



北京師範大學附屬中學
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

第四期
2023年4月

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

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，你才会成为一个真正有意义的人。基于大数据的《北京综合素质评价平台》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、每一次成功的喜悦、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

目 录

2023年第1期
(总第4期)

Comprehensive Quality

Evaluation

01 思想品德

- 02 党团活动
- 06 社会公益及志愿服务
- 14 感动感悟与交流沟通
- 20 一十百千工程
- 27 其他

28 学业成就

- 29 创新成果
- 31 学术志趣及偏好发展
- 33 研究性学习
- 34 阶段小结与个人反思
- 37 自我陈述

39 身心健康

- 40 体质健康与体育锻炼
- 46 体育类实践活动
- 51 应对困难与挫折表现

53 艺术素养

- 54 艺术素养及专长培养
- 57 艺术成果展示
- 63 艺术类实践活动

67 社会实践

- 68 社团活动
- 74 生产劳动
- 79 军训
- 84 参观学习

思想品德



◆ 党团活动

指学生积极参与共青团组织的相关教育教学活动记录。

◆ 社会公益及志愿服务

指学生参与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。

◆ 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。



为初中同学讲团课 石佳禾 2022-08-28 21:04:04

这学期很荣幸能够身为“老团员”为想要入团的同学讲团课。这是他们的入团第一课，是信仰的开启，我对此尤为重视，认真备课甚至试讲好几次。在备课中，我不仅

更有信心讲好故事，更难得的是我学到了更多的党团知识。通过共青团一次次的更名，我清楚地认识到“党旗所指，团旗所向”这句话的含义，我为身为团员感到深深地骄傲！



讲授团课

王萧涵 2022-06-24 10:41:45

本学期的团课授课安排的紧锣密鼓，在课件的准备和学习中，我更加明确了作为一名当代中学生的政治使命和责任，更有信心去迎接和挑战困难。讲课的过程非常顺利，增强了我的自信心和荣誉感。感谢合作伙伴的热心帮助和低年级学弟学妹的配合，希望他们收获满满。

录制电视节目喜迎五四青年节

方子辰 2022-04-25 10:48:41

团委与北京市电视台合作录制了一期电视节目，纪念五四青年节。节目以赵世炎烈士的事迹导入，引发当代青年的思考，如何继承和发扬老一辈革命先烈的奋斗精神，为实现中华民族伟大复兴贡献力量。我在节目中不但扮演了赵世炎，还就当代青年学生的理想与信念接受了采访。希望我们这期节目能够传承革命精神，激发青年学生的昂扬斗志。





制作了庆祝中国共青团成立100周年特别节目——青春榜样 强国有我。北师大附中党委书记许建勇和校团委书记张明瑶老师带领团员代表一起走进北京电视台科教频道《同心家长会》。节目中许建勇校长和张明瑶老师回顾了北师大附中和共青团的历史渊源。团员们现场表演了短剧《我的人生观》，钱学森纪念馆的学生讲解员给现场观众讲述了钱学森的爱国情怀。附中学子还当场书写了一首诗“信仰之火永不灭”

校团委组织收看北京电视台《同心家长会》节目

何思凝 2022-05-15 20:27:13

2022年是共青团建团百年的历史时刻，同时也是我们党即将召开第二十次全国代表大会的重要时刻。北京电视台

献给共青团的创始人赵世炎烈士。通过这个节目，让我们附中的学子与广大新时代的中国青年一起，勇担实现中华民族伟大复兴的时代使命，自觉传承伟大建党精神，赓续红色血脉，积极发挥青年先锋力量，能够一代接一代的，让革命薪火代代相传。



参与中国共青团成立100周年特别节目《记忆·同心家长会》录制

杨舟 2022-08-03 10:23:54

2022年是共青团建团百年的历史时刻。回望过去，那时中国青年的觉醒，点燃了中华民族伟大复兴的希望之光。

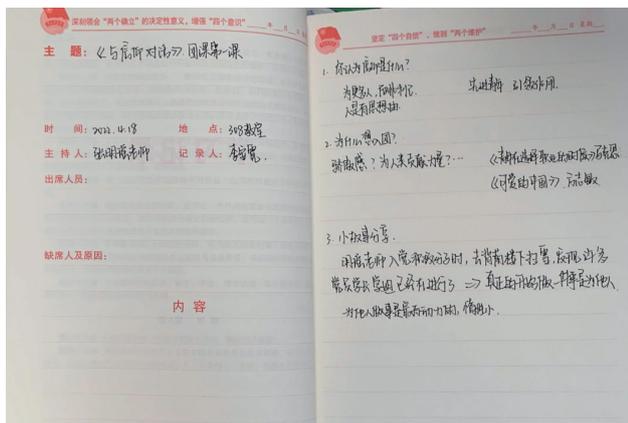
4月23日，我很幸运地作为北师大附中团员代表一走进北京电视台，参与中国共青团成立100周年特别节目《记忆·同心家长会》的录制，再现革命先辈的故事，感受榜样的力量。我们在节目现场展示了学校丰富多彩的共青团活动，像为盲人讲电影、帮助老年人使用智能手机、支教云南中学等等。作为学校钱学森纪念馆的讲解员，我还在节目现场演绎了钱学森纪念馆的讲解活动。作为新时代的中国青年，我们应肩负起历史赋予我们的使命，积极奋斗，脚踏实地地做好每一件事，用青春的智慧和汗水打拼出一个更加美好的中国。

入团宣誓

李昭昭 2022-07-21 11:02:12

2022年7月12日，我刚刚成为了一名共青团员。当师将第一枚团徽交到我手中的时候，当我对着团旗庄严宣誓的时候，我心潮澎湃，思绪万千，我暗暗告诉自己，现在你是一名共青团员了，今后要更加努力学习，严格要求自己，团结同学，听从团的教诲，按照团的指挥办事，始终保持青少年具有的蓬勃朝气，昂扬锐意和浩然正气。





我的第一节团课——《与信仰对话》

李安竟 2022-07-10 20:25:58

新学期，我通过班级选拔成功成为一名入团积极分子。4月18日，我和年级所有入团积极分子参加了高中的第一节团课《与信仰对话》。团委张老师和我们面对面讨论为什么要入团，怎样可以入团，我们的信仰是什么等等。我了解到入团不是一件容易的事情，需要我们德智体美劳全面发展自身，做事要多为他人着想而非自身，要有足够的信心明确目标与信仰。在这次团课后，我明确了今后的奋斗方向，争取早日入团，成为国之栋梁。



纪念赵世炎烈士活动

张嘉文 2022-04-17 21:48:51

清明是怀念逝者，缅怀先烈的时节。今年是赵世炎烈士牺牲95周年，高一8班组织了纪念烈士的活动。在赵世炎烈士雕像前，我们通过演讲、献花、敬献挽联等活动，回顾了烈士短暂而光辉的一生，对这位“为新中国诞生以生命赴使命，用热血写忠诚的革命先驱”的敬仰之情油然而生。近百年过去了，烈士的理想成为了现实，我们当代的青年更应该继承烈士的遗志，为建设新世界努力奋斗。龙华授首见丹心，浩气如虹烁古今。千树桃花凝赤血。工人万代仰施英。



参加并主持“缅怀附中前辈，凝聚青春力量”清明祭扫活动

张子奇 2022-05-16 19:20:45

春风送花诉哀思，青松欲滴寄思情。我们在清明节到来之际，怀着无比崇敬的心情，聚集在师大附中的“钱学森像”前，深切缅怀钱老的丰功伟绩，寄托我们的哀思，表达我们继承前辈遗志，发扬前辈传统，努力学习，为实现民族复

兴而奋斗的坚定决心和坚强信心。伫立在钱老的纪念碑前，我们思绪万千。钱老走了，但他老人家“赤胆忠诚的爱国情怀，全心全意的奉献精神，严谨求实的精神财富，激励着我们一代又一代的附中人去开拓美好的未来。”

清明时节祭先贤 张琪涵 2022-04-13 19:05:33

清明节来临前，我参加了学校团委开展的“缅怀附中前辈，传承爱国精神”清明节祭奠活动。活动中，我们向钱学森校友、赵世炎烈士和老校长林砺儒先生敬献花圈，表达追思！这些附中的骄傲，他们“以国家为重、以科学为重”舍小家为大家，用自己的毕生成就，锻造了共和国的脊梁，他们不仅是我们附中人的骄傲，也是中华民族的骄傲！





一二·九合唱活动

崔丝桐 2023-01-13 22: 44: 18

我们班这次要唱的是《黄河大合唱》和《我和我的祖国》，一拿到曲目，班委就组织大家分声部练习，班里会乐器的同学们也都跃跃欲试想要大展拳脚，大家每天都会抽出中午的时间去音乐教室排练。我还负责了《黄河大合唱》里的朗诵部分，经过每天的练习，我从开始的紧张逐渐变得自信，相信大家都跟我一样信心满满，可惜疫情来的突然，一二·九合唱活动被取消了，虽然大家都觉得很遗憾，但是在这个过程中我们所学到的、所体会到的那些革命先辈的爱国之心，报国之志都不会随着活动的取消而消失。

线上团支部会

王星怡 2023-01-13 11: 26: 02

2022年12月3日我们进入高中学习已经有三个月，在这次线上团支部会上我对自己的近期状况进行自我总结与反思。在这段时间内，思想上，较少的总结自己，把理论与实践结合，运用理论的立场和观点方法来分析解决生活问题，要加强理论学习，深刻体会理论内核，坚定理想信念；工作中，有一些墨守成规缺乏创新，需加强自主创新和起到带头作用，加强学习，及时调整，端正学习态度与目的。回顾这三个月，有缺陷，有不足，需改正。任重而道远，我将不断完善自我，迎接挑战，做一名优秀的共青团员。



参加学习二十大精神团支部活动

王绮 2022-12-04 22: 04: 47

2022年12月3日晚上，我参加了班级团支部学习二十大精神的线上活动。在班级团支部书记主持下，我班9名团员学习了习总书记在二十大政府工作报告以及在庆祝中国共青团成立100年重要讲话中的重要内容，重温了入团誓言。会上我积极发言，谈了一些学习体会。我认为，作为新时代青年，我们要肩负起时代所赋予的历史责任，用奋斗去谱写青春的篇章。班主任李老师参加了会议，对我们提出了殷殷期望。未来生活中，我要深入领会二十大精神，深刻认识自己的责任与使命，坚定理想信念，以发奋学习、报效祖国为自觉追求，立足新时代，把握青春年华，为早日实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春智慧与力量。



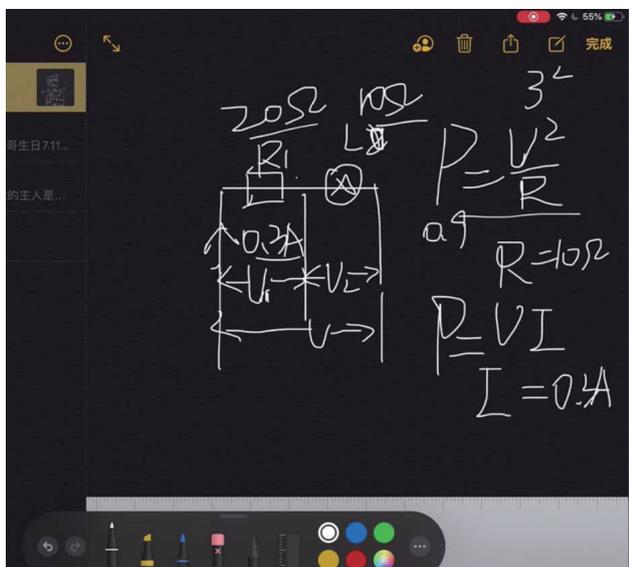


社会公益及志愿服务

参加“垃圾分类”志愿活动

张熙菲 2022-12-25 22:03:45

在本次活动中，我和其他志愿者们穿着红背心，拿着劳动工具，在社区街道中捡拾烟头、废纸等垃圾，并将垃圾统一装入垃圾袋中，统一处理。在一次次重复的拾取、入袋的动作中，我感受到了酷暑之下劳动者们的不易。所以，以后我们要尊重劳动者，尊重他们的劳动成果。同时，我在美化社区环境的过程中体会到了志愿服务的价值，感受到了为他人服务的充实与快乐。希望更多的人能参与到环保的队伍中来，共同关爱地球家园！



第一次支教

王嘉祎 2022-12-11 17:40:29

这学期学校组织了支教志愿活动，每周2小时，报名的同学很多，我第一次因为准备不充分落选，第二次才面试成功。我支教的对象是云南勐腊县的一名初三女生。课前沟通时，她很活泼，我很紧张。在第一次上课前，我把初三的课本、笔记都找出来，还准备了授课大纲、典型例题等，就怕没做好，耽误对方的学习。正式上课开始，只看见小同学拿出各科卷子，让我给她讲不会的题。我不禁松了一口气——这个是本人擅长的！时间一分一秒的过去了，第一次支教课圆满结束！



小蓝喊你下楼做核酸

杜思恒 2022-04-04 16:23:42

1月24日于是我和妈妈一起参加引导小区居民有序参加核酸检测志愿活动。工作中我们耐心的向居民解释注意事项，帮助居民扫码填写信息录屏，并提醒大家检查室排队注意保持一米间隔。这次活动，我体验到了社区工作者和医务人员的工作的辛苦。也为自己能成为小蓝队伍中的一员感到自豪！

齐心协力抗击疫情

羊宇希 2022-05-02 13:45:21

3月27-28日，我利用周末时间参与了社区医院组织的防疫物资分装活动。活动内容主要是把试剂管、拭子棉签放到一个袋子里装好，方便医护人员使用。在活动当中，我了解到了现在抗疫工作的不容易，他们奔波在大街小巷入户采样，有时还不被理解，心情失落也依然继续工作。在分装的时候，我看到旁边的叔叔阿姨都十分忙碌没有下来的机会，十分辛苦，也希望大家也给抗疫工作者一些必要的理解与支持。所谓的岁月静好，只不过是有人替你负重前行。



疫情期间的社区值守

董子弘 2022-08-09 18:12:33

暑假疫情期间，我积极参加了社区的疫情防控社区值守的活动。活动期间，我认真对待每位进入小区的人员，主动提醒他们扫健康码，用测温枪给他们测温，并谢谢他们的配合。虽然天气炎热，但是当想到我做的工作对疫情的防控非常有意义，心里非常欢喜。作为当代的高中生，除了书本知识和校园的活动，我们还需要积极参加社会实践活动，对社会来讲，是我们的一种责任和担当，体现我们高中生的奉献精神；对个人而言，我们既是一种锻炼，也是一种能力的提升，毕竟我们最终要走向社会，奉献社会。希望自己在日后的活动中可以做的更好，我们守望相助，期待山河无恙，世间皆安。

社区核酸志愿

李泽轩 2022-07-14 18:13:31

“人人都是志愿者，人人都是主人公。”我作为一名核酸检测辅助志愿者参与了这次工作。在志愿时间里，我帮助引导大家进行手机填码和维护现场秩序，我很快便迅速转换到了志愿工作者的身份，尽力帮助大家完成核酸检测的程序。这次志愿让我收获颇多。



积极担当志愿者，传承中国铁路人精神

王劭妍 2022-04-07 22: 37: 58

学习之余，我积极担任中国铁道博物馆青年志愿者，认真准备基本功，深入学习中国铁道发展史。除现场解说外，还为铁道博物馆专门录制了“博物馆日”媒体宣传视频。中国铁道博物馆是由历经百余年沧桑的原“京奉铁路正阳门东车站”改建而成。在这里，我们不仅可以见证中国铁路从蹒跚学步到蓬勃发展的百余年历程，还可以瞻仰詹天佑、茅以升等前辈所留下来的伟作。作为一名志愿者，我更是深刻地感受到了一代代铁路人坚持不懈的奋斗和永不言败的勇气。每一次的讲解，都让我一次又一次被铁道博物馆独特的魅力所折服，铁道人坚韧与顽强的拼搏精神让我坚定地相信铁路强国一定会为中国梦添彩，而铁路人也一定会为中华民族伟大复兴当好先行。这种精神深深地感动了我，更是塑造了我，让我学会在面临困境时从不退缩，大胆向前。当然，我们也



想为博物馆的发展注入自己的力量。我们身为青年人，十分清楚如何吸引青年人，所以我们用幽默诙谐的方式讲解并引用当今在年轻人中很火的事例去佐证，从而让很多青年人都对铁道博物馆产生了兴趣我相信我们点燃的这一丝星星之火必定可以燎原，会有越来越多的青年人来参观博物馆，甚至成为我们中的一员。博物馆的力量，我赋能。



成为光的两小时

杨晨旭 2022-05-23 22: 57: 51

5月15日，是全国助残日。这一天，我在“关爱明天”微光志愿者团队的组织下，参加了“蒙眼两小时”视障者生活体验公益活动。活动中，我戴上黑色的眼罩，顿时，心里有一些恐慌，双手立刻举了起来，每向前走一步，都是颤颤巍巍，怕撞倒东西。上个卫生间都是一路坎坷，只想躺着一动不动，但是又十分无聊，真切地感受到盲人朋友们内心的痛苦与生活的艰难。希望能尽我的微博之力帮助他们。

核酸检测志愿者 程子鹤 2022-08-09 15: 09: 58

随着疫情防控的常态化，核酸检测也成为了人们生活的一部分。以前我也常常在网上看到关于核酸检测工作者的报道，虽然我知道他们很辛苦，但我还是很难真正的体会。直到近些日子，我在社区和学校的号召下参加了社区常态化核酸点志愿者的工作。虽然这次工作只有半天，但是我仍然深刻体会到了核酸检测工作的艰辛。正午挂在天上的火辣辣的日头，身上厚重的防护服，不会用手机的老年人，以及不清楚流程的外地游客……为我出了一道又一道难题。但是解决这些难题的同时，我自身也得到了成长，我不仅从服务中心获得快乐和成就感，也对于依然在抗疫前线奋斗的核酸检测工作者更加敬佩了。



志愿者防疫执勤 闫恩彤 2022-07-26 13:21:48

2020年初至今，我们被新冠肺炎疫情所笼罩，全国人民、各行各业上下齐心、毫不懈怠的进行疫情防控，看着在疫情防控中付出巨大努力的前辈们、英雄们以及一个个普普通通的人们所做出的看似微小却又伟大的事，强有力的鼓舞着我，他们那为国为民、全力以赴、不求回报的精神，也深深的感动着我，让我为我们的国家感到无比的骄傲和自豪。我深知疫情防控的艰辛与不易，但作为一名共青团积极分子，我认为我有责任和义务为社区贡献一份力量。伟大而艰难的事要有人去攻克，微小而简单的事更应该有人去努力，于是我义无反顾，怀着激动的心情加入了小区卡口防疫执勤志愿者的队伍。在执勤志愿者工作开展前，居委会阿姨向志愿者们强调了志愿者工作的重要性，讲解了志愿者工作职责和内容，使我对此次工作有了更加清晰的认识。上岗后，我们首先对进入小区的人员逐一进行健康码的查验，并且询问是否有发热、咳嗽，是绿色健康码以及没有发热、咳嗽，才可以进入通道测量体温正常后进入大门；对于没有健康宝的老人等，则向我们志愿者进行实名制登记，询问情况和测量体温正常后，才可以进入小区内。在工作期间，我始终保持着认真的工作态度，不断加强服务意识，积极遵守志愿者规章制度，



为疫情防控工作奉献出自己的力量。疫情无情，作为一名积极分子，我始终坚持奉献自我，敢担敢拼，只争朝夕，不负韶华的精神与担当，践行“请党放心，强国有我”的青春誓言！

参加社区志愿服务活动 王溪 2022-08-30 14:13:52



我于2022年8月1日至5日参加了社区服务活动，活动的主要内容是在小区门口分时段执勤，协助小区做好进门防疫工作，主要是督促进门人员按要求扫码、测温、登记等。乍一听，觉得很简单、小事一桩，但刚刚进行实操时还真是有些手忙脚乱。因为，有些时段进门人员非常集中，而且人员素质参差不齐，对小区防疫要求的遵守程度不一。后来，针对遇到的具体问题，我大致梳理了自己的工作流程和重点：1. 充分利用人脸识别系统对进门人员进行初步分类。比如：上下班、遛弯、购物的常住小区人员，出差回来的小区人员，送外卖的小区外人员，其他外来访客等；2. 对于第一类常住小区人员，督促进行扫码测温即可，不作为监督重点；3. 将其他三类人员作为监督重点，除了扫码测温还要逐一进行询问、登记，并根据北京市防疫政策变化调整具体措施。经过一周的防疫执勤实践活动，感觉自己的志愿工作有序多了，很有成就感！

端午节扫码测温志愿站岗 于海天 2022-07-13 14:56:36

今年的端午节是一个特殊有意义的节日。我自愿报名参加了志愿北京上的志愿活动任务，站在胡同口负责给路过的人进行扫码测温。这一天我见到了许许多多各种各样的人，他们有的非常配合我们的工作，有的就表示的不那么理解，但是还好我顺利地完成了此次活动。面对着各种各样的人，你要学会去用不同的方式沟通。这磨练了，我的意志品质提高了我的个人能力。我以后还要参加更多的志愿活动！





引导单车文明停放志愿活动

齐泓尧 2022-06-18 23:36:07

4月9日，为增强居民规范停车意识，共创良好社区环境，我参加了社区组织的“引导单车文明停放”志愿活动。活动中志愿者们被分为四组，分配在指定区域内进行规整停放车辆、引导人民群众有序停放车辆等志愿活动。单车有

序停放，你我出行通畅，志愿活动中，每位志愿者在各个区域的停车高峰期规范整理违规乱放的单车，积极引导停车的人们遵守停车秩序、规范停车、保持车场整洁。对于不文明停放车辆的，志愿者们进行劝说并引导其规范停车，倡导大家做文明的骑行者、规范停车的宣传者，得到了众多人民的认可和赞扬。志愿者们各司其职，忙碌的身影穿梭在各个停车点，让停车区域逐渐变得整齐有序，街道整体面貌焕然一新，形成了春日里一道亮丽的风景线。通过志愿者们的工作和骑行者的积极响应，单车得到有序停放，极大地改善了街道的交通环境。司马迁云：“大者为纲，小者为纪，所以张理上下，整齐人道也。”单车整齐摆放不仅能营造良好的街道环境，更体现了城市的整体素质。本次志愿活动的顺利开展，最重要的是引导骑行者形成了遵守停车秩序、规范停车的意识，让文明出行之风吹彻首都。“共建共治共享文明，志愿自觉自身先行”，本次志愿活动已圆满结束，但此次活动并不是为了一时的整齐，更是身体力行地提醒大家要从自身做起，自觉规范停车，共创文明城市。

云南支教团队手绘礼物寄送

刘靓怡 2022-07-12 20:51:09

我参加了云南省西双版纳勐腊县一中的支教志愿服务，作为一名志愿者与云南的同学组成一对一帮扶小组，进行每周末2小时的线上辅导工作。上个学期，我们给弟弟妹妹们寄去了信，他们也寄来了回信，这次我们将自己的心意留在斑斓的画笔下，留在一幅幅美好的图画中，托画作捎去北京同学们对云南同学们真挚美好的祝愿。



