

# 青春记录

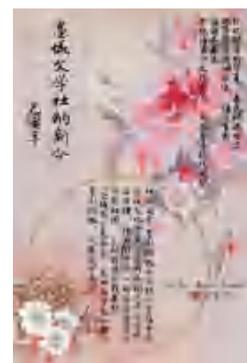
综合素质评价优秀记录选刊  
Comprehensive Quality Evaluation



北京师范大学附属中学

学生成长指导中心

# 北京师大附中 2019-2020年 度社团海报展示



# 记录青春，记录你

每个人都有属于自己的青春，人生中青春是最最美好的，精彩的阶段。经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人。基于大数据的《北京综合素质评价的平台》就像一张巨大的画布，每一位同学都可以挥洒妙笔，为自己的青春岁月留下浓墨重彩的印记。

在这个平台，你记录下了每一次活动的感悟、每一次成功喜悦、每一次失败的反思、每一次辛苦的付出、每一次小小的骄傲……内容丰富多彩，语言情真意切，无不展现出我们附中学子的风采。

希望你能够随时随地把感知生活和追求梦想的过程记录下来，让美好印记越来越多，把这幅独一无二的画卷描绘得越来越多彩，让它陪伴你走过三年的高中生活，为你的逐梦旅途带来温暖！

——编者



综合素质评价优秀记录选 第1期

主 编：张成斌 易显林

排 版：易显林

北京师范大学附属中学版权所有

本刊仅作为内部期刊使用，未经允许不得他用

## 目 录

01

思想品德

34

身心健康

18

学业成就

39

艺术素养

46

社会实践

# 思

# 想

# 品

# 德

- **社会公益及志愿服务** 社会公益活动及志愿服务活动的记录，如参加学校组织的各类社会公益活动和志愿活动、运动会志愿者等。

- **党团活动** 参与共青团组织的相关教育教学活动记录。

- **感动感悟及交流沟通** 是指学生在生活与学习的过程中，感动的人物或事迹；与他人交流沟通中产生的感悟，内容可为微写作形式。

- **一十百千工程** 是指学校组织与倡导的下列活动相关的内容，包括参加天安门广场升旗仪式，走进国家博物馆、首都博物馆、抗战纪念馆；观看优秀影视作品，阅读优秀图书，学习了解中外英雄人物、先进事迹。

- **其他** 是指学生在思想品德方面，上述维度不包含的其它活动。



‘共青团北京师大附中  
2019-2020学年度团员代表大会’



## ● 思想品德 · 党团活动

### 最后一次团代会 | 党钰妍 发表于 2019-11-19 22:16:07 综评得分：1分



2019.11.19 今天中午，我参加了最后一次团代会。不同以往两年，这次的我急匆匆地换好制服赶到东区，站在门口迎接的高二学弟们的热情让我倍感荣幸。我们老干部被安排在了第二排 ---- 就在校领导的后一排，这个位置，又让我再一次感受到了学校对于团委的重视。听着团委副书记的汇报，我好像回到了两年前第一次开团代会的时候，那时的我是多么激动且好奇啊！学长讲的每一个内容都让我充满惊喜。而现在，学妹所介绍的工作内容我早已熟悉，一种经历万千的感受油然而生。当老师让我们这届干部上台领奖时，当震耳的掌声为我们响起时，我突然有一种想哭的冲动 ---- 原来我们一直被这样重视和关注着！时光流逝，转眼间就到了最后一年，最后一次以团委干事的身份站在领奖台上，捧着我们的“退休证书”，看着台下充满朝气的熟悉的与陌生的面孔 ---- 真好呀，未来的团委一定会在他们手中不断书写成就，而附中，也一定会在我们和他们的未来中，继续它的辉煌！

### 一二·九运动历史回顾



我校即将在一二·九举行爱国合唱大赛。学校举办纪念“一二·九”学生运动大合唱比赛是为进一步激发当代学生的爱国热情，弘扬爱国主义精神，增强学校学生的历史使命感和集体荣誉感，展现学生积极向上、朝气蓬勃、奋发进取的精神风貌，引导学生践行社会主义核心价值观，同时也是为丰富校园文化生活，活跃校园艺术氛围，引导学生热爱祖国、热爱校园、热爱生活，以更加积极向上的态度投入到学习生活中去……

郭云天 综评得分：3分 发表于 2019-11-28 23:54:35

### 表白祖国涂鸭墙大赛

在祖国 70 周年华诞之际，根据学校团委要求，身为组织委员的我，组织班级同学开展“表白祖国涂鸭墙”活动。班里同学集思广益，各出心意，一起表白对祖国的热爱和祝贺！我们以中国护照为背景，展示了祖国的强大和伟岸！通过这次积极的活动，让我们这一代更了解了祖国的历史，祖国的伟大。我们要沿着先辈的旗帜：不忘初心，砥砺前行！



郑策学 发表于 2019-12-01 18:30:50 综评得分：1分

团员代表大会

11月19日和11月20日中午，我参加了学校的团员代表大会。我们观看了短片视频《祭·英烈 - 中国的未来拜托了》，我们更加深刻的认识到是先烈们的奉献才换来了我们今天的和平盛世，我们一定要谨记历史的教训，牢记使命，热爱党，热爱祖国。我们也深刻地认识到，当代青年应当以更加积极的姿态，肩负起推动国家发展与社会进步的使命责任，立志成为兼具实践技能与国际视野的青年人才。相信此次团代会的胜利召开，定将更加激发附中广大团员青年在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，努力学习奋发读书，为母校建设添砖加瓦，为民族复兴与祖国繁荣昌盛贡献力量！



柴懿桓 发表于 2019-11-23 19:07:37 综评得分：3分

讲团课 | 邵斯楠 发表于 2019-12-15 21:49:41 综评得分：3分

12月12日中午，我作为团委组织部干事，为初二年级的同学讲团课。我和搭档经过几个晚上的准备和磨合，不仅对课件内容进行多方面了解，还在之前的讲稿上进行了改动，扩展了一些如西南联大的知识。希望通过这一节团课，能让他们团基础有一些基本认识，更能让他们意识到自己作为青年能对世界做些什么，在未来能够承担起责任，肩负起祖国的未来。



团代会

本周的周二和周三，我做为班级的团员代表，参加了中国共产主义青年团北京师范大学附属中学委员会 2019-2020 学年团员代表大会。在大会上，我和其他优秀团员进行了：听取副书记总结过去一年工作情况，听候选人宣读竞选词，投票，重温入团誓言，唱团歌等议程。这是我第一次参加团代会，我认识到团代会是一个很庄重、严肃、神圣的会议，它的召开使团未来的工作有了明确的方向与指导，从而激励一代又一代的新老团员拼搏奋斗，其意义重大！



何卓璇 发表于 2019-11-24 21:07:58 综评得分：3分

“一二九”合唱节 | 满志豪 发表于 2019-11-24 21:07:58 综评得分：3分

2019年12月9日的下午，在班主任张老师的带领下，经过几周紧张刻苦地训练，我们高一年级（9）班参加了2019——2020学年度高一年级一二九合唱节。通过我们优美的歌声，让大家一起感受红色情怀，追忆革命年代。最终我们获得二等奖和最佳组织奖的荣誉，这是9班老师和同学们共同努力的结果。



## ● 思想品德 · 党团活动

### 参与祖国 70 周年附中涂鸦墙评比大赛

北师大附中校团委举办庆祝祖国七十周年涂鸦墙绘制板报大赛，作为文艺委员我参与了这项活动，同时为祖国七十周年献礼。在活动中我与同学们一同合作，虽然我画技不高，也只是一个小帮手，但是我们可以一同合作完成一个大作品，这令我很享受。记得有次我们留到傍晚，同学们分享饮料，几个人一同开闪光灯设计版面，这个场景也令我怀念。



卜未 发表于 2019-11-10 21:05:14 综评得分：3 分

### “表白祖国”主题涂鸦墙绘制



为热烈庆祝新中国成立 70 周年，附中团委组织全体东校区学生进行了一场以“表白祖国”为主题的涂鸦墙大赛。我们班的板报由多个板块拼接而成组成。在画面的最上端是迎风飘扬的国旗，紧接着是万里长城，再往下看，是海面上旭日东升，象征着青春拼搏的我们，和生机勃勃的祖国。绘画过程中我们遇到过许多困难，如红色水彩会起皮脱落，画板报时间占用过多学习时间等。但我们都逐一克服，更多的同学参与其中，每天看着日落而渐渐拖长的影子，像是我们一日日的进步与成长。抬头望向逐渐完善的板报时，心中总被自豪填满。获奖与否不再那么重要，重要的是我们一起努力的过程，都留在这面小小的表白墙上。祝愿祖国繁荣昌盛！

王御力 发表于 2019-11-08 22:50:28 综评得分：3 分

### 纪念建国 70 周年唱响《我和我的祖国》

七十年前，毛主席在天安门城楼上向世界庄严宣告，占人类总数四分之一的中国人民终于站立起来了。七十年间，我们的人民实现了从站起来到富起来再到强起来的飞跃。东方巨龙的腾飞，离不开一代又一代中国人，其中也包括我们师大附中人的拼搏奋斗。因为我和我的祖国，一刻也不能分割！沃土佳苑，百年风华。今天的附中，依旧流淌着百年附中的血液。这片沃土上的我们，怀着一颗颗滚烫的赤子之心，要为中华民族伟大复兴担起使命！



窦晓明 发表于 2019-10-28 10:18:26 综评得分：3 分



## 缅怀先烈——为学长赵世炎烈士献花

英雄，值得我们每一个人去缅怀。我有幸参与了为赵世炎烈士献花花的活动，深感烈士的伟大，也明白了今天的幸福生活来之不易，更懂得了要珍惜幸福生活。我要继承革命传统，以先烈们的爱国热情激励自己奋发向上。

胡雅涵 发表于 2019-10-26 22:08:15 综评得分：3分

## 参加“百年中国之中流砥柱”活动

9月23日，生涯活动——《百年中国之中流砥柱》在附中百年会堂举行，并同步直播。同学们畅想30年后的国家和自己，将自我的生涯发展和国家的命运紧紧地结合在一起，给大家带来一场精彩的生涯发展历程和职场风采展示。我作为在礼堂后台的舞台灯光的负责人，虽然没有直接上舞台，但是我认真做好本职工作，参加所有的彩排，有时到很晚。这次活动我觉得非常成功，是我们为国庆献上一份礼。



林晴雪 发表于 2019-10-26 20:03:40 综评得分：2分

## 录制校团委对共和国70周年生日的祝福

中华人民共和国70周年国庆，我们校团委的干部们一同录制了视频，向祖国母亲献上我们的祝福。



附中校团委：祝祖国母亲生日快乐！

“下次你路过，人间已无我，但我的国家，依然  
是五星向上，一切江河奔腾流向东海，民族  
的意志永远向前，昂首挺胸！”

汪舒杨 发表于 2019-11-10 20:54:48 综评得分：3分



## 2019-2020 学年团代会

我作为团委干事代表，受共青团北师大附中2018-2019团员代表大会委托，向大会作出了提案工作报告，将各支部的提案整理成文，找到了现存的问题并将问题反馈给学校。还参与了新一届团委干部竞选，我已经做好了万全的准备，将更多的时间和精力投入到团委和学校的建设当中，让自己的存在更有价值。

赵景彦 发表于 2019-11-22 21:11:33 综评得分：3分



## 国家统一, 亲人团聚 | 孙秋石 综评得分: 1分 发表于 2019-10-25 22:15:18

姥爷给我讲过他的长辈的一些故事, 让我感触很深。姥爷的母亲(我的太奶奶)一门是三子一女, 姥爷的母亲是最小的那个女儿, 上面有三个哥哥。姥爷的大舅早年离家参军, 在抗日战争时期曾参加过震惊中外、艰苦卓绝的“中国援缅远征军”, 九死一生。抗战胜利后, 荣归故里, 看望亲人, 后又返回部队。临走时, 带上了一张亲人们的照片。不曾想, 那一别就是永别! 1949年, 因为众所周知的原因, 姥爷的大舅离开大陆去了台湾。姥爷仅五岁时, 其母亲便因病去世。而大舅的音讯全无。上世纪八十年代, 海峡两岸开始通邮。远在台湾的亲人终于有了音讯, 姥爷的大舅将当年带走的那张照片寄回, 并开始安排重返大陆的行程。可惜, 老天不遂人愿, 老人在临出发前突发心脏病, 不治身亡, 最后终于还是埋骨异乡。令人唏嘘长叹! 姥爷给我讲起这些往事时, 眼中闪着泪光。妈妈在一旁已是泪流满面。我爱我的爸爸妈妈、姥姥姥爷、爷爷奶奶! 我希望, 亲人们永远不要分离!



【注: 图片中显示的就是老人当年带走后又寄回的照片, 照片正中的老人是我姥爷的姥姥, 照片右侧站立的那位高个儿少妇是姥爷的母亲, 而她怀中所抱的婴儿就是我的姥爷。】

## 与师大附中老校长见面

妈妈也是师大附中的校友, 她高中时的各位老师有的在附中任教, 有的已是附中的各级领导, 当然有的已经退休了。10月底的一个周末, 我和妈妈还有她的同学们一起去看望了已经退休的, 她当年的政治老师刘德齐老师。听他们谈古论今, 听他们讲以前的高中生活、大学毕业后的工作, 刘老师笑眯眯的听着, 偶尔做些总结性评论和建议……看着妈妈和他的同学们与昔日老师相谈甚欢, 带给我很大的触动和感动。附中的一代一代要传承下去, 不仅是学风知识, 还有附中精神。



王世伟 发表于 2019-11-26 17:24:02 综评得分: 1分

钱学森班班级建设活动

我们到学校西区进行班级组建活动。校长告诉我们，我们是北京市的前百分之五，更应该充分利用资源，努力学习，大气而有担当，做一名起表率作用的附中人。我们进行了班级建设活动，第一次有机会大家一起面对面聊天。我们还蒙住眼睛共同围一个正方形，当大家谁也看不到谁的时候，彼此握住双手，心里便涌起一种温暖。我们的班级通过这次活动真的建立起来了。



赵思睿 发表于 2019-10-27 15:28:29 综评得分：1分

我与附中主题班会 | 杨泽嘉 发表于 2019-11-15 20:56:46 综评得分：1分

在本周，我们班进行了我与附中的主题班会，在这次班会里，许多同学分享了他们和附中发生的故事。从相识，到依恋，再到满心的热爱这寸土地，我们的青春都沾染上了附中古朴却不失活力的气息。回想我与附中的回忆，道不尽的美好与苦涩，都深深地埋藏在了柔软的心房之中，溶解在眼泪里，绽放在笑容中。我眷恋你底蕴的芬芳，你定格下我年轻的模样。三年再三年，望回念时，没有烽火和澎湃，只有不断闪现的微光和滋润着的涓涓细流。



关注中国自主研发阿尔茨海默药物面世的新闻

X 北京晚报

秦朗 发表于 2019-11-10 21:50:22 综评得分：1分

该药是以海洋褐藻提取物为原料，经  
管获得的低分子型萜类化合物，**属  
于自主研发并拥有自主知识产权的  
创新药，获得国家重大新药创制科技  
重大专项支持。**

阿尔茨海默症发病机制十分复杂，研  
究时间长，治愈难度大，该药的上市  
将为患者提供新的用药选择。国家药  
监局要求申请人上市后继续开展研  
究，完善药物的安全性和有效性  
研究，完善毒性的分析方法，按时提  
交有关试验数据。

