚至在不得已违反规则后选择承担结果，主动离开。狮子是一个极好的示范，告诉我们，遵守规则就是努力做到，不找借口，如果违反，就要承担后果。这是故事的第二重启示。

但仅仅停留在意愿层面显然远远不够，理解是通向自我约束，提高自制力的重要一步。它不止于发展出对规则的理解，还有对他人、对自己行为的更复杂的理解。规则可以被违反吗？如果可以，什么时候可以被违反呢？在故事中是“有正当的理由”，但如何判断正当呢？对于孩子而言，他们已经有能力理解更为复杂的情境，参与判断什么是正当理由，和大人共建规则。比如在帮助受伤的朋友的时候，维护朋友的生命安全及健康高于对图书馆规则的遵守。比如当狮子回到大家身边，大家对于狮子的深厚情谊让众人情不自禁地奔跑、欢呼、跳跃，这是特殊的时刻，众人因为情谊违反规定的行为可以被理解和接受。大人和孩子需要相互倾听，鼓励对方表达这个被认为“正当的理由”。这是故事的第三重启示。

正因为规则不能应付所有问题，所以即使那些被认为是永远正确的约束条款，在某些特殊的时候，仍然需要被修正、被改变，这种理解和判断，比是否遵守规则，违反规则之后怎么办，更为复杂的问题，是孩子发展理解能力的大好机会，大人应该为出现这样的冲突感到惊喜，而不是烦恼和生气。

倾听，鼓励孩子说出他们的感受，和他们一起分辨什么是“正当的理由”，分辨什么是比规则更重要的，这是比记住规则更加宝贵的学习经历。当马彬先生说“我们有一条新规定”时，他参与到规则的修正中来，把自己对这件事的新理解和新判断带入规则之中，他是一个有很强的规则意识，同时又善于自省，愿意不断修正自己的人。连自己受伤都要强调遵守规则“不要跑”的麦小姐，在得知狮子回来时，情不自禁地奔跑起来，经过狮子的出走和回归，她对于规则的理解显然会更为丰富和复杂，在教条之上多出无数对自己、对他人的体谅。图书馆里的人们，从最初的不知道怎么办，到和狮

儿童行为问题	可能帮助到孩子的故事
害羞或者内向	e.g. 《西红柿女孩》
疾病和死亡	e.g. 《先左脚，再右脚》
无所事事或抱怨	e.g. 《我绝对绝对不吃番茄》
喜欢打斗、伤害别人	e.g. 《胆小的威利》
不合作
环境改变或过渡期
时间管理	
噩梦	
迎接新宝宝	
分离焦虑	
不诚实和小偷小摸	
不尊重和不爱惜	
贪婪与不愿意分享	
急躁或者缺乏耐心	
懒惰	
吵闹或者打扰别人	



子融洽地相处，他们所持的开放态度，所表现出的温和友善，都是大人和孩子的好榜样。大人需要自省，我们有没有以喜悦的心情看待孩子对规则的质疑？我们是否认真倾听孩子的理由？我们是否耐心地和孩子一起讨论什么是更重要更恰当的？我们是否愿意通过和孩子互动，调整改变自己的认知和态度，进而改变规则？

这本《图书馆狮子》中的每一个人，每一处细节，都在暗示一个又一个健康而正面的解决方案，都在告诉大人和小孩，除非有必要，不要限制他人的行动。对待规则有所持守的同时，要有对每一个具体的人和事应接纳、理解和友善。每当读到马彬先生对狮子说“只要有正当的理由”，我就会哽咽。每当读到狮子冒雨坐在图书馆门口，既难过又充满向往地透过玻璃往图书馆内张望，我都会流泪。这些人和这些细节给予大人和孩子力量，让我们愿意做遵守规则的人，让我们愿意对自己和他人违反规则的原因保持我愿意理解和接受的态度，让我们愿意为了容纳那些“正当的理由”，和各方一起订立规则，共同维护规则，不断增进对规则的理解，进而不断修订规则以利于每一个人。

很多人强烈地感觉到严厉和惩罚是很管用的管教方式，我同意，我永远不会说惩罚不管用，从立即制止不良行为这一点来说，惩罚确实管用。但是，其长期效果呢？我们常常被当时的效果所愚弄。有时候，我们必须当心心，当长期效果是负面效果时，到底是什么在起作用。惩罚的长期效果是孩子往往采用以下四个“R”中的一种或全部来“回敬”我们：

1. 愤恨（Resentment）——“这不公平！我不能相信大人！”
2. 报复（Revenge）——“这回他们赢了，但我会扳回来的！”
3. 反叛（Rebellion）——“我偏要对着干，以证明我不是必须按他们的要求去做。”

4. 退缩（Retreat）：

- （1）偷偷摸摸——“我下次绝不让他抓到。”
- （2）自卑——“我是个坏孩子。”

一个不愿意再向大人解释，说出自己理由的孩子，一个事事反抗、一说他就认为是指责并为此暴跳如雷的孩子，一个总是为自己的言行不安、常常感到过度歉疚的孩子，往往是大人在最初的时候站在他们的对立面，用不必要的限制和对抗长期反复训练强化出来的。如果这些不是大人们想要的，大人们需要用主动合作来赢得孩子的合作，而不是无知无觉经年累月地破坏孩子内在的力量和自我认知。

分享一个行为准则：

所有的学习问题，全都默认为孩子不知道且做不到，做错了或者做不出来都不要对着孩子吼叫指责，大人只需要无条件地积极帮助即可，告诉他什么是正确的，如何才能做到正确。那些指责只会让孩子觉得学习是一件痛苦的事情，或者自己非常蠢笨并不适合学习。

而所有的行为问题，全都默认为孩子知道做不到，认真解释为什么要限制和禁止，倾听孩子的解释，共同寻找原因，针对原因改变相应的外部条件，帮助孩子不再置身相似的处境中，避免同样的原因导致的孩子多次重复某种错误行为。先寻找外部的原因，并为孩子的每一点努力改善感到欣喜，肯定孩子的主动调适。如果孩子有正当的理由，则和孩子共同修订规则。

试读的章节分享完毕，再简短而隆重地介绍一下作者。

徐莉

湖北省武昌实验小学教师
国内知名课程设计师
学校和机构课程发展顾问



在从业的二十余年里，徐老师既给孩子们上课，也为老师们设计课程；既在中国内地的城市与乡村学校观察与实践，也将视线延伸至北欧与香港。

教师与课程设计师的双重身份，使她有机会继续敏锐观察、因充分考虑课程设计的适切性而对孩子们有更细致入微的了解。同时，又能跳脱出一时一地的课堂，深入思考、寻求系统的解决方案。而“童书”这一载体，对于改善日益稀薄、甚至走向剑拔弩张的亲子、师生关系就有着“四两拨千斤”的作用——毕竟，从我们的祖先围着篝火开启叙事传统以来，爱听故事的基因就已经印刻在了人类的遗传密码里。无论是现在的孩子还是曾经的孩子（现在的大人），好的故事都有一种让人沉浸其中并自然引发思考的魔力。而当孩子和你拥有多个由书中角色演变而来的“共同好友”时，触发共情的概率无疑也会更大些。

如果要按图索骥寻找能“对症下药”的书目，可以参考埃拉·伯绍德和苏珊·埃尔德金联合开出的方子《故事药丸》（*The Story Cure*），或者苏珊·佩罗所著的《故事知道怎么办——如何让孩子有令人惊喜的改变》（*Healing Stories for Challenging Behaviour*）。

我们的家在上海

The Sun Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

大家好，我们是旅行达人之家！我叫许辛妍，我和我的先生孙超都是土生土长的上海人。在会计师事务所税务部门做初级职员时建立了深厚的“革命友谊”，在共同携手奋斗中友谊得到了升华。如今，都已成为高级经理的我们，结婚也有五年半了。期间两人手牵手，绕着地球玩了一大圈。在2019年11月1日的中午，我们又手牵着手在医院产房里迎来了我们的新成员，我们的第一个小朋友——象象。作为双职工家庭，产假结束后，为了尽可能减轻老人的负担，我们积极地寻找能接受低龄儿童的托育机构。2020年11月，我们一家三口手牵手走进了象象现在就读的Guidepost蒙特梭利上海·万航渡校区，这里也成了对我们而言，另一个充满爱的“大家庭”。