“桶前值守”社区志愿服务

刘艺淇 2022-04-16 12:15:35



2022年4月16日，我参加了社区“桶前值守”志愿服务。

“桶前值守”是响应垃圾分类号召，在垃圾桶前提醒扔垃圾的社区居民垃圾分类的志愿岗位。我在社区中心领好袖标，刚站在垃圾桶前，就有一位居民将厨余垃圾连同塑料袋一起扔进了厨余垃圾桶，我连忙向他宣传：“请您注意垃圾分类！”，但他并不在意，我只好将垃圾袋拿出来，倒干净里面的垃圾再扔到其他垃圾桶中。一个小时的时间，我遇到了很多扔垃圾的居民，他们大多都没有分类扔垃圾，我宣传得口干舌燥，也习惯了对垃圾分拣。我感叹居民的意识不高，但一想到正是许许多多像我一样的志愿者不断宣传，才会不断地提高居民的垃圾分类意识，我就感到为社会出力贡献的满足和幸福。回家的路上，我受到了一位老奶奶的夸奖，更让我感觉到真正为社会做了些实事。社会的进步需要每个人努力，我们青年应该用青春的激情去推动社会发展，向着美丽的社会主义现代化强国奋进！



参加小荷定向运动社志愿服务

王思涵 2022-07-18 13:38:02

7月9日，我参加了小荷定向越野的志愿活动，作为训练营的志愿者，我向老师询问我需要做的事情，还主动帮助其他同学完成所要完成的任务，炽热的阳光直射在我的身上，豆大的汗珠一滴一滴地从额头滚落，而我依旧毫无怨言，奔跑在为他人服务的路上，我们共同协助老师圆满完成了此次定向越野活动，能为帮助别人贡献自己的力量我感到十分光荣。

小小环保传播官

陈雨露 2022-08-22 17:32:06

开学后太忙了，还是利用暑假时间发挥一下我的作用吧，于是参加了社区的小小环保传播官——绿色环保教育培训活动。通过这次有趣的三十秒就可以撕毁一张报纸，复原起来完全不可能的小游戏，以此来告诫我们正如我们随手扔掉垃圾，随口吐口痰等等，一切随随便便的无环保意识的小动作都会导致环境的污染，而治理起来就难上加难，耗费人工和经费。希望今后不仅从我做起，更希望很多人参与环保的传播，增加环保意识，才能更好的保护环境。



向甘肃西峪镇中心小学捐赠书籍

王诗媛 2022-08-22 20:18:13

我1年前参加了传递温暖志愿者活动，至今仍然坚持向贫困地区捐赠书籍衣物。今天，我将从同学、邻居募集来的书籍和自己看过的崭新的课外读物，清洁整理分类打包，按照贫困学校的需求邮寄到甘肃西峪镇中心小学，希望上小学的弟弟妹妹们好好学习，增强阅读知识本领。我会继续支持他们的！

为贫困山区的孩子献爱心

贺馨怡 2022-07-09 10:28:38

由于家住的离学校较远，我们准备搬到离师大附中近一些的虎坊桥附近住了，由于新家更加小了，所以必须要断舍离，看到有些衣服（包括挺多校服）虽然小了但是还挺新的，扔了太可惜了，妈妈说让我找找哪儿能捐吗？我跟几个朋友打听了一下得知有个西部计划的志愿活动可以帮忙把旧衣服和健康书籍捐给甘肃贫困山区，我觉得这个活动太有意义了，就利用周末半天的时间收拾出三大包衣物和满满两箱课外书捐了出去，还附上了我对山区孩子们的祝福，祝他们能够健康成长，多多读书，好好学习，梦想成真。今后有机会我还会多多参与这样的活动，为社会奉献自己的一份爱心。



关爱生命，从你我做起

王秉钺 2022-08-20 10:35:41

这个暑假，我和好朋友一起去青龙峡参加了一个关爱生命，保护大自然，从你我做起的志愿活动。这次活动的内容是皮划艇练习，并进行水资源科学考察。在青龙峡清澈的湖水中，我们划着奥运比赛项目的皮划艇去逆水行舟，去击水，感受到浪花飞溅，感受到水的力量，认知水的奥秘。同时，我们通过观察、采样和用显微镜观察水里的微观世界，以及组织讨论等环节，认识我们身边的水环境，了解不同的水质需求，分析人类活动对水的污染，对自然环境的污染，讨论环保的重要性以及该如何从自身做起，通过亲身感受和沉浸式学习，培养了实验动手的能力、保护环境的爱心、观察事物的细心和探索自然的好奇心！“远看山有色，近听水无声”，“青山横北郭，白水绕东城”，“自信人生二百年，会当击水三千里！”“水利万物而不争，人傲于世而不顺”，



这些关于水的诗词、名句让我们向往诗和远方，也给我们很多人人生激励。让我们努力做一个有利于国家和社会的如水一样清澈、坦荡而有激情的人。



社区核酸检测志愿者活动

王吉睿 2022-08-21 16:01:35

暑假期间，我报名参加了社区核酸检测志愿者活动，负责检测的外围工作。主要是维护检测秩序，提醒参加检测的人员扫码入场，登记体温。通过这次实践活动我深深体会到了志愿者们的工作是多么的不易。不论是炎炎烈日，还是闷热难耐的时候，都要全副武装地站在室外。而且一站就是两三个小时。平时天热的时候，我都懒得出门，在家吹着空调解暑。但是这次志愿者活动必须从头到脚全部包裹起来，光是穿好防护服我就已经汗流浹背了。在室外工作时，由于天气闷热，我感觉自己好几次都快要窒息了，是志愿者的职责让我坚持了下来。我提醒每一个来检测的人都保持一米距离，提前准备好身份证，测量体温。三个小时下来，当我脱下密不透风的防护服时，我感觉自己一下松快了，能顺利地完成任务都是强烈地责任感支撑着我，我为自己能完成这么艰巨的任务感到骄傲。

群众业务办理引导服务

吴怡萱 2022-08-28 16:40:15

暑假我参加了邯郸市公安局交警所的群众业务办理引导志愿服务，这次活动中，我引导群众办理车驾管业务时，一开始有点放不开和不熟练，但后来我也能做到积极主动，服务热诚。虽然这次活动我只服务了一上午的时间，但长时间的站立也让我感到了一丝疲惫，我也深切体会到了工作人员的不易。虽然有些疲惫，但通过我的帮助，群众减少了等候时间，提高了办事效率，我也成就感满满！





为初中学生辅导功课 李沁钊 2022-12-19 10:32:57

在微信群里得知我校和蒲公英打工子弟学校对接进行志愿服务的项目开始啦，具体内容是在线上为初中学生辅导功课。我第一个报名参加。周一，我和几位报上名的同学一起去北阶梯教室参加选拔测试。团委志愿者部的学姐告诉我们：志愿服务的时间在每周末，内容由我们来定，学生会把不懂的地方问出来。然后，我回答了一些小问题：如果同学腼腆不愿回答提问该怎么办？如果不想学了怎么办？……后来，我进了支教群，联系上了小同学——佟瑶，并先了解了她的学习情况：她想要补习数学和地理。本学期她没好好学地理，有些跟不上；数学则是全等三角形和解方程部分不太熟练。了解到这些之后，我便开始备课。我初中的课本与她的不太一样，为了讲课顺利，我在网上下载了电子课本，并预习了下次要讲的内容。第一节地理，我和她回顾了世界上的中国，主要流程就是共享屏幕，用鼠标在课本上标画出重点，再根据这些知识的考试频率来，把易考点不时抽查如：世界上有几块大陆，中国的陆上邻国有哪些等……她的基础知识掌握得还行，虽然不常提问，但只要我问她，她就可以系统地梳理知识点。在学习行政区划时，她对于我国各省级行政区的空间分布及简称不太熟。对此，我每节课前都会对她进行测试，引领她把多学科知识综合起来解题，如结合抗战时期名词“豫皖苏平原，鄂豫皖苏区”等来达到记忆效果，让佟瑶同学受益匪浅。后面她有一些不清楚的概念，如“分水岭”，我会采用图文并茂的方式引发她的思考，来启发她。数学课，我先找凤姐要了些附中的学案以供参考，然后又在网上找了一些例题，以梳理知识——分析，例题——做练习的套路进行学习，这个学期的周六，我们两人教学相长，共同进步，收获颇丰。



运动会志愿服务

尤畅 2023-01-13 23:38:13

本学期我积极报名并有幸被选中担任2022年北京师大附中秋季运动会志愿者，我担任总记录一职，负责第一时间收集跳远场地的比赛成绩送往记录处登记。在运动会期间我积极为老师们和同学们服务，工作仔细认真保证不出差错。尽管运动会当天天气比较炎热比较晒，我还一直坚守在岗位上没有开小差。这次的运动会志愿活动增加了我的责任心，丰富了我的志愿服务经历和工作体验，也使我认识到参加志愿活动帮助他人是一件非常快乐的事，尤其是当他人对我说“谢谢”的时候，我深切体会到自己的社会价值。以后我也会积极参加各种志愿服务继续实现自己的价值！



感动感悟与交流沟通

拼搏，成就梦想 姜诚瑶 2023-01-16 19:45:34

2022年卡塔尔世界杯足球赛于11月21日-12月18日举行。我观看了好几场精彩的比赛。阿根廷队最终通过残酷的点球大战完胜法国队，夺得了世界杯冠军。梅西作为阿根廷国家队队长，不仅球技精湛，更是阿根廷队的精神领袖，这次带领阿根廷年轻的球员，终于逐梦成功，为自己的国家拿到了第三次世界杯冠军。梅西无愧于球王的美誉，他的辉煌战绩举世瞩目：职业生涯共收获42个冠军，和纪录最高的足球运动员阿尔维斯（巴西人）仅差1个冠军。在本届世界杯点球共打入4个球，追平了单届世界杯点球进球纪录。是首位两夺世界杯金球奖和世界杯参赛时间最多的球员。然而，谁能想到，10岁时，梅西被诊断出生长激素缺乏症，差点从此与足球无缘。关键时刻，在图尔尼尼的帮助下，梅西得以与巴萨俱乐部签约，一边训练，一边接受治疗。之后，凭着顽强的意志和不懈的努力拼搏，梅西终于改变自己不幸的命运，成为世界足坛一颗璀璨的明星。梅西的曲折经历让我们唏嘘感动，给我们前进力量。无论什么时候，面对困难，我们最明智的选择就是迎上去，战胜它。年轻一代的我们，正值逐梦的好年月，拼搏吧！

疫情网课期间的思考 李安霓 2022-07-10 21:02:42



疫情来临，才发现有很多快乐都是后知后觉的。身在其中的时候你觉得没什么，但过了很久很久以后，很多事情不可能再调整回当时那样的模式了，就会开始怀念，会觉得人生中能有那样一段日子，真的很棒。虽然在家学习也是和同样的老师、同学一起相处于同一个课堂，但我们时间相同空间相隔甚远，且环境和方式大有改变，学习也会有些影响。但很快我们就投入到网课学习中，跟上节奏，不落下功课。疫情好转，全市进入常态化防控，我们终于回到了教室。道别时难，只觉变幻无常；相见时难，才叹相逢时短。但愿人生若只如初见，再遇你们，却有熟识般相见欢。同学端坐，灯火可亲，一切的小别离都拥有了大团圆，这后知后觉的岁月静好，唯于惶惶疫情中之良药。



“大爱无言”老爸父亲节快乐

张毓宸 2022-06-24 18:52:44

2022年6月19日是父亲节。父爱于子女，虽然不像母爱一般体贴入微、绵软而深情，却像高山一样厚重而深沉。小时候我一直觉得我的爸爸很严厉，但是随着我年龄的增长、个子的长高，他变得越发慈眉善目了。疫情期间每天中午他都会匆匆出现在家门口，递上热腾腾的饭菜，投喂饥肠辘辘的我！我知道这是他牺牲中午休息时间回来陪陪一天在家的我。他，会很疼我，尽管他很严肃；会理解我鼓励我哪怕我有时觉得并不需要。但不可否认，他是我的导航，没有他的指引，我早已迷失方向。他是我心目中的巨人。父亲平时工作很忙，回家很晚，不知道从何时起，每每看到父亲的身影，心里总是隐隐作疼，好像心中的巨人一夜间变小了，而我努力地搀扶他，却显得那么无力。我好像什么都不能为他做，只能学习、努力学习！总有一天我会牵起他的手，就像儿时他牵着我一样！同样作为男人，我们同样羞于向对方表达情感，但今天，我想说，老爸，父亲节快乐！



环卫工人的情怀

陈心一 2023-01-19 09:57:07

秋天的一天，天上刮着小风，感觉有些冷了，我加快脚步往家走。刚进小区，我不由得停住了脚步，楼前的银杏叶子在秋风中飘飘洒洒地下落着，一个环卫工人正认真地清扫着地上的黄叶，他不是像往常一样把它扫成一堆，而是慢慢地把它们扫成了一个心形图案。我不由得停住了脚步，在乍寒的初秋，心头涌起了一股暖意，热爱生活这时对我来说太具体了，它就是一个图案，一份情怀。

读《追寻那遥远的美丽》有感

齐泓尧 2023-01-14 22: 55: 35

这几天我读了《跨越百年的美丽》这篇文章，那种坚持不懈，不畏艰辛的精神深深的打动了。居里夫人具有追根问底和坚持不懈的精神。关于放射性的发现，居里夫人不是第一人，但却是最关键的一人。她发现了钋和镭这两种放射性元素，这和她的性格有着极大的关系。如果居里夫人觉得实验条件太艰苦而放弃的话，她也得不到这样的成绩。居里夫人在极其简陋的工作环境里花了三年零六个月，就是为了从成吨的矿渣中，提炼出这仅仅 0.1 克镭，这就是居里夫人的美丽。居里夫人的美丽不仅体现在外貌上，更多的是体现在她那优秀的精神品质上。坚持就是胜利，正因为坚持了，事情就有可能成功，说不定有的时候与成功只差一小步了，坚持不懈，就攀上了最高的山峰。居里夫人的成功，不正是这样的吗？我们要学习居里夫人那种坚持不懈的精神，学习居里夫人那种不怕苦，不怕累的精神。



我的成人礼

王睿 2022-04-03 08: 33: 07

2022年4月2日是我的生日，也是我十八岁成人的日子。在这人生转变的时刻，我的班主任徐老师及全体同学在校为我庆祝了这个时刻。大家分享了蛋糕！还收到了许多老师的祝福，真好！我渡过了一个非常有意义成人礼，谢谢老师们，谢谢同学们！

母亲节和妈妈交流有感

王思瑜 2022-05-09 15: 53: 58

今年母亲节，我和弟弟一起动手制作了一个蛋糕作为礼物送给妈妈，表达我们对妈妈的感谢和爱。我认为母亲是一个伟大而又略显渺小的人，母亲为了自己的孩子可以牺牲自己，是无私奉献的，但又想保护好自己的孩子，有时感到无力从心，作为孩子，我们要足够理解母亲，心疼母亲，懂得感恩。





观看升旗仪式 李明翰 2022-08-07 17:17:54

一直以来，我都有一个愿望，就是去天安门广场看升旗仪式。暑假期间我终于有时间去实现这个愿望了。头天提前

居家学习有感 张雯玥 2022-08-07 17:17:54

突如其来的疫情，打乱了原本的校园生活，就好像回到了那个初二，久居樊笼之中，无比想念熟悉的校园。尽管身在家中，但学习进度并不会因为疫情而停滞，我们仍需抓紧时间，努力向前学习，就像在学校一样。在居家学习了这么长时间之后，对于居家和在校这两种上学方式，利与弊的区分也越发明显。对于我来说，这两种学习方式其实差别并不大。在校学习，最大的有点在于老师近在眼前，既可以起到监督作用，也可以随时随地答疑解惑，节省了许多时间成本，同时还能让我们的课堂学习有根更高的效率。但同时，对于班级上课环境并不是很好的班级来说，线下上课就意味着吵闹的学习环境、与浮躁的心态，以及无法安静自习或休息的午休时间。相反，线上学习就没有以上提到的缺点。在家中，只有你一个人学习，网课期间，同学们都闭麦上课，从某种程度上来说，甚至能有一种老师只在给你一个人讲课的错觉产生。并且对于老师的笔记，你可以直接截图保存，在也不用担心，老师上课PPT上的笔记，还没记完就已经翻页。但于此同时，网课也有很大的弊端——对于并不自律的同学来说，自主在家学习，没有人监督，在上课时间，老师也无

在网上查询好升旗时间并在微信公众号上预约好入场时间，第二天一早，我4点多钟就起床了，赶到天安门广场，层层安检后进入。广场上人已经很多啦，有年轻人成群结伙的，有父母带着小朋友的，看得出大家的爱国热情都很高涨。5:18时，国旗护卫队的战士们从天安门城楼里列队而出，迈着整齐的步伐、英姿飒爽地走到旗杆下。系好国旗，庄严的国歌声响起，五星红旗随之冉冉升起。这一刻，大家都安静了，全部向着国旗行注目礼。我不禁热血沸腾，心潮澎湃。我抬头仰望人民英雄纪念碑，仿佛看到上面的解放军雕像都活了过来，他们在战场上奋勇杀敌，用鲜血换来了我们今天和平、安宁、舒适的生活。我想对他们说，在我们一定会继承你们的遗志，为了中华民族伟大复兴，努力学习，增长本领，建设祖国。祝愿我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强！



法看到每个人的学习状态，老师的监督作用就会随之大大减弱，因此对于自律能力较弱的同学来说，网课就等同于假期，从而罔顾学业，造成成绩的大幅的下滑……总而言之，网课学习有利有弊，非常主观，也许对于每个人来说都不一样。但是疫情的大环境是我们都无法改变的。我们自己能做的也就只有：既来之则安之。好好利用网课时间，拒绝手机的诱惑，紧跟学校进度，不落下任何一个知识点，争取弯道超车！



母亲节

韩亚昕 2022-05-28 21:18:02

母亲节我给妈妈的惊喜，一大捧向日葵，还有一瓶妈妈最喜欢味道的香水，为此妈妈被我感动到，因为我注意到了她的那款香水已经快用完了。送向日葵是因为，它最能代表妈妈的阳光和温暖，我想从我呱呱坠地的那一刻起，妈妈的脸上都是洋溢着美丽的笑容，直到现在从未消散过。祝我最可爱的妈妈永远健康，幸福，快乐！

守好家门口，把好防控关

何思凝 2022-05-22 21: 56: 33

当前疫情防控形势严峻复杂，为有效阻断疫情传播风险，我居住的街道在小区出入口等位置都设立了值守点位，在每个卡口实现“有人有岗有职责”，配备健康码、消毒液、测温枪和登记表“四件套”，并在醒目位置摆放温馨提示展板，引导居民积极配合。来自机关单位的下沉干部积极投入到各防控卡口，分组轮班值守，把好防控关。近几日天气酷热，白天最高气温达到35℃，值守人员一守就是连续好几个小时。他们不畏高温的“考验”，敢于克服困难，工作依旧细心认真。除落实好测温、扫码、查验48小时内核酸检测阴性证明外，值守人员遇到不熟悉智能手机的老年人，他们及时上前帮助操作，并联系社区为没有手机的老人们开具相关证明；针对快递、外卖等外来人员，要求单独登记姓名、到访时间、联系方式等基本信息；对于健康宝弹窗人员，分情况告知进行核酸检测或做好登记，联系社区防疫人员。



社区是我家，防控靠大家，我们每位居民都应该积极配合卡口值守工作，众志成城、齐心协力，一定能打赢这场疫情防控阻击战。



姐姐的责任

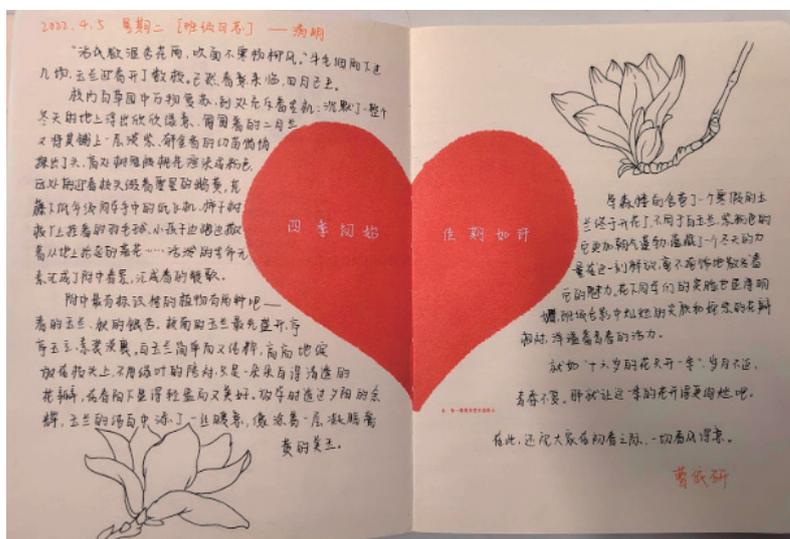
贺馨怡 2022-07-12 11: 50: 42

舅舅家的妹妹来北京做手术，住在了我家，白天我上网课，妹妹就坐在我旁边看书，晚上我俩睡一张床，周末会夜聊到凌晨，虽然还有一周就要期末考试了，我还是挤出了半天的时间陪妹妹逛了动物园。妹妹9月就要上初一了，她向我请教初中怎样做才能更优秀，我一股脑的把我初中三年的经验教训尽可能多的给妹妹做了分享，尤其强调上课一定得专心、课后的错题整理的重要性，学习和运动同样重要，尤其语文和英语，日常的积累才是最重要的，希望我的这些建议能够帮她初中少走弯路。一直想有个妹妹的我深刻体会了一把当姐姐的快乐，不过我也发现虽然多了一个亲密的玩伴是件开心的事情，但作为姐姐还需要承担一些帮助妹妹健康成长的责任，这次妹妹的北京行也让我对长兄如父这句话有了一定的体会。

清明期间自我感触分享

曹依研 2022-04-17 11: 13: 16

我通过写班级日志的方式，记录下清明节前后的所见所闻、思想感悟。先记述了该周日常美好的点点滴滴，最后引出对青春不复的感悟。记录在本上，方便分享给班内同学，进行交流沟通。（感触内容如图）





■ 历代进士文化艺术联展 薛兆祺 2023-01-15 23:15:05

“国子文脉—历代进士文化艺术联展”以传承中华优秀传统文化、弘扬中华传统美德为主旨，选取唐代以来进士群体重要作品，展现历代杰出人物在哲学、经学、史学、文学、艺术等方面取得的非凡成就以及贡献。展览第一单元“进士之路”，选取古籍、书画、文房、陶瓷、玉器、印章、家具等多类文物，直观形象化地展示进士的来历和科考的影响。第二单元“博学鸿儒”，主要展示历代进士在文化方面所取得的成就和影响。本单元基本按照时代排序，通过文物展现不同时期在各方面做出重大贡献、有崇高历史地位的进士群体。第三单元“艺苑群英”，主要展示历代进士在艺术方面取得的成就和影响。通过文物展现唐、宋、元、明、清各个时期在诗词、书画、艺术理论等不同艺术领域有较高造诣的人物。



畅游故宫博物馆 陈雨露 2022-07-31 18:07:12

期末考试结束后，班主任孙老师为了缓解大家的压力，加强同学之间的沟通和交流，顶着毒辣似火的骄阳，带领我们畅游了故宫。看到有的同学为了本次活动策划了路线，有的同学负责给大家拍照、安排集合，游览后还有有机美文和照片，再次感受到班集体就是一个团体，我们永远是一个组合，一个团队，希望每个人都好好珍惜。