据悉，甘露特钠胶囊由我国海洋大

最近看新闻得知中国自主研发出了治疗阿尔茨海默的药物，感觉好震撼！老年痴呆症这种可怕的疾病，把健康的人变成机械的生物存在，令多少人陷入无尽的痛苦，令多少家庭不堪重负，现在，终于看到了曙光！而了不起的是，这是中国自行研发的，是世界首个针对这种疾病的创新药物！真令人自豪！可以想象，当这些科研人员看到他们的工作成果帮助了那么多人从痛苦中解脱时，得有多么欣慰、满足和幸福啊！越来越能理解为什么有那么多人无私地执着地将自己的一生默默倾注于艰辛的科研工作，能给世界带来改变是多么地有价值 and 意义啊。

## ● 思想品德 · 感动感悟与交流沟通



### 一叶知秋 | 何茜 发表于 2019-11-13 22:42:16 综评得分: 1分

今天,爸爸又陪我跑步。当我踩着沙沙作响的落叶跑步时,突然想起“一叶知秋”这个词来,但在我这里却是另一番含义,即知恩图报。平时,爸爸妈妈既要工作,还要接送我上学,还陪我跑步,我感到很幸福,我一定会好好学习,努力锻炼,全面提高自身素质,报答父母的养育之恩。

### 乒乓球冠军马龙 | 肖博文 发表于 2019-11-10 21:44:05 综评得分: 1分

今天在地铁上,我无意中观看了关于马龙的微视频,感触颇深。他第一次获得世界冠军是在2012年,却是在2016年赢得奥运会冠军后才走进了大众视野,我也是在这时才对他有了初步的了解。但众多的荣誉带给他的不光是鲜花和掌声,同样也带给了他巨大的心理压力,伤病也找上门来。在这种压迫感十足的环境中,他并没有放弃,而是坚强的挺了过来。最终,今年的世乒赛上他完成了男单三连冠,创造了历史。而这部微视频也告诉了我一个道理,压力是前行的动力,而在接下来的学习生活中,面对困难和压力,我也要砥砺前行,击败他们获得成功。



### 百年中国之中流砥柱——三十年后的我们 | 赵梓淇 发表于 2019-11-10 19:19:03 综评得分: 1分



今年是祖国七十周年华诞,三十年后,当祖国一百岁生日时,我们已成为各行各业的中流砥柱,老师让我们尽情畅想,写下自己三十年后的样子。然后以班级为单位,编排一位同学的畅想成为舞台剧,并上台表演。我们班同学编排的舞台剧讲的是三十年后,三位同学已经成为在中国空间研究站工作的神州二十号宇航员,在一次太阳耀斑中,联合国气象观测卫星失控向地球坠毁,三位同学冒着生命危险,启动空间站接住监测卫星,保证了人类气象研究成果,只因为他们是中国的栋梁。这次活动让我们深受感动,并立志努力学习,不辜负老师的期望。

### 老人需要我们的陪伴 | 高昕彤 综评得分: 1分 发表于 2019-11-17 22:12:16

今天我与老人们交流,随着生活节奏的不断加快,越来越多的老人失去了与儿女交流的机会,而他们正需要我们的陪伴。所以我认为我们的志愿活动不仅是要学会与他人沟通更学会倾听老人们内心的诉求,将来对待自己的父母应该如何去做,这更是当今社会的热点问题,所有年轻人更应该学会陪伴自己的家人,陪伴家人不是单单给他买多少东西,是应该从内心中敬爱他们,用自己的言行去陪伴,可能这才是生活中的真善美,这才是爱。



维护祖国统一人人有责 | 邢吕欣和 发表于 2019-12-15 23:57:29 综评得分: 1分

最近德国足球运动员厄齐尔“火了”！原因是其在推特上发布了一首“诗”，题目是“东突厥斯坦主麻日吉祥”，主题内容是支持“东突”，文中不仅涉及了中国主权的问题，还煽动穆斯林世界就新疆问题怼中国。这一条推文引发了中国网友的齐声谴责。虽然我还是中学生，但是维护祖国统一的强烈责任感也不可放松。



英语学习方法——相互学习共同进步

午休时间，我与王御力同学李江宁同学请教了英语学习的方法。李江宁告诉我们她学习英语的方法就是平时读小说、看电影电视剧，还向我们推荐了“饥饿游戏”的小说和电影。通过这次交流，我明白了学习英语不能只靠学习课内的单词和语法，应该拓宽知识面，更多的去接触英语读物与电影，注重平时的积累。同时，我也理解了同学们间交流的重要性以及能和很多优秀的伙伴一起学习的快乐。

张奕琳 发表于 2019-11-08 19:49:30 综评得分: 1分

我身边的榜样 | 秦朗 发表于 2019-10-26 20:13:49 综评得分: 1分

国庆节前，父母接待了一位客人。这是一位来自远方的亲戚，当选为“中国好人”，应中宣部邀请来京接受表彰。我刚听说时有一点吃惊，因为我记得这位叔叔只是一位再普通不过的邮递员。但是当我了解到他的日常事迹之后，不禁陷入了思考。以往我总是仰慕崇拜像居里夫人、钱学森、袁隆平、屠呦呦那样的科学家、老子、孔子、孟子那样的伟大思想家，苏轼、李白、杜甫、李煜、老舍、汪曾祺那样的无与伦比、各领风骚的文学大家……从他身上，我学习到了认真和坚守，这真是十分宝贵和必要的两大品质！



附中  
119  
岁庆生叶



我们为附中写诗，并在叶子上写下对她最真挚的祝福。

辛丑乱世继兴亡。催郎年少，奋自图强。  
秋雨微凉气宇昂。落了杏黄，叶自成霜。

韩思宁 发表于 2019-11-10 12:09:34 综评得分: 1分

## ● 思想品德 · 感动感悟与交流沟通



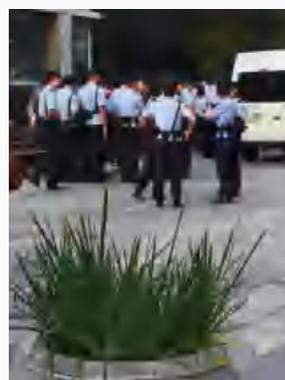
### 观看电影《少年的你》

《少年的你》这部电影深刻地剖析了校园暴力带给人们的危害，校园暴力就在我们身边，它以任何形式出现，或多或少的在人童年时期留下影响一生的阴影。我们不仅应远离校园暴力，还应杜绝、制止校园暴力在我们身边发生。

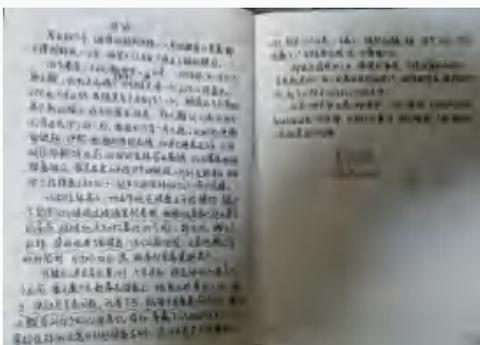
宫皓妮 发表于 2019-10-27 16:34:42 综评得分：1分

### 有感国庆阅兵彩排 | 阴晗 发表于 2019-10-25 09:15:04 综评得分：1分

国庆前两周，看到大批人下午5点在天桥广场集合，集体出发去参加阅兵彩排。在前门大街附近，大量安保人员在实施道路戒严。他们用面包、矿泉水当晚餐，然后整夜实战演练，组织严密，井然有序。他们的刻苦练习、默默付出，成就了国庆节当天天安门广场盛大的阅兵仪式和群众游行活动，我由衷地为所有参与者点赞！同时也会向他们学习，完成好自己的本质任务，为国家富强而努力！



### 人生如棋，棋如人生 | 李申麒 发表于 2019-11-08 21:07:13 综评得分：1分



周五的下午，难得的轻松时光，一周的疲惫与劳累都可以得到释放。于是，班里几个人自发组织了一场五子棋的对抗赛。双方落座，大战一触即发。一方是胡佳祎，另一方则为郭天麒。……都说所谓棋如人生，人生如棋，棋理即事理。下棋的原则和技巧其实就是我们做人做事的原则和技巧。围棋即军事，象棋即政治，而五子棋是人们的工作和生活。这是一种竞争，也是一种调和。全局一盘棋，不能各行其事，要好好面对每一次抉择。只有认认真真，细心琢磨，才能显示出人生的厚重与光彩。

### 钱班建设活动 | 王御力 发表于 2019-11-08 22:09:37 综评得分：1分

钱班活动感受 2019.8.29 今天的活动主要是听——听讲座、听分享、听经验，但是今天的我在听的过程中更多的是思考。今天一整天的活动中，令我印象最深的有两个部分，一是听乔布斯的演讲，二是听李润泽学长的分享……在后面的分享环节我跟大家分享了一句话叫做“一个人可以走的很快，而一群人才走的很远”。我希望在未来的路上，不仅仅是短短的三年，能和同学和老师相伴，既然选择了远方，便只顾风雨兼程……





### 参与社区理发志愿服务 | 雷一诺 发表于 2019-11-03 21:01:32 综评得分: 1分

在我们的社区里有许多中老年人。他们的头发都已经斑白，而去理发店染，花费时间很多，有的时候店里的师傅染发剂用的太足，污染也很大。现在社区里有免费的理染发活动，我便也参与进去。我首先先旁观了几次专业理发师染发，加上平时给妈妈染发的经验，很快就开始了服务。每次我都会戴上口罩和手套，做好防护，同时认真细致的染头发，染发剂对身体的损害有一定程度的减小，看到一些阿姨叔叔从有些许白发变成了一头乌发，我很高兴，也很希望自己以后能多参与这种活动。



### 校级运动会志愿者 | 朱琳 发表于 2019-10-27 11:48:33 综评得分: 1分

2019年10月14号我校举办了一年一度的秋季运动会。我报名了志愿者服务项目，并且很荣幸地担任了跳远主裁判一职。在志愿服务的过程中，我了解了跳远的基本知识，学会了发令、举旗示意是否犯规、平沙坑、扎点读数、记录数据等专业技能，与其他裁判员积极合作，为每一位跳远运动员提供了安全的比赛环境，也确保了比赛的公平公正。

## ● 思想品德 · 社会公益及志愿服务

### 爱护小动物



加入动物保护社，本身就有一颗爱护动物心的我，现在开始自觉加入到爱护小动物的行动中，虽然我给它们喂食，但是它们对于我的关爱似乎还是有着一些戒备，我想慢慢会好吧，救助和关爱流浪猫是我的心愿。

吉思羽 发表于 2019-12-01 18:50:52 综评得分：1分

### 关怀老人 | 严格 发表于 2019-11-30 23:01:33 综评得分：1分

今天早上，我参加了校团委组织的志愿服务，老师带队带我们去了北京市福隆医院北区。我们组和一位爷爷聊了很久的天，还唱了几首歌给爷爷听。爷爷也给我们讲了发生在他身上的真实经历，希望我们能够好好学习。快分别的时候爷爷说他很开心能遇到我们，和我们聊天，看到我们就好像重新回到少年时了。听了这话我感觉很受触动，我也愿意以后更多参与类似的志愿服务，为社会做出贡献，真正落实书本上的亲社会行为。



### 公共区域大扫除



2019年11月29日，我作为班内的卫生委员带领我们班的六个志愿者在中午午休时间到指定地点进行大扫除。我主要的任务是监督并指导扫除活动。同学们都很认真负责，用抹布把墙砖擦得很干净。在遇到不好解决的问题时，我亲自上阵教授技巧并演示，同学们很快掌握技巧并顺利完成任务，我为我们自己点赞，同时也希望能有更多的同学为建设美丽校园尽一份自己的力量。

张岩 发表于 2019-11-29 21:41:07 综评得分：1分

### “冬风送暖”公益捐赠活动 | 柳笛 发表于 2019-11-25 21:39:45 综评得分：1分

11月23日上午，我们来到社区，参加“冬风送暖”公益捐赠活动，把家里闲置的冬衣，整理装袋，送到社区，尽自己的微薄之力，为偏远山区的人们送去一丝温暖，助人为乐，奉献自己的一份爱心。希望那里的人们能够感受到祖国大家庭的温暖。



### 志愿服务 | 程昊壹 发表于 2019-11-17 20:26:46 综评得分：1分



今天我们来到养老驿站，即使秋风萧瑟也挡不住同学们暖洋洋的心。在这里，我教会了一位奶奶用手机支付，高德导航，接龙回复等。此外我还与奶奶聊天，与她聊了我的校园生活。是充实而又有意义的一天！在这里，我学会了如何帮助老人，也懂得了关爱老人重要性。我也会将这份暖意播撒在社会中，传递浓情，让冬天不在寒冷。

志愿活动

这次志愿活动，我跟随专业老师，指导小朋友们完成了模拟太阳系的模型，也为他们科普了太阳系的八大行星。在活动过程中，不仅拓宽了我的知识面，也让小朋友们在玩中学习，培养了他们对天体的兴趣。

胡佳祎 发表于 2019-11-10 14:31:16 综评得分：1分



荣获公益宣传活动“优秀志愿者”称号

孙浩淞学 发表于 2019-11-08 22:40:30 综评得分：1分



庆祝新中国成立70周年----寻访新中国建设者接力公益志愿宣传活动，他们或在自己的岗位上默默奉献，或是某个领域的佼佼者，他们身上有故事、有榜样的力量，寻访这些为祖国建设做出贡献的建设者，向他们致敬！我被评为“优秀志愿者”，获得由北京中弘联公益基金会颁发的荣誉证书，我很开心，会继续做好线上线下的公益活动。

参加家庭所在社区居委会组织的志愿服务

参加家庭所在社区居委会组织的志愿服务：清除辖区小广告，清理橱窗。一小时后，原本有些杂乱的宣传栏变得整洁，橱窗也更加明亮。看着自己的劳动成果，心中十分高兴。社区环境在大家共同努力下变得更加整洁。

乔逸帆 发表于 2019-10-26 22:14:49 综评得分：1分



为贫困户送温暖送爱心

我有幸参加了乐安县水南村的扶贫脱困活动，虽然身在北京，但我也还是“乐安爱心协会”的一份子。在拜访的一家家贫困户中，他们一家老小不能求得吃穿，人沧桑的面孔下，我能看出他们生活的艰辛与困难。在组织者的帮助下，我们把米面和新衣服送给他们，虽然有些老人小孩先天是聋哑人，但他们不停的点头鞠躬以表谢意时，感动之情油然而生。就这样，小小的爱心在人们的心中生根发芽！

曾嘉 发表于 2019-11-11 22:26:44 综评得分：1分

## ● 思想品德 · 一十百千工程

### 观看电影《中国机长》的感想体会 | 潘元媛 发表于 2019-11-30 22:04:55 综评得分: 1分



2019年10月3日，在广安门影院观看了电影《中国机长》。影片通过讲述一架中国民航客机机组人员在机长的带领下，在万分危机时刻，能够沉着冷静，勇敢担当，成功应对突发事件，每个判断、每个决定、每个动作都正确无误。这是绝非偶然的，说明他们平时严格自律管理，学习和掌握了专业技术本领和应急预案，养成了责任意识，严谨的作风，胆大心细的处置操作习惯。我作为中学生要学习中国机长的勇敢精神和顽强拼搏的毅力，以努力学习文化为己任，坚持德智体美全面发展，养成不断学习的好习惯。

### 观看《血战湘江》 | 刘宇航 发表于 2019-11-23 22:53:57 综评得分: 1分

观看《血战湘江》心得体会 在“学习强国”平台上观看了《血战湘江》后，心情非常激动，那悲壮的画面在脑海里久久不能散去。“如果中国革命的胜利，要用我们的鲜血才能筑成，那我们必须英勇献身”、“誓死保卫党中央过过江”……我们不能忘记革命的初心，依然要学习长征精神，在改革开放新的征程中发扬不惧挑战和革命的大无畏精神继续前进。为社会乃至国家的发展，贡献自己的绵薄之力，做担当民族复兴大任的时代新人，成为建设中国特色社会主义强国的参与者、奋斗者、开拓者。