全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

在距离我们家不远的地方，有家很适合亲子就餐的餐厅——Vert City Farm 万禾。那里有足够的室内空间，孩子们可以自由活动。无论是我们夫妻两人，还是象象都很享受这里充满了新鲜与健康味道的食物。这里还有一大亮点，那就是阳光充足的户外露台，还可以看到可爱的兔子和羊驼。

如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪？这一天会如何安排？

自从有了象象，我们经常一家人进行短途旅行。其中，最愿意去的大概就是苏州太湖沿岸了。那里有一家亲子酒店，一大早就从上海出发，中午就可以到达。在太湖岸边选择一家农家乐，感受下食材新鲜、口味地道的农家菜。午饭过后，美美地睡上一小觉，等精神养足我们会带象象在太湖沿岸的公园散步、运动。如果碰上天气不好，也可以选择在酒店的亲子泳池游泳。我们的短途旅行并没有刻意以象象为中心去安排活动，因为作为一个学步儿，象象其实很需要从日常生活中，通过触摸、奔跑、观察等去认识这个世界，而作为父母，我们也需要有这样的时间，从日常的育儿与生活琐事中解放出来，稍事休息。

你最喜欢去哪里购物？通常买些什么？

坦白来说，有象象之前，我通常会在出国旅行的时候，集中在outlet进行为期一天的大采购。而有了孩子之后，因为需要同时兼顾育儿与工作，每天的时间安排都非常紧凑。因此主要的购物“战场”也从线下转到了线上。不过象象醒着的时间，我们夫妻俩都会尽量不看手机。一般集中在上下班的路上，刷个20分钟左右的淘宝。并且，我们现在会要求自己避免无意义的购物，所购买的多半都是必需品。对于例如单反、长焦镜头、游戏机之类昂贵但使用频率较低的物品，我们会选择用租赁代替购买。

如果是下雨天，会安排什么活动？

现在天气慢慢转暖，下雨天我们也会安排一些外出的活动。前不久还刚刚为象象购置了一套黄色的雨衣和雨鞋，我们都期待着在夏季的雨中一起去踩水坑，感受小雨点洒在身上的清爽感。另外，象象也非常喜欢我给他购买的一套专为儿童设计的清扫工具。下雨天在家扫扫地、擦擦桌子，就像他在托育园中的“蒙氏工作”一样。每次他都做得很认真，也能从中收获大大的满足感。

会为孩子安排哪些课外活动？

对于象象所处的年龄阶段，比起直接安排，我们更倾向于观察他的兴趣所在。目前我们正在为他寻找一项感兴趣的运动。如果那碰巧是他所擅长的，也算是锦上添花了。但如果他并不擅长，只要他有兴趣，我们仍然愿意支持并鼓励他坚持下去。等他未来上了小学甚至工作了，如果有喜欢的运动来纾解压力，想必会是件很幸福的事。象象所在的Guidepost蒙特梭利学校的老师也是我们观察孩子的另一双眼睛，老师告诉我们她观察到象象对音乐很感兴趣，或许我们之后也可以考虑让他去接触一种乐器，有机会的话参加一个合唱队也是不错的选择。

在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍一下。

室内的话，我们会选择亲子设施比较好的购物中心，像环球港、长风大悦城、南丰城都是我们常去的地方。室外的话则会选择一些免费开放的公园。公园中，树木花草的季节变化、小动物的行为习惯，或者身边行人在做的事，对象象来说都是新鲜、有趣、从未曾有过的认知和体验。他非常喜欢一个人站在那里观察，顺着他的目光我们也总会有惊喜的发现。

图：受访家庭提供

走去便利店

Go to the Convenience Store

读过龙应台在《我村》中写下的香港仔，孩子们也纷纷走出家门。他们走向离家最近的便利店，写下街巷、店铺、邻里生活，在纸上铺开最真实动人的烟火气。更有小作者尝试模仿龙应台用第二人称写作，亲昵地招呼读者一起来看那条走过百遍的路，一起重新发现日常的美和趣味。——曦蕊老师



刘雨婕：

10岁，我是一个天真的小苹果，每时每刻都笑呵呵的。我喜欢画画，悠闲时经常画些小画；我喜欢写作文，巴不得一下午窝在房间里写。陪伴我的是一只又懒又肥的“猪”妈妈。我写作文最喜欢写猪妈妈了，可妈妈总是说我在黑她。哦对，我还喜欢黑妈妈。

一天晚上，我和妈妈打算去7-11便利店买个东西。那个便利店离我们很近，走十分钟就到了。

先得走出小区。在家旁边，有条小路走向大门口。还没有怎么走几步路，就闻到一股刺鼻的烂水果味儿。当走到这儿时，你会捂住鼻子，憋着气，大步大步快速走。原来是垃圾回收站，你想到，然后松了一口气。你仔细去看看，发现放垃圾桶的地方空空如也，在边上的洗手池旁，没被收的垃圾堆成山。平时不怎么看钟的你恍然大悟！过7点了呀！于是，你从两排私家自行车中间那条宽敞小路往前走，往右拐出门，又拐回来，就来到了马路边。

横向过了马路，人行道边有条小路。左拐上了小路后，你向左看，可以从挡在边上的大树树叶间看到401号——你家，亮着的灯。你走在被树包围的小路上感觉十分压抑，不过走了一会儿，你就来到了一条更大的路。路的颜色黑漆漆，看一眼就知道是一条“马路”。但车几乎从不开过这里，入口也放上了黄黑色的杆子。走上这条路，你发现有一边停满了车，并看见了一辆很怪的车。这辆车已经成了路的“好伙伴”，在路上生了根。那是辆老掉牙的面包车，车灯好像马上就要掉下来了，车上贴满了各种广告。你出于好

奇心，读了一张：找卖破车公司，拨……你想：没人要了吧，然后走到了路的尽头。

你来到了个丁字路口。正在你要过马路时，你闻到了一股烧焦的味道。过了马路，右拐时，你看见一丝烟从一家店里飘出来。妈妈说，那家店应该是做热灸的，在烧艾草。你觉得太臭了，就用手去扇风。

现在又要右拐了，来到了个亮堂堂的小吃街。这小吃街上啥都有，从面馆到土菜馆。在车与店之间那挤得要命的路上，你突然感到诧异。那些店一半开一半关的，最多就一两个人，在里头吃。连最火的皇茶奶茶店里也没有一个人。你听着风声往前走，时不时瞄一眼边上店铺的彩色店名牌。

走过了小吃街，到了一条黑黑暗暗的小街。街一头是咖啡店，另一头——你就到便利店了。



毛一帆：

我叫毛一帆，今年11岁。我热爱写作，喜欢记录生活点滴，描写每一朵花、每一棵树、每一个人。我希望用笔描绘出整个世界，用文字传递温暖、爱与勇气！

大清早七点半左右，我一个人手里攥着钱，到离家最近的便利店里为一家三口买早餐。我出了房门，一把金黄的阳光洒在我的脸上，暖洋洋的，走出小区就听到了破喇叭所发出的沙哑的吆喝声：“水果，我们只挑有来头的，百果园八八折大放送，走过路过，不要错过……”百果园就在小区门口，每天水果大军们都挤在商店里等待好心的人们买走几个，空出个位子，好让水果们坐得舒服一点儿；橙里透着红色、黄色、绿色的芒果，粉扑扑的草莓，阿克苏的红苹果……简直让人犯了选择困难症，可是公正的人们往往看了几眼，回家在网上买了，水果们只能挤在一块儿了。