参观博物馆 赵彦泽 2022-07-11 14:07:09

4月23日，我参观了首都博物馆，其中，我对地下一层的“读城——探秘北京中轴线”展览很感兴趣。展览分为“溯·前世传奇”“探·大国意蕴”“话·今生新姿”三个部分，来表现北京中轴线的发展与变迁。为了加强互动，展览中还举办了多种形式的知识问答。问题中涉及了北京的多家遗址博物馆，从多个方面对北京中轴线主题的内容进行了深化，启发我们对中轴线及北京这座历史名城进行更多的探索与思考。

参观聂耳墓纪念馆 贺政 2022-07-29 20:27:43

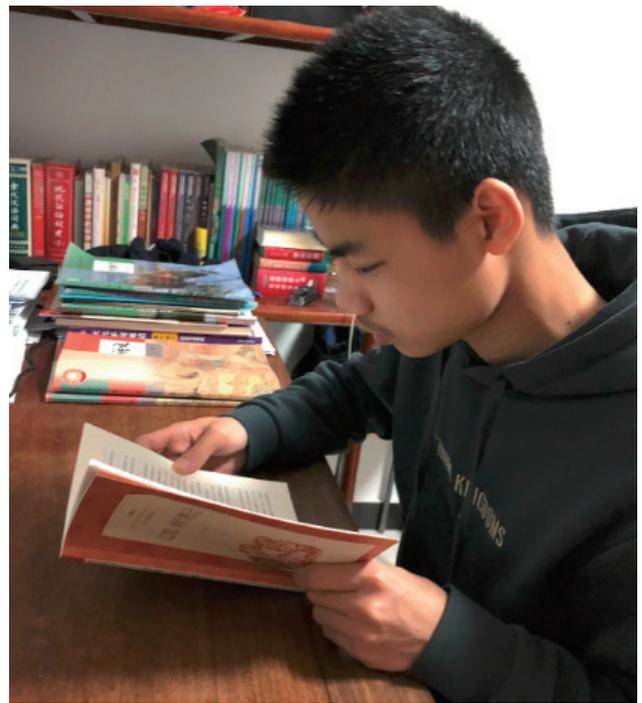
“聂耳同志，中国革命之号角，人民解放之鼙鼓也……”昆明滇池湖边西山脚下的苍松翠柏之间，是人民的天才音乐家，国歌创作者聂耳的墓和纪念馆。走进纪念馆，细细看过去，惊叹于聂耳短短不足24年的一生，居然做了那么多的事情：秘密加入中国共产主义青年团，参加“学生军”，参加戏剧创作，加入共产党，学习小提琴，为电影配乐……更创作了数十首革命歌曲，他的一系列作品影响中国音乐几十年，为中国无产阶级革命音乐的发展指出了方向，树立了音乐创作的榜样。惊叹这位天才音乐家的天赋，更叹息音乐家的早逝。



《边城 湘行散记》读后感

杨厚物 2022-04-06 20:09:11

利用清明假期，我阅读了沈从文先生的《边城 湘行散记》。对于湖南我是很熟悉的，湖南的山山水水、乡音乡韵、风土人情，我从小就有耳濡目染，所以读来格外亲切。《边城 湘行散记》包括《边城》和十几篇散文，是一脉相承的，尤以《边城》为代表作。《边城》描写的湘西，自然风光秀丽、民风纯朴，人们不讲等级，不谈功利，人与人之间真诚相待，相互友爱。外公对孙女的爱、翠翠对傩送纯真的爱、天保兄弟对翠翠真挚的爱以及兄弟间诚挚的手足之爱，这些都代表着未受污染的农业文明的传统美德。而《湘行散记》则记录了作者的一路见闻，读罢我有种虽不能至，心向往之的感觉。我想，一方水土养一方人，湘西自然的明净，反映的是湘西人心灵的明净。以后等我有时间，一定要去湘西走一走，看一看河街上的吊脚楼，坐一坐渡船，品一品湘西的古风习俗，好好体验那种清水出芙蓉、天然去雕饰的自然之美。



阅读《追风筝的人》

杨云即 2022-07-17 13:59:56

《追风筝的人》是美籍阿富汗作家卡勒德·胡赛尼 (Khaled Hosseini) 的第一部长篇小说，译者李继宏，是美国 2005 年的排名第三的畅销书。全书围绕风筝与阿富汗的两个少年之间展开，一个富家少年与家中仆人关于风筝的故事，关于人性的背叛与救赎。这本书让世界聚焦于阿富汗，让世人看到了发生在阿富汗的人性的光辉和真善美。作者用朴实的语言，展现了美丽与苦难、温情与残酷，而且呈现了一个人的心灵成长史，一个民族的灵魂史，一个国家的苦难史。阿富汗有风筝大赛的传统，不是比谁的风筝飞得高，而是比谁能割断其他人的风筝，最后就是胜利者。富家少年阿米尔是出色的风筝斗士，他善于用自己的风筝切断别人风筝的线。家中仆人哈桑则是杰出的风筝追逐者，他擅长追逐落地的风筝。当读到哈桑去帮阿米尔追风筝时，哈桑转身，双手放在嘴边，眼神坚定地大声喊道：“为你，千千万万遍！”这句发自内心的话让我感动和震撼，心潮起伏，久久不能平静。

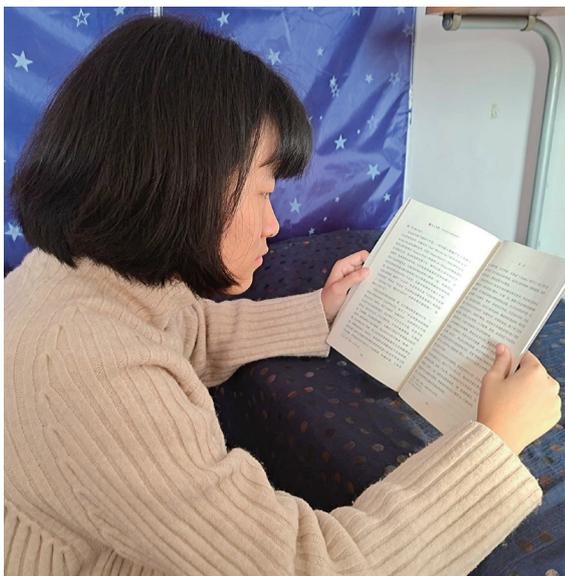


参加天安门广场升旗仪式

王翊璠 2023-01-13 10:51:07

10月1日，国庆节凌晨的时候，我来到了天安门广场参加天安门广场升旗仪式。我们几乎一夜没睡，很困很冷，但我们都坚持到了早上。看到五星红旗冉冉升起，迎风飘扬，内心的自豪感不由自主地增加。我深深的为祖国这些年来取得的成就与伟大而骄傲，为我是一个中国人而感到自豪。



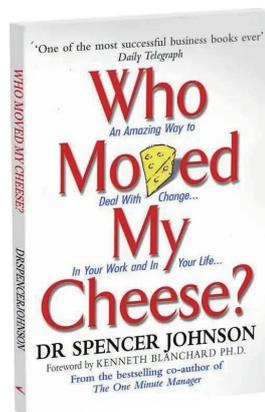


阅读优秀图书 佟安雅 2023-01-02 19:46:59

作为一部社会学著作，《乡土中国》这本书的内涵让我深感博大，其思想深邃具有前瞻性。在读书的过程中我体会到在当代社会，无论是农村还是城市，文字和文化学习的必要性是不言而喻的。在科技高度发达的现代中国，文化学习是农村提高生产力的必由之路。对于我们自身的学习而言，真正适合我们的是可以提高我们自身能力的学习，这样的学习才是有意义的。不忘初心，它撑起来的不是一个民族爱国的精神，扎下去的是一方水土养一方人的深根，滋养着一代又一代人。所以，乡土社会是自然的、基础的，我们得益于它的文化滋养，任何一个人的成长都必然存在于一个环境中，而这个环境的根就是乡土社会。乡土就是根本，让我们保持初心，是我们成长的丰富养分。《乡土中国》知识丰富、情感丰厚，我从中学到了很多。

阅读优秀英文原著 田佳琪 2022-12-25 21:31:17

在开学之际，老师带领我们阅读了《who moved my cheese》这本英文小说。这本书主要是围绕着“改变”这个关键词，十分符合现实生活中同学们的现状，高一是一个全新的开始，需要我们转变自己的态度，以崭新的面貌迎接新的挑战。在阅读中，我不仅学到了要及时做出改变并且适应变化，发现和解决问题，不能像主人公哼哼一样墨守成规，而且还在阅读中学习了许多实用的英语单词，提高了英语写作能力。这也让我明白，生活中改变随时都有可能降临，但积极地面对改变却会让你更好地发现属于自己的“奶酪”。



长津湖电影观后感 马昊新 2022-07-13 10:03:34

《长津湖》这部电影以抗美援朝战争为主线，讲述了伍千里、伍万里、余从戎等英勇对敌以及雷公英勇牺牲的故事。我们最可爱的人付出了巨大的牺牲，吃不饱穿不暖，他们全凭的是保家卫国的决心，以令人无法想象的巨大毅力，不但已经全然不顾自我的饥寒，竟然还付出了巨大的战斗力，对敌人发起了反攻。这是我们中国人的坚韧！正如火车上那场路过长城的场景。绵延的万里长城，宏伟壮丽且庄严，而我们的战士过了长城过了国界，化身血肉长城，阻击敌人于国境外。以生命为我们后辈筑起长久的和平！今日之安逸，全是先辈以血肉铸成。所以，我们不光要把“珍惜和平”刻印在骨血里，还要真的把“珍惜”二字付出实践，从小事做起，认真学习，真诚待人，从修身立德开始，好好做人，不辱先辈之忠烈！不负和平二字之珍重！勿忘历史，缅怀先烈，珍惜和平！



收看首都博物馆“云上看首博”

何思凝 2022-06-11 21:03:29

6月11日是中国第17个“文化和自然遗产日”，主题

同学们自己的话剧《窝头会馆》

田宇豪 2022-08-29 20:43:33

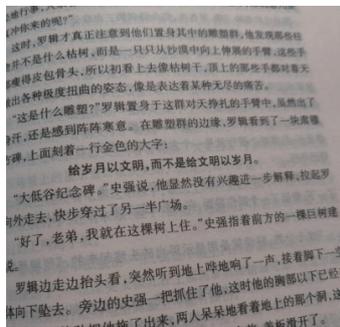


7月26日，和同学一起去看了有我们班同学参演的话剧《窝头会馆》，它是北京师范大学三个附中联合排演的话剧，讲的是北平解放前的一个叫做窝头会馆的小院儿里发生的故事，各色的小人物、困顿的生活、人性的挣扎与内心的冲突，所谓小人物，大视角，三校的同学们各有特色，演出了人物特点，演出了水平，给同学们点赞！

为“文物保护·时代共进·人民共享”。首都博物馆举办“云上看首博”，在线直播“一起探寻北京的遗址和文化”。我收看了本期直播。节目首先介绍了北京的7项世界文化遗产。其次，北京市委市政府正在积极推进北京中轴线的申遗工作。如果申遗成功，中轴线将是北京的第8项世界文化遗产。节目中重点介绍了北京中轴线。北京中轴线是首都北京宝贵的文化遗产，保护好、传承好、利用好这份遗产，是首都的职责，也是我们的共同责任。申遗是手段，保护是目的。用申报世界遗产的方式，向世界传播展示中轴线及其深厚的历史文化底蕴，弘扬中华文化，增强文化自信，擦亮首都北京的历史文化“金名片”。让社会各界力量广泛关注、了解中轴线，成为中轴线保护的积极践行者，更好地推动北京老城整体保护，助力全国文化中心建设。

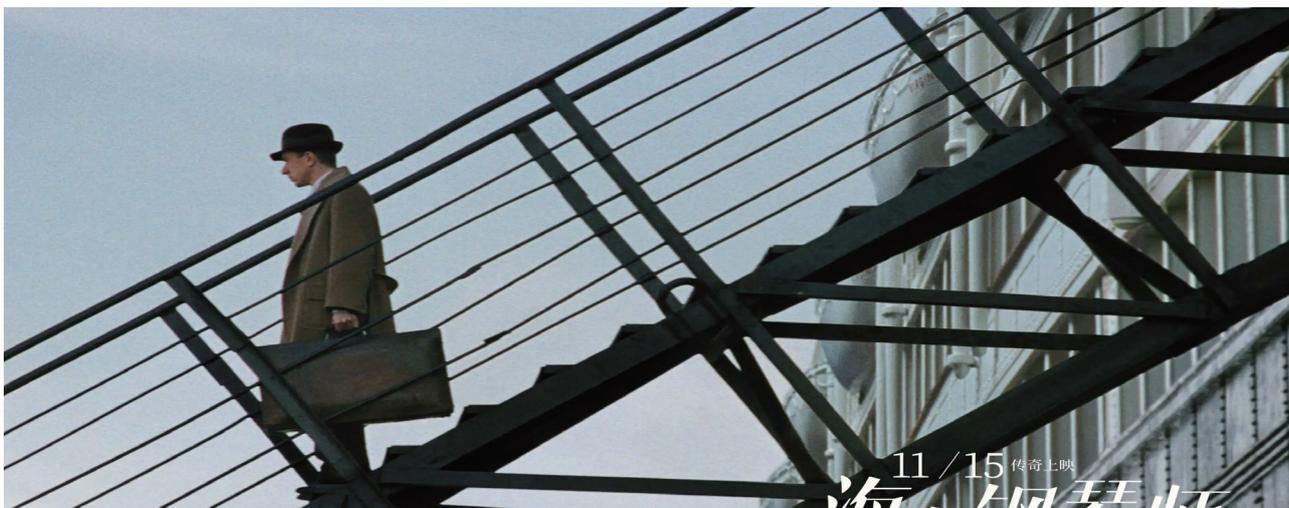
阅读课外书

李畅 2022-05-23 00:28:27



读完了《三体2》。这本书巨大的信息量以及深刻的思想引人深思，作者用极富想象力的文字创造了一个宇宙，同时又反映

着现实世界。我最喜欢的是“给岁月以文明，给不是给文明以岁月。”这句话，它使人产生对文明的思考。书中的每一个人物都生动鲜活，即使只出现了短短的几行字，都令人印象深刻，从他们身上可以看到迥异的性格，不同的理想信念与追求，还有高尚的人格。



观看《海上钢琴师》 王嘉楠 2022-04-10 22:12:26

观看完电影《海上钢琴师》，感受颇深。首先，我认为人需要有自己的梦想，需要有自己的底线，面对事情不动摇，做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。同时，面对快节奏生活，我觉得人需要有一颗平静的内心，冷静地思考。最后，我认为要坚定自己的理想与信念，面对困难不放弃，并且“视他人之疑目如盏盏鬼火，大胆地走自己的夜路”。



这一周完成了期末考试，周末，我迫不及待地预约了到国家博物馆参观。这次参观的是“片羽重辉—国家博物馆文物保护成果展”。展览从国家博物馆建馆伊始，提出文物保护理念开始讲起；到新中国成立后，开展多种类别的文物修复；再到近代文物复制技术，以及建立国内一批文物复制机构，将自然科学引入馆藏文物的保护，使得传统修复技艺与现代科技手段互为补充；还讲到改革开放后，开展的国内合作与国际交流；以及近年来不断提高文物保护科技水平，保护修复更多品类的文物，更好保护了中华民族的重要文化遗产。



参观“奋进新时代”主题成就展

田恩齐 2022-12-31 19:05:50

2022年10月，我到北京展览馆参观了“奋进新时代”主题成就展。展览以党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央治国理政为主线，聚焦新时代10年党和国家事业的伟大成就、伟大变革，展现事业发展的新局新貌，反映广大人民群众团结一心、干事创业的良好风貌。展馆外的广场布置着战斗机、坦克、导弹、火星探测器和先进机械设备等模型，其中东风导弹模型给我留下了深刻印象。展馆内又分序厅、中央综合展区、地方展区、展望展区、室外展区和互动展区6个展区，通过图片、实物、视频等多种形式，展示着10年来中国经济社会发展和人民生活发生的巨大变化。我作为一名成长在新时代的中学生，通过这次展览受到了一次生动的爱国主义教育，既为祖国进步骄傲自豪，也生起一种历史责任感和使命感，学好本领为国家建设贡献智慧和力量。



参观国家博物馆“意大利之源—古罗马文明展”

李沁钊 2022-12-19 09:41:28

国家博物馆今年推出的“意大利之源—古罗马文明展”我去参观了几次。古典精致的展陈，五百多件丰富的展品与详细的介绍，为我们展现出意大利地区历史之绵延。罗马人民征战四方，用几个世纪将领土逐渐扩大，文化逐渐由多元走向统一。令我印象最深的是胜利女神像上的右翼：它大体呈弧形，片片飞羽层次分明，栩栩如生。下方的羽毛直立如箭矢，仔细看去，左右对称的脉络更令我赞叹：细节之处，是一丝不苟的追求。让我不禁畅想胜利女神的飒爽英姿来。此外，还有各式栩栩如生，好似下一秒就要张口说话一样的雕塑，时髦的卷发也富有生活气息……意大利全国 26 家国家级博物馆的 308 套 503 件多姿多彩的珍贵文物，向我们讲述一段跨度长达 500 年的历史。从刻画古罗马起源传说的圣坛，到呈现古典时期诸神形象的卡皮托里尼山三主神；从庄重典雅的安吉提亚女神坐像，到强壮健美的赫拉克勒斯休憩像；从纪念战争胜利的战象献纳品盘，到戴头巾的奥古斯都头像，这些精美文物集中呈现了意大利国家级博物馆馆藏的艺术和物质遗产，讲述意大利作为政治和文化统一体的最初形成过程和深厚的多元文化历史根基。展览展示从公元前 4 世纪至公元 1 世纪这段波澜壮阔的历史时期对塑

造当今意大利的领土和文化特征的重大意义，传递了和平统一与发展的理念，实证古罗马文明起源，向我们展示了意大利文化的深厚底蕴。展览分为“族群的记忆”“语言的流变”“诸神的崇拜”，以及“罗马的扩张”“城市的规划”“信仰的演变”“凯撒的后裔”等 11 个主题单元。前 4 个单元从社会、语言和宗教的多元视角展现罗马统一前意大利文化的“马赛克现象”。祭拜玛尔斯、维纳斯和森林之神西尔瓦诺斯的圣坛，刻画了母狼哺育双胞胎的神话故事，再现了古罗马文明的起源。随后以 6 个单元，按照时间顺序展现了古罗马共和国扩张期间，特别是从布匿战争（公元前 264 年—公元前 146 年）到奥古斯都时代（公元前 31 年—公元 14 年），罗马如何经过一系列重大历史变革而进入一个地理、政治和文化统一体的进程。展览通过代表性文物，全方位展示了当时意大利各地的生活方式、民间习俗和社会现实，包括罗马通过征战和结盟而实现的版图变化。展览的最后一单元是专为我们展示的古罗马货币，见证了罗马历史的转折，多维度体现了货币生产、发展、流通等因素对文化发展的深刻影响。此次展览是国博自疫情以来第一个在北京举办的国际展览。



国际部庆祝一年一度的“中文日”

何思凝 2022-05-07 14:37:13

2022年4月20日，是中国农历的“谷雨”节气，也是联合国第13个国际中文日，北京师大附中国际部的留学生们身着儒雅飘逸的汉服，以上巳日传统文化体验活动的方式来庆祝一年一度的“中文日”。本次活动在国际部的精心准备下开展，将汉语与茶文化、服饰文化、非遗传统工艺和节日文化融而为一，让留学生们对源远流长的中国传统文化更加了解，也给留学生们带来了丰富多彩的沉浸式体验。通过丰富多彩的文化活动，培养留学生热爱中文和中国文化，未来能为传播中国文化、促进中外交流贡献自己的力量。

送别蔡老师

李嘉浚 2022-07-20 18:55:39

这个期末后，我们的语文蔡老师因身体原因调到其他年级，不再继续教我们了。7月13日，我们在班里为蔡老师举办了欢送仪式。蔡老师一向认真负责，我的语文基础比较差，是蔡老师的教导让我对这门学科有了自信，我也一定不会辜负蔡老师的期望，在高三一年奋勇拼搏。



欢送两位同班同学前往异国深造

艾婉桐 2022-07-14 22:18:54

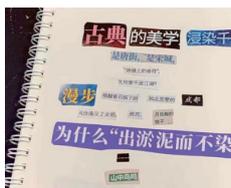
暑假来临之前，班级简短的班会欢送了乔宗焜和安步两位同学高三年级前往美国和加拿大留学。临别之际有诸多不舍，但我们相信今天的分别是为了他日更好的相聚，致敬为了各自的目标努力奋斗的我们和我们的青春。

志愿服务表彰大会 汪梦媛 2022-08-05 14:07:42



2022年3月11日下午四点十五，北京师大附中志愿服务表彰大会在南阶梯召开。来自全校两百多名学生志愿者参加本次大会。北京师大附中党委书记许建勇老师、学生处主任于渊老师、校团委书记张明瑶老师出席了本次会议。本次会议由我主持，对参与云南省西双版纳勐腊县一中的支教志愿服务、红丹丹影院志愿项目、银鹤苑助老志愿项目、蒲公英打工子弟中学志愿服务、欢迎校友回家”志愿活动等志愿者进行了表彰。在热烈的掌声中，本次志愿服务表彰大会顺利落幕。志愿者们更有信心和决心在每时每刻，在身边的人需要帮助的时候，伸出他们的手，用行动将奉献、友爱，互助，进步的志愿服务精神传承下去！

[学业成就]



◆ 创新成果

是指学生在科技、人文等方面做出的有成品并具有创新水平的成果。如在科技人文节中展出的展品等。不具有成品与创新属性的，可填写在其他中。

◆ 学术志趣及偏好发展

是指学生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。

◆ 阶段小结与个人反思

是指学生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

是指学生在学年或学期对自我的总结与反思形成的自我陈述报告。

◆ 研究性学习

是指学生与“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。

◆ 其他

是指学生在学业成就方面，上述维度不包含的其他活动。

创新成果

创新成果

古诗词创作

闫淳铭 2023-01-13 10:23:56

永遇乐·附中校庆有感

一树秋风，满城金甲，万里浮霜。
雁过西楼，悠云斜暮，血叶点凝妆。
附中学子，世炎明辨，德如岱宗绵长。
钱像处，星落东方，染遍神州玄黄。

独断千古，八荒揽尽，少年剑指西凉。
铁蹄声碎，雄旌猎猎，只待射天狼。
枪书墨舞，清歌长啸，谱尽岁月华章。
红尘路，白衣轻骑，恣肆潇狂。



《新冠病毒的演化过程》

刘雯钰 2022-07-17 00:21:19

6月中旬返校时得到通知，终于迎来了期待已久的环球自然日活动。今年环球自然日活动的种种主题是《微小而持续的演变》。在考虑到我在英才计划参与项目中的科目，并结合时事最终选择了《新冠病毒的演化过程》。距离比赛只有一个多月的时间。还需要阅读论文总结论文整理展板材料制作展板的过程。时间非常紧迫。而还正好考上了期末考