### “伟大历程 辉煌成就——庆祝中华人民共和国成立70周年大型成就展”参观有感



十月一日，我们伟大的祖国迎来了70周年华诞，举国上下欢欣鼓舞。各行各业都用自己的成绩为祖国母亲的生日献礼。……或许他们默默无闻的，但祖国今天的繁荣富强，人民今天的幸福生活，就是对他们最好的回报。七十年已经成为历史，未来还需要更多的人才，为祖国做出更多的贡献，那就要靠我们这一代人继续砥砺前行。今天的我要努力学习一切有用的知识，明天的我也要在自己的岗位上，脚踏实地的为祖国贡献自己的力量。

欧添祎 发表于 2019-11-22 10:09:33 综评得分: 1分

### 阅读《平凡的世界》，理解父辈的沧桑 | 孙秋石 发表于 2019-11-20 22:37:38 综评得分: 1分

《平凡的世界》是作家路遥创作于上个世纪八十年代的长篇小说。小说中发生的故事于我而言，似乎有点遥远。但是在与父母同读小说，并一同观看了根据小说改编的电视连续剧以后，我才发现，原来我的父辈们有着和小说中的人物何其相似的经历。我的父亲来自南方某省的一个小乡镇，大学毕业以后，成为“北漂”一族……我也想，我父母他们后来的人生轨迹，也没准儿可以与小说中的主人公再度重合。一部小说，原本离我如此遥远。在阅读的过程中，却让我和父辈们的生活距离如此之近。我似乎真得触及了那个年代，也似乎真正读懂了父辈们的沧桑。



## 参观渣滓洞,白公馆

在国庆期间,我和父母一同前往重庆,前往白公馆和渣滓洞。我们先是去了渣滓洞,我看到了革命志士们被关起来的牢房,牢房是阴暗潮湿的,在8平方米左右的小屋住着10多人……当他们听到新中国成立,是多么的兴奋啊,虽然没法看见北京的五心红旗冉冉升起,但他们却自己做了五星红旗,那面红旗在他们心中冉冉升起。参观后,我为这些为了革命而牺牲自己的英雄们表示尊敬,要是没有他们,就没有新中国,他们是我们永远的英雄。

丛嘉逸 发表于 2019-11-10 20:43:05 综评得分: 1分



## “谁动了我的奶酪”

前几天,看了《谁动了我的奶酪》这本书,觉得自己太像故事中的“哼哼”,总是会做一些无畏的坚持。在那无意义的讨论,不如行动起来,智慧与行动结为一体,去创造更好的自己,更美好的未来

李鑫阳 发表于 2019-11-15 22:05:17 综评得分: 1分

## 参加天安门广场升旗仪式 | 勾霏林 发表于 2019-11-09 20:28:26 综评得

我们一大早就到天安门广场进行活动仪式,天色虽然很早,但是我们能看到许许多多的人在旗子下仰望着,是那样的崇敬,是啊,面对这种时刻,怎能不要心生敬意呢,不一会,天蒙蒙亮,只见八名护旗手一人拽一角将红旗撑开,后面的护旗队紧随其后,踏步声齐如一人,令人震撼,红旗上升了,同时上升的还有我们的爱国心,我们的骄傲!



## 参观无名英雄广场 | 刘俊泽 综评得分: 1分 发表于 2019-11-08 18:58:56

参观无名英雄广场,听父母为我讲述六十多年前的那段历史,我被吴石等先辈的英雄事迹所感动。他们是一群不为名利,为了理想和信念甘于牺牲的英雄,他们中的有的人甚至连名字都没留下。我们今天的幸福生活离不开先辈们的付出,我们更应该珍惜今天的美好生活,努力学习报效国家。

## 观看开学第一课 | 郭祺 发表于 2019-10-15 20:15:14 综评得分: 1分

今年是新中国成立70周年,这次的《开学第一课》以“五星红旗,我为你骄傲”为主题,讲述了一些爱国英雄的故事,分别有白公馆脱险勇士绣红旗、登珠穆朗玛峰树红旗、舰艇军官护和平、科学团队探月球、澳门校长升国旗……我们这一代,要努力成为最好的自己,长大后为祖国的建设贡献力量,让鲜艳的五星红旗飘的更高更远!



## ● 思想品德 · 一十百千工程

### 《开讲啦》当代中国肝胆外科领军者董家鸿院士：医学是人类最大的善意



2019年9月1日上午，我在家中观看了《开讲啦》。这次邀请到的主讲嘉宾，就是这样一位手持柳叶刀帮助患者和疾病抗争的外科医生——清华大学临床医学院院长……令我印象最深的事件就是2016年的手术全球直播，治疗包虫病患者，他非常自信，完美的完成了医者使命。医学是人类最大的善意，它源于人类最朴素的救助愿望，令人敬畏。

朱墨涵 发表于 2019-09-04 18:45:59 综评得分：1分

### 《老人与海》读后感 | 满志豪 发表于 2019-11-16 22:27:18 综评得分：1分

《老人与海》是海明威于1951年在古巴写的一篇中篇小说，是海明威最著名的作品之一……“一个人可以被毁灭，但不能被打败。”表现了一种奋斗的人生观，即使面对的是不可征服的大自然。书中配角小男孩对老渔夫深情和关爱，是老渔夫挑战生命极限生存下来的精神支柱。我十分佩服小说中老渔夫的意志，他让我懂得了一个人一定要有坚持不懈的精神，才能获得成功。

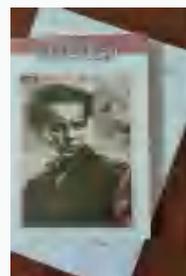


### 观看电影《我和我的祖国》 | 邵斯楠 发表于 2019-11-12 22:54:31 综评得分：1

“我和我的祖国，一刻也不能分割。”每当歌声响起，总能想起无数的仁人志士探索救国之道，谱写了一曲曲爱国主义的赞歌……祖国让我骄傲，让每一个人都拥有幸福感、归属感和认同感。青春是用来奋斗的，新时代亦是奋斗者的时代，作为新时代青少年，奋斗是我们实现理想的阶梯。在祖国富强的今天，我与祖国同呼吸、共命运，我更是应该志存高远，努力学习。

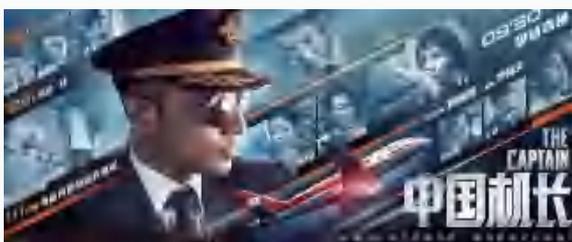
### 读经典名著体会 | 陈佳彤 发表于 2019-11-02 16:44:10 综评得分：1分

我读世界名著《钢铁是怎样炼成的》，这部书中，保尔的钢铁精神闪着金子般的光芒。无论时代怎样进步，在艰难困苦中保持热情与理想，值得我们新时代的青年学习。面对困难是低头还是面对？只有在挫折中选择坚持，执着的追求崇高的理想，才是通往未来的正确道路。反思自己，取长补短，保尔是我的榜样，一座丰碑，鼓舞着我们为理想而奋斗！



### 观看《中国机长》

王俊豪 发表于 2019-11-16 13:44:33 综评得分：1分



《中国机长》是根据2018年5月14日四川航空3U8633航班机组成功处置特情真实事件改编：机组执行航班任务时，在万米高空突遇驾驶舱风挡玻璃爆裂脱落、座舱释压的极端罕见险情，生死关头，他们临危不乱、果断应对、正确处置，确保了机上全部人员的生命安全，创造了世界民航史上的奇迹。他们和你我一样，都是普通人，却能以肉体凡胎创造奇迹、拯救生命我们在平时的学习生活中，面对困难和挫折，勇敢应对，永不言败，奋战到底，创造辉煌。

# 学业成就

- **创新成果** 在科技、人文等方面做出的有成品并具有创新水平的成果。不具有成品与创新属性的，可填写在活动记录中。如在科技人文节中展出的展品等。
- **学术志趣及发展偏好** 在学术上的喜好与发展方向总结分析，内容可为微写作形式。
- **研究性学习** 与“研究性学习”相关的活动过程记录与成果展示。研究性学习的课程类型就是以研究为主的，要有完整的科学方法、研究流程和研究报告。如科技人文节相关的研学。
- **阶段小结与个人反思** 一个阶段内的小结与个人反思，通常以一个学期为一个阶段，内容可为微写作形式。
- **自我陈述报告** 在学年或学期对自我的总结与反思形成的自我陈述报告。
- **其他** 在学业成就方面，上述维度不包含的其他活动。

# 创新成果



## 科创人文节弹珠机创意模型制作 | 康家睿 发表于 2019-10-25 21:52:51 综评得分: 1分

在学校的科技人文节上，我们三个班的同学进行了弹球机的制作。这个弹球机模型全程由我们自己利用课余时间画图进行个性化设计，再自己购买材料，自己动手完成。从中我可以看到本组同学对这次活动的认真态度，大家积极讨论怎样的方案才是最好的，并且充满了干劲与热情。这次活动锻炼了我们的创造性，动手能力，培养了合作精神。



## 基于无线射频识别技术 RFID 的智能超市物联网系统研制



高昕彤 发表于 2019-11-10 17:52:50 综评得分: 1分

在第 39 届科技创新大赛中，我和其他两位同学研究的课题是基于无线射频识别技术 RFID 的智能超市物联网系统研制。我们首先发现了超市结算效率低的问题，并进行了进一步的研究，用无线射频技术和 RFID 标签制作了我们的产品，它可以提高结算效率，方便购物，使超市中不会再出现排大队的现象。在我们的不断努力下，这个产品在比赛中获得了一等奖。

制作弹力小车



2019 年 11 月 16 日，我和同校同级的其他四位同学参加了在北京市京源学校举办的“北京市第十三批翱翔学员现场推选”活动。按照活动要求，我们现场设计、制作了一个弹力小车。我和同伴们分工合作、配合完成了弹力小车的设计、制作、文字介绍、推广等一系列的研学过程。虽然作品最后呈现出来的效果不是十分尽如人意，但是体验了这个研学的过程，且从我的同伴们身上学习到了很多优秀的才能和品质，我还是感觉收获很大！

孙秋石 发表于 2019-11-20 20:18:56 综评得分: 1分

### 自制浇水壶

为解决种花人不能及时浇水，于是自制了浇水壶，此壶可维持花一天的需水量，用针管作为输水装置，可控制平均每盆花的施水量，十分方便，让喜爱浇花的人在一天时间内有更多的时间去做别的事情。



勾霏林 发表于 2019-11-09 20:10:34 综评得分：1分

### pinball 挑战赛

王御力 发表于 2019-11-09 17:35:42 综评得分：1分



科技人文节上，学校联合 steam+ 举办了手工制作 pinball 挑战赛。我们四人为一组，需要自己设计机关，为作品赋予一个主题背景故事。我们设计了随机路径、钉子林、“黑洞漩涡”漏斗等机关，主题是流浪地球。这次活动给我们提供了一个难得的机会，提高了设计构思能力，锻炼了手工技能，对团队配合也有了提升，最后我们较完整地将设计好的内容完全呈现了出来，我们的心中都感到十分的满足。

### 参加 pinball——小球挑战赛

韩思宁 发表于 2019-10-27 22:05:36 综评得分：1分

我与组内共四名同学一起讨论研究弹球机的制作，并且设计了难度较大的“摩天轮”自动转轮和旋转高塔，虽然我们最后的成品还有些小的缺陷，但是我们的创新精神在作品中体现，很有成就感的一次创作！



### 指纹与抗体检测

李鑫阳 发表于 2019-10-27 15:28:34 综评得分：1分

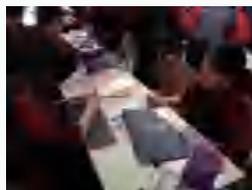


科技人文节我们学习了如何检测抗体、和指纹。检测指纹的原理主要是碘与手指上的脂质反应显色，才能让指纹显现出来，同时每个人手指上的指纹不同，所以对侦查，身份验证有很大帮助，同时还应用到手机解锁方面。

### 人文科技节制作弹球机活动

李春蕾 发表于 2019-10-27 12:42:06 综评得分：1分

在这次科技节里，我和其他三名同学一同完成了弹球游戏机的制作。我负责美工和制作城堡等部件。在活动之前，我们完成了设计，收集等大量工作，确保了我们在活动过程中畅通无阻。虽然在实践时，出现了热熔胶枪阻塞等问题，但我们团结一致，过程中没有抱怨，成功完成了模型的制作。



## ● 学业成就 · 学术志趣及偏好发展

### 学术志趣 及偏好发展



#### 喜欢老北京的味道 - 鼓楼的晨钟暮鼓

李申麒 发表于 2019-11-08 22:10:27 综评得分: 1分

微风轻轻地拂动，划过北京城上空的青天，驯鸽在打开笼门的那刻便结伴飞去。趁着这样的好天色，我与家人结伴来到北京的鼓楼，领略那北京的旧日与新生。远观鼓楼，朱红色的城墙衬托着它的威仪……这些种种的市井风情才是这座城市最有生机和味道的地方。登上鼓楼，俯瞰北京的那一刻，凝聚那不可抹去的历史印记。那一刻连接着历史与未来，是风云变幻中的沧桑巨变，那一刻连接着旧与新，是旧日的淡出与新生的融入。我笃信，那一刻的背后便是于这几乎平凡之中孕育的那一丝平凡，这便是老北京城那份魅力与厚重。



#### 我最喜欢的枕边书

诗人落拓无羁的性格，以及天生超逸脱俗的秉赋，加之才华出众，功名轻取的潇洒，与他出身豪门，钟鸣鼎食，入值宫禁，金阶玉堂，平步宦海的前程，构成一种常人难以体察的矛盾感受和无形的心理压抑……纳兰性德虽然只有短短三十年生命，但他却是清代享有盛名的大词人之一。在当时词坛中兴的局面下，他与阳羨派代表陈维崧、浙西派掌门朱彝尊鼎足而立，并称“清词三大家”。



张成博 发表于 2019-11-10 18:26:51 综评得分: 1分



#### 阅读科学杂志

曾嘉 发表于 2019-11-11 22:40:33 综评得分: 1分

在课余生活中，我经常阅读一些关于科学类的杂志，比如环球科学、科学世界、国家地理杂志等等。也会在微笑公众号上阅读相关文章。不仅增加了我的课外知识，开拓了视野，更激发了我对科学的热爱和探索。

## • 学业成就 • 学术志趣及偏好发展

### 附中观星

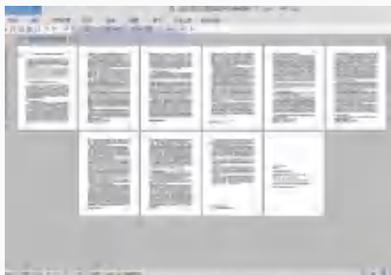
2019年10月25日(周五)地理老师组织天文社的同学们观星。非常有意思。古人认为人法地，地法天，因此通过天上星辰的运动变化，可以预测地上事务的发展，中国古代是农耕地为主的国家，因此天气对整个国家生产是很重要的因素……继而发现的开普勒三定律为牛顿的万有引力定律的提出铺平了道路。现在和未来一段时间，观测宇宙是为了得知宇宙过去和将来(宇宙的产生和未来的演化方向)，以及发现可能撞击地球的小天体。



郭云天 发表于 2019-11-10 23:44:38 综评得分: 1分

### 历史论文

张睿祺 发表于 2019-10-26 23:14:40 综评得分: 1分



在十九世纪中后期，普鲁士从一个反复摇摆的小邦国变成称霸欧陆的德意志帝国并以铁血之名闻名于世的神话令很多人钦羡。这神话的每个细节都和首相俾斯麦息息相关……我通过这篇论文分析了他的政策并表达了崇拜，体验了“德式思考”，同时也做了学术论文的初探，最终在课本上对波澜壮阔的十九世纪有了更深的了解并对我国的政策也有了一些了解和期望。最后我希望，我的品格和水平可以离这位宰相大人更靠近一些。