走过百果园，喇叭声渐渐模糊，从远处又传来了“小苹果”的声音，白天跳广场舞是我们这儿特有的民俗，慢慢适应吧。突然，眼前出现一大团白色的带着面粉味儿的气体，一直住在这儿的人就知道，这是巴比馒头的炊烟，每天清早老板娘总要把蒸笼盖子一折掀，让炊烟像工厂烟里排出的气体似的滚滚散发到空中，大概是要引起别人的注意，用另一种方式告诉别人这儿有热乎的包子，快来买！这时，包子的气味中还夹着一种浓郁的甜蜜的香味，而且那味儿愈来愈浓，原来是卖烤红薯的流动小贩。只见一位胡须灰黄的老头儿推着一辆装满了诱人的、胖胖的红薯的三轮车间前走来，他无须吆喝，因为红薯香已为他打好广告了。我垂涎三尺，来到车旁，要了两个红薯并付了钱，他用他油腻、龟裂的手数了数钞票，拿起一双木筷子在热气腾腾的铁锅里挑了两个最大的红薯装进保鲜袋给我，露出大黄牙冲我一笑，点点头，继续前进。我看看红薯，橙色的糖心红薯肉从紫皮的裂缝中露了出来，还向外流着黏糊糊、亮晶晶的蜜汁。

不知不觉中，我来到菜场门口，老人们纷纷成堆地涌进菜场抢个新鲜，

嘿，我奶奶也在里边，她在一家乡下人开的鱼虾店买东西，她算是那家店的老顾客了，天天去那儿买青虾吃，那儿“健谈”的老板娘总能和奶奶从青虾谈到海峡两岸再谈到国际政治，起码说个十来分钟。却听那老板娘说：“今儿就别买青虾了，不新鲜，买点儿白虾吧，回去做虾饼。哦，对了，你听说了3月18号的中美外交了吗……”唉，又开始了。门口两老爷子正在下象棋，刚开始摆盘，五个卒，两个炮，将土象马车。

再走一段路，来到奶奶钟爱的杂货店门口，一只看似很凶的狗趴在那儿，见了我，狂吠起来，把我吓了一跳，这时，门内传来一声呵斥，狗马上不叫了，摇摇尾巴，打起了盹儿。这家杂货店真是很“杂”，每当我和奶奶到这儿来买点儿透明胶什么的时，坐在桌子后的胖老板立刻起身，让他的孩子们安静，自己满脸堆笑地问我们需要什么，然后转身去找，往往是“悉悉索索”找了半天，无果，接着就吩咐孩子们帮忙，四人一齐出动好不容易找到。妈妈经常用这事儿告诫我要收拾好房间、细心干活儿。

走着走着，我漫步到一条林荫小道上，两旁的樟树绿油油的，绿色阳光洒在大道上，给予人一种闲散、舒适的感觉。路边有一个补鞋匠，一个一年四季都穿棉袄、年迈的补鞋匠，他十年以前就在这儿了，奶奶去那儿补鞋也足足十年了。那补鞋匠的技术还真不错，鞋补完以后与崭新的一样，他见我奶奶总是来，就给她开后门，便宜一点儿。他也是看着我长大的，今天他不在，只留下大堆工具和一把大伞，他大概也去买早饭了吧。

穿过林荫道，我赶忙深吸了口气，屏住呼吸快步向前，因为旁边有一个垃圾场，它试图用洁白的铁门来掩饰自己的肮脏，可那强烈的臭气早已出卖了它。走过垃圾场来到全家便利店，这个全家是在一座地铁站里边的，旁边还寄生着一家煎饼果子店。我在便利店里拿了些包子、三明治，到收银台前付款，那营业员把我缠住，问我：“加五元，买瓶咖啡，要不要？注册会员积分要不要……”最终，我在他的唠叨下，加三元买了瓶牛奶，他才放行。

在回家的路上，我遇见了买好早饭的补鞋匠，看到杂货店一家四口又在找东西，看到两老爷子的象棋比赛进入最后关头，红色的马正在紧逼对方的将，看到奶奶还在和卖鱼虾的聊天，碰到卖红薯的流动小贩，听到了百果园破喇叭的声音，还听到广场舞“荷塘月色”的音乐。

一个有薄薄的雾的早晨，我走路去便利店买清明节的青团。

从小区的大门口走出来，马上就听见了“我家的油条是全上海第一”的叫喊声。一个身穿臃肿棉衣的中年人在油条店门口。他身上的棉衣脏兮兮的，胸口的位置上全是黏糊糊的油，一看就知道是油条店的员工。店门口的大玻璃窗里，两个穿着白色围裙的厨师在炸油条，“刺啦”一声，把油条放进油里。我想：“这两个厨师比那个在门口叫卖的人好多了，至少他们干净多了。”那叫卖的人身上有一股刺鼻的烟味儿，我逃走了。

前方吵吵嚷嚷的人群，把菜市场的入口都挡着了。一群来得很早的老太太站在门口，她们都穿着红色的大衣，脖子上围了绣了花儿的丝巾，她们的头发全烫过了，打着小卷，像从沙发里弹出来的弹簧。老太太们把自己打扮得漂漂亮亮，跟别人聊着天，还会时不时地做夸张的动作。我感觉我身上都沾上她们的香水味了。

来到十字路口，就看到了罗森便利店。过了马路，出现了加油站，加油站旁有一个小盆地。盆地外面站了一些人，带头的拿着水管，后面有拿清洁剂的，小个子的全拿着抹布。我被这气势吓了一跳，想：“不就是洗个车吗？弄得像打仗一样。”这家洗车店只要是这附近的人都知道。率领大家洗

车的那人，戴着一顶包住耳朵的棉线帽，下嘴唇往外翻，而且，他的左脸颊上有一大片烧伤的疤痕。当绿灯亮起，我要过马路去罗森了。

去便利店前，必须经过一座天使雕像，一个带翅膀的白色天使。雕像下面有一些草丛，所以这里有很多野猫。今天，有一个穿大衣的老婆婆蹲在地上，用猫粮喂着野猫。一群野猫排成一排，等老婆婆喂吃的。下过雨的天使雕像，草丛里有一种湿泥土的气味。

离开天使雕像，来到便利店门口。看着玻璃中反射的我的脸，深吸口气，又要开始新的旅行。

张新晴

大家好，我是张新晴，今年九岁，我喜欢画画和写日记，特别想养一只猫，特别不擅长做数学题，但是有一次考试却考了97分。



“摇号”，或许会带来教育自我变革的开始

Educational Changes After Launch of Lottery Policy



李梓新专栏

三明治写作学院创始人，故事星球 StoryLand 联合创始人。

上海“幼升小”“小升初”摇号进入第二年。家长们并没有比第一年有经验多少。

学校不愿公布自己去年的实际报名和中签比率，父母们无从参考。即使填去年没有招满的学校，也会害怕“大年小年”效应——人人以为它保险，反而间接催生了热门。

即使有些学校看起来招两百多人，但因其热门而且全市招生，也让人心里没底。更有学校把大部分的名额留给自己的嫡系幼儿园，这个政策在两年后会取消，但是这两年适龄的儿童却没法留级。

大家都不折腾了，都交给命运，或者学区房了。

被政策压抑下去的择校需求，变成了教育的个性化需求和尝试。

去年摇号没中上了“菜小”的家庭，要么在准备转校插班考试，要么就在家自己辅导。

还没摇号却已经做好各种心理准备的家庭，都在寻找更灵活的教育解决方案。教育成了对资源的审时度势，越来越多孩子开始接受各种各样的转学。

最近我有两个孩子上到公立学校二三年级的朋友，决定让他们的孩子休学。他们都没有在各自的学校找到满意的节奏，觉得在学校也是浪费时间，于是先让孩子休学，再做他图。

这在以前，几乎是不可想象的。

但是现在，父母们对教育的自我意识在逐步苏醒和松动。摇号政策间接创造了一种潜藏的让大家开始自我探索的环境。

这可能正是教育变局的开始。

作为一个创业者，我有时会从面试者的背景经历和道路，观察近些年中国教育的变化趋势。

海外归来的留学生越来越多了，各种各样的名校毕业生应接不暇。但作为面试官最害怕的是，他们有的拿掉头上这顶学士帽，就真的没有多少自己的东西了。

那天下午，我面试了一个文文静静的上海小姑娘，从本科就开始有留学和交换生经历，研究生是藤校教育专业。当我问起她一年前完成的研究生论文题目时，她结结巴巴地竟然不能自圆其说，也说不出自己的论文最终表达了什么观点。这一点让我有点费解。