试，时间的分配造成了一大问题。于是我决定在期末考试前，现在先将论文资料整理完成，在期末考试后再开始制作展板。Living of SARS-CoV-2 inside Cells: Replication-Transcription Complex Assembly, Function and Related 是我们最主要研究的一篇文章。由于全篇都是英文，而且专业术语偏多，花费了我们大量的时间去翻译并理解其中的名词都是什么含义，并总结。直到期末考试后，我们已经将展板上的内容和发言稿几乎都完成了。其实最近一个任务就开始了，便做展板，整个展板从版面到内容都由自己制作，这一大块板子就花费了一整天的时间。从期末考试结束一直到比赛我们都没有休息过，每天在学校中忙碌。接下来将准备好的论文材料打印粘贴，再设计内容布局，最终粘贴诊断，一共花费了三四天的时间。属于是脑力劳动体力劳动共有了，最后又花了一整天的时间去演准备讲稿和答辩内容，让同学和老师帮忙模拟答辩。终于迎来了最后的比赛。虽然比赛两人的心态都非常紧张，但还是得一直告诉自己要冷静。就说答辩过程也是比较顺利的。这次环球自然日的初赛就这么完成了。虽说结果还没出来，但这次比赛实在是让我收获非常大。不仅仅是团队合作，不仅是比赛经验，还让我另外收获了许多生物学知识。是十分有意义的一次活动呢。

```

Py_ToDo.py - D:\PythonFiles\Outgoings\Py_ToDo.py (3.10.5)
File Edit Format Run Options Window Help

return a
curvr={}
def curv(t,i): #Return figured 0~1
    if not (t,i) in curvr:
        curvr[(t,i)]=fp(t,i)
    return curvr[(t,i)]
class Frame:
    def __init__(self):
        self.offset=0
        self.frame=(600,500)
        self.boffset=(100,50)#Make sure it's in the mid
        self.id=0
        self.name=''
        self.tasklist=[] #{'name':,'duration':,'priority':,'timing':,'
        #'status':%d[0done/1ongoing/2paused/3deleted/
        #'param':{'1timing':,/'2pcg':,/'4duetime':,}
        self.selected=0

        self.height=160
        self.gap=200
        #Set in *frame* Change with resolution

        self.tcol=(230,230,230) #Normal
        self.tsel=(255,255,255) #Selected
        self.tcomp=(140,230,80) #For Complete Green
        self.tdism=(230,50,50) #For Dismissed Red (also for expired)
        self.tmark=(230,200,100) #For Marked Gold
        self.tout=(200,200,200) #For Outline Gray
        self.ttxt=(50,50,50) #For Text and Tag Outline

        self.timer=None
        self.duration=None
        self.extend=0.3 #Time for a tab to extend itself, delayed afte
        self.timepan={} #For animation timing
    
```

个人开发 自定义流程性计划表

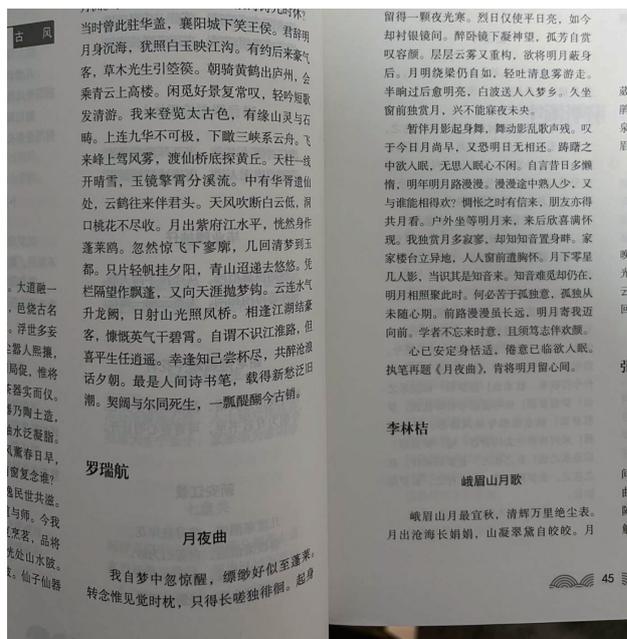
章齐佳 2023-01-13 23: 51: 17

借期末后两天闲余，和对不满意的成绩的无尽懊悔中，我感到觉悟，知晓指定计划是唯一的理论上改变方法，而严苛、无限接近计划的行事是必须采取的行动 故借此机由，凭精良编程技巧与资料搜索能力，至今日（约5天）计划表大致完工。主要分为“预定计划”、“现在的和推迟的计划”和“阶段目标完成度”结合而成：“预定计划”指定每日可能需要的项目，即无需每日重复敲定相同内容；“现推计划”为现有的和前日未完成的计划总和，且加入执行机制，即项目有一指定时长计时器，计时器结束后项目才算完成；“阶段目标完成度”主对大项目，即每次可记录完成百分比，累加至100%即完成 目前图形化界面与交互界面待解决，剩余部分已完工，我相信这能给寒假带来充分合理的规划，让寒假的学习有效。

诗词发表

罗瑞航 2022-12-23 19: 56: 12

我热爱写诗、古文、微小说、著原创诗集，并发表在新浪微博上。撰写的诗词多次获得北京市个人演讲类比赛金奖。作品经常在《中华辞赋》以及《中国校园文学》杂志上发表。本学期我撰写的《月夜曲》发表在《中华辞赋》第十一期上。



和爸爸一起为爷爷作诗

罗添元 2023-01-15 22: 50: 15

贺 2023 新春

三春守护终康疫，

妙手当国喜共赢。

玉兔迎春三所旺，

新明智慧铸飞航。

1月12日，爷爷说希望写首诗给单位贺新年，于是爸爸和我一起研究写诗。先是找到绝句的平仄谱，然后起草主题要点，就像写作文的思维导图。接着是演绎成诗句，修改词义。诗曰《贺2023新春》：三春守护终康疫（疫情三年终于熬过去了），妙手当国喜共赢（妙手指伟大的医护人员，当国发挥巨大作用）。玉兔迎春三所旺（贺新春，三所指爷爷原工作单位航天科工303所），新明智慧铸飞航（新的开明智慧，铸就航天事业的大发展）。这是我第一次参与写诗，虽然只起到较小的作用，但我第一次体会了古诗词应用的快乐。

对数的历史

对数的创始人

内容对数的创始人是纳皮尔(John Napier), 他是苏格兰的贵族, 1550年生于苏格兰爱丁堡附近的麦启斯顿(Merchiston), 1617.4.4卒于同地。纳皮尔1563年入圣安德卢斯(St.Andrews)大学, 又到过欧洲留学, 1571年重回苏格兰。

学术志趣及偏好发展

对数和中国

我国“对数”的名称是这样来的, 17世纪中叶以后, 对数与对数表传入我国, 在 $10^2=0.30103$ 这样的式子里, 2叫做“真数”(这个名称至今不变), 而0.30103叫做“假数”, “真数与假数对列成表”, 所以叫做“对数表”。后来“假数”这个名称渐渐不用, 把0.30103叫做2的“对数”。

对数和中国

穆尼阁1611-1656, 波兰人, 1648年(康熙3年)来中国, 以对数、三角学等教授方中通、薛凤祚(zuo)。1653年穆尼阁、薛凤祚合编《比例对数表》, 这是我国最早的对数著作。戴煦(1805-1860)是钱塘(今杭州)人, 我国清代的数学家。“十龄后即好畴人学(天文、数学), 昼读夜布算, 覃思有得, 则秉烛以记”。他无心于功名, 一生没有做官。研究对数很有成绩, 觉得旧有求对数的方法头绪纷繁, 初学者颇难了解, 于是详加推究, 发现捷法多种。著成《对数简法》(1845), 《续对数简法》(1846), 《假数测圆》(1852), 总名《求表捷术》。1854年, 有一个英国人艾约瑟(1825-1905), 在李善兰和张福偕(?-1862)处看见戴煦的著述, 大为叹服。这年他专程到杭州拜访戴煦, 戴煦竟不予接见。艾约瑟大失所望, 但对戴煦的崇敬并未稍减, 他将戴煦的书译成英文, 寄回英国的“算学会”。这是对数历史上的一段佳话。

数学 -- 介绍对数的概念和历史

罗锦凡 2022-12-04 12:43:19

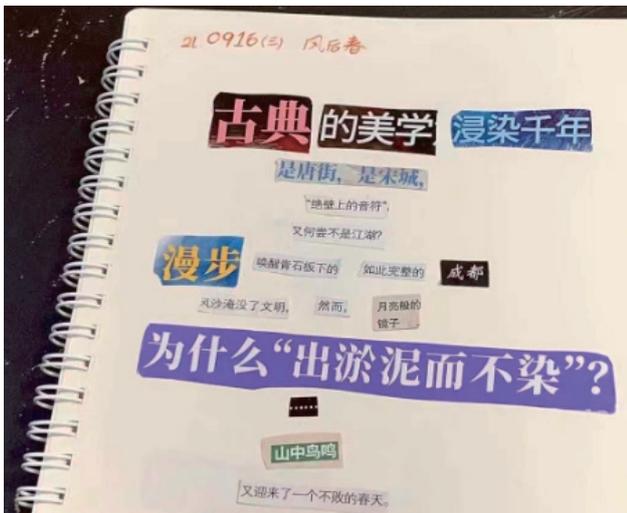
为了激发同学学习对数的兴趣, 作为课本知识的延申和拓展, 我和喜爱数学的同学们成立了兴趣小组, 我们分工合作, 搜集资料、准备、整理 PPT, 利用一堂数学课, 为同学们讲解了对数的历史和概念。

Seminar research project

艾婉桐 2022-07-14 23:06:06

在本学期期中考试后到期末考试前一天的时间里, 几乎每天都在研究学习和交流的模拟实验项目——帮助自闭症小学生通过视频建模法学习数学。在搜查往年大学学者的实验经验和视频建模法等各方面的学术资料后, 在此基础上进行方法革新, 做出了在小学中通过视频建模法帮助在普通学习法中有困难的自闭症小学生高效学习数学乘法, 并且在实验后分析数据得出结论。在做本项目的前提是必须在心理学领域有一定的了解, 同时通过不断的查阅资料, 和学术指导老师交流各种苦难的问题, 辨别学术资料的真伪, 针对自闭症特性了解自闭症儿童在常规教育体系下会遇到的种种困难。在研究学习过程中我曾遇到过各种查阅资料和实验数据整理的困难, 但是感谢指导老师的耐心引导与帮助, 最终我成功克服苦难并且在学期末成功完成了项目展示与口头答辩。





| 拼贴诗创作

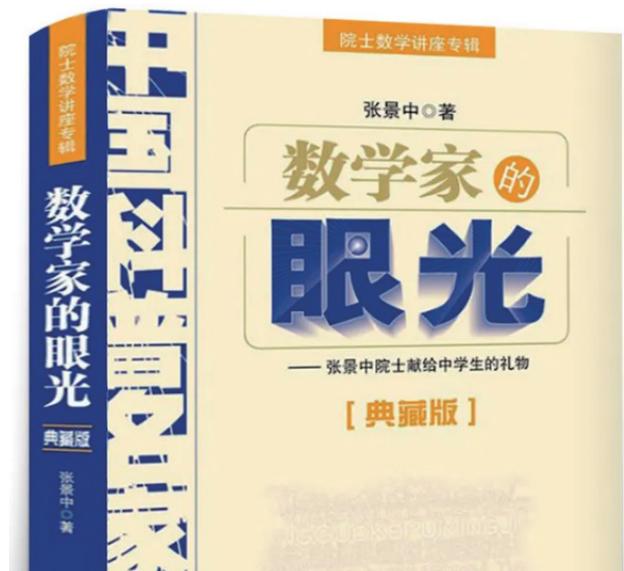
王怡然 2022-04-04 15: 58: 41

利用课余时间，我翻阅了地理杂志，对其中一些词句进行了裁剪，之后将其放在一起，打乱顺序之后，这些原本单调，朴素的词汇变得富有创造力。我将他们以自己的想法拼凑在一起，拼贴成了一首诗句。

| 数学的兴趣与反思

薛兆祺 2022-12-02 09: 53: 44

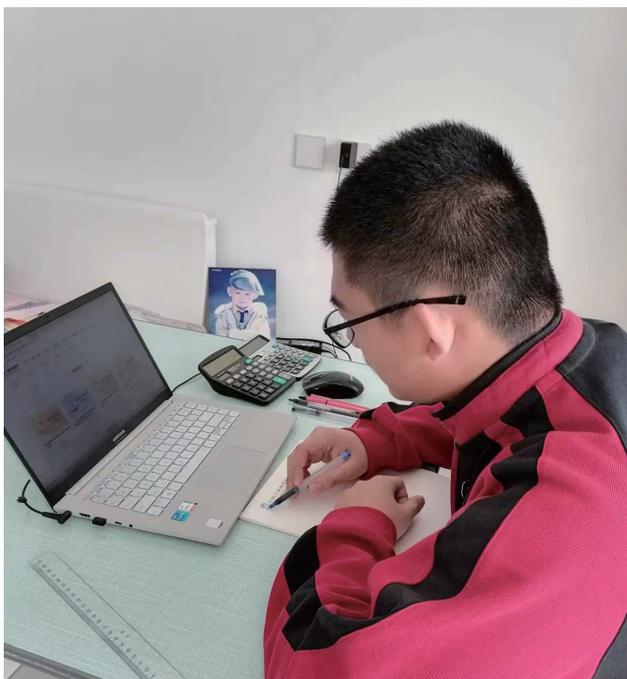
我对数学的兴趣源于小学的奥数课，似懂非懂但对数学的奇妙非常着迷。初中三年，数学的成绩总体上还可以，百分制一般都能过 90 分，更高分则寥寥无几。但这些并未影响我对数学的喜欢。高一这学期，兴趣未减，但成绩和排名都下滑地很厉害，自我反思来看，主要是初高中转换过程中，数学的思维方式发生了比较大的变化，客观题要求精准迅速，最短的时间给出正确答案，主观题则是变化万干了，难点在于是找到关键的解题路径，单靠所谓的刷题很难弄懂规律，这也是我未来高中学习要重点提高的地方。



| 第三届高中数学建模能力展示比赛

李宇灏 2022-12-25 10: 42: 02

受疫情影响，这次比赛在线上进行。今天是比赛的日子。我在家做好准备，并开始了比赛。比赛的内容是关于生活中的应用问题，考的内容十分广。我本以为我的知识面很广，但是做着做着题，我就发现他也考到我的不会的知识点了，比如一些公式。面对这种情况，我若用几秒钟时间就能到网上查完，但我并没有这样做。因为这是诚信考试，我也在考试前签订了承诺书，确保不作弊。诚信第一，考试第二。所以我选择通过排除法，再加上蒙（姑且让我这么说说吧）的方法，考完了这场试。通过参加这次比赛，我深刻感悟到了自己的知识面并不是很广博，有的比较简单的知识点或者公式我甚至还不知道。在今后的学习里，我必须脚踏实地，以诚实守信为荣，以见利忘义为耻，不卑不亢，以实际行动取得佳绩!



研究性学习



转河水质研究及宣传 杨思涵 2022-07-16 14:10:37

在2021-2022学年，我所在的地理班级开展了有关于北京市水资源的项目式学习活动。我所在的小组对海淀区的一条河流——转河，开展了研究。在初期，我们对转河进行了实地考察，并在几个方案中确定了我们的最终产品——转河导览活动。随后，我们通过进一步的实地考察、查找文献、居民走访调查，运用地理信息技术初步拟定了导览活动的路线与方案，在后面的几周中确定了最终的方案，在最终的汇报阶段取得了满意的成果。但因疫情再次复发，我们的导览

活动尚未进行，预计在近几周的周末开展第一次活动。这次项目式学习中，我主要负责的部分是导览活动方案的设计与撰写。我深知本次项目的成功是我们组内所有人合作的成功，这绝非是归功于每个个体。在这次活动中，我不仅在地理学习上有很大的收获，加强了与同学间的关系，也深刻体会到了团队合作的重要性与其带来的巨大能量。我想团队合作能力或许是一个人终身必备的能力之一。感谢学校提供给我们的这次宝贵的学习机会。

地理项目式学习

闫芷柔 2022-08-01 22:54:40

三月到五月，在学校的组织下，我参加了地理项目式学习，我们小组选的主题是“洒水车水资源利用”目的在于向人们科普洒水车取水，用水的过程，以及工作人员的工作时间和具体工作方式，做出产品后，我们参加了分享会，接受了老师与专家的建议，让我在学会团队合作的同时，增长了专业性知识。



全国高中数学建模大赛决赛答辩 郭竞天 2022-06-15 23:37:22

2022年6月11日我参加了第二届高中数学建模（应用）能力展示活动论文答辩。我从“研究主题、研究思路、研究特色、研究过程与方法、研究成果与体会”五个方面对提交的《基于系统分析的北京高考择校问题研究》数学建模论文进行了汇报，然后评委老师针对这项研究的实用性以及建模中一元线性回归方程的拟合提出质询。这是我第一次参加数学建模。在这个过程中我遇到了不少难题，老师们特别耐心地引导我如何去寻找解决问题的方法和途径，这培养了我分析问题、探究问题的能力，而当我解决了问题时又体会到了收获知识和技能喜悦，也让我对数学学习的兴趣更加浓厚了。

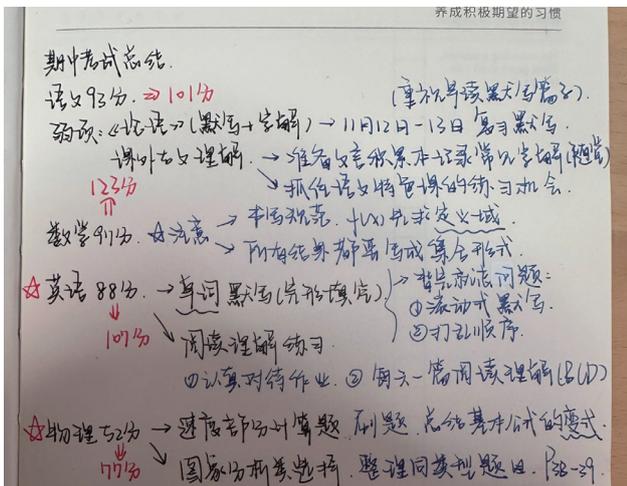


阶段小结与个人反思

寒假读书总结 王一坤 2022-03-29 19:58:08

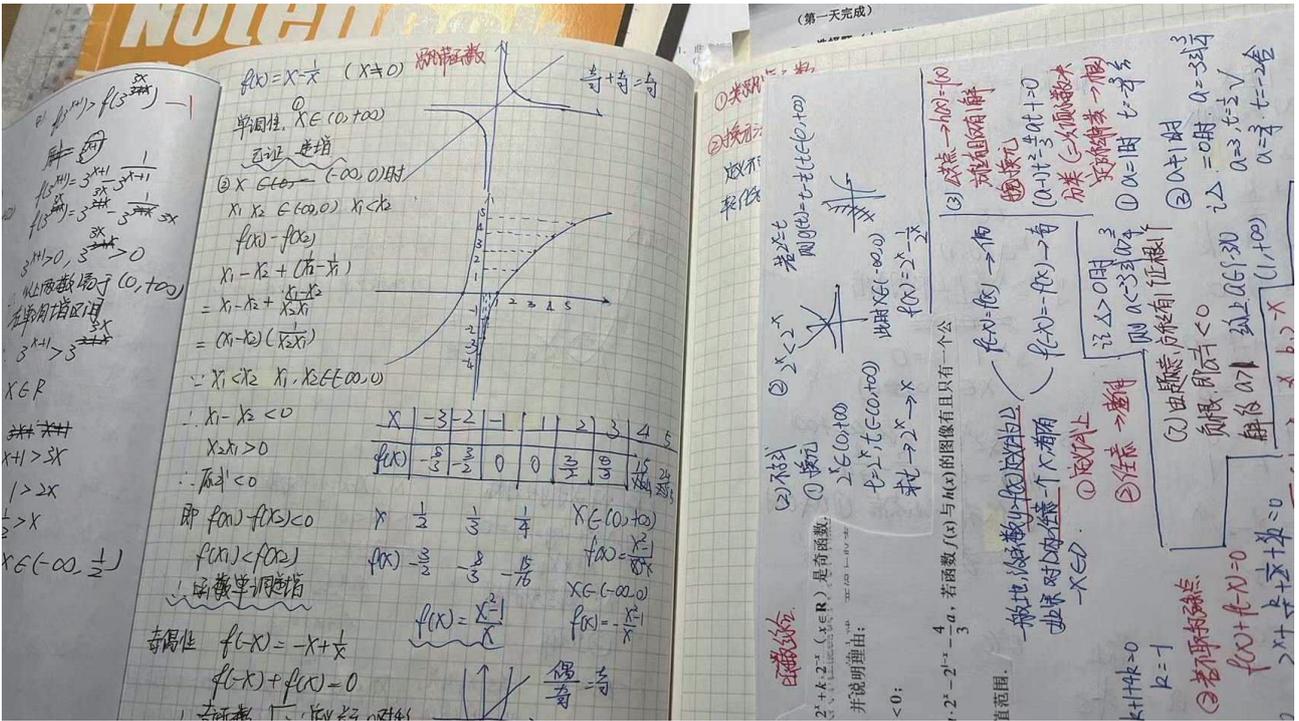
这个寒假，学了六篇韩愈的送序。让我了解了更多唐代的背景，隐士的身份，当时藩镇割据的情况。查资料的时候也把我在课本上学的唐朝藩镇割据，节度使权利膨大，安史之乱……终于连起来了。也知道了当时最乱的地方在哪。我发现写有深度的文章，不结合当代背景，作者本人看，就只能看出表意。结合背景来看，真有意思。这期课最大的收获就是又学会了好些有趣又好的文章。这个假期虽然写了不少词，但我还是不喜欢写。必须得守规矩，平仄，押韵，有的诗还需要对偶，很麻烦。而且我写一首得好长时间，想表达的东西也是词不达意。可是假期为了玩，我一个激动说写

五首，就……再也不冲动了。最后协商到写三首。我就一天一首，最后写出来了。反正挺痛苦的，但是写完就像是便秘了好久的人好不容易舒畅一回一样，爽了。搜韵也是越用越会。后来写的越来越快了，也自己去找更多有意思的词牌，写自己想写的人。我觉得主要还是得有想写的人或者事，要不然我光看景，就能写一首词，水平还达不到。我还是得有自己的心里想去描写的人，这样我写的就比较顺，不至于面红耳赤，抓耳挠腮，使劲憋也憋不出来了。总体来说，赶上冬奥让我更有动力写词了。毕竟超级喜欢一个运动员，想抒发的东西多了，正好写写词发泄。



高一上半学期总结 刘佳熙 2023-01-14 12:19:44

作为通过校额到校进入师大附中的我来说，从起步上就比其他同学弱一些，在平时的学习中也会发现自己有很多基础上的漏洞，这在九月份的月考和期中考试上都有所体现。前两个月我按照以前初中的学习状态走发现走不通，期中考试后，我根据分数和错题整理出了自己的薄弱科目和知识漏洞，重新调整了学习方法，详细列出了计划，因为十一月没有月考我提前安排好复习内容。这样有条不紊度过了两个月，我的期末考试成绩有了很大进步，这最直接的说明我的努力是正确的。这个寒假我会继续保持这种学习状态，合理安排好自己的假期作业和复习，为高一下半学期做好准备。



学习方法—数学 姚鸿雁 2023-01-15 20:59:24

将数学的学习分为理解、尝试、总结、反思。首先，实现对概念的理解。数学是一种逻辑的规律，所以理解数学需要对基础的逻辑方式和数学语言有一定认知。前期对必修一的复习是必要的。其次，敢于提出问题。对于不会的题目应当多次递进地提出问题，探究疑惑产生的原因，并且及时向外界提问有助于加深对知识的理解。尝试也包括不同方法。对于麻烦或行不通的应当了解失败原因或优化解法。总结，一是对错误，二是知识。首先错误的意义是把漏洞从