### 通过美剧，学语言，学文化

小时候看剧为的是快乐，如今不仅要追求好看，还要有思考有所收获。美剧不仅可以放松，还能积累地道的美国俗语，了解美国文化。我认为语言学习最大的推动力就是兴趣，这种看剧学语言的方法可以应用于学习各种语言上，作为课本外的补充。方法的适用因人而异，关键是自己要去找寻对自己路的方法，提高学习效率。

崔景茜 发表于 2019-10-13 18:44:43 综评得分: 1分

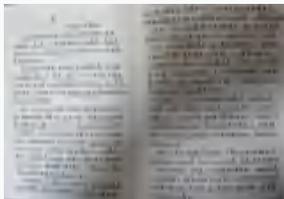


### 学术喜好与发展方向 | 勾霏林 发表于 2019-11-09 20:17:42 综评得分: 1分

我喜爱学历史，所以我每天晚上写完作业都会复习两遍历史书的知识，还会每天看三则历史趣味小故事，以助于增长我的课外历史小知识。以后我可能回向历史学家这方面努力发展。

## ● 学业成就 · 学术志趣及偏好发展

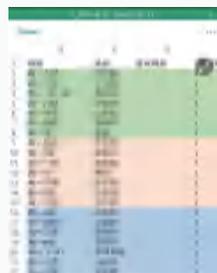
### 微小说《莲》——改编自《采莲赋》 | 李申麒 发表于 2019-11-30 20:25:50 综评得分：1分



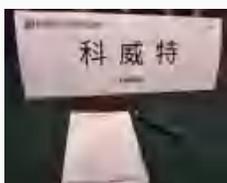
柔美的姑苏小城在习习清风，阵阵幽香的清晨中醒来，又是小暑，这是一年一度的采莲时节，在满是长着绿色荷叶的水中，风儿轻掠如绿波划开湖面，将这淡淡荷香送至城中各处。在这热闹的季节里，虽天边还是初露微熹……用手微微提起衣裙，脸上还带着盈盈的笑意，这一举一动中都带着几分羞涩。但在朗的眼里，只剩下他的浅笑微颦，只剩下那对荡漾的美目。直到背影完全消失，他才放心地点了点头，看着自己手中的莲，不知从何处，那声音悠扬传来，“江南可采莲，莲叶何田田……”今夕何夕，与此良人，子兮子兮，如此良人何！

### 成功通过科创社面试 | 邢吕欣和 发表于 2019-11-24 22:53:33 综评得分：1分

2019年9月8日，我精心准备了科创社的面试材料和演练，并成功通过，荣幸的成为这个优秀团队的一员……科创社是一个智慧和人才聚集的地方，取得了累累硕果，有我喜欢的科技项目，有我最感兴趣的生物医学研究，有亲手实践创新的土壤，有睿智亲切的老师和同学，我会好好珍惜学习机会、探索创新。



### 北京模拟联合国秋季研讨会参会经验 | 易博卿 发表于 2019-11-10 21:02:11 综评得分：1分



十一假期期间，参加了北京模拟联合国的秋季研讨会，这是我的第二次参会，代表科威特在安理会参与会议，并最终拿下“最佳会议推动奖”，这是我的第二次参会经验，是一个质的飞跃，得到了更多代表的认可，领导了自己的国家集团，使我的参会经验更加丰富。

### 观看《决战中途岛》

11月10日，和爸爸一起观看了电影《决战中途岛》。电影非常精彩，清晰地描述了二战中的那段历史，战争场面恢弘、紧张激烈。通过观看这部电影，我对二战中的太平洋战争有了更为直观和深刻的认识，这对我增加历史课程的学习兴趣起到了促进作用。

崔宇清 发表于 2019-11-11 22:48:47 综评得分：1分



### 作文 秋之色 | 薛冬昊 发表于 2019-10-23 11:52:16 综评得分：1分

北国之秋少有秋雨醉人，只当朔风掠过，雁阵卷风而来，天色渐变，彤云西来，风花翻涌，其势有如沧海。睥睨中天，残阳半新月与共。青冥为阴阳所割割，青赤二色相以交辉。其醉人天下无出其右者。黄金十月，龙聚之时……命乎于己非于人，达人知命问何天？既罢，吾心安矣，见秋树安矣仍为秋树，见秋水动矣仍为秋水。飘然下峰，回首望去，山巅已空，止一老树伴寒亭矣。

胡宸瑜

白洋淀游学

# 研究性学习

## ● 学业成就 · 研究性学习



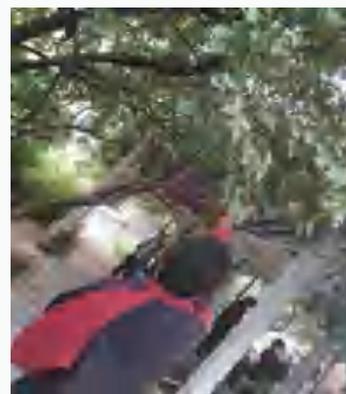
### 燃料电池用催化剂原理与制备和质子交换膜的原理、组成及制备

在为期两天的中科院实验研究探索中，我学到了许多东西，但最重要的还是对于科研过程的亲身体会与在此基础上所延伸的思考。之前，我一直以为，科研应该是一件高大上的东西，很多的时间应当会用在对于如何创新的思考、精确而复杂的公式计算，以及和小组成员的讨论上……一个新的粒子的发现是建立在对数千、乃至数万组实验数据的整理中发现的。这既是科学的谨慎性的体现，也更是基础的积累，从而厚积薄发的结果。人的思想来源于观察，从来没有搭建正确的空中楼阁。科学的发展，创新与思考必不可少，但基础与实验更是其本源。只有耐得住科研的寂寞，才能迎接科学的黎明。这次体验，不关乎结果，仅此认识的改变，便弥足珍贵。

王尉骅 发表于 2019-10-27 10:32:30 综评分数：1 分

### 探究几种常见植物叶片润湿性与滞尘能力的关系 | 王朝正 发表于 2019-10-26 21:37:17 综评分数：1 分

2019年10月17日，18日，我和我的组员在指导老师的指导下，完成了对几种常见植物叶片润湿性与滞尘能力的关系的探究。我们首先分析课题，确定问题的实验方法。接着我们进行了实验（第一张图为我在采样时的照片）。得到实验数据后，我们对数据进行分析并得出结论。最后我们制作了答辩PPT（第二张图）并完成了课题的最终答辩。2019年10月19日，我们完成了论文写作。在整个实验中，我们进行有序，最终得到了正确的结论。这是我第一次完成课题探究，也是第一次写论文。这次活动我们亲自动手实验，分析数据，锻炼了我们的动手能力和思维能力，也为我今后的活动积累了经验。



赴中科院上海高等研究院学习体验 VR | 李冠辰 发表于 2019-10-27 17:37:12 综评得分: 1分



2019年10月16-17日,我随我们班级,在中科院上海高研院进行了为期两天的课题研究,我们组分配到VR课题组。两天里要写出论文让我感受到了一种确实的紧迫感。虽然是组员共同的任务,但直到站在楼门口还是茫然的我仍然感到一种紧张的气息。我们组的课题还是比较简单的,在学习了VR的发展历程和原理等背景知识后,我们又进行了体验,最终总结出了当前人机交互技术的各大缺陷和可能的改进方法。我们也及时完成了论文和汇报PPT,获得了三等奖,顺利完成了一次正式的科研活动的体验。

『脉动』探索智慧医疗与物联网

在这次活动中,我和我的小组研究了“脉动”探索智慧医疗与物联网这一课题。我第一次学习使用arduino板,第一次在电脑上制作移动端程序,并且第一次和同学一起完成一篇科研论文,第一次答辩。在对本次课题的研究中,我不仅开拓了眼界,了解到了许多科学知识,还锻炼了自己的各项能力,并且在与同学团结互助中增进了友谊。

徐文静 发表于 2019-10-26 22:05:46 综评得分: 1分



上海科技游学实践活动收 | 朱墨涵 发表于 2019-11-24 17:18:26 综评得分: 1分



2019年10月15日至19日,我校组织高二钱学森班、科技实验班“华东科技游学”活动,我有幸深度参观了上海光源、上海交通大学(钱学森图书馆)、江南造船厂、上海大众汽车有限公司,并且在中科院上海分院做了“VR基于人工智能的场景目标检测”课题研究。我们课题小组9名成员,我们先后体验了VR和AR,然后我们组分工合作,我和女生们一起完成了ppt的制作,也参与了一部分论文的编写,男生们做了一个AR软件,也参与了论文的编写,最后汇报和答辩环节也很顺利,获得了三等奖。在

回程的前一天晚上,我们参观了外滩、豫园,感受了大上海的迷人魅力。这次上海之行虽然辛苦,但收获满满。

选修地理实验课 密度流和补偿流

本节课我们先学习了密度流和补偿流的概念和成因等知识,然后根据相关知识自行设计实验,模拟这两种流的形成。制作密度流实验用到了鸡精和红墨水,制作补偿流用到了红墨水和吹风机。两个实验都没成功。最后我了解到成功的实验步骤是:密度流应在透明盒中间隔一个挡板,然后在两侧分别加水和油,将隔板撤去,观察到油流向水的一侧,水流向油的一侧。补偿流应在水中放入茶叶,然后用吹风机平行于水表面吹,观察到茶叶在水中向吹风一侧环形游动。



沈佳欣 发表于 2019-11-26 22:53:17 综评得分: 1分

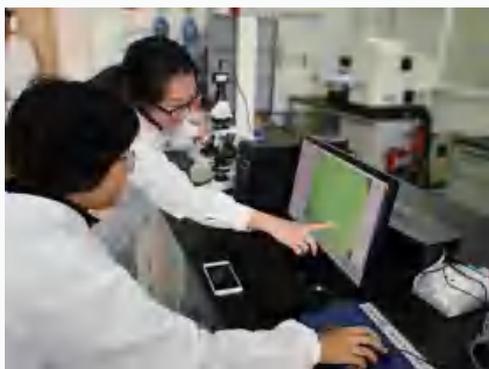
## ● 学业成就 · 研究性学习

2019年10月白洋淀科学实践活动 | 薛冬昊 综发表于 2019-10-23 11:33:52 评得分: 1分

2019年10月15-17日，我们参加了3天2夜的白洋淀科学实践活动，这次活动感触良多。我们一共完成了两个课题的学术报告：分别是白洋淀地区水体富营养化调查研究和莲丝纤维服用性能及手工织品的制作研究。……可真正复杂的科研课题又哪里不需要数十项数百项过程呢？而这些科学家们所付出的一切汗水一切努力也仅仅是为了离真理更进一步。诚然，科学工作者是这个世界上最值得被尊重的人，他们的成就决不是艳羡的旁人随便两句“智商高，天生的！”就能糊弄过去的，他们的付出不应该被埋没。



### 在中科院上海高等研究院进行课题《硫化铜及二硫化钼的光热性质探究》

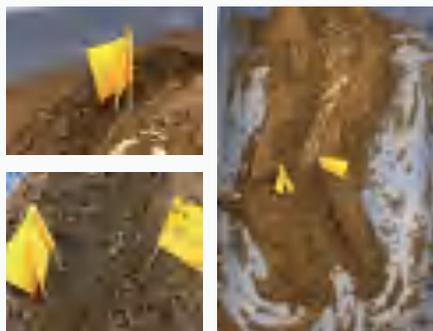


这次的上海科技活动让我亲身体会到了中国最前沿的科学研究过程。我一直认为科研学者工作只需要靠理论，而把实验验证的工作交给别人来处理。通过这几天的实践我才明白，一个真正优秀的科研人员不仅需要强大的理论知识作为支撑，更需要优秀的实验技术和耐心与意志力。在这次研究中，我们小组在研究数据中发现了一个原先没有设想到的问题，经过讨论后我们决定针对纳米材料的光热效应是否与超声时长有关的问题进行额外研究，这一超出预期计划的工作消耗了我们整整一天的时间，期间检测温度上升下降的时候需要二十秒钟

进行一次记录，连续四五个小时不能中断，我们几个人不得不轮番上阵，却都感到甘之如饴。科学实验的难度也超出我的想象，我这才发现我们在学校课本上学习到的实验都是理想化的，若是要在现实中进行，不得不考虑很多琐碎的影响因素，期间会遇到许多困难，一个小小的问题，如红外激光器对焦不准，会影响到整组数据的真实性，浪费极多的时间和精力。不过最终在全组同学的努力下，我们还是获得了论文答辩一等奖的成绩，幸运地得到了应有的回报。在这里感谢我的老师和同学们，让我真正地理解了科研工作者的伟大和付出，并坚定

林晴雪 发表于 2019-10-26 19:13:35 综评得分: 1分

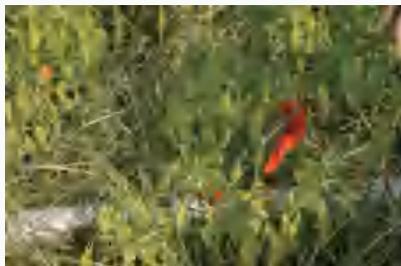
### 河流对地表形态的影响



首先用土模拟河床，再在河岸的凹面和凸面的边缘处分别插入一个小旗子，然后倒水模拟河流，观察到凸面小旗子底部的土增多了，凹面小旗子底部的土减少了，这就是河流对地表形态产生的侵蚀作用和沉积作用。

罗朗学 发表于 2019-11-26 22:14:39 综评得分: 1分

研究健康食品，参加 IFPRI 短视频大赛 | 孙秋石 发表于 2019-10-25 23:28:20 综评得分：1 分



2019年9月，我和同学袁畅、柴懿桓合作参与了国际食物政策研究所（IFPRI）举办的第二届“我的食物，我们的未来”短视频大赛。虽然只需要提交一段1-2分钟的小视频，但是制作过程却十分繁杂。我们分工合作，写脚本，然后拍摄、收集、整理了上百张（段）图片和小视频，又花了很多功夫进行后期的编辑，终于赶在大赛截止时间前提交了我们的作品。这次大奖赛，全球仅会评选出一名优胜者及两名亚军。我们的作品最终遗憾落选。不过，赛事组委会还是从华盛顿给我们发来了邮件，勉励我们能够继续关注健康食品的问题。参与视频制作的过程，也是一个研究性学习的过程。这不仅让我们学习到了很多关于食品生产、运输等过程中的知识，也使我们对于未来健康食品的发展有了很多了解。我们决定继续完善这个作品，将我们对健康食品研究的过程和成果，能够更好、更全面地展现出来。

白洋淀科学考察

这次白洋淀科考之旅，为期三天，我参与学习了许多之前未接触过的领域，收获颇丰，其中提取莲纤维的部分印象最为深刻。近年来，由于石油资源紧缺，化纤原料的价格不断上涨，天然的纤维原料的开发与利用越来越受到重视。白洋淀盛产的莲纤维便是我国近年来新开发的新型纤维，是一种从农业废弃物莲杆中提取的天然纤维，具有着原料丰富，价格低廉，便于采取的优势，这些优势也使莲纤维具有着良好的开发和应用背景，这次实验与莲纤维的物理性能紧密相关，可为莲纤维的进一步开发与应用提供依据。白洋淀地区居民可以利用莲纤维开发产品，创收。“绿水青山就是金山”，在科考的同时，我也深切的感受到了生态文明建设的重要，我们这一代人更要懂得经济文化的发展离不开生态环境的建设！