一个人如果拿掉了光环，就需要用做过的具体的事情，无论是学校里的project，还是某个研究项目来体现自己的长处。或者表现出对社会某个领域的洞察、思考

和个人积累。要么就是比较突出、能直接帮助到雇主个人技能。

我们的教育系统，对上面几点培养却似乎并不充分。

特别是说到个人技能这方面，对于没有明确科学、计算机、工程建筑等专业技能的文科生，似乎更难找到证明自己的入口。而对于当下热门的视频、影像、新媒体等技能，很多文科生也是轻视的。殊不知，这些技能可能至少能给你提供一个来之即用的机会，慢慢会获得更大的内部机会。而且，媒体、市场等观念和实操，其实已经越来越成为个人必备技能的一个方面了。很多学生也并未意识到。

我并不是想说，教育的培养都是为了工作。而现在的问题正在于，太多的家长培养孩子的教育其实就为了一个好工作，最终却往往发现能力不匹配。如果我们想从工作适配的角度着手，教育过程中就要着重培养孩子的相应能力。如果我们真正能够在教育阶段放下对工作的执念，那么同样可以排除很多杂念干扰，好好做素质教育。

这其实是一个两难问题。但鲜有人思考得很明白。

如果培养工作能力，我们不一定要让孩子上名校。如果做素质教育，我们关注的就不是孩子的排名，而是他的个性发展。我问我16岁的儿子，如果你大学毕业了，坐到面试桌前，你有什么特点让我一定要雇佣你？

这个年龄的他当然说不出来。但当他了解到会剪片子、会配乐，这些也能谋得一份糊口工作时，他是开心的。因为他喜欢这些东西，从保底的角度他能通过这些技能谋生。但当你说，我们耗费无数心血物力培养他出国留学，是不是就要最终让他只通过这些技能为某份工作（不是自己的创作）赚取生活费，感觉又不是。

所以他感觉自己大学的专业选择，应该是学某些扎实的基础学科。在我们不过早把择业的思考带给他的时候。

写这篇文章的时候，收到一封邮件。我们“三明治写作学院”的一个小学孩子，父母决定让他中断在上海的学习，去海南一所新学校。这真的是一种新的趋势，以前大家挤破头到北上求来学，或者谋求一个高考容易些的机会。现在人们连教育都在逃离北上，去往更宽松的环境。这确实是一个教育自我变革时代开始的节奏。

简报THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至editorsh@jingkids.com，编辑将与您联系图片事宜。



第五届惠灵顿（中国）教育节上海场圆满举行

4月24日，惠灵顿（中国）教育节上海站在惠灵顿上海校区圆满举行。数十位教育界重量级嘉宾、教育工作者及家长共聚惠灵顿上海校区，参加了一系列精彩的讲座、圆桌讨论和工作坊。演讲嘉宾和与会者围绕未来学校、早期教育、双语教育、幸福教育和心理健康这五大热门教育议题，共同探索了教育节的主题“诠释教育的未来”。值得一提的是，惠灵顿（中国）还在4月18日至23日首次举办了“线上教育节”，邀请到多位世界知名的教育家在线上进行演讲。百名中外大咖通过线上和线下结合的方式，汇聚于惠灵顿（中国）天津、上海和杭州校区，带来一场年度教育盛宴。



上海哈罗外籍人员子女学校举办音乐盛会

近期，哈罗上海举办了一场别开生面的音乐盛会。小学部的同学们以钢琴、小提琴、架子鼓、古筝等多种乐器表演和美妙独唱带来了一场令人难忘的演出，现场的小小观众们听得如痴如醉，掌声不断。对于低年级的小朋友而言，这是他们意义非凡的第一次登台，收获的不只是音乐上的成长，更是独自登台表演的勇气与自信。

晚上，初高中学院音乐大赛正式上演。海选时脱颖而出的9位表演者入围决赛，角逐最终的冠军。一位位才华横溢的哈罗学子为现场以及线上收看直播的观众们带来了精彩的视听盛宴！





上海新加坡外籍人员子女学校学生开展“我们如何拯救地球”STEAM周

随着世界的快速发展，环境、农业和粮食可持续发展面临许多严峻的挑战。SSIS学生探索学习了如何以己所能，为创造美好世界贡献力量。幼儿部的学生通过“环境”课题学习了回收、再利用和减少浪费等概念；小学部学生将“校农协作”项目上学习的知识应用到STEAM课程中，尝试为现实问题寻找解决方案；中学部的学生提出富有创新性的产品设计，包括减少碳足迹和利用太阳能进行烹饪等。对于学生们而言，能够在解决问题的过程中锻炼设计思维，是一个非常宝贵、有挑战性的学习机会。



上海协和国际外籍人员子女学校学生接受过山车 and 鲁布·戈德堡机械挑战

3月底，Concordia的8年级科学实验室里持续回荡着叮叮当当的声音。在初中科学教师Dr. Harbold的指导下，同学们亲手设计搭建了过山车和鲁布·戈德堡机械，并在走廊向全校同学进行展示。

过山车小组的同学们利用机械能，让弹珠成功地穿过环状、山丘状、曲折和转弯的轨道；鲁布·戈德堡机械小组的同学们则制作了10步装置，用精巧复杂的机械动作，实现特定目标操作，机械须包含至少4种不同的能量转换。

机械挑战让同学们真正做到“学以致用”，在实践中运用课堂所学，让科学知识在生活中“活灵活现”。





上海法国外籍人员子女学校——小小环保代表们在行动!

上海法国外籍人员子女学校的环保代表们发起了推动循环利用的第一次行动，同时他们与各个年级的学生开展交流，传播环保相关知识，提醒同学们尽己所能保护地球。

这些环保学生代表来自小学四五年级，从去年9月被选任开始，他们每周利用午餐时间聚在一起讨论可以举办哪些活动开展更广泛的宣传。比如，环保代表们通过设计海报展示了各种一次性用品对自然的隐患，并张贴在校园各处，从而提醒大家在学校用餐时提高循环利用的环保意识。

参与构建一个尊重自然环境的校园，不仅有利于健康生活，也是一个号召大家增强环境责任意识的良好契机。这些小小环保代表们做出了优秀的表率，为他们鼓掌！



上海赫德双语学校的春日诗会

随着春日的来临，上海赫德小学的孩子踏上了一场寻春之旅，在诗歌中感受春天之美，在奔跑中寻找赫德校园里的春天。在此次春日诗会的活动中，赫德的师生们都通过最真挚的许愿，将心愿卡挂在桃树上，相信精诚所至，金石为开。孩子们的心愿中看得见这个世界的单纯和美好，关心着这个社会的前进与未来。从课堂闯关任务、到收集线索、再到寻找班级信物，登上寻春英雄榜，孩子们乐在其中，春天从课堂延伸到大自然，浸润着孩子们的心。





上海七宝德怀特高级中学举办“中美教育交流合作”讲座

近期，美国驻上海总领事馆总领事James Heller（何乐进）做客七宝德怀特，在以“中美教育交流合作”为主题的讲座上与学生和家长就科技创新、文化差异、安全问题等话题展开热烈交流。总领事先生还参观了12年级IB视觉艺术学生的毕业展览，饶有兴趣地与七德的小“艺术家”们——交流，了解同学们的创作理念——性别平权、隔离、差异性、消费主义、环境保护等，他对七德学生天马行空的创意和充满深度与广度的思考赞叹不已。



第五届上海高中生足球赛圆满落幕

由上海高中生自发组织并创办的2021SHSA第五届上海高中生足球赛在经历4周、16场比赛的激烈对决后，于4月11日在红光足球场落下帷幕。SHSA作为上海高中生足球界的一大盛事，本届比赛共汇聚12支高中生球队，约160名球员参与，分别来自平和双语、星河湾、上外附中、世外、WLSA、七宝德怀特、上实剑桥等沪上知名国际化高中。以平和学生为主力的进北希望队一路过关斩将，在决赛中夺得冠军。

SHSA赛事的诞生源于Joffe求府国际教育开展的路演项目，五年来Joffe一直为赛事持续提供多方面的支持，欢迎更多学生社团带着优秀项目来参加Joffe路演活动。