大量漫无目的的知识点中标出，明确理解的方向，所以总结错误原因（如图，期末考试总结）是可以提升效率的，如同延长木桶最短的板。其次，对知识也应总结，一，避免遗忘；二，加深理解。反思，包括对方法和思考模式的俯瞰和进一步优化。方法需要更新，当出现偏差时意味着逻辑的谬误和理解错误，反思有助于及时纠正。理解问题的方式称为思考模式，俯瞰指对整体过程进行认知，认知后才能做到结合实际地修改。以上是初步的半自习模式学习。



暑假总结

郭虹睿 2022-08-23 21:28:33

这个暑假，第一次体验到了被作业包围的感觉。我们成立了学习小组，要求每日在群内打卡，因为我的自控力并不算好，这种方式能让我坚持每天学习7-8小时，对我很有帮助。一个假期下来很有收获很有规划性。再也不存在赶作业或补作业的情况，这种感觉很好，我希望自己可以坚持下去！



期末总结 宁书玉 2022-07-15 15: 33: 37

我认为我的高一过的充实但略有遗憾。学习上，高一一年的学习我能保证紧跟老师，上课认真听讲，课后按时完成作业，总体来说能保证跟上老师的进度，不掉队。但在考试中总有一两科发挥失误，如数学总是会出现一些低级的计算

错误，我认为可能和我的方法有关，计算时我可能会在脑子里计算一些数而没有写下来，从而导致出现错误，也不方便检查，下学期争取改掉这个不好的习惯；在选考的文科中尽管成绩不错，但每次考试基础题都或多或少出现错误，证明平时背知识背的不扎实；物理本身自己就不擅长，这个学期下了不少功夫，最终在期末考试中取得了不错的成绩；语文和英语属于平时积累不够，一到作文就心有余而力不足。遗憾的是我认为我这个学期并没有在学习上付出多少努力，导致成绩平平。拖延，沉迷手机的情况时有发生，高二我争取更加严格的要求自己，在学习上投入更多的时间和精力。从课外活动上来说，高一我成为了班里的班长，加入了学生会并成为了秘书处副秘书长。在班里我认真负责，尽力管理好班级事务，帮助老师服务同学。在学生会我会努力写好每一篇文章，确保公众号按时推送。从这方面来说我认为我的高一过的还是很充实的。高中生活的第一年，我进入了一个很温馨的班级，遇到了一群很优秀的同学和老师，这一年和大家相处的很愉快，我也非常期待高二的学习生活。

网课总结

渠晨耀 2022-07-31 15: 44: 19

从期中考试开始居家上网课到现在已经近2个月的时间，这两个月的网课充分让我感受到了上网课的利与弊。在家上网课有不少的好处。首先，可以节省每天上下学路上的时间。早上多睡40分钟，睡眠得到了更充足的保障。其次，上网课老师会在下课后及时将笔记发至微信群中，不用担心上课笔记抄不完课下不能及时写笔记的问题。在家上网课也有一些弊端。首先是听课效果问题。上网课的时候不同科目的老师会陆续通过微信发作业，家里面其他人也在通过电话工作，还有装修等等都会影响上课效果。其次是社交，这是一个很重要的方面。网课期间同学们只能通过网络交流，减



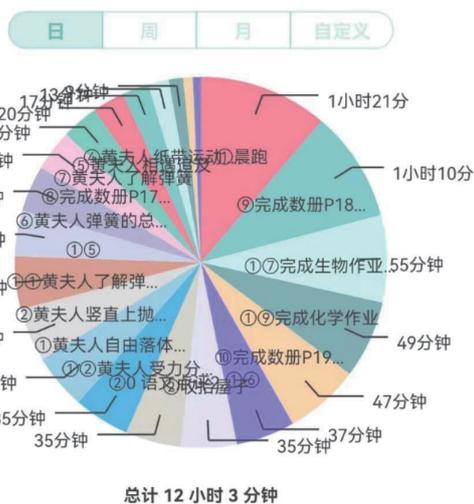
少面对面交流的机会，会感到寂寞。下星期一（6月27日）要恢复线下上课，我非常高兴，后续要调整学习时间等分配，使时间的利用率更加地高效。



阶段性总结 佟安雅 2022-12-24 11: 00: 12

自入学高中已有两个多月的时间，我深深地感到高中生活的丰富多彩，这里是知识、科学、文化、艺术和创造的殿堂，这里有优美的环境，有美味的饭菜，老师们知识渊博、和蔼可亲，同学们活泼开朗、可爱好学，我在这里学到了很多，正在不断成长着，努力着。同时我也感到高中最有挑战性的项目就是九大学科的学习，每一科知识的广度、深度和难度与初中相比都有很大程度的增加，能够得高一点儿的分数是不容易的，感觉到有一定的压力。在阶段性测试中成绩不是很理想，出现了薄弱学科，令人堪忧，但是，我知道只有把压力变成动力才能解决问题，才能改变现在的状况，我正在寻找原因，摸索合适的学习方法，努力把成绩赶上去，期待着在下一次测试中能够有所突破，增强自信，不断提高。

自我陈述报告



用 APP 记录每日时间

兰天一 2023-01-12 20:51:51

自己在家的时间总是会伴随着懒散的问题，于是我找到了这个神仙 APP 就是番茄 to do！当然 APP 只是辅助，更多的是自己对时间的规划，每天早晨我都会很早起列出今天要完成的事件是什么，最重要的事情是什么，并一一完成。有了这样的规划，自然学习生活也被安排的仅仅有条。我不再焦虑，什么事情还没有做，也不再焦虑。是不是又浪费了时间，我更加知道注重做眼前的事情。我想说每个人都有时间规划的本领，每个人都可以将自己的生活安排妥当，未来寒假的时光我也要继续进行格式化安排，让自己的时间充实起来，让自己想完成的任务都陆续完成！

高二学年的自我陈述报告

杨谊理 2022-08-17 09:26:44

高二这个学年，是整个高中阶段最重要的一年，起到了承上启下的作用。同时，各门功课的难度和深度进一步加大，这使得我各门功课的波动明显加大。成绩出现波动说明在学习中存在着明显的漏洞和不足，我针对每门功课的问题，制定了专门的方案，加以解决。同时，不断优化学习方法，注重基础知识的学习，顺利完成了本学年的学习。同时，高二我从1班转到了9班，完成了从开始的陌生到适应，最后完全融入这个集体的过程。

日常训练

王梦彤 2022-05-09 17:18:56

由于疫情的原因，很多比赛都延期和取消了。但是我们的日常训练一点都没有松懈。胯下运球、行进间的高运球和低运球、体型变向、八字绕环、腰绕环、三步投篮……这些基础的常规训练我们每天都在练习，而且每一项训练的强度都非常大豆大的汗珠从脸上滑下，头发都被汗水浸湿了，有时练得手脚麻木，疼的仿佛失去了知觉，不听自己的使唤了。没有无缘无故的成功，也没有毫无理由的失败。所有的成绩都是靠努力拼出来的，再苦再累也要坚持下去，加油、努力！

高一上学期自我陈述报告

薛兆祺 2023-01-31 11:22:39

中考结束，我如愿留校，进入理科实验班学习。与预期一样的是，熟悉的校园、熟识的老师，很多熟络的同学，我毫无压力的开启了轻松愉快的学习、训练模式；与预期大不相同的是，没有了教委限制，学校的横竖排名很是刺激。原想成绩高的同学已经进入到更好的学校，我在年级的位次应该有所提升。但第一次月考给了我“当头一棒”，立即醒悟：中考过筛，师大附没有弱者。经过一个月调整，期中考试，我拿到了一个令自己很是尴尬的奖项“进步140名”。既然开了个“好”头，那就争取把这个奖项连续拿到手软吧……重点要“连续”……网课期间，抬头见这奖状，有些“头悬梁”的作用。期中过后，疫情原因，学校全面进入线上教学。对于我这种大脑需要和四肢同步运转的体育生来说，居家是痛苦的。整天哈欠连天、精神困顿，身体疲惫堪比跑个马拉松。但我很快意识到形势不可逆，时间不等人，我努力适应环境，改善学习状态。所以，期末考试的排名又有了提升。可学校公布的平时得分率，又给我敲响了警钟：同学自律性都很强；平时学习态度影响考试成绩；同时，各学科是相通的，高考不选的科目，不学不行，必须保证课堂的学习效果和课后作业质量。综合这个学期的三次考试成绩，对自己各科学习进行了总结：数学物理，学有余力，保持正确率即可；英语语文的词汇和作文，需要长期积累，逐步提升。



化学生物的关联性强，知识量大、知识点分散，需要仔细梳理、熟悉和校准；高考不选的政治和历史，以扩充知识面为目标，按部就班的学习；地理有待观察，选科与否待定。分析卷面，我最大的扣分点是主观问答题。纠其根源，还是阅读理解的深度不够，语言表达受限。特别是自己的弱科，脑海里没有完整的知识体系，揣摩不透题目的考点。节后，学校将会恢复常规教学模式，对于我这种兴趣广泛，文体活动参与度极高的外向性格，这无疑是利好的，令人愉悦的。但随着体育赛事的恢复、训练强度的提升、学业难度的加深，如何提高学习效率、充分利用业余时间成为我下个学期能否继续进步的决定要素。

高一上学期自我陈述报告 薛兆祺 2023-01-31 11:22:39

转眼间高一上学期就结束了。我也初步适应了高中生活。在这一学期里，我增长了知识，也锻炼了各方面的能力，为日后的留学生活打下了坚实基础。德育方面。能严格、自觉地遵守社会公德和学校的规章制度，按照《中学生日常行为规范》严格要求自己。尊敬师长，团结同学，乐于助人，关心集体；认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文化娱乐活动，受到老师和同学们的一致好评。

智育方面。明确学习目的、端正学习态度。在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的学习习惯。我全面地学习了本学年各学科的理论基础知识，各学科的成绩有了较大的进步，除了英语外的其他各科 GPA 都在 3.9 以上，还有两科达到了 4.0。同时，我把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力。还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力；积极参加学校及各学科所举办的各项科研活动。在澳洲数学

竞赛 (AMC9) 和全美数学竞赛 (AMC10) 中取得了较好成绩，获得全国二等奖。

体育方面：坚持每日体育锻炼，疫情期间也不中断，如每天 2000 米长跑、跳绳等。保持了良好体能，身体素质得到进一步提高。

社会交往方面：在担任学习委员、英语泛读课代表期间，能每天及时记录作业、及时收发作业，与同学们在学习上互帮互助，共同进步。积极配合老师工作，做老师的好帮手。

不足之处就是英语学习还有进一步提升的空间。这一点在期末考试中表现尤为明显。特别是听力和写作，成绩不够理想，拉低了我的整体排名。这与我在竞赛及各类活动上花了较多时间有关。后续我将集中精力攻克托福听说读写，尽快将补足短板，早日实现托福 110 分以上的阶段性目标。

总之，在今后的学习工作中，我将继续发展自己的优点，改正自己的缺点，做一个更加优秀的高中生。

身心健康



◆ 身体机能

指学生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

指学生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

是指学生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

是指学生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

是指对学生心理素质（抗挫折能力等）方面的评估。

◆ 其他

是指学生在身心健康方面，上述维度不包含的其他活动。

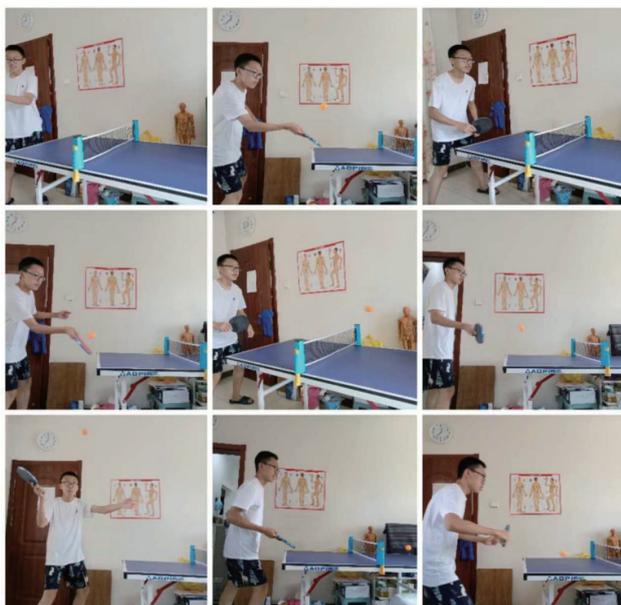


体质健康与体育锻炼

火山草原徒步 周子睿 2023-01-14 23: 33: 57

去内蒙古乌兰哈达火山、辉腾锡勒草原徒步。不仅欣赏了壮丽的风情，而且身体和意志都得到了锻炼。草原上巨大的风力发电机，让我不由地敬佩人类的智慧，与自然和谐相处的同时也利用大自然赋予人类的资源，不仅保护环境，也为人类的生活带来了便利。第一次看到火山让我十分激动，

遍布着疏松火山石的火山，想要爬到火山口并非易事，在不断的尝试和坚持不懈的攀爬之后，我终于登顶火山口。这个活跃在一万年前的火山，在历史的过程中没有得到很好的保护，被人们肆意破坏。随着人们对自然环境保护意识的增强，国家开始着手保护火山等自然带给我们的独特景观。



打乒乓球

董子弘 2022-09-12 16: 54: 11

打乒乓球既能锻炼四肢肌肉，也能锻炼眼部肌肉，学习一段时间后，眼睛会有点发酸，这时候我会拿出球拍，自己往墙上连续击打乒乓球，刚开始连续打不多，有点着急，节奏拿不准，后来我静下心来，慢慢的由原来的几个到现在能一下子打几十个，水平有了一定的提高。打几分钟后，眼睛的酸涩就会减轻一些。再尽量眺望下远处的绿色，眼睛会放松很多。有时候我也会和爸爸一起，把家用的乒乓球台子架起来，两人打上几局甚至几十局，既锻炼了身体，提高了球技，又愉悦了心情，加深了亲子关系！



登百花山 李明翰 2022-08-07 17:03:49

疫情终于缓和、回归常态化管理了，我们终于可以出门了。周末我和家人前往北京百花山国家级自然保护区——北京目前最大的高等植物和珍稀野生动物自然保护区。百花山最高峰白草畔海拔 2049 米，是北京市的第三高峰。我们从海拔 600 多米处的山脚往上爬，一路奇峰连绵，树木葱茏，风景迷人。越往上走感觉越累，爬了三个多小时，快到山顶的地方，迷雾四起，仿若仙境。来到山顶的大草甸，我们看见各种野花盛开，有铁线莲、北方耧斗菜等等常见的花朵，还有每年只在这两周开放的国家二级保护植物大花杓兰，以及小如珍珠清香扑鼻的铃兰花，真的太好看了！又用了一个多小时下山，这一天的拉练，脚都走痛了，但是我的体力值又增加了一点。



篮球训练

孟祥一 2022-08-30 20:26:25

篮球是我最喜欢一项运动，从小学三年级开始参加篮球俱乐部的训练，一直坚持到现在，通过篮球训练、比赛，让我增长了球技、锻炼了身体、结交了朋友，同时在训练中遇到了困难、比赛中遭遇了逆境和失败，但“唯有篮球不可辜负”这句话一直激励着我，不放弃，坚持到最后一秒，不论结果如何，也许这就是篮球运动的意义。

坚持长跑 汪芷嫣 2022-05-01 16:38:34

突然而来的疫情使我们五一开始提前放假了，许多公共的锻炼场馆纷纷闭馆，为了在学习之余能放松身体，我开始重新每天练习跑步了。下午，凉风习习，早就对长跑跃跃欲试的我，做了简单的热身，随便开始跑起来。我仿佛一只迅猛的豹子向前冲去，只见两边的人们和树木都飞快地向我身后移动。心情特别舒畅，每次大汗淋漓的长跑结束，人感到特别轻松愉悦。以后我一定要天天来练长跑，磨炼我的意志，强壮我的身体。





一次快乐的骑行 赵麒皓 2022-05-12 21:53:59

5月8日，和好友沿着长安街沿线进行了一次快乐的骑行，39公里耗时近2小时，锻炼身体。



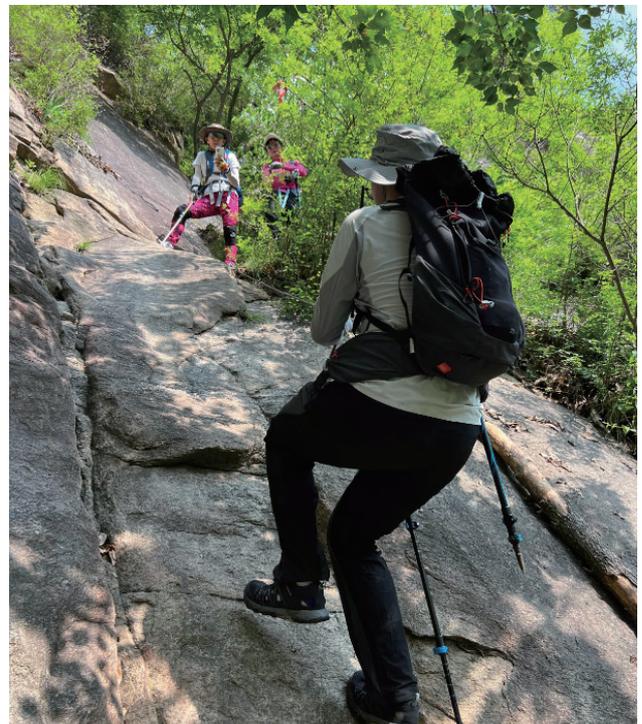
骑行长安街 殷泽翰 2022-05-29 14:54:10

因为疫情还有些严重，本着保护自己、不给社会添麻烦的原则，我和爸爸决定在这个周末开展一次长安街的骑行之旅。我们的骑行路线基本上由东向西跨越了东城区，在这个最安静的时候，我们看见了风景最美的天安门广场。当这座城真的静下来的时候，我能感受到市民万众一心的那股劲，希望这座温暖的城市能早日恢复正常。



公园锻炼 田恩齐 2022-06-26 18:55:13

2022年6月3日下午，我与高中同学约好到陶然亭公园打羽毛球。我们从5月份开始居家学习，没有了以前在学校时集体打羽毛球的机会，所以这次我非常期待，早早就背好球拍骑车来到陶然亭公园跟同学们汇合。一进东门就看到同学们等在公园门口，我们激动地打了招呼，沿着湖边走到玫瑰园里面的空地上，两人一组开始打羽毛球。开始技艺有点生疏，但一来一去就找到了久违的感觉，白色的羽毛球在空中忽上忽下，我们奔跑跳跃、欢声笑语。汗水顺着脸颊流下来，身体有点疲惫，但心中却感到由衷的快乐。我们需要锻炼，保持身体的健康才是一切的前提。打完羽毛球，我们还在公园中跑步，吹着风跑过一处处风景，湖水、凉亭、怪石、绣球、凌霄，平时不以为意的景色因为难得的放松而惊艳起来。我觉得非常满足，既锻炼了身体，放松了心情，也欣赏了风景。锻炼真好！



户外徒步穿越 杨恩沐 2022-07-13 12:22:34

一天完成京西小华山11公里徒步穿越，在领队的帮助下勉强完成，大大提高身体机能。



延庆百里画廊骑行

龚子睿 2022-08-14 19:11:58

游弋于百里画廊连绵绿丘中，本就是一种享受。穿林荫而行，枯叶蝶随车轮转过片片惊起。略有坑洼的路面为闪过的叶影附上多变的节奏，并以汗水丰润眼前的一切。骑行是锻炼，更是一次游历与探索。远离身后喧嚣，一心向那远方。

每日骑行打卡

杨慕嘉 2022-05-28 20:58:19

结束了一天的网课时光，终于可以出门，蹬着自行车，穿梭在大街小巷，感受微风拂过脸颊，扫去了一身的疲惫，树荫下沙沙声，大爷大妈们的广场舞的音乐声，让我并未因为居家而远离生活气息。



跑步

齐泓尧 2022-06-25 16:50:15

跑步是一件快乐的事情，当我去做这件事情的时候才真正体会到。以前我很怕辛苦，更不会去运动；当日复一日地吃外卖导致体重肉眼可见的上升；当去爬山时体力不支，我才意识到自己缺乏运动导致体能不佳，无法参与更多的活动，无法去发现更多的乐趣。在参与极简活动的过程中，其中一

项要求是每天需要运动。于是我把跑步列入每日的计划当中。一开始，跑200米的时候就需要停下来走路休息，体能的欠缺导致我无法继续跑，只好作罢；休息完再继续跑，就这样断断续续跑完了2公里。当第二天、第三天能持续跑进600米的时候，感觉到自己的进步，对接下来的跑步也更加有动力。当跑步到第十天的时候，我已经可以一口气跑进5公里，达到了每日5公里的要求，这种一口气不停歇跑步的感觉很奇妙，脚步和大脑跟身体同步，循环渐进的跑步计划让我在第十天的时候就体会到这种只可会不可言传的感觉。关于身体的变化，早睡早起和跑步，让我的体重稳定不再增长，身体新陈代谢比较快，精神比较清爽，这是跑步带来的收获。我一直试图想在跑步的时候思考一些事情，但比较令我开心的是，跑步的时候完全是属于自己的时间，没有任何纷扰，大脑是放松的状态，跑步就是当下的跑步没有其他；然而这种属于个人时间的放空状态实属非常难得，让我倍感珍惜。当我开始跑步的时候，才去了解关于一些跑步的赛事，真的很有趣。跑步是一件快乐的事情，所以要自己去学会寻找喜欢、适合自己的爱好，生活才能变得更加有趣。

坚持篮球训练

江依阁 2022-07-09 09:39:47

周末下午，我到小区附近的篮球场，与一群同样热爱篮球人们一起，开展了一场热烈而友好的篮球赛。因为疫情和学习，平时锻炼的机会不多，我还是想办法让自己有一定的锻炼，让自己的身体保持一个好的状态。比赛持续了一个小时左右，大家都汗流浹背，但都很高兴。



登凤凰岭 李武兴 2022-08-16 21:08:50

2022.8.16日，我们登上凤凰岭。“秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归”。告别了闷热的桑拿天，迎来了凉爽的初秋，天高云淡，山高水长，又到了凤凰岭舒适的登山季节，无数风光在险峰！凤凰岭，和你一起，直挂云帆，乘风破浪。



团建爬山 耿嘉诚 2022-08-18 14:15:26

暑假和同学团建一起去爬山，这样的机会暑假只有一次。选择了北京很高的凤凰岭，大家体能都很好，互相帮助，最终登顶，一览众山小！这次活动不仅增长了地理识图辨方向的能力，增强了胆识，也是我们的友情更进一步。



坚持每日体育锻炼 杨舟 2022-08-03 11:46:41

我一直很喜欢运动，运动使我愉悦并且身心放松。即使因疫情而居家学习，我也没有放弃运动。除了每天在家的日常锻炼之外，我会每周两次去家附近的陶然亭公园跑步或者打羽毛球。体育锻炼能让我保持健康的体魄，同时也帮助我很好地舒缓紧张的学习压力。



自行车是我永远的热爱

祖子衡 2022-06-18 21:00:59

我今天骑自行车去了门头沟戒台寺，不到一个小时就到了戒台寺，然后自行车爬山。来回三个半小时，将近83公里。这是我第一次骑自行车去那么远的地方，感觉到累并快乐着。在路上还眺望到了首钢的大跳台。运动既可以强健体魄，更能培养一个人的意志力。



