

# 来昆明十中求知成才



俊发城校区



白沙校区



白塔校区

十中毕业生纷纷考入清华、北大、复旦、南开、浙大等“双一流”名校，绝大部分昆十中学子进入国家重点大学深造，学

校成为国内多所“985”“211”名校的优质生源基地。近5年来，学生参加全国、省、市级学科竞赛获奖近2000人次。

在省、市、区各级体育比赛中共获得近百个团体奖励、近千个人单项奖。初中女子篮球队获市“希望杯”七连冠，高中女篮实现十连冠。

近年来，学校积极应对新高考背景下的多元化招生模式，探索创新性育人路径。高中采用书院制育人模式，围绕立德树人教育目标，构建“一体两翼五素养”的求实课程体系，搭建规范的创新拔尖培养课程，不断推进和完善竞赛课程体系，打造“基础理科创新人才培养模式”，积极探索“高考·强基·竞赛”一体化的培养路径，推进“菁才计划”班，引进高层次学科教练人才，目前在数学、物理等基础学科尖优人才培养方面已卓有成效。2023年，有数十名学生在云南省物理、化学、数学、生物、信息技术五大学科竞赛中分别获省第一、二、三等奖。多名同学通过强基计划被北京航空航天大学、北京理工大学、华南理工大学、南方科技大学、厦门大学录取。2022级菁才班有5名同学陆续取得了北大“卓越计划”、中科大少年班及创新试点班的测试资格，刘宇丞、韦善两位同学成功入围中科大少年创新科学营，顺利获得高二参加高考的资格。

昆十中教育集团将抓住发展机遇，以积极心态主动探索和推进学校高质量发展，全面落实立德树人根本任务，接续奋斗，全维推进教育教学改革，推动学校高质量发展，积极建设百年名校，为党和国家教育事业的发展作出更大的贡献。

本报记者 颜瀛  
通讯员 王杰波 文 学校供图

## 如何做好初高衔接？名师为你支招

2024年中考即将启幕，又一批学生即将升入高中，开启崭新篇章。中考结束后，学生和家长该如何做好初高衔接？春城晚报—开屏新闻特别邀请长期致力于高中教育教学、高考备考及高考命题研究的清北书院院长、清华大学云南校友会副秘书长唐仕海，为学生和家长支招。

### 清北书院： 专注高中教育，涵盖多种服务

清北书院由清华大学云南校友会依托母校资源于2013年组建。自成立以来，清北书院专注高中教育并不断发展壮大，现拥有强大的师资队伍和顶尖的教研能力，业务范围涵盖高中全科培优、强基竞赛培训、高中学业生涯规划、全日制高三应届备考、往届复读及艺体生文化课培训等服务。同时，清北书院已与云南出版集团、普洱市政府、江城县政府、昆明市西山区滇鹏高级中学等多家政府部门及企业达成教研、教学合作关系。



中考在即，很多家长 and 考生都做好了全力冲刺一把、考后完全放松的准备。但除了缓解中考带来的压力，这个暑假，还有一件很重要的事情需要引起学生和家长的重视。

从初中到高中，不仅仅是升了一个年级，更是从一种学习模式进阶到另一种学习模式。从教这些年，我接触过很多学生，有一些明明在初中时成绩很好，到高中后却成绩骤降，并且很难再跟得上；也有一些学生，在进入高中后可以突然实现成绩的巨大飞跃。

这些突然的变化都源自于初高中学习内容和方法上的巨大差异。高中学习不仅内容多、思维深，而且进度快、要求高。初中阶段着重对知识的初步了解，知识点少且较为孤立，不论是填鸭式背诵还是题海战术都能应对。而高中知识量大、教学进度快，且知识点之间相互渗透、互为作用，理论性、系统性和综合性大大增强，对学生的学科体系、学科思维与理解能力都有要求。此时如果学生单纯沿用初中的学习方法，不及时转变，就很容易跟不上，从而在高中学习中丧失信心，进入心态与学习状态双双下滑的恶性循环。所以说，在这个暑假，做好初高衔接的有效过渡，是非常有必要的。

那么，在放松之余，如何做好初高衔

接，从而在高中阶段如鱼得水呢？

首先，要做好充分的心理准备。与初中相比，高中的学习任务一定是翻倍的，甚至还会出现“课堂上都听得懂，课后作业却不会做”的情况。做好心理准备，避免遇到此类困境时手足无措。

其次，可以通过提前学习关键科目的前几单元，提前了解高中学什么、怎么学，培养适合高中的学习习惯与学科思维。知识并不是本阶段最重要的内容，重在树立起正确的课前预习、课后复习以及整理错题的习惯。学会对知识点进行总结、相互关联、形成初步的体系框架。

最后，要提前了解选科、专业、报考等相关政策。家长可以与孩子多做沟通，了解孩子的兴趣和职业意向，或者有意识地引导孩子思考自己的优劣势并关注行业热点和前景，从而发掘未来的发展方向。同时，了解不同的选科组合可以报考的专业，尽量保证选科和发展意向一致。

孩子从初中到高中，无论是心理上还是学习生活上都将发生巨大的变化，要想平稳过渡，保持高中不掉队，不仅需要孩子自身的努力，还需要家长跟上步伐，营造和谐的家庭环境，关注孩子身心健康，多沟通多交流，让孩子没有后顾之忧，轻装上阵。

本报记者 李思家