菁kids 特约摄影工作室

ID. PHOTO • 证件照 • 毕业照 • 私人定制 • 冲印服务 • 儿童照 • 家庭合影





137-616-88606
www.idphoto.com.cn
上海静安区南京西路270号静安中心11楼1111室
Room 1111, 11/F, 270 Nanjing West Road, 10000 Shanghai

您的家庭影像师
Professional Family Photography



VC Photography



Scan the QR code above for more info on WeChat

TEL: 15618353299
vivianbwithu@hotmail.com

IvyYuStudio
Photography




More info please scan it

ALL ABOUT LOVE

纯净自然
简约经典



Steps 四喜柏·摄影工作室
137-616-88606



重要的日子，带重要的人来拍照。

菁 kids 上海



“菁kids特约摄影工作室”，拥有丰富的家庭、儿童摄影经验，经过《菁kids》认真筛选，为《菁kids》进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。






想成为《菁kids》特约摄影工作室？
请扫描二维码查看详情并填写申请

DAVE'S STUDIO

The Most Professional Provider of School Portraits And Images

专业级学校影像供应商

Family Package | Personal Package | Dave's Package | Business Package

总店地址：中国北京 朝阳区三里屯太古里11-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-252

2021-2022

上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选134所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

招收中外籍学生幼儿园及托育园(59所)

Apple Montessori
Alpha Montessori School
ARM瑞蒙美国儿童中心
安乔国际双语幼儿园
德意学堂
德英乐幼儿园
Embrace K.I.D. 予时教育
FGA未来成长学院
菲索幼儿园（碧云校区）
guidepost 蒙特梭利
观化启蒙园
哈立国际成长学院
哈罗小狮幼儿发展
海富幼儿园
宏文·蒙世学堂
华师大知序双语幼儿园
JES Island English Academy
嘉宝幼儿园
康文幼儿园
LUC国际儿童中心
蓝堡学苑
蒙雅蒙特梭利之家
启禾儿童学前教育
启星学校
上海艾思坦国际幼儿园
上海爱悠幼儿园
上海哈比桥治幼儿园
上海黄浦莱克顿幼儿园
上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园
上海集美凯斯幼儿园
上海蜜蜂国际幼儿园
上海美丰国际托中心
上海闵行区摩根亨利幼儿园
上海浦东新区民办惠立幼儿园
上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园
上海普陀金宝贝幼儿园
上海青浦区世界外国语学校
上海圣地雅歌幼儿园
上海市宝山区哈贝幼儿园
上海市静安双美亲子教育培训学校
上海市美星幼儿园
上海市民办格林菲尔幼儿园
上海市浦东新区民办碧云幼儿园
上海市普陀区奇思幼儿园
上海市乌鲁木齐南路幼儿园
上海私立蒙特梭利幼儿园
上海松江区乐智幼儿园
上海维多利亚幼儿园（浦东）
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园
上海徐汇区民办领幼幼儿园
上海徐汇区民办四季方馨幼儿园
上海奕琪凯斯幼儿园
上海悦田幼儿园

上海中山幼儿园
橡乐教幼儿教育中心
新加坡伊顿国际教育集团上海校区
学乐星幼儿园
银星艺术幼儿园
KYE昱奕未来教育

只招收外籍学生幼儿园(1所)

上海泰宁外籍人员子女幼儿园

招收中外籍学生国际化学校(上海)(41所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

华东师范大学附属双语学校
上海阿德科特学校
上海枫叶国际学校
上海赫德双语学校
上海宏润博源学校
上海康德双语实验学校
上海莱克顿学校
上海美高学校
上海民办包玉刚实验学校
上海民办光华中学
上海民办位育中学（原位育中学国际部）
上海闵行区民办德润学校
上海闵行区诺德安达双语学校
上海诺科学校
上海诺美学校
上海浦东新区民办更新学校
上海浦东新区民办沪港学校（上海耀华临港校区）
上海浦东新区民办惠立学校
上海浦东新区民办万科学校
上海浦东新区民办协和双语学校
上海浦东新区民办筑桥实验小学
上海七宝德怀特高级中学
上海青浦平和双语学校
上海青浦区世界外国语学校
上海青浦区协和双语学校
上海师范大学附属第二外国语学校
上海市燎原双语学校
上海市民办复旦万科实验学校
上海市民办金苹果学校
上海市民办平和学校
上海市民办尚德实验学校
上海市民办协和双语尚音学校
上海市民办中芯学校
上海市闵行区万科双语学校
上海市世界外国语小学
上海市世界外国语中学
上海市文来中学国际部
上海托马斯实验学校
上海协和双语高级中学
上海新纪元双语学校
上海长宁区耀华专修学校（上海耀华古北校区）

只招收外籍学生国际学校和国际部(21所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

复旦大学附属中学国际部
上海不列颠国外籍人员子女学校
上海德国外籍人员子女学校
上海德威外籍人员子女学校（浦东）
上海德威外籍人员子女学校（浦西）
上海法国外籍人员子女学校
上海哈罗外籍人员子女学校
上海虹桥国际外籍人员子女学校
上海惠灵顿外籍人员子女学校
上海美国外籍人员子女学校
上海市进才中学国际部
上海外国语大学附属外国语学校国际部
上海西华外籍人员子女学校
上海协和国际外籍人员子女学校
上海新加坡外籍人员子女学校
上海耀中外籍人员子女学校
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）
上海英国外籍人员子女学校（浦西校区）
上海长宁国际外籍人员子女学校
上海中学国际部
宋庆龄学校国际部

招收中外籍学生学校(非上海)(10所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

爱文世界学校深圳校区
常州威雅公学
荟同学校深圳校区
华东康桥国际学校
人大附中杭州学校
上海华二昆山国际学校
苏州工业园区海归人才子女学校
无锡南外国王国际学校
中国常熟世界联合学院
世华学校

只招收外籍学生学校(非上海)(2所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

昆山加拿大外籍人员子女学校
苏州新加坡外籍人员子女学校



扫描二维码，进入2021-2022上海择校指南
jingkids.com网页，了解
学校详情。

免费取阅点

申请成为发行点，请联系：distribution@truerun.com，电话：177 6512 0249

希望免费阅读《菁kids》吗？看看下面哪个发行点离您最近。

免费发行点包括学校、课外机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

长宁区

上海长宁国际外籍人员子女学校	虹桥路1161号
上海长宁民办哈比桥治幼儿园	淮阴路489号
上海耀中外籍人员子女学校	水城路11号
上海民办包玉刚实验学校（武定校区）	武定西路1251弄20号
上海虹桥国际外籍人员子女学校	伊犁南路218号
观化启蒙园	愚园路749弄23号
唯儿诺儿科（古北门诊部）	富贵东道199号（近黄金城道步行街）
Miramar Apartment伦敦广场（东方伦敦花园）	古北路1000号
green valley villas绿谷别墅	哈密路1500号
上海天坛普华医院	红宝石路388号
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept Pilates普拉提工作室（虹梅店）	虹梅路3211号泰豪大厦508-509室
Big Bamboo（虹梅路店）	虹梅路3338弄老外休闲街20号（近延安西路）
茶花园COFFE&BAR	虹桥路1438号地下一层05单元
上海万豪虹桥大酒店	虹桥路2270号
PureSmile普诗美尔（虹桥店）	虹桥路2272号虹桥商务大厦2楼P座
诺美-菁英未来校区(长宁校区)	长宁区长宁路88号KING88广场1层23室
巴芙莱泳健会	黄金城道619弄
Le Chateau夏都花园	剑河路2000号
上海和睦家医院有限公司	平塘路699号
珈露梦咖啡（水城南路店）	水城南路28号
初代味藏（古北店）	水城南路37号古北万科广场1楼D座
申德医院	虹桥路2281号（剑河路北口）
新元素（古北店）	虹桥路1665号星空广场1楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦202室
Wagas沃歌斯（虹桥万都中心店）	仙霞路86号108室
Twinkle耀童亲子餐厅（尚嘉店）	仙霞路99号（尚嘉中心2层L211）
德真齿科（虹桥诊所）	兴义路8号万都中心大厦3楼S301室
德真齿科（虹桥诊所）	虹桥路1452号古北国际财富中心2楼
WISE Academy（唯思教育）	延安西路2633号美丽华中心B302/B311/A209
圣安门诊部	伊犁南路85号（古羊路与伊利南路交叉口）
弗兰克牛排馆FRANK'S Steak house（愚园路店）	愚园路1107号
Porcellino小猪意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼（近江苏路）
Wagas沃歌斯（龙之梦长宁店）	长宁路1018号龙之梦购物中心1层
QKUTS剪酷儿童美发（虹桥南丰城店）	遵义路100号虹桥南丰城北区309
bluefrog蓝蛙（南丰城店）	遵义路100号虹桥南丰城商业街1层119
汉舍中国菜馆（虹桥南丰店）	遵义路100号虹桥南丰城南区5层L508号
宋庆龄幼儿园（虹梅路）	虹梅路3908号（近延安西路）国际部招生办
学通国际教育	SOHO天山广场T1幢901-902
优顾Urgoo全球留学顾问共享平台	茶陵北路20号越界X2创意空间2号楼401室
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
陈年灸艾养生馆	黄金城道703号2楼
上海康文龙溪幼儿园	青溪路345号
上海耀华教育管理有限公司	延安西路2111号扬子中心二楼