打羽毛球

杨厚物 2022-04-18 20:33:29

周日下午，我如约和邻居小伙伴在小区中心花园打羽毛球。所谓棋逢对手，将遇良才，我俩对阵总是格外尽兴。一上来二话不说就是打比赛，发高远球、低发球、挑球、刺球、杀球，各种技巧在我们的比赛中灵活切换，直打得大汗淋漓。生命在于运动，而运动贵在养成习惯，只要有一块场地，就可以是我们的赛场，我们的舞台。最后，在决胜局中小伙伴以两分的优势胜出，我高兴地向他祝贺。胜败乃兵家常事，过程才是最重要的。



射箭

王睿 2022-08-10 22:01:06



加强日常体育锻炼

渠晨耀 2022-08-07 22:29:51



利用周末时间骑行锻炼

谢鸿森 2022-07-13 17:16:22



暑假骑行锻炼

刘芝淇 2022-08-17 09:59:5

暑假期间，我常常在傍晚出门骑行锻炼。如8月14日，我从家出发，一路向东骑行到东四环，再由南而西返回。骑行途中，我领略到了北京经济繁华区夜晚的人文景观，还感受到了北京以天坛、永定门等为代表的厚重的历史。骑行不仅锻炼了我的身体，也放松了身心，让我更有活力地投入到假期丰富充实的学习和活动中。



每周坚持跑步

曹依研 2022-04-03 21:27:33

3.35 公里

2022年3月31日 20:48

最慢 7'15"

运动时间 00:24:12

平均配速 7'14"

热量 230 千卡



开启健身模式

贺馨怡 2022-07-07 19:51:02

开学发现身体运动起来没有之前灵活了，可能是过年吃喝缺乏控制惯坏了肌肉们，急需动起来了，又希望有专业人士的指导，于是报名了每刻健身。教练特别会鼓励学员，出出汗的感觉真爽！

体育类实践活动



挑战 50km 骑行 任亦达 2023-01-17 11: 21: 45

2022年9月初的周日，微风习习，很适合骑行。我提前一天报名参加了北京著名的某民间骑行组织。这条路线我自己已多次体验，但是跟高手一起骑还是第一次。此次速度更快，也确实更累。但是，身心得到了极大的放松，信心倍增。

2023 兔年“吉象”跑

薛兆祺 2023-01-13 16: 03: 14



2022 次列车已经抵达终点，满载希望的新年列车已经向我们驶来！不平凡的年份，很开心我和龙缘铁三俱乐部的队友们曾经在一起训练、比赛、聊天、畅饮、撸串！点点滴滴的经历都显得弥足珍贵，令我满怀心念！训练的汗水、终点的泪水；相见的喜悦、不见的想念、还有我们一起喊过的口号时刻重现在我脑海中，令我感动！给我信心！我们相互鼓励走过了2022，无论是冬夏春秋，无论雨雪冰霜！新年伊始，我们“不改少年狂，新年再出发”！队友相约一起在天坛公园跑出寓意“吉祥”的大象图案，开启新的一年。同时，我还解锁了轨迹跑的新技能，又加课跑出了小兔子。兔年吉祥，我有充分的理由相信2023值得期待！我会用充足的信念去迎接下一站：幸福！



羽毛球赛

伍灵熙 2022-07-26 10:38:48

开学后我们班主任牛老师组织了一次羽毛球比赛，让会打羽毛球的同学进行1vs1的对决，有一点羽毛球底子的我也参加了这次比赛。虽然我没有成为前三名，但是在这个比赛中我收获了乐趣，也发现身边有些同学可能是隐藏的大佬，他们的扣球比我更专业，而且脚步的移动也比我快。这个羽毛球赛让我收获的不仅仅是球技上的提升，还学会了发现别人身上的优点并去学习。



参赛传统校冠军杯

杨语涵 2022-08-26 14:46:24

我们篮球队利用假期时间参加了传统校和冠军杯的比赛，不仅锻炼了我们的身心健康，还磨练了我们的意志，是不错的体验。



西山之行

陈宣航 2022-07-16 22:10:59

周末和家人一起去了西山国家森林公园游玩，这是一个很大的公园，山也很高。我们上山的路十分艰辛，到山顶时，我们累的满头大汗，即便如此，我们依旧感到很开心，因为我们挑战了自己，强健了我们的体魄，更锻炼了我们的意志。



登慕田峪长城

陈奕全 2022-05-05 16:05:54

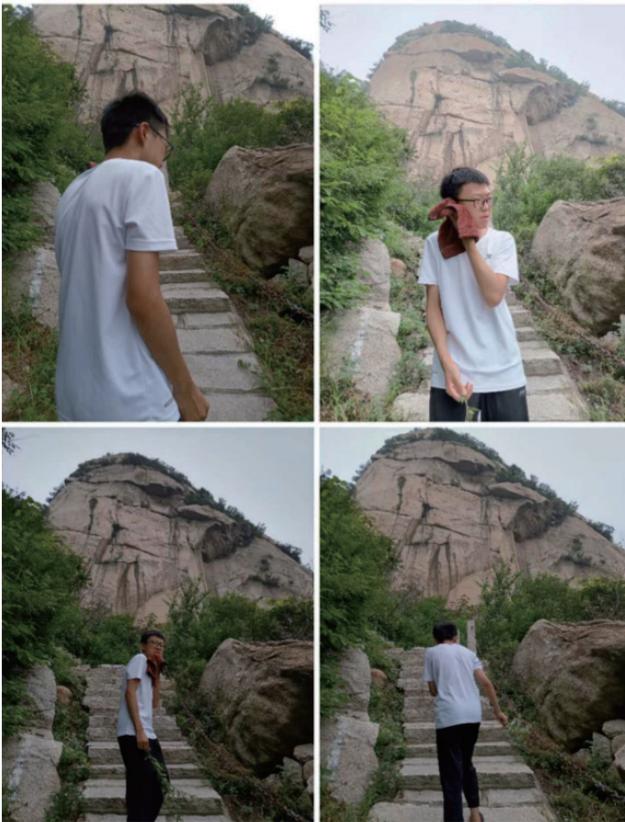
5月1日我登上慕田峪长城，从长城脚下沿着登山台阶一步一步爬到长城上；从一个垛口登上远处另一个垛口，已经累的气喘吁吁，不禁感慨当年修建长城的不容易；看到烽火台，联想到烽火台上狼烟四起的场景，在当时的条件，如遇敌情发生，白天施烟，夜间点火，台台相连，传递消息，是最古老但最有效的消息传递方式，感慨古人的智慧。



松树岭骑行活动 王萧涵 2022-06-24 14:53:36

这日我四点半出了门，4:45 恰巧停在天安门前观看升旗仪式，五点正式出发，六点上首钢大桥，故事就这样开始了……七点多上了戒台寺之后，遇见了一个中年骑行团，人均45岁但有甚于15岁人的激情，团长请我帮他们合了张影，我们便下坡不提。且说我们下了坡之后终于又冲上了我

们的下一站松树岭，刚歇下脚不到一分钟，却又见团长带着刚才那一批人上来了再次见面团长甚是欢喜，他热情地请我们吃水果、面包并开始闲聊起来。原来今天是团长的50岁生日，还是他和他夫人的结婚纪念日！在闲聊中才得知团长最高记录单日骑行700公里，离谱！团长还劝我们内卷要身体力行，健康要紧。再次帮他们拍了合影后又与他们作别，不提。我们返途为了抄近路被缺德导航带进大型厂区，寻了半天路只是出不来，心下着忙。此时那大太阳忽的又蹦出来，只晒得我们昏天黑地。终于回到长安街沿线上，在一个十字路口前低着头休息。只听到后面吵杂一片，本也不甚理会，偶然间一回头，后面那人不是团长又是谁？再次相逢，喜不自胜，便又与团长闲聊起来。绿灯亮起，我与胖胖二人作为两个黑骑士，便抬腿就是一顿疯狂摇车将团长等人拉爆团长见我们二人将他们拉爆的心意已决，便不再追，只是远远的向我们挥手。我时不时的向后看，见团长等人已成为一个黑点，心中便生出千言万语却只是无法直言……



爬凤凰岭

董子弘 2022-08-18 22:15:50

北京凤凰岭自然风景区位于北京市海淀区，是通往居庸关、八达岭、十三陵等旅游区的要道之一。凤凰岭自然风景区有北、南、中、三线四十余处可观点。北线则以峰奇、石怪、水美、洞幽取胜；南线有北京最大的石上塔“金刚石塔”和最古老的佛教造像“北魏石佛”、吕祖洞和古香道遗址；中线以古刹龙泉寺为中心，沿山而行可观古东方养生文化修炼场及北京最大的摩崖刻字“凤凰岭”。之前假期，我们一家经由北线爬过几次凤凰岭，领略过被誉为华山之险的“天梯”的险峻，现在想起来腿肚子还有点瑟瑟发抖。这次暑假，爸爸和我商量决定从中线登山，欣赏下古东方养生文化修炼场的景观。我们以佛道合一的京西名刹“龙泉寺”为起点，沿山而行，一路上遇见了许多知名和不知名的飞虫和小动物，还有一些叫不上名字的植物，也参观了仙人洞和三佛洞等景点，了解了古代养生修炼场的特点。我一路领先走在最前头，时不时停下脚步等着爸爸妈妈赶上来，跟他们说说我遇到的植物和小飞虫等有趣的东西。不知不觉我们已经登顶，中线比北线好爬多了！

苍山登顶 贺政 2022-08-27 23:38:36

经夏不消的苍山雪，是素负盛名的大理“风花雪月”四景之一，也是苍山景观中的一绝。山下还是炎炎夏日，登上山顶，我却套上了秋裤和冲锋衣。下了缆车，开始我还小心翼翼的慢慢行走，怕自己不适应高海拔产生高原反应，待适应一会儿后，我发现自己完全没有高反，仍然可以像在平原上一样跑跳，看来平时的锻炼没有白练。放开脚步，向更高的山峰进发，越过洗马潭，穿过全国海拔最高的党群服务点，我终于登上了苍山顶峰。虽然大雾笼罩，山风也很大，我却忍不住的兴奋：我的身体经受住了考验，完全没高反！



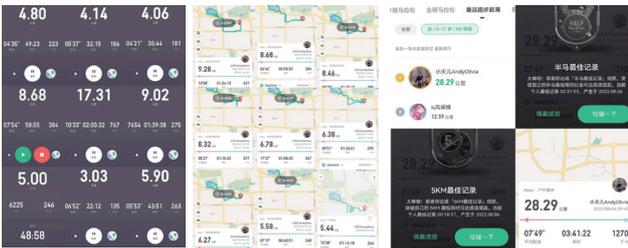




参加运动会

鲜于书彤 2023-01-12 13:16:16

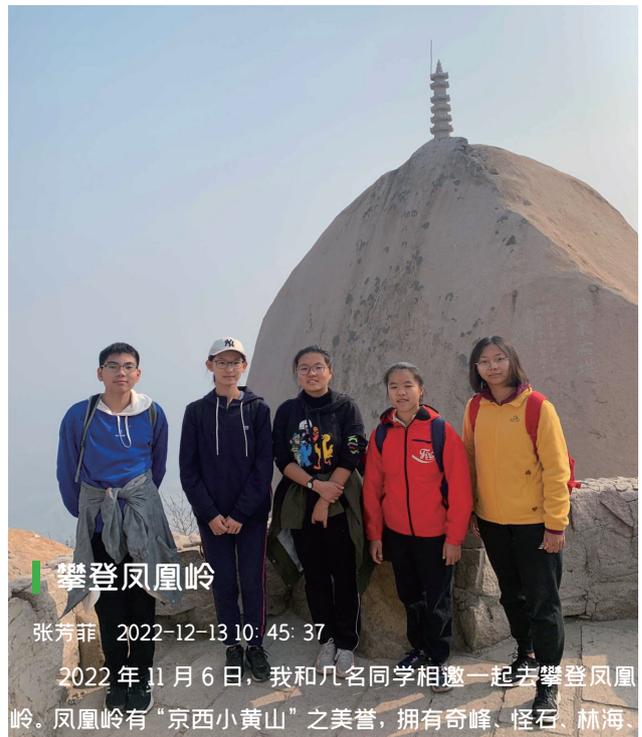
2022年9月26日，我和同学们一同参加了在先农坛体育场举办的校运动会。我们先进行了入场式表演，随后就开展了紧张激烈的体育比赛。我在运动会上的项目是4*200接力和女子200米比赛，很遗憾我没有获得奖项，但是通过这次运动会，同学之间增进了友谊、我们班级的凝聚力得到了增强，我个人也在运动会中体会到了体育运动的魅力和体育精神的内涵。



运动使我健康，自律给我自由

兰天一 2022-12-31 14:14:21

对于运动，我一直都抱有“生命不息，运动不止”的态度。很久以来我都保持着长跑的好习惯。而自从上了高中之后，我就把这种习惯更加地发展成了我的一种爱好——只要周末有空，我就要去紫竹院公园跑上三四圈。其实最开始，我也不过只能跑个三四公里左右，跑完之后还捂着肚子觉得呼吸困难，但是父亲告诉我：“你身上每一块的赘肉都是对生活的妥协！只有自律才配拥有更好的生活。”在这种鼓励下，我继续练习跑步，渐渐地，我可以跑5km、7km、8km甚至十几公里不间断，跑完步后我也总是从容的坐着拉伸运动，不会像以前那样气喘吁吁了。我爱上了长跑，把它当成一项习惯来完成，并用keep记录下我每次的跑步日常。在每一次点开发现我占领了西城区女子跑步榜首时，我的心中会升起一种巨大的幸福感和满足感，这种感觉是喝一杯奶茶或看一部电影所无法代替的。有一次，我还完成了半马，跑了整整28km！这不仅是一次对我体力，耐力和以往运动成果的检验，也是自己对自己极限的突破。



攀登凤凰岭

张芳菲 2022-12-13 10:45:37

2022年11月6日，我和几名同学相邀一起去攀登凤凰岭。凤凰岭有“京西小黄山”之美誉，拥有奇峰、怪石、林海、神泉等天然奇观，观景的同时我更能在充满负氧离子的环境中锻炼身体、磨练意志。登山路途中有一段近乎垂直向上的石头天梯，我拉拽着铁锁贴着石壁奋力向上攀爬，和同学们互相加油鼓励，历时4个小时我终于登上了顶峰看到了云海。我感悟到登山就像学习一样，虽然有曲折有困难，但只要勇敢的面对，和志同道合的伙伴相互帮助，就会克服万难，欣赏到最美的风景。



应对困难与挫折表现



克服困难照顾家人

贺馨怡 2022-07-09 11:34:23

妈妈的脚收拾屋子时意外骨折了！医生让平躺休息一个月时间，平时我习惯了睁眼吃现成的，回家就有洗好的水果和美食，干净的衣服整齐地放在床头的生活，现在突然间发现原来要过上这样看似很正常的生活是需要有人花费大量的时间和精力才能实现的。我跟爸爸赶紧商量我俩怎样把家里的后勤工作抓起来，既要照顾好妈妈，也不能耽误正常的工作和学习。我首先规划了一下我的时间，早上提前十分钟起床，放学回家路上采购晚餐食材和第二天的早餐，学习累了刷微博的时间改作洗碗拖地洗衣服，忙碌的时间过得还挺快，一个月下来虽然感觉比之前更加忙碌了，但是也发现我的时间管理能力提高了很多，逐渐养成了做事前先计划的习惯，生活技能也提高了很多，也更懂得感恩了。难怪俗话说逆境成才，虽然谈不上成才，但至少这次的困难让我成长了许多，你看到的岁月静好一定是有人在负重前行换来的。作为家庭的一员，人人都该为全家的幸福贡献尽可能多的力量，这样我们的生活才会更美好。



备赛过程中受伤

赵嘉熙 2022-08-30 09:51:35

在准备环球自然日参赛展板时，我们每天蹲在地上制作展板，导致我的髌腱伤复发，为了能够顺利完成比赛，我在每天备赛结束后来到医院接受冲击波治疗。即使膝盖有伤痛，但我依旧坚持完成了展板制作。

封控在家的日子

夏瑞希 2022-06-26 16:37:32

5月22日下午，我和弟弟像往常一样到楼下跳绳，没想到物业工作人员把我们拦了回来。紧接着，楼下出现好多“大白”，据说因为有阳性到访，我们的小区瞬间被封控了，而且一封就要封14天。知道这个消息后我非常沮丧，别说上学了，这下连楼都下不了了。第二天，“大白”叔叔阿姨挨家挨户为我们每个人入户做核酸检测，还给每家送来了肉和蔬菜。看到他们那么辛苦，我决定振作起来，安排好自己的居家生活。于是，每天5点10分结束网课之后我先锻炼身体。既然下不了楼，那就在家练。我和弟弟在家里的跑步机上每人每天都要走2000步以上，走到出汗为止。然后，我去给全家人准备晚餐，不会做就从零开始学，听到大家说我做的晚餐好吃是我一天中最开心的事。这期间我还学会了如何自己做鼻拭子抗原检测。这14天里我虽然失去了自由，但我收获了更多宝贵的经历，让我在今后的日子里不惧风雨。



合理安排线上学习生活

方子辰 2022-05-09 08:52:57

因为疫情的影响，五一前后又开始了线上学习。线上不同于在校学习，体育课、课间操都没有在校园中的运动强度和趣味性，尤其是在房间里坐一天会头昏脑涨，这需要自己来调节。于是，我提醒自己，每个课间要到窗口站一站，活动一下，远眺一会儿。下午放学后，到楼下或跑步，或打羽毛球，让自己彻底放松一下，也要保持旺盛的体力。虽然疫情让我们不能到校学习，但不能因此而懈怠，合理安排作息，在不同的条件下都能够保证学习的高效和健康的生活也是一种自我管理能力的表现。



[艺术素养]



◆ 艺术成果展示

是指学生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

是指学生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

是指学生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。

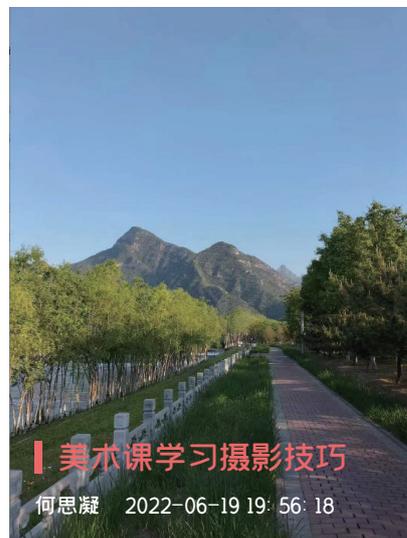
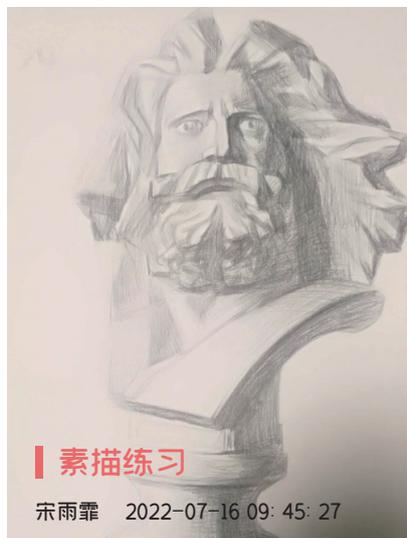
◆ 其他

是指学生在艺术素养方面，上述维度不包含的其他活动。

艺术素养及专长培养

拍摄银河

渠晨耀 2022-08-07 22: 38: 05





马克笔人物绘画技巧学习

徐之寒 2022-08-31 14: 04: 42

绘画是从小便培养起来的个人爱好，这个假期利用课余时间学习了马克笔人物创作，边听课边练习技法，感觉自己进步的很快，也得到了指导老师的认可和表扬，所谓艺多不压身，多学习多积累，收获更多。



板绘练习

王宇燕 2022-08-30 21: 54: 41



古典乐及经典电影插曲练习

李炫蓉 2022-08-23 22: 42: 33

我从五岁半起学习钢琴，并因此对古典乐产生了浓厚的兴趣。现代钢琴的音域宽广，音色多变，表现力极为出色，不但可以作为独奏、重奏、合奏和伴奏乐器使用，也是音乐创作和听觉训练中必不可少的基础乐器之一，因此，钢琴也被称为“乐器之王”。古典音乐，是音乐的一种类型。古典音乐有广义、狭义之分……这一时期为古典主义音乐时期。

“最为著名的维也纳乐派也是在“维也纳古典时期”兴起，其代表作曲家海顿、莫扎特和贝多芬，被后世称为“维也纳三杰”。上高中后，由于学业压力增加，我练习钢琴的时间也随之大大减少，但我仍在假期利用空闲时间进行练习，学会了部分莫扎特的钢琴奏鸣曲、德彪西的《月光》，以及电影《海上钢琴师》的配乐《playing love》。



学习篆刻 刘艺淇 2022-08-17 09: 10: 58

2022年6月11日至2022年7月30日的每周六，我参加了国家图书馆举办的“篆刻艺术鉴赏与实践培训班”。我喜爱并自学篆刻已有几年，也刻过几方章，但都不知问题在哪里，自己的篆刻技术也一直得不到进步。在得知国家图书馆组织篆刻培训班后，我立即与家长商量报名。在整个培训班中，我是最小的学员，也是唯一还在上学的学生，虽然临近期末考试，有学业和时间上的压力，还因其他课程冲掉了一节课，但我利用好上课时间，在课下尽力完成每周的篆刻作业，努力不减其他学员……印象最深的是一次刀划伤了手，旁边的大哥哥拿来酒精湿巾消毒伤口，一位阿姨帮我用液体创可贴处理伤口，下课后又来关心我的伤口情况。篆刻为我的课余生活增添了色彩，相信这次温暖充实的课程也将成为我人生中最美好的经历之一！



钢琴弹奏

谭智颖 2022-04-13 07: 50: 01

上了高中以后，似乎已经忘记了自己的钢琴，在寒假闲暇的时候，听到一曲特别美妙的钢琴曲，忍不住开始弹奏，这个假期休息时间最大的乐趣是弹奏自己喜欢的钢琴曲，不会像小时候为了考级被迫弹琴，现在可以按照自己的喜好选择自己喜欢的钢琴曲，特别享受这个过程，也更能感受到音乐之美。



练习吉他

张溪芸 2022-05-24 17: 17: 16



弹奏尤克里里

陈雨露 2022-07-31 14: 31: 43

为了缓解紧张的高中学习压力，我让妈妈给我买了一把尤克里里，我自己买一本初入门的书籍，从此我就开始了自学弹奏尤克里里的旅程了。我现在已经可以弹奏一首简单的曲子，无师自通的小小惊喜吧，很开心。



绘画丙烯

韩亚昕 2022-07-13 14: 05: 56

利用期末考试结束的那个周六，预约了一个绘画课，大概作画五个小时，虽说时间很长，但却丝毫没有觉得累，反而让我从期末考试紧张的状态中放松下来，热爱绘画，绘画让我轻松和愉悦。每个紧张的学习阶段告一段落时，我几乎都会去画一副画。其实，挺感谢自己这个爱好的。