刘雨琛 发表于 2019-10-21 23:24:37 综评得分：1 分

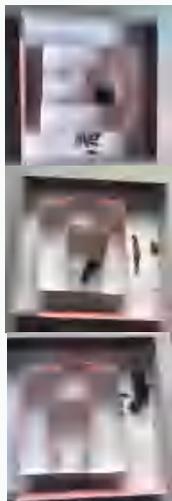
探究植物叶片润湿性和滞尘能力的关系 | 葛肖 发表于 2019-10-23 18:48:38 综评得分：1 分



学校组织了研究性学习，我们小组研究的是探究植物叶片润湿性和滞尘能力的关系。通过选择六种具有代表性的校园常绿植物—元宝枫、丁香、西府海棠、槐树、紫玉兰、桃树，应用放大镜观察和手机成像方法，测定了不同树种叶片的接触角度，通过放大镜观察比较的六种植物的叶表面形态结构、析其对滞尘能力的影响。实验结果表明叶片正面接触角越小，润湿能力越好，滞尘能力越好；叶片表面粗糙度越大，叶面沟槽深且沟距大，滞尘能力越强；叶表面气孔越密，分滞尘能力越好。研究成果可为校园绿化树种的选择提供基础依据。非常感谢学校提供的这次机会，也感谢李老师的悉心指导，还感谢全组成员的全力配合，大家分工合作，互帮互助，这是一次很好的体验。但这其中也有不足，像经验不足，刚开始时手忙脚乱，忘记录忘拍照的，还有这次的受研究器材不精确和场地影响，导致结果不是很准确。如果还有下次机会，我们一定会做的更加严谨科学。

## ● 学业成就 · 研究性学习

### 小鼠迷宫行为学研究 | 陈佳彤 发表于 2019-11-02 15:05:41 综评得分: 1分



为亲自验证小鼠走迷宫获取食物的学习行为，我动手制作了小鼠迷宫，完成了行为学实验。实验目的：理解学习行为对动物生存的重要意义。动物的行为分为先天性行为：生来就有的本能由遗传决定的。学习行为：从生活经验和学习中获得的行为。实验材料有：小鼠、纸板（制作“迷宫”）、食物（小鼠最爱的瓜子）。实验方法：①将小鼠放入迷宫。②记录小鼠寻找出口“尝试与错误”的次数，找到食物的时间。③重复以上实验过程，观察实验时间变化。实验过程：迷宫训练，第①次用时1分09秒，中间因为边走边玩儿，耽搁了一会儿。经过⑤次的重复练习，只需30秒就找到了最爱的瓜子！研究报告：小鼠经过“尝试与错误”，走出迷宫，找到食物，是学习的过程。重复实验时，小鼠寻找食物的用时比上一次缩短，这是学习的结果。

### 雾灵山自然保护区 常见树种阻燃性研究

从可燃物的阻燃性角度对不同物种进行研究对比，研究其对森林火灾的影响。通过实地测量样方内的树木绿叶间距，计算了样方内相应树种的郁闭度，通过树枝树干树皮的采集以及相应实验计算出了相应树种的吸水率、含水率。从而根据这三项实验数据的参考来对雾灵山自然保护区常见树种阻燃性进行研究和比较。得出这三项参考数据对其阻燃性的具体影响。



史梦圆 发表于 2019-10-27 00:19:26 综评得分: 1分

### 上海研学活动 | 周道昱 发表于 2019-10-21 20:36:19 综评得分: 1分



通过本次的上海研学活动，我感受颇多。在第一天参观了上海大众车厂，也是我第一次亲眼目睹现代化工厂流水线的运作方式，感受到科技给生产带来的巨大生产效益。晚上也通过讲座初步了解了锂电池与燃料电池的原理与目前国内的发展状况。第二、三天在上海中科院内透过小组的课题研究……晚上参观了城隍庙与外滩，感受到“魔都”的魅力。最后一天有幸参观了江南造船厂，了解到目前国内海军的发展情况与我国军舰制造技术已在世界前列。通过这次活动，我不仅学习到科研的基本方法，也感受到上海这座大城市的魅力，也更加明确了自己未来的发展方向！

蓝晒工艺研究与实践 | 刘嘉欣 发表于 2019-11-16 10:41:47 综评得分: 1 分

2019年10月16日,我们开始了研学活动。在此次活动中,我们小组所研究的课题是“蓝晒工艺研究与实践”。第一天,我们前往中科院跟随带队老师进行了参观,受益匪浅,增长了许多见识。此后,我们回到学校聆听了关于如何制作答辩ppt和论文的讲座,随即开始了我们的课题研究。我们小组进行了分工,在我们的合作下,这次研究有条不紊地推进着。在终于得到实验结果后,我们继续分工完成了论文的写作与答辩ppt的制作,并在活动的最后一天进行了展示与答辩,获得了不错的成绩,这次研学活动至此圆满结束。此次研学活动令我感触颇深,这是我第一次针对某一课题进行如此系统化与全面的研究与总结,并且参与了答辩ppt的制作。有了在这次研学中获得的经验,我相信在以后类似的活动与研究中我一定可以完成得更加出色!



河流也要换新衣



胡雅涵 发表于 2019-11-17 21:49:25 综评得分: 1 分

我们组在地理选修课上进行了小组研究性学习。以北京永定河对地形的影响为切入点,围绕“河流对地表形态的塑造作用”主题,试图在一次实验中向大家阐明了两个内容:河流如何塑造峡谷和冲积扇。

清洁能源利用技术 | 周小萌 发表于 2019-11-02 19:18:43 综评得分: 1 分

这次游学,我们来到了上海。这座城市不仅仅是我们所熟知的中国的经济中心,它还是科技创新中心,而这才是我们此行的目的所在。一下高铁,扑面而来的桂花的香气便是这座城市给我们的“见面礼”。下午,我们去参观了上汽大众汽车制造三场,并参观了真实的车间。……整个小组的9名同学用了整整两天的时间去了解与清洁能源有关的知识,一起生活,一起学习,一起熬夜写论文、做报告,这样的经历会比我们能够得到的知识更值得珍惜。后来我们还参观了钱学森图书馆、上海硅酸盐研究所、江南造船厂。除了学习任务,我们还感受到了上海的特色——城隍庙、外滩和小笼包。在离开上海的时候,我竟也产生了不舍的感情。这样一座年轻而有活力的城市,虽不似北京的历史悠久,但它的蓬勃的生命力却深深地吸引着我。可以的话,未来也会选择再次来上海的,无论是学习还是旅游。



## ● 学业成就 · 研究性学习

上海游学 | 赵梓淇 发表于 2019-11-10 19:38:17 综评分数: 1 分



十月十五日到十九日，学校组织我们去上海进行为期五天的游学。十五日早，我们坐上了开往上海的火车。经过五六个小时的车程，到达了上海。前两天，我们主要参观了一汽大众，上海中科院，我们小组负责 VR 数据采集，老师在介绍了 VR,AR,MR 等概念之后，带着我们亲身体会了 VR 设备，然后深入讲解这一技术。VR 领域有一个很火的话“idea is cheap,show me your code”它体现了 VR 领域的难度主要在于撰写代码。……今天江南造船厂“大国重器”领跑全世界。这场民族复兴的百年接力中，是无数先辈的鞠躬尽瘁，碧血丹心的结果。我们新一代青年也会扬帆起航，在各领域创建一番天地。

### 中科院及校内研学

10月15-17日，我参加学校组织的研学活动。第一天，我们参观了中科院，观看了航天遥感的科普知识讲座，中科院浓厚的学术氛围也激发了我们对科学研究的好奇和兴趣；第二、第三天，我们在校内进行科学实践研究，对校内常见的六种植物的叶片湿润性和滞尘能力进行了实验对比分析，并完成了专题研究报告，通过这次实践活动，提升了我们的实验动手能力，也让我们深刻认识到科学的严谨性，实验研究中细节的重要性。



迟雨涵 发表于 2019-11-16 19:00:17 综评分数: 1 分

雾灵山科学实践 | 刘禹芃 发表于 2019-10-25 16:05:44 综评分数: 1 分

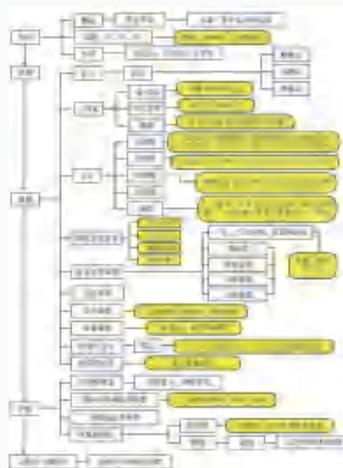


为了丰富我们的实践活动，学校举办了外出研学活动，我们班去了北京城郊的雾灵山自然保护区，我们小组研学课题是探究不同植被条件下土壤的稳定性和践踏胁迫对土壤的影响。经过一天多的研究活动后，在第二天的晚上，各小组进行了对实验过程的介绍和答辩，这次活动不仅提高了我们的科学思辨能力，还促进了小组成员之间的配合能力，同时体验了科学探究的一般流程。

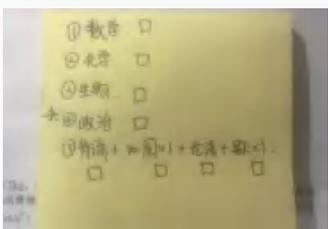


高中数学知识整理

数学是一个多么重要的学科！进入高三，面临高考，对数学知识进行分析整理是必不可少的了，借助一些教辅材料，我搜集一些数学知识体系图。对于数学，我觉得要正确理解高中数学的特点，像集合、函数、空间立体几何都有许多的概念以及公式。所以，一定要正确掌握数学分析方法，像是在学习函数部分，三角公式的变形与灵活运用，空间概念的形成，排列组合应用题及实际应用问题等，要从概念出发，做好相互的衔接。



雷一诺 发表于 2019-11-03 20:49:00 综评得分：1分

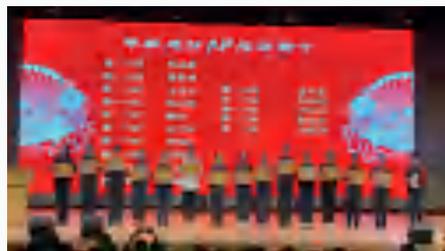


期末复习计划 | 高昕彤 发表于 2019-12-15 23:26:08 综评得分：1分

合唱节结束后我开始静下心来学习，距离期末考试还有三周，高一要考9门功课，时间紧任务重。像化学，我在中考时没有选考，到了高中我感觉跨度很大，如果想能够进步的话，就需要我花费更多的时间。我要充分利用周末的时间，给各学科更充分的时间好好复习。

期中考试总结和反思

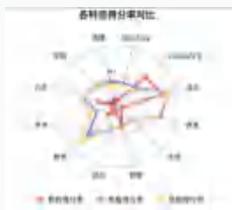
期中考试结束了，学校举行了总结会，我的成绩不是很理想，较之月考退步很多，我认真反思了这段时间的学习，抱有浮躁和放松心理，特别是生物和地理都存在复习不充分，基础知识掌握不全的问题，文学储备不足，下足生涩无话可说的情况，后半学期我要调整心态，认真对待每一门课，做好笔记多思考多读书，不断提高基础分析能力，把知识点更扎实的掌握，向取得好成绩的同学学习，也希望期末能取得一定的进步。



卢秋泽 发表于 2019-11-17 21:51:38 综评得分：1分

## ● 学业成就 · 阶段小结与个人反思

### 期中考试总结 | 李嘉桐 发表于 2019-12-15 18:01:29 综评得分: 1分

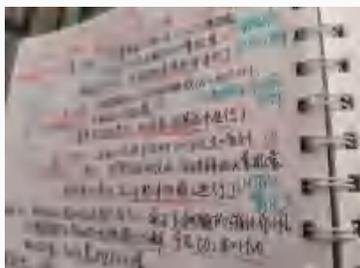
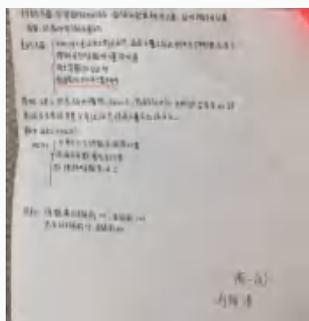


这次期中考试是进入高中以来的第一次大型考试，其目的是检验我们开学以来的学习成果并使我们意识到高中学习的紧张性和知识的多样性。总体来说我考得很不好……化学的实验题部分和那些提高题是我的问题所在，应多看书上面的讲解以及老师发的学案。历史比较一般的，对时间、朝代以及重大事件对应不到位。都是靠考前突击的，我应该加大听课效率。外教的数学和听力口语也不是很好，尤其是作业方面有待提高（因为作业没交全扣了很多分）。writing是我最好的一科，需要保持。总之这一次考试成绩不理想，算是给我敲了一次警钟。希望通过提高听课效率，课后复习能够有所进步。

### 崭新的高中生活

顺利升入高中，开始了崭新的高中生活。新的学校，新的同学，新的老师。高中九门课程全开，不仅进度快，而且难度也比初中大很多。对于刚刚升入高中的我来说真是不小的挑战。我所在的理科实验班又是学霸云集，看着周围聪明的同学都在那么努力的学习，我更要努力学习尽快适应高中的学习节奏。相信有一群这么优秀的同学，有认真为我答疑解惑的老师，我一定能掌握好高中知识，度过一个充实愉快的高中生活。

刘俊泽 发表于 2019-12-14 16:59:36 综评得分: 1分

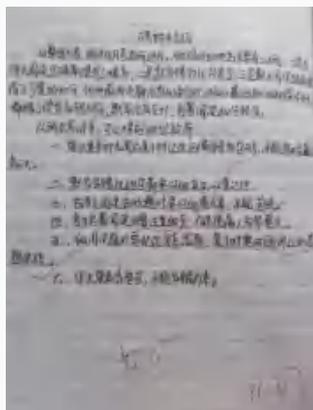


### 期中总结与反思 | 陈佳彤 发表于 2019-12-14 13:50:19 综评得分: 1分

这次我的期中考试成绩没有达到预期的目标。在复习中没有合理分配好9科课业的时间，复习不到位不细致，优势科目没有体现。我会认真分析总结，找原因补差距，继续努力。

### 期中总结 | 柴懿桓 发表于 2019-12-07 21:28:46 综评得分: 1分

期中考试总结 整体上看，政治、历史，物理和语文都有所提高。经验总结：语文学科做得好的地方主要有三方面：一、古文，古诗文阅读正确率提升了很多。二、默写，正确率比月考高。三、是散文阅读，继续保持了正确率，但也有两个小题都没有做到，例如基础知识做得不好都读错了，读音和错别字默写没有全对名著阅读扣分较多。从两次考试中可以得到的经验有：一、要注重平时和考前复习时记住正确字音和字形，不能忽略基础知识。二、默写写错过的字，要仔细复习，认真记住。三、古诗文阅读，在做题时要仔细看文章，不能求快。四、复习名著阅读时要注重细节，不能遗漏人名儿等要点。五、要做阅读题时要记住分点答题，复习时要回顾讲过的答题思路。六、作文要看清要求，不能写错文体。



# “身心健康”篇

## 附中‘秋季运动会’

- **身体机能** 关于身体机能的相关记录，如身高、体重、肺活量、长跑与短跑时间等数据。
- **运动技能** 掌握了一定水平的运动技能的相关记录或学生具备相关运动技能资格证书，如掌握篮球、羽毛球技能等，拥有国家长跑二级运动员等。
- **体质健康与体育锻炼** 提升体质健康与体育锻炼的过程性展示记录，如每周每天坚持跑步等，重在过程性的记录。**不要重复发布，最高频率为每周发布一次。**
- **体育类实践活动** 参与体育类实践活动的记录，如：运动会、长跑活动、爬山活动等。**注意，参加运动会不论参与了几项比赛只能发布一条记录。**
- **应对困难与挫折表现** 对自己心理素质（抗挫折能力等）方面的评估。
- **其他** 在身心健康方面，上述维度不包含的其他活动。