浦东新区

上海市进才中学国际部	峨山路26号
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄233，281号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号
上海师范大学附属第二外国语学校	拱极路2151号
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号
上海普瑞玛蒙特梭利学校	金豫路450号
上海金苹果双语学校国际部	巨峰路1555号
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）	军民公路2888号

上海浦东新区民办万科学校	康桥路1700弄2-4号
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号
新加坡伊顿教育集团（浦东南路校区）	浦东南路1570弄25-26号
上海市民办中芯学校	青桐路169号
上海浦东新区民办惠立幼儿园	桐晚路215号
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海浦东新区民办协和双语学校	雪野路48号
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
黔香阁（1877碧云店）	碧云路633号
bluefrog蓝蛙（金桥店）	碧云路633号1层R3
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐（碧云店）	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美齿科	碧云路650弄2-4号
Learning Leaders（领利德浦东学习中心）	碧云路633号碧云体育休闲中心1D1商铺
百汇医疗（瑞浦门诊部）	碧云路997号
浦江荟	滨江大道1850号A楼
Wagas沃歌斯（浦东大拇指广场店）	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
飞狐	红枫路225号（近新金桥路）
Big Bamboo（金桥店）	红枫路381号（近碧云路）
新元素餐厅（浦东嘉里城店）	花木路1378号浦东嘉里城1层
QKUTS剪酷儿童美发（浦东嘉里城店）	花木路1378号浦东嘉里城商场B131a
上海浦东嘉里大酒店	花木路1388号（近芳甸路）
簪花日本料理（陆家嘴店）	花园石桥路66号东亚银行裙楼5楼
Puresmile 普诗美口腔	金桥碧云路650弄1-4号
宜乐儿童之家	锦和路80号101-301（东建路）
Wagas沃歌斯（花木路店）	锦康路252号101室（近花木路）
儿童艺廊（kids Gallery）	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
德真齿科（金桥店）	蓝桉路160号（近碧云路）
Wagas沃歌斯（陆家嘴环路店）	陆家嘴环路1188号L1商铺
晶浦会（上海中心大厦店）	陆家嘴环路479号上海中心上海之品商场4层
上海览海门诊部	陆家嘴环路533号
上海沃德医疗中心	南泉北路399号1-6楼（近乳山路）
星扬体育文化	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室
bluefrog蓝蛙（环球金融中心店）	世纪大道100号环球金融中心B109室
和睦家新城医院	新金桥路1598号
圣欣门诊部	长柳路58号证大立方大厦101室（近丁香路）
上海市浦东新区民办碧云幼儿园	长岛路823弄87号
全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
曜影医疗	东育路255号前滩世贸中心（一期）S7号2层203，3层全层
上海美国外籍人员子女学校（浦东）	浦东三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海浦东新区民办惠立学校	林耀路235号
蒙世学堂幼儿园	耀江路9号远东宏信广场7楼 招生市场部
哈罗小狮幼儿发展	张杨北路3223号
上海德威外籍人员子女学校（浦东）	蓝桉路266号
上海浦东民办小莹星幼儿园	龙东大道4328号
Andance Academy	沪南路2727-1
惠灵顿Early Years Centre	浦东桐晚路195号
上海筑桥实验小学	海科路669号
兴致体育	世博大道1368号2L 203A
上海长和大蕴儿科诊所	浦东大道1868号
KYE昱奕未来教育	世纪大道1788-1800号1号商墅
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海东方联合医院	浦东南路551号东方医院24楼
民办沪港学校	临港新城银莲路2号
新元素（张江店）	祖冲之路1261号E1楼07室

新元素（金桥店）	红枫路331号
Twinkle耀童亲子餐厅	世纪大道1192号世纪汇广场3层023铺
启德考培浦东校区	长柳路58号证大立方大厦1705室
Big Bamboo（金桥店）	红枫路381号
奇而思少儿英语	成山路1760号
奇而思少儿英语	高科东路777号阳光城商业街208室
奇而思少儿英语	梅花路1099号博览汇广场二楼
上海莱克顿学校	浦红西路90号
德真会齿科	丁香路1198号（近大拇指广场）
浦东香格里拉	富城路33号 浦东香格里拉大酒店浦江楼513公关部
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 21号楼
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 3号楼
唯尔诺（金桥）	张杨路3501号12座3楼唯儿诺（张杨路枣庄路路口）
唯尔诺（浦东）	花园石桥路66号东亚银行金融大厦302室唯儿诺
花旗银行有限公司	陆家嘴金融贸易区花园石桥路33号花旗集团大厦1楼
东郊宾馆花园别墅	金科路1800号东郊宾馆内
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育（张江校区）	科苑路88号德国中心

静安区

威海路幼儿园	威海路730号
小小萌树少儿法语	安远路1号一楼
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼（近巨鹿路）
bluefrog蓝蛙（大宁店）	共和新路1918号6幢102A-103A室
MAYA玛雅墨西哥餐厅（四方新城店）	巨鹿路568号四方新城俱乐部2楼
Lost Heaven花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号
马勒别墅饭店	陕西南路30号（近延安中路）
百汇医疗（静安上海商城门诊部）	南京西路1376号上海商城西峰203室
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦22楼
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
中国福利会托儿所	华山路639号（近镇宁路）
席家花园（静安店）	巨鹿路889号
齐民市集（芮欧百货店）	南京西路1601号芮欧百货4楼（近常德路）
全康医疗中心（浦西店）	南京西路1788号1788国际中心303室
寺库	南京西路758号汇银大厦1-3楼
花旗银行（南京西路支行）	南京西路762号1幢A室和2楼
老吉士酒家（兴业太古汇店）	南京西路789号兴业太古汇2楼
美吉姆国际儿童教育中心（闸北中心）	平型关路108弄108创意广场39号2楼（近俞泾港路）
诺美-菁英未来校区(大宁校区)	静安区万荣路777号大宁音乐广场/座204-207
MUST（武定路店）	武定路881号创意园区2号楼1楼（近常德路）
臻景医疗中心	兴国路78号兴国宾馆5号楼3楼
文艺活动中心	延安西路200号
ICON 体验滑板（浦西）	康定路151号运动健身中心B201
上海诺科学校	原平路128号
新元素（889店）	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
Wagas	胶州路265号1楼
新元素（商城店）	南京西路1376号上海商城112室
一针一线	南京西路1618号久光百货四楼
上海众心国际社区中心	南京西路1376号上海商城3楼354室
puresmile（普诗美尔口腔）	南京西路818号1201室
ID.PHOTO	共和路209号嘉里企业中心2座101-1单元
新元素餐厅（静安嘉里中心店）	南京西路1515号静安嘉里中心1层12号，2层11号