电影专业学习

任君清 2022-03-31 19: 40: 28

从上高一开始，我就明确了未来要以电影为专业申请美本，为了准备申请作品，我每隔一周就要学习两个小时电影课，学习到很多与电影相关的专业知识。画分镜头就是其中一项。



素描选修课学习

王佳阳 2022-07-13 21: 01: 11



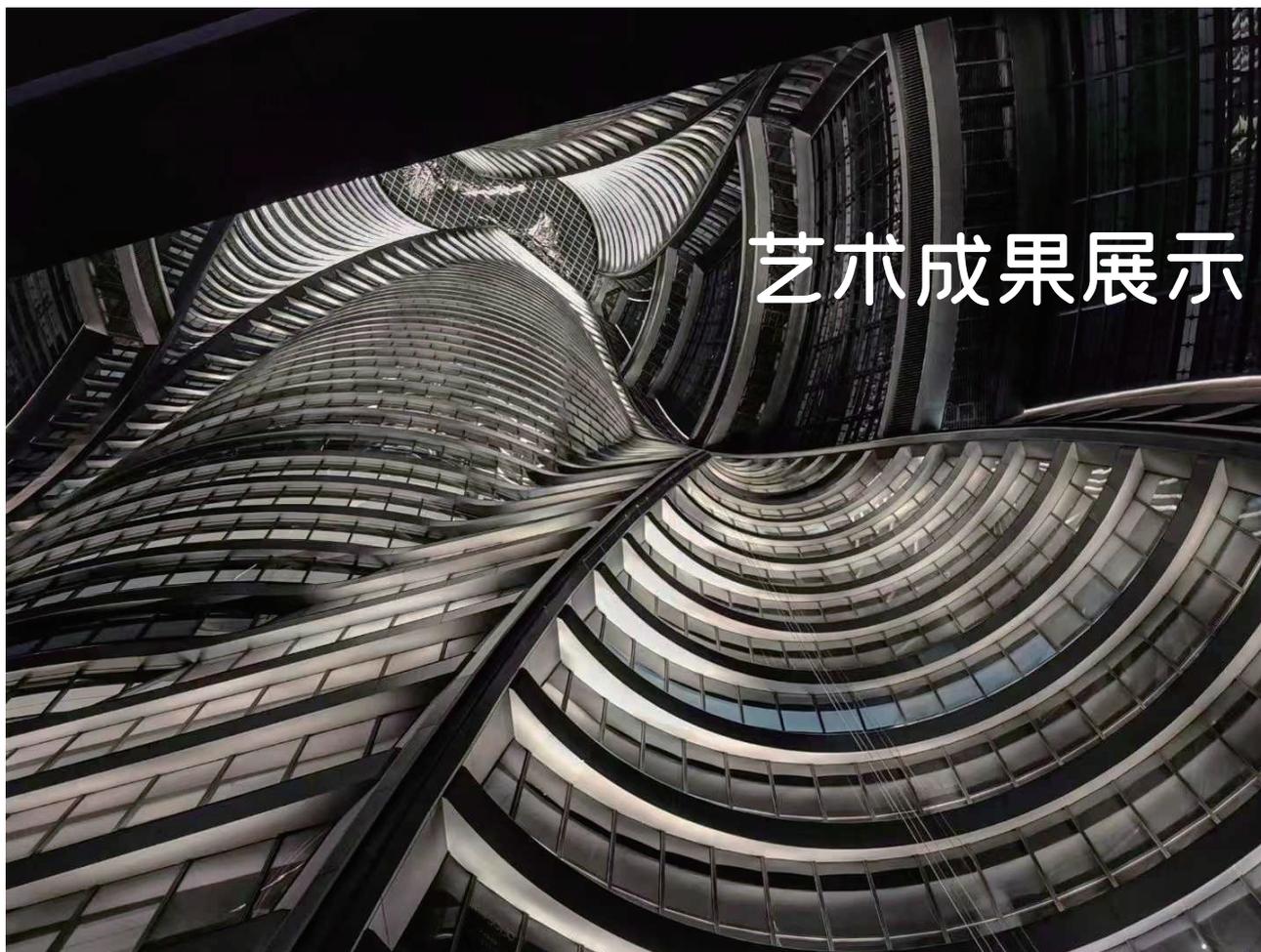
色彩作品

王芝臻 2023-01-13 21: 28: 07



绘画

宋时睿 2022-07-13 16: 19: 15



艺术成果展示

摄影—建筑之美 薄文君 2023-01-17 09:29:46

2023年1月16日，今天我分别再白天和晚上到国家大剧院和丽泽商务中心取景，拍摄了冬日里的国家大剧院和丽泽商务中心华为总部大楼，感受钢架建筑给人带来独有的建筑艺术之美，日光下的国家大剧院倒影在波光粼粼的水面上有一种说不出的古典美，而丽泽商务中心作为近年来崛起的标志性写字楼，则展示了现代化工业之美，建筑外部的华丽在内部空间多变的线条映衬下，展现出异时空的美丽，让人不禁觉得仿佛来到了未来世界。



我的摄影作品

王行远 2023-02-01 13:26:11

从高一暑假我开始对摄影感兴趣，爸爸给我买了一架照相机，一有时间我就在身边寻找拍摄的对象，植物、动物、街景、家人都进入了我的镜头，我一边自学摄影技术，一边从中体会着摄影艺术的美与神奇。



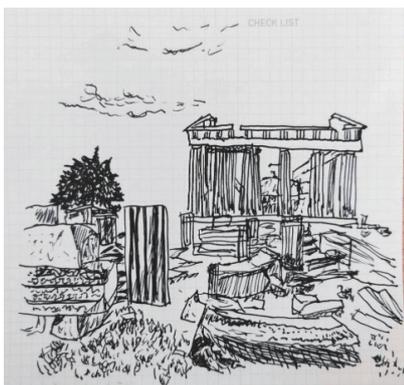
秋色正美

齐泓尧 2023-01-29 10:01:45

参加合唱比赛

薛明一 2022-12-25 21:44:05

2022年9月28日，我作为高中合唱团的一员，参与录制《绒花》和《星辰大海》，荣获西城区学生艺术节合唱比赛金奖。排练中的点点滴滴，依然铭记在心，难忘我们一起并肩奋斗的时光。



临摹一幅摄影作品

邢与思 2022-03-28 11:00:06



附中一百二十周年绘画作品

杨思涵 2022-07-16 12:35:29



绘画

陈梓萌 2022-05-29 23:26:02



此时此刻

李若辰 2022-07-16 13:11:37



橡皮章版画

刘咏涵 2022-05-02 17:03:06



玉兰树火漆

崔亦涵 2022-05-29 23:47:36



心目中的老师

钱雨馨 2022-08-31 11:06:13



网课中的老师

宋雨霏 2022-07-16 09:58:05



第一次手鞠球制作

国瑾卓 2022-08-06 18:42:58



体验传统掐丝珐琅工艺

杨思涵 2022-07-16 14:54:53



绘画百合花女孩

陈梓萌 2022-05-22 23:47:18



绘制四格漫画

刘怡君 2022-05-26 11:17:22



美术绘画成果

刘欣然 2022-07-17 16:42:44



敦煌书签设计

陈添钰 2022-07-13 23:29:07



敦煌主题设计

韩亚昕 2022-07-13 13:36:00



敦煌元素书签设计

孙晓彤 2022-08-30 22:57:41



敦煌书签

孟祥贺 2022-08-09 17:28:14



敦煌主题文化书签

黄睿瑶 2022-07-11 07:17:20



画国画

王胤宁 2022-07-12 21:46:01



果香图

张怀远 2022-08-30 14:31:52



冰雪冬奥

王健宇 2022-07-13 15:32:28



红楼之梦

刘炫圻 2022-08-30 20:53:59



指绘

李若辰 2022-07-16 13:07:17





荷塘晚霞

张奕炀 2022-09-11 20:45:23



今日练笔

王墨妍 2022-12-22 00:03:05



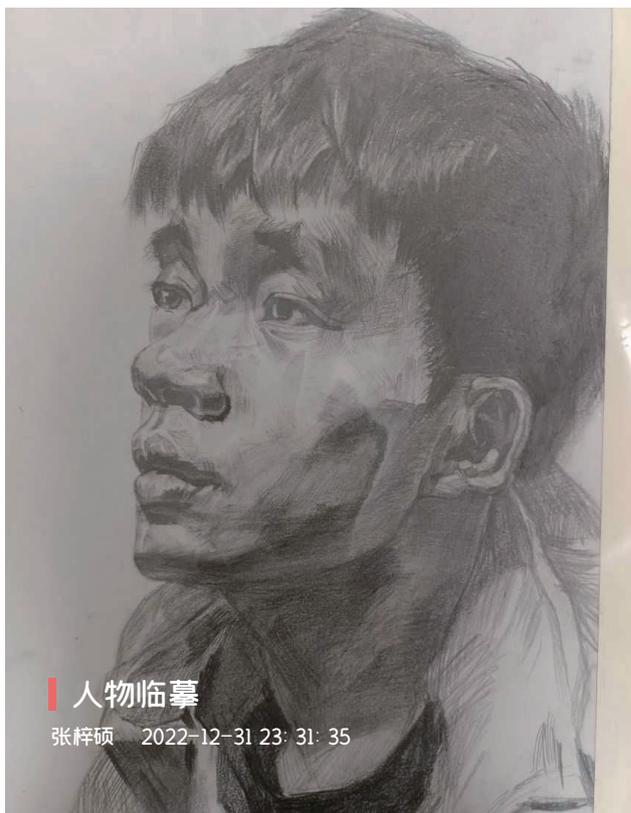
油画棒绘画

李曈葳 2022-11-01 10:16:51



绘画作品

张安睿 2022-11-12 14:25:13



人物临摹

张梓硕 2022-12-31 23:31:35



绘画已成为我快乐的源泉

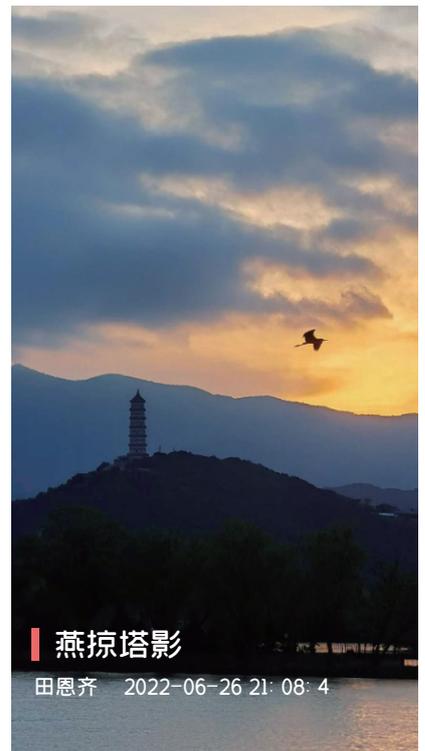
黄思旖 2023-02-05 22:30:26

在自己的空闲时间内，积极的练习绘画的技巧，同时去创造属于自己的绘画作品。我认为这个过程是一个非常有成就感的过程，在这个过程中我们可以收获创造的乐趣，同时也能够看到自己在绘画上的进步，这是非常值得努力的一件事情。



创作摄影艺术作品《变形术》

李卫新 2022-06-04 11:01:53



燕掠塔影

田恩齐 2022-06-26 21:08:4



送给妈妈的手工礼物

贺馨怡 2022-07-12 11:20:57



绘画

王帅 2022-05-01 21:07:11



我的小作品

陈雨露 2022-07-31 14:06:40



摄影

林鼎原 2022-03-28 00:00:54



颐和园摄影

刘延昕 2022-06-05 23:34:45



油画棒作品创作

王怡然 2022-04-04 16:21:48



我的摄影

胡知微 2022-08-15 21:55:40



云霞

李颜屹 2022-07-13 23:40:37



跟父母学习拍摄

艾婉桐 2022-05-21 20:39:02

艺术类实践活动



武汉琴台音乐厅古筝独奏演出

张楚玥 2022-07-28 14:30:11

7月22日，在武汉琴台音乐厅《高山流水—范玮卿古筝名曲示范讲解音乐会》上，我独奏了《莲花谣》和《西域随想》两首古筝曲目。在演出前，我每天进行7、8个小时的练习，演出非常成功，得到了观众的鲜花和掌声。



参加艺术节舞蹈比赛有感

李安霓 2022-07-10 22:17:02

冬之孕育，初春始生。今年四月，我参加了西城区艺术节舞蹈比赛，并获得了一等奖的好成绩。冬日寒风习习间我看到了一支清流—舞蹈《寒依疏影》，给予了我继续向上进发的力量。“寒依疏影萧萧竹，春掩残香漠漠苔”我一遍遍的练习动作，这是最初我理解的它的意韵，在反复的练习与琢磨中，我慢慢领悟到手中的梅花蕴藏着更大的力量。它与许多事物不同，它不畏寒风，甚至依靠冰冷“凌寒独自开”。它绽放的那么坚韧，那么质朴。放下了花儿娇艳的姿态，拾起了傲骨柔情的灵气……也正是读懂了这支舞，我才能一点点感悟情感，舞出真情，从中折射出可以学习的东西。



Tufting 初体验

王霖萱 2022-08-30 16:37:52

8月29日体验 tufting，亲手织出了一个60x60框架的毛毯，5小时的制作过程锻炼我的心性，锻炼了耐心，一次完美的DIY体验。



舞蹈训练

徐之寒 2022-08-30 23:57:14

2022 暑期利用假期课余时间专业舞蹈训练机构参与舞蹈培训，锻炼身体的同时，培养自信，每周两节固定时间的训练课程帮助身体保持运动，经过一个月的训练，身体协调性增强了，同时收获了很多友谊。



韵响室内乐团开练了

方子辰 2022-09-19 09:42:55

9月16日，韵响室内乐团开始了新学期的第一次排练。同学们在学习之余来到大教室一遍遍的合练、抠细节、找不足，为的是演奏出流畅的乐曲。作为演奏者，我们是热爱音乐的一群人，在音乐中我们收获了快乐和美感。



莫奈和他的朋友们

田欣禾 2022-08-06 23:01:07

在此次艺术展中，我们进行了“交感”式的体验。室内的香氛，经典古典乐，光影的配合以及体感，使我们沉浸在这场艺术盛宴中。令我印象深刻的展厅有“伦敦 都的制造者”，它还原莫奈《雾都》系列作品中朦胧感的氛围场景。利用水雾与灯光的配合与变换，莫奈笔下滑铁卢桥、议会大厦、查令十字桥的建筑剪影在雾气中。给人一种穿梭于雾都之中的感觉。



欣赏京剧《勘玉钏》

李昭昭 2022-11-19 17:51:00

中秋节，我与同学一起到梅兰芳大剧院欣赏京剧《勘玉钏》，我们被演员的唱功吸引，被精湛的表演折服。京剧艺术是中国传统文化最具象征意义的符号之一，是中国戏曲文化的国粹典范，内涵丰富，技艺精湛。无论是绚丽多彩、华灿至极的表演程式，还是那异彩纷呈、各具特色的流派，所有这些无不渗透着艺术家们台上一分钟，台下十年功的辛勤耕耘和深厚的功底，无不独具引人入胜的无穷魅力。



看话剧提高艺术素养

柴冰睿 2022-07-16 22:45:17

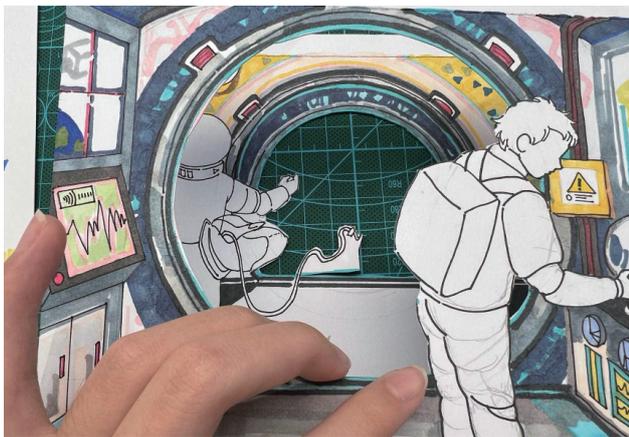
上半学期的双休日我抽空去看了话剧《铁流东进》。通过这场话剧，我了解了抗日战争时期中国军队的电报员在幕后为中国赢得胜利做出巨大的贡献和牺牲。这场演出中我也更深刻地了解了话剧这门艺术，有机会的话我很想去尝试这门艺术。



芭蕾舞剧《吉赛尔》

林正阳 2022-08-31 09:41:01

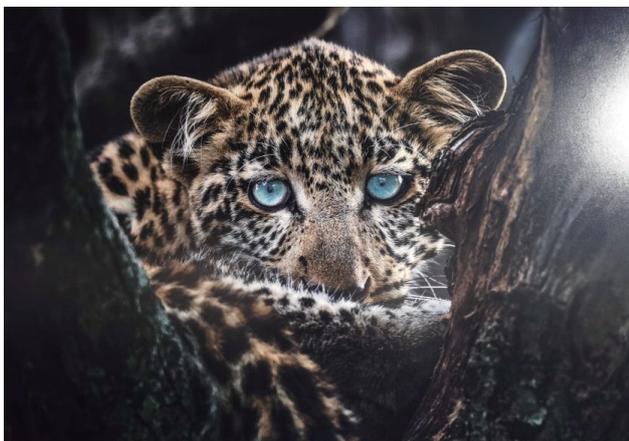
终于看了《吉赛尔》!!! 是我最喜欢的舞者邱芸庭首席姐姐跳的女主角! 我太爱了! 最喜欢的片段莫过于第二幕魂灵月下共舞了! 青枫林下鬼吟哦, 魂灵隐在浓雾中, 那是萦绕在树林间如小溪流淌着的浓烈的情感。



立体隧道书制作

杨 烁 2022-07-28 14: 51: 16

这个学期的选修课是隧道书的制作。我的主题是太空宇航员空间站。从设计草稿到最终成书粘贴，经历了漫长的制作过程。最后的成品空间纵横感很强，科幻效果很棒。



参加冬奥会开幕式仪式前表演

章以墨 2022-04-26 21: 34: 25

2021年11月初，我们接到冬奥会开幕式的演出任务，开始了为期三个多月的训练。从深秋到立春，我们曾见过凌晨5点的附中，也曾见过午夜12点的鸟巢。在户外、在雨雪天气下排练，是我们的新体验。我们笑对寒风拂面，连续多个30分钟的不停舞蹈，虽然汗湿衣衫，却也酣畅淋漓。



为小品表演进行手风琴伴奏

李沐言 2022-04-03 17: 30: 01

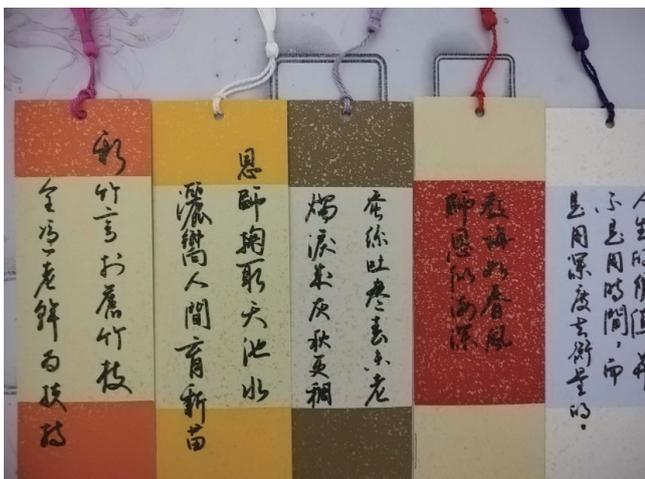
2022年3月1日，在英语课上，我为表演小品片段的同学们进行手风琴伴奏。根据剧情，我选择了《诺恩吉亚幻想曲》中气氛比较热烈的一段，并事先进行了认真准备。演出过程中，我顺利完成了伴奏任务。

罗红艺术馆参观

郭虹睿 2022-08-23 21: 39: 14

在一个周末，我和爸爸妈妈来到了罗红艺术馆。在这里展出了罗红先生走遍祖国的大好河山，他乘坐直升机的画面给我留下了深刻的印象。他在严寒的南极驻扎，只为拍到最可爱的企鹅；他在无人区沙漠差点和直升机走散，只为拍到最奇特的景观；他在正喷发的火山上，一次次要求再低一点，只为记录下这个美景让人们看看这世界的美丽。我最喜欢的一幅作品是下面这个小猎豹，他蓝色眼睛里的清澈让我有一种极其特别的感觉，我从他的眼睛里看到了自然的美。

穿着厚重的演出服，背着花环，我们仍然一丝不苟，充满激情，一遍一遍地坚持了下来。俗话说“冬练三九、夏练三伏”，我们禁受住了风雪的考验。“我们是什么样，中国就是什么样！”为了正式演出的精彩绽放，每个人都憋着一股劲儿，中老年舞团的“姐姐们”帖膏药带护膝坚持训练；导演团队讨论动作的效果顾不上吃午饭；餐饮团队用推车把热腾腾的饭菜推到每个学校桌前；老师和家长们熬到深夜自制花环道具；安保防疫人员在寒风中一站就是一天；灯光音效老师一遍遍合排、一遍遍试光……每一个小小的“我”们，像溪流汇入大海最终汇聚于此，为了大家共同的愿望拼尽全力、共同奋进。热情欢迎各国运动员，为世界展现中国式浪漫。2月4日立春，来自中国乃至世界的万千雪花，共筑起这场梦幻的冰雪盛事。作为雪花中的一朵，我不仅是幸运的，更是幸福的。我们的汗水与热情融化了寒冬，欢呼呐喊声在场内经久不息。演出结束之后，每当熟悉的旋律响起，我都会情不自禁的舞蹈歌唱。这段美好的时光将刻在我心底，陪伴我一生。我们的汗水永不蒸发，我们的努力生根发芽。



为老师献礼写书签活动 刘艺淇 2022-09-23 21:18:38

临近教师节，书法社组织了为老师献礼的写书签活动，我主动报名参与其中。9月6日和7日，我利用放学后的时间来到书法教室书写书签。练习多次后，我在书签上分别写下“教如春风 师恩似海深”“恩师掬取天池水 洒向人间育新苗”等五句话，表达我对老师的感恩敬佩之情。9月9日，我将书签送给教过我的老师，老师们收到我的心意都很开心。我想，书签虽小，但它是亲手所写，蕴含了我诚挚的教师节祝福，是任何礼物都不能替代的。

高三体育舞蹈展示

王思雨 2022-11-19 22:20:35

11月9日下午，我们学校组织我们高三年级全体学生参加“展体育运动风采，庆母校百廿华诞”活动。在高强的学习氛围下，我们每个学生都认真地投入到这次活动中，既陶冶了我们的情操，又缓解了学习压力，活动结束后我们随即又进入浓浓的学习状态。这次活动非常有意义！



参加北师大 120 周年校庆晚会

徐艺宁 2022-09-13 20:40:33

刚放假没几天，接到了老师的电话，来参加北京师范大学的120周年校庆晚会的表演，临近开学要练的谱子才发下来，心里还是有点忐忑的，担心时间太短不够熟练，最后效果不好。第一次进北师大小综合馆排练那天，我们看到了