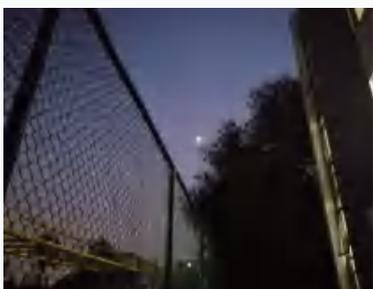
## ● 身心健康 · 体质健康与体育锻炼

### 长跑运动的体会

进入冬季，我坚持了一项体育运动是长跑。起初我对这个项目兴趣不大，因为它枯燥而乏味，跑 800 米对我来说是能躲就躲。但是耐力的下降激发了我的斗志，我决心苦练长跑：节奏、步伐、气息都是跑步的要领，什么时候匀速、什么时候冲刺都得用心。从此学校的体锻我从不缺席，体育课上不马虎，经过努力，我的长跑成绩迅速提高，突破了本人的历史最好成绩，那一刻心中的喜悦自不必说。长跑这项体育运动重在坚持。



陈佳彤 发表于 2019-11-02 15:18:40 综评得分：1 分



### 体育锻炼

胡佳祎 发表于 2019-11-10 14:24:41 综评得分：1 分

我的体育从小就不好，即使中考前努力练习，也还是扣了四分。升入高一后，我每晚抽出半个小时左右的时间进行慢跑，虽然八百米的速度与同学们还是有一定差距，但我会继续努力，争取每天进步一点点。

### 拔河

今天班会不再像以前呆在班里，而是到操场进行拔河的体育锻炼。和伙伴们一起拔河的感觉十分快乐，身体精神上的压力得到了释放，我们全班人团结一心多次赢下胜利，说明团结就是力量，希望今后这样的活动多多举办。



窦李满 发表于 2019-12-03 00:23:29 综评得分：1 分



### 跆拳道

乔逸帆 发表于 2019-12-15 23:11:46 综评得分：1 分

我今天参与了跆拳道运动。跆拳道能训练人百折不屈的品质，提高人的身体素质。通过跆拳道学习，我习得了一些基本技能，提高了我的柔韧性、耐久度。

### 放学后进行体育锻炼

田坤涛 发表于 2019-11-10 14:24:41 综评得分：1 分

在放学后，五点零七，我和同学一起去操场进行长跑锻炼，虽然天气寒冷但是我依旧冒出了满头大汗，随着我的不断练习，我的耐力不断增强，多运动可以使我们健康身心。



## ● 身心健康 · 体质健康与体育锻炼



冬季锻炼 | 高昕彤 综评得分: 1分 发表于 2019-12-01

坚持长跑, 即使因为冬季天黑的早, 我也坚持通过长跑的方式锻炼身体。每次刚刚开始的时候都觉得特别冷, 但是跑一跑就开始觉得身体渐渐暖和, 甚至一点点地开始冒热汗。希望通过这样的方式让我能够保持一个良好的身体状态, 迎接期末。

每天晚上在家做操

我最近一个月在父母的督促下每天晚上都会跟着视频做一套《八段锦》来活动筋骨, 以防久坐对身体带来的危害。每次做完操我都觉得身体放松了很多, 也更能集中精力投入接下来的学习中。

韩思宁 发表于 2019-11-15 23:37:36 综评得分: 1分



参加班级篮球赛 | 袁畅 发表于 2019-11-22 21:55:37 综评得分: 1分



11月24日, 我参加了我们班的篮球赛。我们班已经打到了半决赛, 我作为我们班女生篮球队的一员。我们在比赛之前就已经进行了非常多次的模拟训练, 虽然我们的对手能力比较强, 但是我们也不气馁, 奋力拼搏。在篮球场上奔跑的感觉真的很不错, 虽然很累, 但是我想到自己肩上扛着的是班级的荣誉, 也就更加有力量了。继续加油!

### 冬练三九 夏练三伏

初雪的早晨, 我照常起床, 进行跑步锻炼。俗话说“冬练三九 夏练三伏”, 虽然有些冷, 但正是磨炼我意志的好时机。

何茜 发表于 2019-12-01 05:25:21 综评得分: 1分

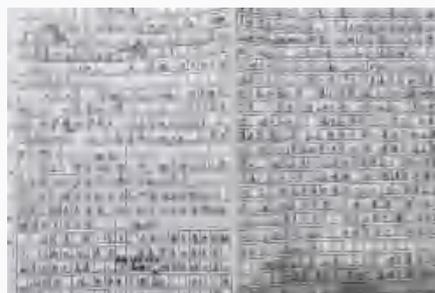


## ● 身心健康 · 应对困难与挫折表现



### 战胜手机诱惑， 应对摆脱的困难

信息时代，移动通信成了人们沟通交流的主要途径以及消费方式的灵活和便捷。但娱乐、游戏内容也极大的影响着人们的生活，有的成了低头族，有的变成手机控，有的痴迷于游戏等等。我也不例外的被影响。如何战胜诱惑，应对摆脱的困难成了我的重要挑战。



### 受伤坚持参加课程与军训 | 李旖轩 发表于 2019-10-27 22:41:23 综评得分：1分



担心迟到追公交车时因为路滑摔倒，当时腿就受伤出血了。第二天就开始军训，我完全不顾伤腿，坚持军训。军训时由于摔倒，伤口再次出血，老师才知道我受伤了。但我轻伤不下火线，医务室老师帮我消毒后继续全程参加军训，锻炼了我的意志力。

### 跑八百米时我的应对

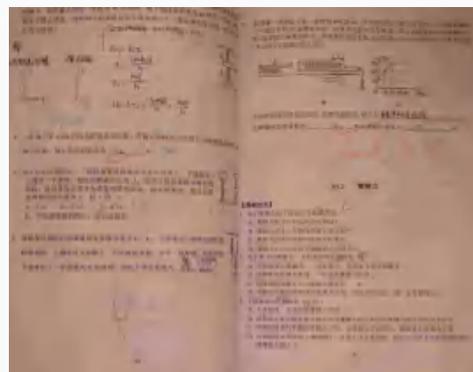
运动会我跑八百米，说实话这让我十分紧张，怕自己很久没跑突然一跑会出现各种失误。检录时我的心怦怦地跳着，我学着给自己做一个深呼吸，经过几轮的深呼吸，紧张慢慢的从身体内流走，留下了满腔激情。发令枪一响，我便冲了出去，但随之到来的就是岔气，但是我并没有受到影响，我调整呼吸，按着前面同学的步伐，调整自己。最后一圈我的体力也渐渐不支，我加快挥动双臂，两腿飞快的交替着，最终为班级争得了一分。



高昕彤 发表于 2019-11-10 18:31:45 综评得分：1分

从“可怕”到“喜欢” | 秦朗 发表于 2019-10-26 20:52:55 综评得分: 1分

这个学期第一节物理课，是心存畏惧开始的，因为初三时刚接触高中物理那一个学期，是不堪回首的记忆。从来没有哪一门学科的作业出现过这么些刺眼的大红叉子，每次看到它们恨不得眼泪都在眼眶里打转。每次考试之后那种挫败感，真是令人难过。但是每次难过之后，冷静下来思考，问题到底出在哪里，怎么克服，定计划并坚持执行。这学期开始，我不断鼓励自己，坚持咬牙慢慢啃，逐渐从有些害怕，到听得懂，直到慢慢地觉得有意思，



不知不觉，现在感觉物理已经变成喜爱的科目了。看来，面对挫折，最关键是要内心坚定和强大，只要咬牙坚持，一定会有改善的。不言败，就大概率不会败，当然，背后是艰辛和持之以恒的付出。

战胜困难，迎接挑战 | 赵铭轩 发表于 2019-11-03 10:20:11 综评得分: 1分



EX 机器人社团活动中，我们进行参赛车的组装。其间，我们既要参考资料，又要相互配合，还要克服重重困难。英文的参考资料，我们需要翻译学习；组装零件的陌生，我们需要边看视频边组装；有时候某个环节需要一次次重新来过。我们从不放弃，积极想办法克服困难。迎难而上的青春才能激情澎湃。

骨折后的坚强生活

在篮球联赛上，我十分积极，为班里争夺荣誉，但是因为用力过猛，我在一次篮板球的争夺中，把脚扭伤了，后来诊断为骨折。从那以后，我每天都拄拐来学校，每天的行动都很不方便。但我依然坚持着，克服心中对拄拐的不适，和肩膀因为拄拐传来的疼痛，找老师背课文，问问题，尽量完成。努力让自己的学习不受影响。希望我可以早日康复。



魏彦杰 发表于 2019-11-23 17:10:48 综评得分: 1分

冬跑—意志与精神 | 魏冰慧 发表于 2019-11-24 20:29:35 综评得分: 1分



北京渐渐入冬，气温骤降。坚持跑步变成了一件难事。一开始，我也想过放弃。可是一旦这个时候放弃了跑步，那么整个冬天基本都不会在跑步了。于是我忍住严寒，独自在寒风中跑步。虽然同行的人少了许多，但跑步完后那种爽快的感觉却坚定了我的意志。坚持冬跑，不忘初心。

# 艺术 素养



- **艺术成果展示** 在艺术方面的成果展示，如声乐、舞蹈、乐器、摄影的作品等。
- **艺术素养及专长培养** 在艺术方面的素养以及特长过程性展示，内容可为微写作形式。
- **艺术类实践活动** 参与艺术类实践活动的记录，如：舞蹈表演、歌手大赛（附中好声音）等。
- **其他** 生在艺术素养方面，上述维度不包含的其他活动。



### 出演话剧《茶馆》

北京市西城区文化委员会主办，世界遗产青少年教育中心承办，参加12月14日在开心麻花剧场话剧《茶馆》的演出。



王奕扬 发表于 2019-12-16 11:05:15 综评得分：1分



摄影 郑佳明



摄影 黄坤申



摄影 李语轩



绘画 张海艺

曹昕彤 发表于 2019-12-15 23:11:22 综评得分：1分

### 第一次做钢琴伴奏



从4岁开始学琴，我一直觉得这件事只和考级有关系。这次合唱节，班级让我做钢琴伴奏，这让我觉得又荣幸又倍感压力。经过一个月的练习，当我弹奏完最后一个音符的时候，我激动得差点跳起来。我做到了，而且没有一点点错误，这真让我自豪和骄傲！

### 年级研学海报设计 | 李佳心 发表于 2019-12-15 20:36:31 综评得分：1分

我作为高一年级自治会的成员设计了本学期前往古北水镇研学的研学海报，将各班的照片整理以海报的形式展示出来张贴在楼层玻璃上供大家参观。



## ● 艺术素养 · 艺术成果展示

我的剪纸作品 | 陈佳彤 发表于 2019-11-02 16:09:53 综评得分: 1分

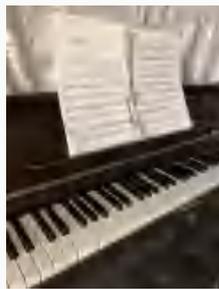


我学习掌握了一项传统文化的艺术技能：剪纸。中国剪纸是一种用剪刀或刻刀在纸上剪刻花纹，用于装点生活或配合其他民俗活动的民间艺术。我学习的是折叠剪纸。是最常见的一种方法。折叠剪纸就是经过不同方式折叠剪制而成的剪纸，适于表现结构对称的形体和对称的图式。我按照图样将纸折叠，开始剪，折叠一次剪后的形状为左右对称。折叠剪纸由于是对称性强的纹样，所以所得的图形更具韵律感。像双喜字就是这样的。剪纸可以使心安静下来，练出一双巧手，手意味着心灵，很多的智慧都在指尖上。自己画图样，锻炼想象力、增强了艺术素养。

### 每周用从乐曲中缓解压力

当我学习累了，我经常用弹钢琴的方式，舒缓一下紧张的神经。随着乐曲在我指尖升起，我会忘掉学习的劳累；随着身心融入乐章，我的思绪会从繁重的作业中解脱出来。我会一直坚持下去。

傅瑞霖 发表于 2019-12-01 19:22:40 综评得分: 1分



### 长笛练习

长笛是我从小就开始学习的乐器，我对吹长笛非常感兴趣。练习长笛是我每周都会做的事，这是为了让我不会变得生疏。我不会放弃练习长笛，因为在练习时，我都能够平静下来，在成功的演奏完一首曲目时，我都会非常开心。

张沛然 发表于 2019-12-01 21:43:12 综评得分: 1分

### 雪景

昨天放学时分，如天气预报所言，居然真的飘起雪花，纷纷扬扬的很快就使天地融成白色的一体，滋润了土地，喜悦了心情。周末醒来已是银装素裹，白茫茫大地。顺着小区公园走一圈，体会下雪的乐趣，雪映红墙，碎坠琼芳，残花秋叶冬雪童趣相得益彰，感叹美无处不在。



卢秋泽 发表于 2019-12-01 15:33:30 综评得分: 1分

### 学习制作毛猴 | 吉思羽 发表于 2019-11-24 22:33:32 综评得分: 1分

毛猴是老北京的汉族传统手工艺品。猴子作为自然界的小精灵，它的机敏、活泼，透着一种天然情趣。毛猴是用蝉蜕、辛夷、木通和白芩四味中药材制作的一种北京独有的民间传统手工艺品。据传说，毛猴的“发明者”是个药铺的伙计，因为挨了账房先生的骂心里气不过，就顺手用药铺里的药材，做成了掌柜的尖酸刻薄、尖嘴猴腮的样子。我现在学会了制作毛猴，看着活灵活现的毛猴展现在眼前，真是又高兴又兴奋，这是属于自己、独一无二的毛猴。



### 禅绕画

禅绕画也称头脑瑜伽，心灵艺术，是一种全新绘画方式，在设定好的空间内用不断重复的基本图形来创造出美丽的图案。学习的过程中我逐步体会到了禅绕画的魅力，看似简单的重复，却可以幻化出丰富的层次与变化，学习禅绕画还可以锻炼我的专注力，提高学习效率。

关雨璠 发表于 2019-11-30 21:40:27 综评得

### 绘画国画

在闲暇的时候画一幅国画，不仅可以提升绘画技巧，还能放松身心，把更多的精力放在学习之中。

王博轩 发表于 2019-12-04 22:08:24 综评得分: 1分



### “蓝天下的我们” 音乐会 | 周小萌 发表于 2019-11-02 19:34:49 综评得分: 1分



这是我在参加社团后所参加的第一次较为大型的展示，同时也是我参与组织的第一次活动。由于准备工作不够充分，所以在东校区的表演非常不成功。吸取了经验教训的我们，认真排练，最后在西校区为高三的老师学生们呈现了一场令人满意的表演。

## ● 艺术素养 · 艺术成果展示

### 高一学期的艺术培养 | 高昕彤 发表于 2019-11-10 18:12:53 综评得分: 1分



在高一学期内，我因为自己的兴趣爱好学习了吉他。在学习过程中，我的老师用全英语为我授课，这大大提高了我的英语表达能力和理解能力。以前钢琴课上出现的音乐专业术语，现在我已经会用英语说很多了。我每天都多多练习，当做一种兴趣，每当我写作业觉得乏味或者有点犯困时我都拿起吉他弹上两下，这让我一下子有了精神还练习了吉他。

### 蓝天下的我们——附中音乐会

9月25日中午，蓝天下的我们——附中流行乐社音乐会在校园内展开，我和我的合唱团成员们利用中午午休的时间在校园内为大家演唱了压轴曲目《我和我的祖国》，在国庆前为祖国70华诞献上附中人的祝福，祝福祖国繁荣富强，创造一个又一个辉煌。