青浦区

上海私立蒙特梭利幼儿园（西虹桥园）	高泾路586号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
上海西华外籍人员子女学校	徐泾镇联民路555号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠华徐公路487号
宋庆龄幼儿园（青浦校区）	赵巷业辉路1号
宋庆龄学校国际部	赵巷业辉路2号
上海青浦平和双语学校	朱家角路6号

上海圣地雅歌幼儿园	清河湾路1238号
上海宏润博源学校	朱家角镇课植园路178号
上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海法国外籍人员子女学校	高光路350号
上海青浦区协和双语学校	业锦路32号

闵行区

上海不列颠英国外籍人员子女学校	古北路1988号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
上海民办协和双语学校（虹桥校区）	虹泉路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
摩根亨利幼儿园	华漕镇金丰路567号
上海美国外籍人员子女学校（浦西校区）	金丰路258号
上海英国外籍人员子女学校（浦西）	金光路111号
上海闵行区诺德安达双语学校	金辉路1399号
海富虹桥幼儿园（国际园）	莲花路2151弄74-1号
上海德威外籍人员子女学校（浦西校区）	马桥镇西浦泾路2000号
上海市燎原双语学校	平阳路150号
新元素（七宝万科广场店）	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海美高学校	北松公路1250号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
New Horizons（古北中心店）	虹许路480号一楼（近红松路）
纸箱王纸火锅主题餐厅	联明路389号麦可将园区
小小运动馆（闵行七宝凯德中心）	七莘路3655号凯德七宝购物广场3层
LearningLeaders（领利德浦西学习中心）	先锋街66号3楼
“景”全日餐厅	元江路6600号绿城玫瑰园度假酒店
FGA未来成长学苑	陈行公路2388号银杏广场3楼
上海私立蒙特梭利幼儿园	都园路3852号
协和双语尚音学校	龙茗路185号
上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海美高双语学校	上海市闵行区华漕镇纪友路688号
育莘教育集团	闵虹路166弄中更环球创意中心T3-1509
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301号
泰宁外籍人员子女幼儿园（上海花园校区）	古美路50号
上海市文莱中学国际部	虹莘路2166号招生部
上海闵行区民办德闾学校	马桥镇曙光路1935号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
安格斯童话王国（江桦路店）	江桦路588弄万科早城6栋（江桦路浦锦路）
燎原高级中学	顾戴路35弄58号燎原高级中学
精英博蒂古北校区	上海闵行区虹许路482号2楼
奇而思少儿英语	龙茗路974号
晓苗幼儿园	罗秀路1977号
诺德安达	保乐路158号
七彩足球少儿英语	七莘路1688号
puresmile（普诗美尔口腔）	运乐路569弄111室

黄浦区

上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
上海七色花小学	雁荡路56弄13-46号
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
逗馆咖啡（河南中路店）	河南中路1号
帕戈意大利餐厅（河南中路店）	河南中路88号威斯汀大饭店2楼
NBA乐园（湖滨道店）	湖滨道150号湖滨道购物中心2层
一坐一忘丽江主题餐厅（新天地店）	湖滨路150号湖滨购物中心3层
东田造型	淮海中路222号力宝广场B1
上海怡和览海门诊部	淮海中路300号53层
德真会齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
青簪养身	普安路189号曙光大厦24楼CD座
Jamaica Blue（九江路店）	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
ZOO COFFEE	马当路388号SOHO复兴广场1楼
圆和医疗（圆和新永门诊部）	茂名南路205号瑞金大厦1207-1209室

花园饭店白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店2楼
瑞尔齿科（南京东路店）	南京东路300号恒基名人购物中心404室
碧云花园服务公寓	北京西路55号
Joffre求府国际教育	人民路292号外滩SOHOD座102、105
瑞金洲际酒店大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店主楼1楼
瑞金洲际酒店/Spa水疗健身中心	瑞金二路118号瑞金洲际酒店贵宾楼B1楼
百汇医疗（新瑞医疗中心）	西藏中路336号华旭国际大厦裙楼
晶浦会（思南公馆店）	思南路55号思南公馆35号2-3楼
荣府宴	思南路55号思南公馆内
慧公馆MAISON DE L' HUI（思南公馆店）	思南路59号（近复兴中路）
Long House长屋东南亚美食（老码头店）	外马路469号
小小运动馆（日光中心）	徐家汇路618号日光中心广场3层
花马天堂云南餐厅（外滩店）	延安东路17号甲
瑞视眼科	西藏南路758号金开利广场2-3楼市场部
菁禧荟（BFC外滩金融中心店）	中山东二路600号
罗斯福公馆	中山东一路27号
永昌学校	绍兴路5-4号
东京和食 Sun with AQUA	中山东一路6号
CASANOVA意大利餐厅（外滩店）	中山东一路6号四楼
上海康德双语实验学校	汝南街53号
新元素（永银店）	寿宁路98号永银大厦6楼
新元素（新天地店）	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元
乐瓦击剑	肇嘉浜路182号3楼
逗瑞米戏剧英语	南车站路258号
瑞尔齿科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
友邦保险有限公司上海分公司客户服务中心	徐家汇路610号日光中心写字楼7层长虹一处
SUNNY EDUCATION	皋兰路28号

徐汇区

上海私立蒙特梭利幼儿园（徐汇园）	东湖路21号
上海徐汇区民办安琪幼稚园（衡山园）	衡山路9弄2号
上海维多利亚幼儿园（华亭园）	华亭路71弄1号
米迪托托育园The Magic Play School	柳州路138号HappyPark104、105室
上海市世界外国语小学	浦北路380号
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
Y+瑜伽会所（安福路店）	安福路309号3楼
美吉姆（徐汇漕宝日光光中心）	漕宝路33号3楼L301
古意湘味浓（富民路店）	富民路87号巨富大厦1楼A座（近巨鹿路）
凯文咖啡西餐厅	衡山路525号凯文公寓1楼
Coast知仕高端英文原著图书馆	虹桥路3号港汇广场2座7楼200000
诺美-菁英未来校区(万体校区)	徐汇区田林东路75号汇阳广场5层
雅诗阁衡山服务公寓	衡山路99号
大董（环贸iapm店）	淮海中路999号环贸iapm商场L6室
故事星球	建国西路691号1幢3楼
方太生活家体验馆（桃江路店）	桃江路8号（近衡山路）
上海智课教育徐家汇校区	天钥桥路333号腾飞大厦702室
上海康文龙溪幼儿园	龙兰路388弄向西100米
American Medical Center 上海良远健康门诊部	田林路888弄1号东楼
Jamaica Blue（乌鲁木齐中路店）	乌鲁木齐中路82号
上海保加医疗美容门诊部	兴国路89弄5号
Garlic大蒜土耳其餐厅	永嘉路698号（近安亭路）
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
新元素（美罗城店）	肇嘉浜路1111号美罗城商场2楼A区
嘉宝学校	肇嘉浜路680号金钟大厦615室
爵士上海音乐学校	武康路280弄12号
缪思肖像摄影MUSEE FOTO	瑞平路230号保利时光里B1
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
Soul dancing	复兴中路1199号明园商务中心A-418室
美华妇儿服务	华山路800弄6号
柚言英语学习中心	肇嘉浜路1065号飞雕国际大厦13楼1301-1302号
弋果美语（正大乐城分校）	东安路599号正大乐城二楼1-205室
上海永惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼

上海禾新医院	钦江路102号近虹漕路后栋行销处
美华妇儿服务	宋园路155号美华医院17楼
徐汇盛捷服务公寓	陕西南路888弄1号楼5楼大堂
荟学蒙特梭利学校	建国西路262号
上海康文龙溪幼儿园	龙兰路388弄向西100米
The Garden Restaurant & Bar	乌鲁木齐中路99弄汇贤居小区旁

虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
新元素餐厅（瑞虹新城店）	瑞虹路188号瑞虹天地月亮湾1层122商铺
Wagas沃歌斯（宝地广场店）	唐山路1018号宝地广场1层
上海玛歌瑞特国际幼儿园	广纪路179号