刘雨霏 发表于 2019-10-24 23:05:13 综评得分: 1分



### 数字油画写生 | 郭云天 发表于 2019-11-17 23:10:58 综评得分: 1分

数字油画绘画训练，数字油画又名数字彩绘和编码油画是通过特殊工艺将画作加工成线条和数字符号。它流行于欧美、日、韩、汇集休闲、装饰、学习等功能于一身它能使没有半点绘画基础的人马上绘制出一幅令人惊叹的艺术作品并享受绘画的无穷乐趣。特别有意思。

## 编织中国结

陈佳彤 发表于 2019-11-02 16:01:33 综评得分: 1分



我掌握的民族传统文化艺术技能之一是中国结。一根红绳，三缠两绕，一种祝福，就这样编结而成。中国结就像中国的书画、雕刻、陶瓷、菜肴一样，是中华民族的代表性编结艺术，它的东方神韵、丰富多彩的变化，充分体现了中国人民的智慧和深厚的文化底蕴。“吉庆有余”、“福寿双全”、“双喜临门”、“吉祥如意”、“一路顺风”与中国结组配，都表示热烈浓郁的美好祝福。一根丝线每一个基本结都有形、意。不同的结互相结合在一起，搭配组合，就形成了造型独特、寓意深刻、内涵丰富。它不仅是美的形式和巧的结构展示，更是一种自然灵性与人文精神的表露。悠久的历史 and 漫长的文化沉淀使“中国结”蕴涵了中华民族特有的文化精髓。

## 专长培养

在高一学期内因为合唱的原因我重新拾起了钢琴，因为家里条件不允许，所以我用收卷钢琴进行练习，这提高了我的学习效率，学完习就投身于弹钢琴之中。重新弹奏也用很大的挑战，手指也不像从前那样灵活，但是我一直坚持着，希望最终能为合唱做出我的贡献。

高昕彤 发表于 2019-11-10 18:17:40 综评得分: 1分



## 美术绘画

我从小学学习美术，从儿童画到素描，已经坚持了许多年。即使在中考前学习压力大时，我也坚持每周末在画室泡几个小时，也许有人觉得不务正业，但我觉得美术可以陶冶我的情操，提升我的审美素养。

胡佳祎 发表于 2019-11-16 15:01:54 综评得分: 1分

## 激光雕刻

参加激光雕刻课程，先在电脑上利用软件制作出模型，再使用机器打印出来，虽然设计模型时有一些小困难，但都被我解决掉了。在打印出作品的同时也学会了如何克服困难，一举两得。

王博轩 发表于 2019-12-08 21:07:52 综评得分: 1分



## ● 艺术素养 · 艺术成果展示

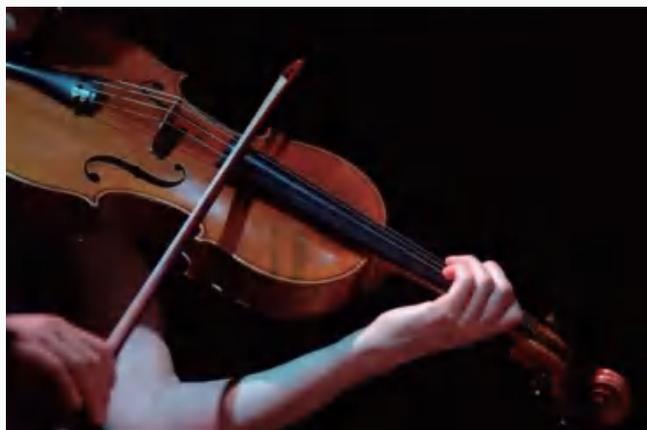
### 朗诵比赛 | 谷宇 发表于 2019-11-23 21:34:12 综评得分: 1分



朗诵是结合各种语言手段来完善地表达作品思想感情的一种语言艺术。朗诵不仅可以提高阅读能力，增强艺术鉴赏，通过朗诵可以有效地培养对语言词汇的体味能力，以及确立口语表述能力，所以我十分喜爱朗诵，也积极参与了校内的朗诵比赛。

### 小提琴是我学习生活中的伙伴

现在高三的学习越来越紧张，大考小考每周都有，考试成绩不稳定，心情越来越受影响，学习的压力也越来越大。还好，在我心情不好，压力大时，我会取出陪我长大的伙伴，拉一首喜欢的乐曲，此时心静下来了，脑子里回荡着乐曲的旋律。拉琴后的学习效率一下感觉提高了，音乐是缓解精神压力最好的伙伴。我爱音乐，我爱我的伙伴 -- 小提琴。



宋梓童 发表于 2019-11-11 15:11:37 综评得分: 1分

### 跳汉舞“采薇” | 陈佳彤 发表于 2019-11-02 16:31:30 综评得分: 1分



作为汉服爱好者，我感受我国汉民族的传统服饰的美，汉族头饰，学习汉舞、汉歌，汉乐和相关传统文化。服装和舞蹈不仅作为文化本身，也是文化载体，宣传汉服、热爱汉衣冠，只因我们热爱那称作礼仪之邦的衣冠之国，不曾忘记我们是炎黄子孙，血液里奔流不息的是中国的血脉。每当我身着汉服，就想起汉服曾经的衰亡历史与现代的复兴路程，回顾使我对汉服以及汉服运动有了更清醒的认识。“以传统文化为骨，以服饰文化为翼”，热爱传统服饰，热爱汉家文化，捍卫属于我们自己的衣冠与礼仪精神。



# 社会实践

**社团活动** 是指学生参与校内组织的科技、人文等社团活动的活动记录。注意，社团活动一定是在学生会登记注册的活动才可发布。

**勤工俭学** 参与勤工俭学的记录。

**社会调查** 参与社会调查活动的记录。

**参观学习** 参与的参观学习的活动记录。请不要发

**班内任职 / 校团委任职 / 学校社团任职** 填写每学期在班级中 / 校团委学生会 / 社团的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

**其他** 指学生在社会实践方面，上述维度不包含的其他活动。

**生产劳动** 参与生产劳动的活动记录。减少发布一些意义不大的内容，如扫地、做饭之类。

**军训** 参加军训的活动记录。

**实习经历** 参与实习的活动记录。

**研学经历** 游学或外出实践课程等活动记录，后续的泰山、春秋游、职业体验、专业超市活动都属于此范围。

**社会工作** 担任校外的具有长期性相对稳定的社会工作情况，不同于短期实习、游学及其他类社会实践等，如

古北水镇秋行

2019年11月18日，我们来到古北水镇进行系列户外研学活动。来到南天门，从历史和地理角度分析了“兵家必争之地”的内涵；来到“永顺染坊”，体验了民间手工和人文情怀；来到“八旗会馆”，感受到历史规制和民族习惯；来到“镇远镖局”，学习到历史的商业环境和古老的“物流业”；更有经典的地方小吃，让我切身体会到“舌尖上的古北”。一天的行程让我流连忘返，也把课堂上的知识立体化、形象化。

傅瑞霖 发表于 2019-11-23 10:21:13 综评得分：1分



古北水镇秋季实践活动 | 吴雅乐 发表于 2019-12-01 20:44:29 综评得分：1分

我们年级前往古北水镇进行秋季实践活动。没有拥挤的人群，没有熙熙攘攘的繁华，它那种宁静而大气的气息，更给我一种深沉与厚重的美好。沐浴着初冬的阳光，踏着斑驳的青石板路，我们一行人走进一个悠长而又狭窄的胡同。小巷，青石小路，清幽安静的时光，仿佛穿越了时光隧道，回到了那个车马和邮件都很慢的岁月。



考察周口店地区地貌



为促进地理学科的学习，我在10月13日周末来到周口店，考察这一地区的地形地貌。周口店遗址位于北京西南，位于太行山脉北段与华北平原的接囊处，主要地形为剥蚀的低山丘陵和山前洪积平原，地貌为海拔约50米的北京平原区，西北上盘形成了一系列的阶梯状断裂，逐渐上升依此形成丘陵、低山和中山地貌，花岗岩为此地区常见的岩石类型。周口店地区属于暖温带半湿润大陆性季风气候。夏季炎热多雨，冬季寒冷干燥多风，地区内的河流多为间歇河，雨季水量较大，此值秋季我见到了少量水流。

陈佳彤 发表于 2019-11-21 15:58:23 综评得分：1分

清华大学研学

郑佳明 发表于 2019-11-23 15:16:24 综评得分：1分

我参加清华大学生命科学学院的讲座，了解新的生物学前沿进展，感受到水木清华的魅力。





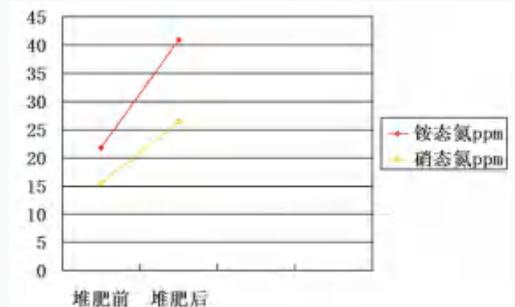
### 古北水镇 | 刘正昊 发表于 2019-12-01 23:14:37 综评得分: 1分

2019年11月18号,我跟随学校到古北水镇进行参观。虽然我以前就知道古北水镇离北京很近,而且风景非常好,但是我从来没有去过。这次由于是周一,所以游客非常少,我们学校几乎是专场,这带给了我们不错的体验。风景非常的宜人,有清澈的水,有绿树,还有古风的小房屋。整个古北水镇非常的惬意,加上古北水镇中的特色小吃,如桥头糕,这些让我们在紧张的学习生活中有了放松。同时,我们还参观了许多古北水镇的古迹,像染坊。而且我们了解到古北水镇也就是燕山地区,是曾经清朝的非常重要的军事重地,旁边的司马台长城就是最好的证据。这次的外出实践活动,让我们非常开心。原来这些静谧优美的地方,就在我们周围,并不用,等到暑假的时候,坐着飞机,坐着火车,拎着大包小包去旅游,在我们周围这些小小的公园,小小的景点,就能给我们非常好的体验。

### 三星 STAM GIRL 内蒙古库伦旗扶贫实践活动尾声

刘雨霏 发表于 2019-11-08 22:24:51 综评得分: 1分

在结束了为期一年的内蒙古扶贫实践活动后,我撰写了论文报告,由中科院辅导老师为我做最后的点评,作为论文的补充材料,在中科院辅导老师的帮助下,通过实验检测完成了对扶贫对象家里的土壤、水分等论文数据方面的报告。



### 古北水镇研学

王培羽 发表于 2019-12-02 21:24:29 综评得分: 1分



11月18日,我们去古北水镇进行了研学游活动。这个水镇坐落在古北口长城脚下,傍水而建,建筑是江南民居风格,古朴典雅。水镇里有一些仿古的手工业和商业,例如镖局、电报局、染坊、酒坊等等。水镇的染坊相当于一个小型的印染历史博物馆,介绍了中国古代印染技术和纺织技术的发展史,通过参观,我了解了印染的几种分类,还有一些纺织、印染的术语,深深感受到了劳动人民的智慧很了不起。酒坊也是个酿酒工艺的展示基地,酒、酱、醋的简化酿造工艺在这里都有介绍,也非常有趣。总的来说,这次研学很有意思,学到了很多课堂以外的东西,也有许多知识和现象正好印证了课堂内容,收获很大。

## ● 社会实践·研学经历



### 《民国街区》 ——古北水镇师大附研学老师带队

王睿康 发表于 2019-12-08 23:42:19 综评得分：1分

11月18日,我高一年级,在师大附研学老师带领下,集体踏上研习古北《民国街区》之行。通过古北口之行,第一我感受到华夏历史沧桑巨变,第二我研究弄懂了古北水镇的新兴过程,第三我明白世界开放大格局下中国特色具有的价值,我曾到过香港、澳门和欧洲,特色在旅游业中具有核心价值,古北水镇也不例外。古北口完整保留了民国时期的古镇风貌,紧凑的房屋和悠长的胡同诉说着民国时期的民风民情。实际千年古镇古北口背靠长城,是历代王朝抵御游牧民族的关卡!历史上曾几度变成废墟,上世纪才恢复平常山村的样子。那位立风中的司马台长城,默默无语,跟时间对望。时间维度加上空间维度,四维感受,古北水镇独具特色。后期我准备写一篇专题,写出我了解到的古北水镇爆红的方方面面,这里先附几张图片和我拍的照片。

### 垃圾分类实践活动

10月的清晨,我迎着瑟瑟的秋风,来到延庆玉渡山。参加“垃圾分类”教育活动。我在这里学习了垃圾分类的方法和垃圾的类别。环境保护是一件需要重视,关乎我们生存的大事。北京就要实行垃圾分类,这是一项重要的工程。

陈佳彤 发表于 2019-12-14 14:28:55 综评得分：1分



### 秋游 - 密云古北水镇 | 李鑫阳 发表于 2019-11-26 17:59:53 综评得分：1分



古北水镇,一个仿乌镇的景点成为新旅游资源的原因:(1)自然原因 依山傍水,上有司马台长城,后有鸳鸯湖。空气湿润新鲜是人们休闲旅游的好去处。(2)人文原因 这里有酒酿、风筝、染布、糖葫芦、等技艺展览,还有像震远镖局八旗会馆这样的文化底蕴,而且还有很多老北京小吃,很棒。这一游我们学到了很多,了解很多中国传统文化。这里什么时间有什么样的美景,可以春天游商花、夏天游清凉、秋天游枫叶、冬天游雪景;你也可以白天游文化、晚上游灯景。值得一去!我们去了永顺染坊,逛了镇远镖局,了解了八旗会馆我们还有各种活动,品尝美食,英语找茬,摄影定格等活动。

## 参观中国美术馆 | 章欣悦 发表于 2019-12-16 23:50:24 综评得分: 1分



昨天上午,我提前在网上订好票,去参观中国美术馆。身在北京,对于我,还真是第一次踏进中国美术馆的大门。那仿古阁楼,黄色琉璃瓦大屋顶和环绕四周的具有鲜明民族风格的廊榭让我震撼……除收藏、保管、陈列、研究中国近现代优秀美术作品和民间美术作品外,该馆还担负着主办各种类型的中外美术作品展览,进行国内外美术学术交流,建立中国近现代美术史料、艺术档案,编辑出版藏品画集、论文集等重要任务。美术馆实在太大了,我仅仅参观了几个主要展厅,特别被“典藏活化”系列展,“延安 延安 - 中国美术馆藏延安美术展”和“美丽中国——色彩意象中的世界”所震撼。想着还有好多作业要做,不得不恋恋不舍地离开了美术馆。期望今后自己是美术馆的常客。

## 参观文物遗产保护修复室

苗依晨 发表于 2019-12-16 21:51:44 综评得分: 1分

周日,我参观了博成文物遗产保护中心修复室,在那里看到了真正的文物,修复师现场讲述了他们工作环境里各类工具的使用,文物修复的过程,了解到了真正文物修复师工作的艰辛,感受到了历史的文化。



## 参观北京大兴国际机场 | 刘阅 发表于 2019-12-11 20:21:15 综评得分: 1分

10月6日,在北京大兴国际机场通航不久,特地来到北京大兴机场地铁新城站和机场航站楼游览,参观了机场“浴火凤凰”的美丽艺术外形,感受了机场建设过程中融入的绿色、环保、便捷、智慧的设计理念。同时,搭乘大兴新机场地铁,感受了中国“五星级地铁”的舒适与便捷,进一步增强了民族自豪感和使命感。

## 北京青年报冬奥小记者团活动 | 柴懿桓 发表于 2019-12-16 14:02:32 综评得分: 1分

通过北青报杨老师的讲授,我们了解北京青年报社史,还1949年创刊以来三次停刊和三次复刊的历史过程,老师还讲解了新闻是怎么诞生的。我们也学习了新闻采访、撰写、编辑的要求和注意事项。接着我们参观报纸出版流程(记者写稿区、休息室—编辑办公室—照排室—校对室—发行部);本次活动为我们提供



一个多元化的第二课堂活动,在活动中培养了我们作为小记者应有的观察能力、语言表达能力及转换看问题思考问题的视角……从记者的入门来说,纸质报纸的入门门槛比较高,网络播报人员参差不齐,有些文章的可读性就相对比较弱,甚至经常有错别字出现。相信一部分优秀的主流报纸还是会保留下来,是正能量的一些导向,留下来的一定是最好的,最经典的。相信北青报会越办越好,一定是最棒的。

## ● 社会实践·参观学习

### 参观“非遗京绣”展

京绣作为“燕京八绝”之一，已有悠久历史。它是我国手工纺织业的杰出代表。它专供皇室，悠久的历史使它有着深厚的文化底蕴。作为中国非物质文化遗产之一，它在今天仍焕发着活力与生机！

乔逸帆 发表于 2019-12-15 23:10:11 综评得分：1分



### 参观纪晓岚故居 | 苗依晨 发表于 2019-12-08 21:14:35 综评得分：1分

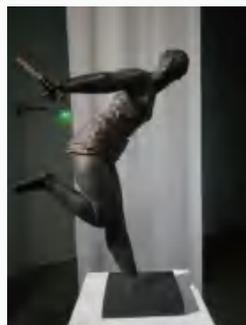


12月1日，我去了位于珠市口西大街的纪晓岚故居，走进他曾经生活过的地方，只有门前那棵从马路上移过来的紫藤花和为数不多的遗迹还讲述着那个主编了《四库全书》的“纪大烟袋”曾经的往事。一个人想要在世上留下痕迹，最好的办法就是为人类创造价值。

### 李象群雕塑艺术展

王玉 发表于 2019-12-15 00:53:51 综评得分：1分

一句句文字深入人心，使我回想许久。一件件雕塑使我看了还想看。李象群的雕塑作品是将历史生命转化为当下瞬间的一种自我体认，他通过形式材料和内涵等维度的探索塑造出了充满人文、历史价值的雕塑作品。



### 参观北京人艺戏剧博物馆 | 闫思宇 发表于 2019-12-14 21:54:43 综评得分：1分



北京人艺戏剧博物馆是展示话剧艺术的戏剧博物馆，该馆集藏品、研究、展陈等功能于一体，丰富的图片资料、大师手稿、优秀的舞美设计图纸，经典剧目的舞台布景模型、逼真的道具、服装以及各类舞台上使用的效果器和灯具资料为展成主体，其中馆藏品中包括有独特历史价值的郭沫若、老舍等一代戏剧大师们的早期手术文稿、往来信件等珍贵资料，记载着几代艺术工作者追求舞台艺术的精品的过程，真实反应了北京人艺50年来走过的艺术历程。

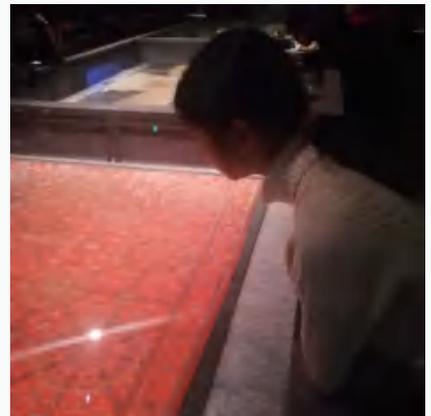
### 国家动物博物馆 | 李佳洋 发表于 2019-12-14 17:35:55 综评得分：1分

在参观中科院的同时，我们还参观了国家动物博物馆。在这里我们看到了许多仅在书本中看到过的珍稀动物的标本，就如活着的一般真实，令我们叹为观止，这也许是一种价值的延续，我们还领略到了动物生存的环境岌岌可危，呼吁我们要爱护环境保护动物，这是我们应尽的责任，在这里我还学到了许多的历史，了解了许多不知道的事情，收获很大，真的很开心！



## “锦绣中华 - 古代丝织品文化展”

周末参观了首博的“锦绣中华 - 古代丝织品文化展”。在这里，我看到了来自不同地域、不同历史时期的丝织品文物，这些文物的材质、工艺、图案的变化反映了几次民族大融合和各个历史时期的社会经济发展水平、工艺生产进步情况和社会礼制、审美方面的变化。文物会说话，透过它们，仿佛看到当年的社会风貌，从汉韵胡风，到宋辽的南雅北逸、元代的精丽华贵，直至清代的锦绣华美，深深感受到大国文明的源远流长和兼容并蓄、吐故纳新、不断学习的大国胸襟和气象。



秦朗 综发表于 2019-11-28 08:26:55 评分分：1分

### 音乐剧《玛蒂尔达》



音乐剧《玛蒂尔达》，由作者是罗尔德·达尔的小说改编而来。故事讲述的是一位五岁天才女孩玛蒂尔达从小在家庭被父母忽略，在学校被校长欺凌鄙视，但是她爱读书，会思考，并且有勇有谋，很有智慧，敢于为同学们讨回公道，并和校长作斗争……整个音乐剧积极向上，情节感人，充满了美好的希望，蕴含着幸福美好的结局，同时玛蒂尔达敢于追求自己幸福的勇气非常值得我们学习。

刘正昊 发表于 2019-12-01 22:58:16 综评分分：1分

## 参观然博物馆 | 丛嘉逸 综发表于 2019-12-07 22:26:35 评分分：1分

12月7日晴空万里，阳光明媚，我去参观了北京自然博物馆。北京自然博物馆是新中国依靠自己的力量筹建的第一座大型自然历史博物馆，主要从事古生物、动物、植物和人类学等领域的标本收藏、科学研究和科学普及工作。由于一直在进行生物学科的学习，所以今天我对参观充满了浓厚的兴趣。古爬行动物展区展示了生物界两亿多年前的景观，并以总鳍鱼、鱼石螈、蚓螈和异齿龙为代表，演示了脊椎动物从水域向陆地发展的复杂过程。栩栩如生的恐龙骨架群让我深入了解了恐龙的种类，称王称霸的霸王龙，小巧玲珑的恐爪龙，展翅翱翔的翼龙，称霸海洋的鱼龙……参观完后感到非常的愉悦；最重要的是通过生物课程的学习后，赋予了这次参观探索和研究的目的是，我从中受益匪浅。



## ● 社会实践 · 生产劳动

### 感恩节 - 感恩节晚餐



今天是感恩节，从前一天，我就和妈妈开始准备火鸡额制作。现将首先，把碎面包、洋葱、食盐和胡椒粉混在一起。接下来，把调好的混合物放进火鸡里面，直到充满。再把火鸡放入烤箱里面蒸，需要烤几个小时，然后，把蒸好的火鸡放进大盘子里面，往火鸡上浇一些肉汁。经过我和妈妈的精心准备，我们在感恩节吃上了肥嫩可口的火鸡。

吉思羽 发表于 2019-12-01 19:07:07 综评得分：1分

### 在家包饺子



周末，帮爸爸妈妈干些力所能及的家务活，虽然质量不高，锻炼了动手能力，放松了头脑。

卢秋泽 发表于 2019-11-22 21:19:35 综评得分：1分



### 在蒲公英农社劳动

孙秋石 发表于 2019-10-25 22:48:09 综评得分：1分

2019年9月8日下午，爸爸妈妈带我去顺义的蒲公英农社拜访童佳叔叔（农社的社长）。在农社里，我向社员叔叔和阿姨学习了很多农业生产知识，认识了很多农产品，还帮助他们干了一些农活。太阳有点晒，干活很辛苦。我真心地体会到了“粒粒皆辛苦”的不易！

### 制作蛋糕

经过查询一些资料，我学习了制作蛋糕，并成功做出了一个作品，好看也好吃！过程如下……将搅拌均匀的溶液倒入电饭煲，轻轻振动电饭煲，将溶液的气泡排出。6. 盖上盖子，选择煮饭模式，点击开始，差不多40分钟等煮饭模式结束，蛋糕也就做好了。



藕才俊 发表于 2019-11-27 23:09:21 综评得分：1分



钱楚璇 军训

# 军训



## ● 社会实践 · 军训



磨练与成长 | 白千里 发表于 2019-12-01 18:06:04 综评得分: 1分

九天的军训生活犹如一把刀一样，深刻与我心中。在这几天里，我收获了坚强，自立，在一天天的推移中，我感受到了属于我自己的成长。一点点变得更坚强，远离了那个曾经稚嫩的我，在高中的开学第一课中，我学到了许多。



军训 | 宋宇翔 发表于 2019-12-01 22:27:07 综评得分: 1分

2019年的暑假，我们在石家庄陆军步兵学院进行了为期8天的军训，每天顶着烈日和高温，在教官的指导下，进行各种训练，极大的锻炼了我的意志力以及吃苦耐劳的精神，将来我要把这种精神带入到高中的学业中，相信一定会取得优异的成绩！

## 做一个合格的高中生



2019年8月8日至8月16日，我们全体高一师生来到河北石家庄陆军步兵学院进行军训。这里是部队，有严明的时间规划和纪律，并且最重要的是服从命令，一切行动听指挥。这短短九天的军训生活使我晒黑了许多，也使我成长了许多，让我明白了学习是多么的幸福。毒热的太阳晒伤了我裸露的皮肤。每天长时间的军姿训练使我的脚又痛又涨，长出来小泡，腰和腿也疼的要命。但是后来我发现，自己的脊背直了一些，是站军姿的功劳。军训中有很多活动，但最让我印象深刻的是随机参观几名军人的寝室，他们外出训练，并不知道我们来参观。他们的被子叠得真的是传说中的豆腐块的样子，连抹布都是一个一个小豆腐块，每个人的物品都整齐的码放、叠好，整个寝室一丝不苟，令我十分震撼。最重要的是，他们日复一日的做着并做好这件事我心底的尊敬、崇拜与敬佩感油然而生，他们的行为值得我去学习。

张岩 综评得分：1分 发表于 2019-11-29 21:24:57

## 高中入学军训 | 田悦 发表于 2019-11-24 09:27:41 综评得分：1分

苦涩的咖啡，同样的味道，大家一起喝酒感觉很甜蜜，如果只有自己独自品尝苦涩，说不准会把咖啡倒掉！但对于需要这杯咖啡的人来说，苦涩只是表面而以9天的军训生活已为大学的军训画下了圆满的句号。这9天来有艰辛，有苦恼，有汗水，甚至有泪水，有抱怨也有不满，但我觉得更多的却是成长与历练！我感谢能有这样的机会锻炼我自己，我要让我变的更成熟，更坚强！还记得第一天见教官时感觉



好严厉……军训虽然辛苦，却让我学会了坚强！更让我学会了坚持！也让我真正认识到了我是高中的学生了，或许军训的苦和累在今后的生活学习中会不值一提，但我想军训会让我更好的认识到了什么叫苦中有甜，什么叫雨后会有彩虹。感谢军训给我带来的所有，我相信我们都以长大，我相信我们都会很好的面对生活中的种种。

## ● 社会实践 · 军训

### 八天的苦与乐 | 王崇岳 综评得分：1分 发表于 2019-12-08 20:03:56

军训日记 2019年8月8日 星期四 阴 今天是军训第一天，将近一上午的车程后疲惫的我们怀着期待的心情，终于抵达——解放军陆军步兵学院石家庄分校。整理内务后我和周熙之等支援者协助打饭并分到每桌上。诺大的饭堂花了我们小一小时才布置完，辛苦但乐在其中。下次我还会来打饭。饭菜还不错，吃的很饱很满足。午休后经过了一下午的队列练习，确实辛苦，脚和膝盖疼的不行。过后我们听了军训的动员会，了解了军训的目的和基本计划，我对今后的军训生活很有信心，也十分期待。说什么也得坚持下来！晚饭的酸梅汤太 nice 了。



.....

2019年8月16日 星期五 晴 征求医务室老师同意后，我带兵训练了几天，今天完成了最后的检阅。检阅使各种难受，但想到前几天的艰辛，还是坚持了下来，向校长展示了最好的一面。没有什么是凭坚强意志完成不了的。生病后就失去从c位，也没得优秀个人，有些遗憾。久别了对我们特好的教官民民，但还会保持联系的。晒黑了还能重新变白，膝盖的疼痛也能养好，但在“中国西典”的回忆我将永远珍藏。

军训

在2019年8月的上旬，我们来到了河北石家庄陆军步兵学院进行军事训练。9天的日子里，我们培养了团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力。还提高了生活自理能力，培养思想上的自立和独立，养成严格自律的良好习惯，激发爱国热情，培养艰苦奋斗。增强国防观念和纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。在军训的过程中，我有幸当选了标兵，接受更严苛的军事训练，我领悟了坚持就是胜利的道理，9天的日子虽然苦，但我却乐在其中，甘之如饴。



孙佳旻 综评得分：1分 发表于 2019-12-04 20:07:44

高中入学军训 | 邢吕欣和 综评分数: 1分 发表于 2019-11-24 23:59:49



在高一的开学前夕，我们迎来了军训。全新的环境，全新的同学，挑战伴随着期待而来。刚到石家庄陆军学院时，我看着处处都整齐的学院心里徒生敬畏。刚开始的时候，我们都有些手忙脚乱，难以适应，尤其是第一次站军姿时，只站了五分钟，我的腿就酸痛无力，抖抖索索。但是随着时间的推移，我们越来越适应这种生活，早上提前爬起来把宿舍打理干净，一切行动听指挥，训练时不让动时绝不动。而我们的进步也越来越明显，我从站五分钟练到了四十多分钟也可以坚持。我们发现教官都是很可爱的人，军队的生活动也不像想象中那么无聊。九天很快过去了，分别时充满了不舍与哭声。虽然军训的时光很短暂，但是它带来的影响足以让我铭记很久很久，难以忘怀。

高中第一课  
军训

万清语 发表于 2019-11-28 21:35:46 综评分数: 1分



时间飞逝，转眼间9天的军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，它不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了。第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。使我们深深体会到了坚持就是胜利。通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和意义的经历。我相信，在我们这个班集体中，不论摆在我们面前的是怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

## • 社会实践 · 实习经历



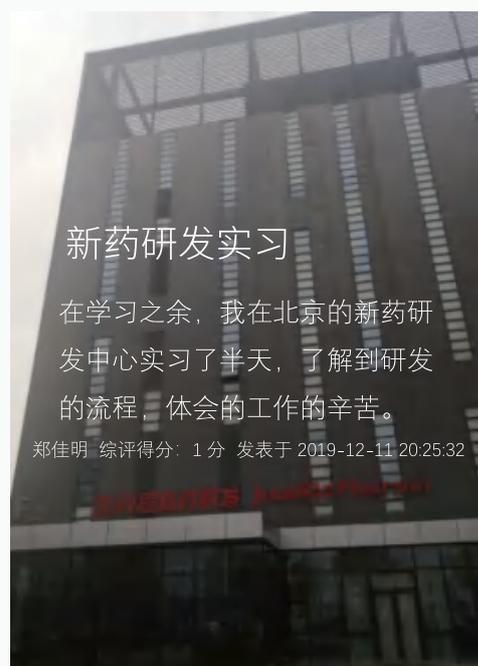
体验会计职位 | 晏雨航 综评得分: 1分 发表于 2019-11-15 21:10:08

我帮妈妈查证发票真伪, 协助妈妈做年度预算。



实习 | 刘艺琳 综评得分: 1分 发表于 2019-11-10 20:10:12

学习了工作时的一些技术方法, 总结材料以及整理打印文件, 了解到员工的事业经历。



### 新药研发实习

在学习之余, 我在北京的新药研发中心实习了半天, 了解到研发的流程, 体会的工作的辛苦。

郑佳明 综评得分: 1分 发表于 2019-12-11 20:25:32



# 青春记录

第1期

Comprehensive Quality Evaluation

挫折

反思

沟通

运动

公益

党团

感动感悟

志愿服务

艺术素养

研学



综合素质评价优秀记录选刊  
Comprehensive Quality Evaluation

记录青春，记录你