松江区

上海赫德双语学校	茸北路336号
艾思坦幼儿园	朗亭路266-268号
上海临松幼儿园	中心路1520号
中庆瑞德幼儿园	佘山E谷（沈砖公路5398弄）9-10号楼
申鑫迈驰	镇林荫新路1158号月湖雕塑公园
世茂佘山庄园会所	佘北公路666、518弄
上海天马高尔夫乡村俱乐部	赵昆公路3958号

杨浦区

复旦大学附属中学国际部	国权路325号
英锐国际教育	淞沪路303号5楼（创智天地科教广场3期）
美吉姆（杨浦中心）	淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层
光华启迪国际教育	政立路500号创智天地企业中心七号楼1楼光华启迪
Penguin ABC	国安路255号

普陀区

上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
WEReaders ED	长寿路468号中环商务大厦10楼
上海美星幼儿园（靖边园）	靖边路276号
上海普陀金宝贝幼儿园	枣阳路461号
小小运动馆（长风大悦城中心）	大渡河路178号长风大悦城3层301
友邦保险有限公司上海分公司	金沙江路1977号金环商务中心16号楼902室
上海嘉庭俱乐部	沪定路46号
七田真早期教育（近铁城市广场店）	真北路858号近铁城市广场南座B1层

宝山区

上海伊派幼儿园	水产路2696号
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号3号楼2F
上海玛歌瑞特国际幼儿园	镜泊湖路501弄1号顾村公园异域风情园内

嘉定区

华东师范大学附属双语学校	安亭新镇南安德路800号
上海私立蒙特梭利幼儿园（嘉定园）	希望路1313号

崇明区

崇明金茂凯悦酒店	陈家镇揽海路799弄
----------	------------



《**菁kids**》订阅

若您希望派送上门
请扫描二维码

终于又可以比赛了！

Let Them Play



竞波

北京人，留美15年之后，回国居住12年，在上海加入英文媒体《Shanghai Family》，在北京参与创办国际教育媒体《菁kids》并担任执行出版人。2016年又随全家搬回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。创办有公众号“硅谷近距离”。

我家小女儿今年就要高中毕业了。

因为疫情，她在家网课一年多。美好的高中最后两年的大部分时间，就这样过去了。一家人聊起来，妹妹说，她的高中似乎停止在三年级第一学期。现在，完全找不到作为毕业班学姐的感觉。

春假之后，妹妹开始返校。为了保持6英尺社交距离，学校按姓氏的第一个字母排序，让学生错开轮流到校。她被排到每周的周二、周三到校上课，其他三天仍在家网课。和中文里的“三天打鱼两天晒网”正好反过来。

“学校里很冷清。”妹妹说。教室里只有她一个学生，对面是每天到校、通过电脑直播网课的老师。初中和小学返校较多，高中返校是自愿的，很多学生选择不来。来的学生见不到往日朋友，慢慢也就不来了。

午餐时间，散落在不同班级的同学聚到校园里的餐桌旁。尽管有些同学并不太熟，但妹妹很高兴。“我们在一起很开心，他们中间有好多是运动员。”妹妹说。

美国是体育大国，历来有重视体育的传统。有体育特长的孩子在学校很受欢迎。从小练击剑的妹妹，对运动员也有自然而然的好感。疫情中，体育项目中止。直到一年之后，今年的3月初，才正式全部开放。上课时完全寂静的校园，在放学之后反而热闹异常，那是运动队的训练时间。很多运动员是因为要参加训练，才来学校上课的。

疫情之前，美国高中的运动员非常忙碌。其中一个原因，是美国大学有针对体育特长生的特招项目。大学体育教练会关注每年的全国青少年赛事排名，从9年级（甚至更早）开始物色有潜力的学生选手。选手10年级结束之后，开始正式接触沟通。12年级申请大学时，双方基本确定意向，体育特长生一般会做早申请，大学也会根据教练的推荐，额外留意这些人选。

学生运动员，无论特招还是常规招生，都很受大学欢迎，录取率也高于常规。但美国大学要求体育、功课两不误。GPA不放松要求，高中前3年的比赛成绩也十分重要。所以，作为学生运动员，压力很大。上课之外，还要忙于训练，并去美国各地参加大小联赛，争取比赛排名逐年提高。妹妹在11年级第一学期，功课量加大，经常熬夜。好不容易有个短假期，也被比赛排满了，经常在机场、飞机上赶作业。

2020年3月，美国疫情开始，全国体育赛事停摆。有些高中校队在途中被告知比赛取消，辛苦备战几个月的队员失望至极。谁知接下来，疫情延续一年多，赛季一个接一个取消。这对学生运动员，和以孩子参赛为中心的家庭影响巨大。上课可以挪到网上，但训练和比赛怎么办？往日通宵连连的运

动场寂静荒凉。连妹妹都说，没想到，我也会怀念那些比赛惨败的日子。

比赛取消，但民间训练一直有。妹妹的教练先通过Zoom视频教授剑法，后来又转到我家旁边的社区运动场做体能练习。社区公园也有不少增肌训练班、长跑短跑队。我家附近的社区户外泳池管理不错，恒温，冬天也开放。附近学校的游泳教练就带队前来训练。有一位妈妈是我的好朋友，她一周几次，大清早7点之前把儿子送过来游泳，疫情中一直坚持，很令人佩服。

2020年5月，美国联邦高中协会（National Federation of State High School Associations, NFHS）发布指南，把学校运动项目划分成三大类：

高风险 - 近距离接触而无足够保护，包括摔跤、橄榄球、拉拉队等；

中等风险 - 近距离接触而有一定保护，包括篮球、排球、网球等；

低风险 - 可以满足6英尺社交距离要求，包括跑步、游泳、滑雪等。

因为加州疫情长期没有好转，州政府也一直禁止高风险和中等风险两大类学校体育比赛。

但很多家长和教练终于坐不住了。2021年1月，由家长组成的民间草根协会“Let Them Play CA”组织社交媒体抗议，要求加州政府开放高中体育比赛。由橄榄球教练组成的加州高中橄榄球教练社团（The Golden State HS Football Coaches Community）连续两次，面见州政府官员，要求开放已经中断11个月的学校比赛。终于，1月24日，美国联邦高中协会取消运动项目的风险分类。2月19日，加州州长宣布，开放橄榄球和其他户外接触性运动。3月4日，加州所有学校体育项目全部开放。

比赛开放，运动员才能通过比赛显示自己的实力。在往年，大学教练会走访学校，亲自观看选手比赛和训练情况。而去年疫情中，他们只好观看训练录像，通过视频与学生远程交流。为特招而奋斗多年的学生，也失去了探访学校、实地体验的机会。不少大学还因为经费原因，停止了一些体育项目。这都为今年的大学体育特招带来很多不确定性。

正像一位教练所说：

Never take anything for granted. You never know when your last workout or last practice will be. Always put in 110%.

没有任何事是理所当然的。你永远不知道，这次训练是不是最后一次。永远付出110%的努力。



Life Success Starts
with Concordia



Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI
上海协和国际外籍人员子女学校

协同和心 BE BRILLIANT

共创卓越 TOGETHER

SHANGHAI UNITED
INTERNATIONAL SCHOOL
GUBEI CAMPUS



请关注协和古北官方公众号，以了解全面施教，深挖特长的教育体系如何助力卓越学子横跨各大学科专业，走进世界顶尖学府。

See how a balanced and holistic education can get you into elite universities across the globe for top programmes in science, the creative arts, and everything in between.



SUIS GUBEI
NOTABLE OFFERS

Oxford University • Cambridge University • Stanford University • Dartmouth College • University of Pennsylvania • The Juilliard School • Imperial College London • Royal College of Music • Berkeley College of Music • Williams College • The New School, Parsons • Vanderbilt University • Johns Hopkins University • School of Visual Arts • University of Sydney • University of British Columbia • McGill University • Carnegie Mellon University • Rice University • Wesleyan University • Pratt Institute • King's College London • Erasmus University Rotterdam • Emily Carr University of Art & Design • Queen Mary University of London • Middlebury College • University of Toronto • Leiden University • University of Melbourne • Concordia University • University of Victoria • Emerson College • University of Hong Kong

红松东路248号 • 248 Hong Song Dong Lu | +86 021 517 53015 | gubei.suis.com.cn