同为第三篇章的其他表演节目，相比之下感觉他们的感觉很震撼，优美，而我们却只刚排了几个队形，再一次有些忐忑。在八月底第一次集体排谢幕的时候，当即将退休的老教师们牵着幼儿园的小朋友们入场的时候，莫名地很想哭。开学了，离演出时间愈发的近了，我们每天都从学校坐车去往北师大排练，一排就到了九、十点，大家都非常的困。再后来一次次排练过程中，我们同周围的大学生哥哥姐姐们变得熟悉起来，候场的时候玩笑打趣，关系很融洽。在最后几天带妆彩排的时候，我好像练就了车上化妆不手抖的技能。7号全要素彩排，看倪老师忙前忙后的化妆，属实是很辛苦了。其实最后几天还改了一点点谢幕的部分，我也因此接触了师大亚太的小朋友们，好可爱！候场的时候有在跟他们玩拍手的游戏。演出这天，上场前在后台，莫名有些紧张，毕竟全网直播，但是上台后，当那束光照在我身上时，我立刻投入到表演中去，节目很成功。最后的谢幕，随着欢快的音乐，我们随着节拍拍手，跳动，全场欢呼，无比的激动。表演结束了，在返回的大巴车上，还是很舍不得新认识的朋友。这次表演虽然很累，但是每天过得都很充实！

[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。

◆ 生产劳动

是指学生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。

◆ 研学经历

是指学生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。

◆ 军训

是指学生参与军训的活动记录。主要针对高一学生，记录军训的内容与感受。

◆ 勤工俭学

是指学生参与勤工俭学的记录。

◆ 实习经历

是指学生参与实习的活动记录。

◆ 社会调查

是指学生参与社会调查活动的记录。

◆ 社会工作

是指学生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，如担任市模拟联合国主席等。

◆ 校团委任职

填写每学期在校团委学生会的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

◆ 学校社团任职

填写每学期在学校社团的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

◆ 参观学习

是指学生参与的参观学习的活动记录。请不要发布参观校园等内容。

◆ 班内任职

填写每学期在班级中的任职情况（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。

社团活动



天文科普与深空摄影

李雨家 2022-11-26 16:18:10

社团名称: 天文社

世界上有两件东西能够深深地震撼人们的心灵，一件是我们心中崇高的道德准则，另一件是我们头顶上灿烂的星空。敬畏宇宙、敬畏自然。仰望星空，我们看到的是数以万计的繁星，虽然不能得到什么，但这是我们认识宇宙的开始。宇宙是如此的浩瀚，我们还不及那一粒微尘。我们应该放开心胸，向寥廓而深邃的宇宙和庄严而圣洁星空致敬，学会仰望星空，成为关注天空的有希望的人。人类最伟大的老师是大自然，茫茫宇宙必然有一种秩序所在，我们要做的是顺应自然规则，调整生命，如此才能更好的生存。仰望星空，更要脚踏实地。那满天星辰带给我们的不仅是一种视觉上的冲击，更是一种精神性的指引：人要有伟大的梦想。我们不仅要仰望星空，作为青年一代，更要脚踏实地，关注民族命运，既要关心中国梦，也要一步一个脚印，踏踏实实去实践自己的梦想。

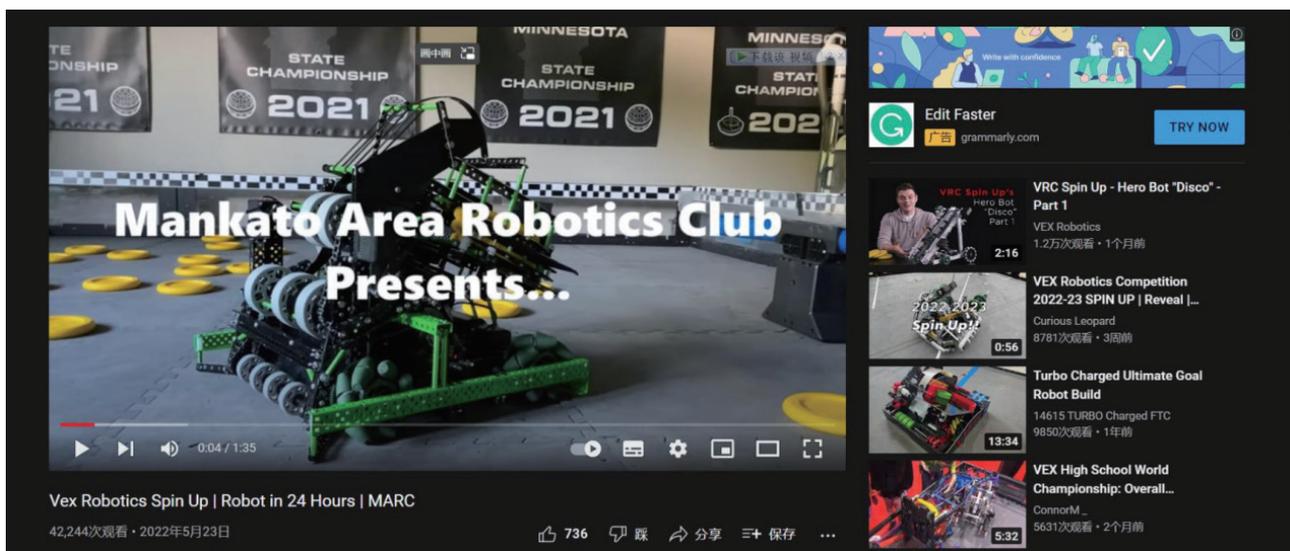


参加金鹏科技团“知规则，做规划”讲座

徐儒康 2022-11-21 17:49:16

社团名称: 金鹏团

2022年11月10日，我参加了金鹏科技团以“知规则，做规划”为主题的讲座，主讲人是陈宏程老师。他主要为我们讲了科技创新大赛介绍，青少年科技活动目标，以及相关规则（重点强调了学术规范），还有科研学科，科研过程和科研结果记录注意事项等，他还给我们介绍了几个成功的科研案例。这次活动让我对科研过程和科技创新大赛有了全面而系统的认识，给了我很大帮助。



线上社团活动

王禹宸 2022-07-13 10:38:18

社团名称: 机器人社

2022年6月1日,我们虽然以为疫情的原因无法到校参加社团活动,但是这也挡不住我们对于机器人你热爱的心。我们线上参加社团活动,为线下复课后的相关活动做准备。线上活动中,我们一起研究竞赛规则与策略,初步形成车辆结构雏形,同时参考网上的各赛队发布的他们的车,进行比对可参考,不断改进我们的策略。



五月花模拟联合国大会

夏瑞希 2022-07-02 16:05:06

社团名称: 模拟联合国

五一期间,我参加了2022年北京市高中生模联春季会议暨五月花模拟联合国大会。这次英文委是双代形式,议题是日本排放核废水问题。我的搭档是第一次参会,我从如何写学测开始慢慢指导她,最终我们以学测第一名的身份拿到了最重要的日本席位。在参会的三天时间里我们舌战群儒,凭借出色的表现获得了“杰出代表”的最高荣誉。



观察拟南芥生长

王霖萱 2022-07-13 16:51:08

社团名称: 定向社

在点种拟南芥后,经过两个星期的精心培育,拟南芥成功发芽长出叶子。我们对拟南芥进行了移栽和观察,发现了变异植株。在看到拟南芥幼苗的时候还有有很大的成就感。



2022 UNSC

吕文曦 2022-07-15 21:00:29

社团名称: 模拟联合国

在本次会议中我代表法国出席,在会中我感受到了各个同学们为了这次会议做足了充分的准备,查了各种资料,进行了无数次的磋商,为了让这次会议顺利而又完美的进行。在这次会议中我还感受到了当一位外交官为自己国家谋利益,为世界谋和平,在如此风云变化的局势下,要站在本国和世界的角度去思考问题时多么的困难,与和他国达成一次和平协议的艰难。同时也让我了解到了更多可以搜集到拥有知识的网站与很多有意思的朋友。



教授京剧 霸王别姬 何思凝 2022-06-19 19:55:46

社团名称: 京剧社

近期京剧社团开展活动, 由我给大家教授京剧霸王别姬的片段—剑舞。剑舞难度比较大, 要求演员边唱边舞, 从舞单剑过渡到舞双剑, 同时配合下腰、卧鱼等动作。演唱气息也要连贯顺畅。上学期已经教授过几次课, 这次再复习提高, 大家学的很认真, 进步很大。

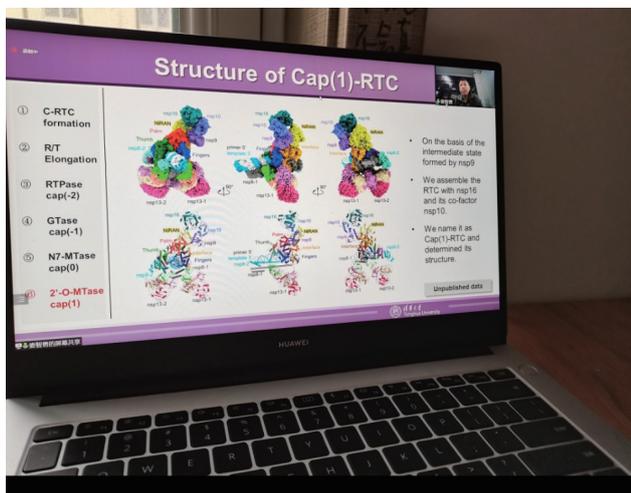


USAD 2022 学术十项全能中国站落幕

王睿 2022-06-14 06:53:15

社团名称: USAD

我参加了今年的比赛, 我校 AP 项目 21 名学生组建梦之队, 与全国百余家学校比拼打擂, 斩获佳绩。因疫情原因, 今年 USAD 大赛线上进行, 同学们迎难而上, 坚持不辍, 奋战酷暑寒冬, 最终收获了好成绩。



参与科创社讲座 柴冰睿 2022-07-16 22:41:42

社团名称: 金鹏团

在金鹏社团的科创社中, 每周二的选修课老师都会请一些高校的教授来为同学们讲课。他们会分享给我们自己近年来研究的课题过程和结果, 提出一些对于科研活动的建议, 并对于我们未来从事活动的问题提供方案。听讲座和参与社团活动是很好的锻炼机会, 为以后的研究打下基础



北京青少年科技后备人才早培计划讲座

刘大维 2022-07-01 21:16:09

社团名称: 金鹏团

2022年3月22日在综合楼一层阶梯教室, 同学们收听了由陶宁等教授为大家讲授的北京青少年科技后备人才早期培养计划的讲座。对大家后续如何参加科技活动, 进行了流程的梳理和讲授, 这对大家的理解起到了很好地帮助作用。



准备机器人比赛

耿惟乐 2022-07-13 21:41:11

社团名称: 软件开发社



公众号推送

王宇燕 2022-08-30 21:57:18

社团名称: Further

在校刊 further 的青年节公众号推送中, 我负责海报和封面的制作。此外, 本学期还参加了三次 further 的会议, 主要讨论主编换届选举、公众号推送和新刊选题等内容。



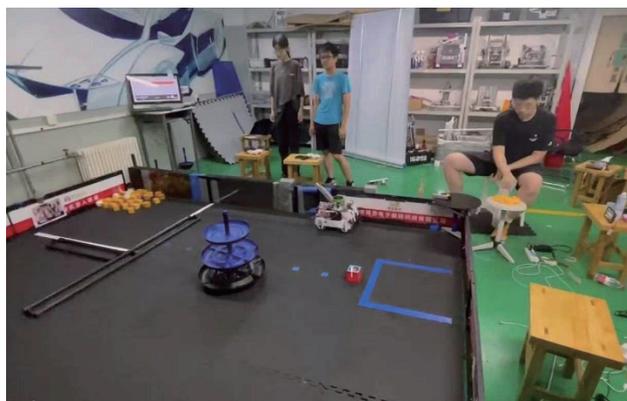
参加环球自然日活动

叶雨萌 2022-07-16 15:31:29

社团名称：金鹏团

7月14日下午，环球自然日展板决赛即将开始，在我校西区地下一层的阅览室旁边，金鹏科技团中的同学们争分夺秒进行着最后的准备。随着评委专家们的到来，同学们怀着紧张与激动的心情端正地站在展板两边，比赛正式开始了……

大家科学严谨的内容、富有创意的设计和精美的版面处处展现着附中学子优秀的水平。面对评委老师提出的问题，同学们准确流利地回答、虚心地请教，得到评委老师的连连称赞。



FTC 机器人国赛

刘子豪 2022-08-28 16:08:40

社团名称：金鹏团

经过长期的准备，我们参加了First工程挑战赛FTC机器人比赛，在活动中，我学习了技能，培养了团队合作精神，我会继续坚持科技创新，为科教兴国出一份力。



陈雨露 2022-07-26 21:33:47

社团名称：金鹏团

听北大林忠平教授关于《绿色生命的起源和发展》的讲座

加入金鹏科技团后让我有更多的接触科学方面各种汲取知识的机会和活动，非常荣幸听北大林忠平教授的关于《绿色生命的起源和发展》的讲座。生命并不是原本就有的，甚至与整个地球的存在时间相比，生命的历史都是短暂的。从无机到有机，这一切都在自然而然中完成，令人不敢相信。与其说生命的出现是一种随机，到不如说是整个宇宙精密配合的结果。通过讲座，不仅让我们获得了知识，开阔了眼界，更催促我们尽快去学习更多的知识，才能进一步认识自然界，了解宇宙，这样才能更好的让人类生存下去。



参加国学社活动

杨思涵 2022-07-16 13:34:51

社团名称：国学社

本次社团活动对黄帝内经进行了科普，让我对中医药有了更深的理解，也进一步体会到了中华优秀传统文化之间互相相通的联系，对中华传统医药理念，天人合一的理解不止停留于课本上简单的几行文字。



农业和渔业对环境的影响

王睿 2022-04-25 08:30:35

社团名称：环境社

4月8日，我和郑贺进行了全英文交流关于农业和渔业的影响，先用英文讲aquaculture讲了一遍，备好了课。合理的捕捞，可持续的养殖，对自然环境都有着举足轻重的影响。所以，要认真对待农业和渔业的影响作用。

参加全球科学家奖“梦想之翼”竞赛

方子辰 2022-11-14 09:13:06

社团名称: 金鹏团

11月13日,我代表北师大附中在线参加了日本举办的全球科学家奖“梦想之翼”竞赛,并进行了论文答辩。参加的有日本、新加坡、芬兰等国的中学生,全程英文答辩。赛前,在老师想指导下,我认真准备了演讲PPT,答辩中沉着自信地陈述、灵活自如地回答评委的问题,获得了评委的高度肯定。他们鼓励我继续在PET回收的研究上不懈探索,取得更大的成绩,造福人类。这次比赛我获得了“未来科学家”奖。



参加校合唱团排练活动

郝英竹 2022-05-31 11:05:04

社团名称: 合唱团

为筹备参加西城区艺术节合唱比赛,学校合唱团定期排练合唱曲目,我有幸担任学校合唱团的领唱!虽然由于北京疫情原因推迟召开艺术节,但在合唱训练中获得了提高和成长!期待疫情结束比赛可以顺利召开!

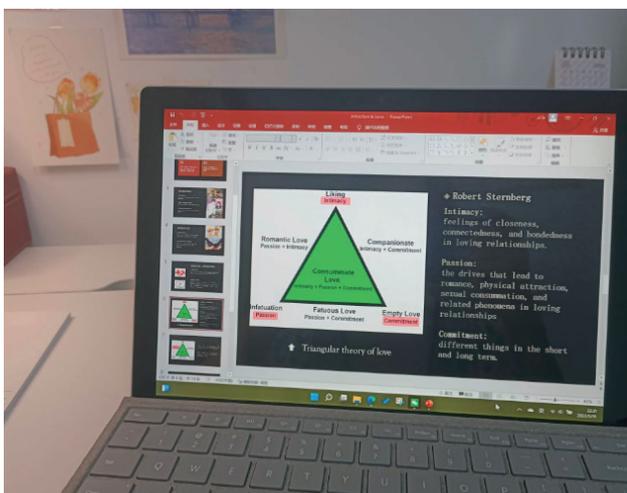


心理社人际交往讲座主讲人

艾婉桐 2022-05-21 20:17:26

社团名称: 心理社

作为附中心理社的副社长,我在5月20日的社团线上活动中为社员讲解关于人际交往方面的理论知识,全部知识点来源于AP心理学。为了方便高考部同学和AP项目同学都能理解知识点,我的演示文稿为全英文,讲解全程用中文并加入一些日常生活中的例子,方便非专业学术的社员更好的明白理论知识并且激发社员对于心理学的兴趣。该讲座内容提前一周进行准备,讲座和活动全程顺利进行,同学们积极参与互动并提出自己的问题。





参加北京市高中生模拟联合国秋季会议

夏瑞希 2022-10-29 17:46:06

社团名称：合唱团

10月2号到4号，北京市高中生模拟联合国秋季会议如期举办。这是我担任北京模联英文总监以来第一次以DH身份组织会议。一次偶然的机会，我在电视新闻中看到有关太空垃圾的内容。于是，我把这个议题带到了这次秋季会中。对于第一次当DH的我来说，紧张和忐忑是在所难免的。而且这次报名参加我的委员会的代表有70多人，可以说是盛世空前。在开会前的一个月中，我和我的学团成员们开了几次小会，不光要修改背景资料，还要设计会议大纲。在三天会期中，我不吃不喝地听代表们磋商、进行局势更新、控制会议进程。虽然当DH费心又费力，但是看到会议顺利召开、代表们参会体验满意度大幅提升，真的让我特别有成就感。

对机器人进行初步设计

贾其坤 2022-11-27 20:50:57

社团名称：FTC 机器人社团

2022年9月中旬，我通过了学校机器人社团的招新测试，成为FTC机器人社团的一员。我们高一赛队一共分成5组，要求每组国庆节期间提交当前赛季机器人的初稿设计。我和我们组的成员一起认真学习比赛规则，了解比赛场地的布置、关键的环节、计分方式等。我们对机器人得分策略和结构设计展开了探讨。在国庆节期间，我们组多次召开在线会议，沟通创意灵感，探讨设计中的细节问题。我参与了设计方案、绘制设计图纸、编写工程笔记。通过大家的共同努力，我们组的初稿设计方案被选中。



参加校园星空摄影实践活动

王绮 2022-11-27 23:44:05

社团名称：天文社

2022年10月14日晚上，我参加了校天文社举办的校园星空摄影活动。在校东区操场，我和同学们在老师指导下，学习了天文望远镜的调试、安装操作使用，清晰观测到了月亮、木星和织女星，拍摄了多幅月球照片。尤为令我激动的是，经过半个多小时的不懈努力，我成功利用手机的拍照功能追踪拍摄到了美丽的木星。通过这次活动，令我进一步感受到宇宙星空之美，感慨于当今天文科技的进步，收获颇深，意犹未尽，希望能够通过更多的实践活动去了解宇宙的奥秘。



生产劳动



生产劳动—取蜜 王筱 2022-08-28 19:33:29

暑假期间我跟着姥爷体验了取蜜。长而锋利的刮刀贴着表面，轻轻刮下来一层，蜂巢的小盖子便被打开了，浓稠的蜂蜜从一格一格小小的蜂巢中流出：再将抽出的每一块蜂巢依次放入摇蜜机中，由慢到快加速转动手柄，蜂蜜像被控制了一样，整整齐齐地向四周散开，就像那层层烟花不断地

绽开，闪着晶莹剔透的光，等开过了，再静静地顺着桶壁流到桶底。不出五个蜂箱，蜂蜜就能在桶底堆出厚厚一层香甜的蜂蜜了。取蜜时，要随时注意身旁的蜜蜂，一趟一趟地接送蜂巢十分的麻烦和辛苦。通过这次劳动我深切体会到了劳动的不易。



在湖南农村体验劳动生活

李炫蓉 2022-08-23 23:40:12

暑假回老家看望爷爷奶奶期间，我帮助爷爷做了一些农活：每天早上七点起床和爷爷一起去池塘喂鱼，帮爷爷给通向池塘的水渠清理做加固，去菜地替奶奶收茄子等。这些劳动不仅让我养成了早睡早起的习惯——因为南方天气太热，太阳升起来之后基本没办法做活——还让我在体验劳动之余明白了一些道理：劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉，人世间的美好梦想都是通过劳动实现的，生命里的一切辉煌都是通过劳动铸就的，我们国家所取得的每一项成就都是广大人民用辛勤劳动，诚实劳动，创造性劳动换来的，每个岗位的劳动者都值得尊敬，每个人所处的岗位不同，从事不同的劳动，但都在为国家和社会发展作出贡献，正是无数劳动者兢兢业业，刻苦奋斗，无私奉献，成就了我们今天的美好生活，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，都是国家的建设者，值得我们学习。我们要发扬实干精神，从而实现中国梦，创造未来的美好生活，只有继续发扬实干精神，才能用劳动创造新的辉煌！



雪容融雪媚娘制作 王筱 2022-08-28 20:03:39

本学期的期初，北京冬奥会召开。借此，我学习并制作了雪容融造型的雪媚娘。从材料购买，到一步一步制作，过程虽然比较繁杂，但看到成品心中很有成就感，也算是为北京冬奥会助力！



为家人做菜 张浩 2022-07-12 18:50:22

这是我第一次为家人做晚餐，口感还可以。通过此次经历，我体会到父母的辛苦，在炎炎夏日，在火炉旁，为全家人准备一大桌菜。我是难以忍受的。

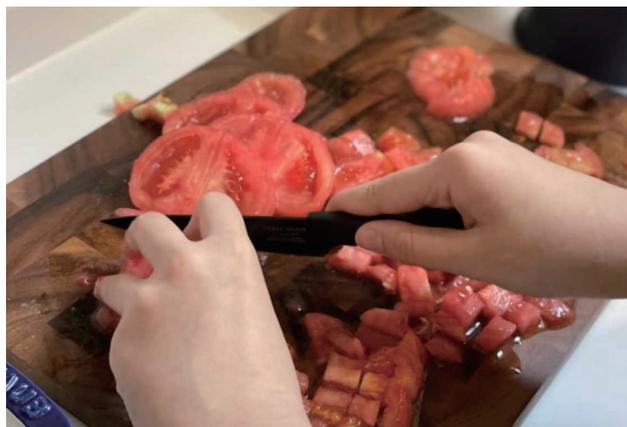


疫情期间的居家生活 张浩 2022-07-12 18:50:22

疫情期间，我们在家上网课。但爸爸妈妈不能和我一样天天在家，他们需要上班的时候，我中午吃饭就成了问题。开始有几次妈妈叫外卖给我，但是我一个人在家，接外卖不是很方便，还容易接触外面的病毒。所以，我开始学着练习自己做些简单的饭菜，不但能享受美味，还能节约做饭时间不耽误上课，并填饱肚子，一举三得。居家学习锻炼了我的自理能力，以后独立生活也没问题啦！

健康饮食的创新与实践 徐之寒 2022-08-31 13:42:54

疫情原因，线上教学让我们有了更多居家学习的机会，一个健康饮食类的比赛，让我对健康饮食话题有了很大的兴趣，为了弄清楚不同食材的烹饪技巧与搭配逻辑，我查阅了很多资料，并自己整理创新了一道低脂肪高营养的菜品，做好调研与设计后，实践了这道菜肴的制作，出品受到了家长的表扬，从品相上和营养结构上，都可圈可点，这样的实践活动不仅仅锻炼了动手能力，还从理论上学习了健康饮食的意义，受益匪浅。



跟爸爸妈妈学做饭 董子弘 2022-08-29 21:02:18

从高一下学期开始，妈妈跟我商量准备教我做饭，我平时也喜欢在厨房帮爸爸或者妈妈打下手，从摘菜、洗菜开始，到切菜炒菜，从开始的紧张到不敢往油里面加菜，到后来可以轻松娴熟地炒菜，我逐渐地学会了做一些家常炒菜。后来，我又跟妈妈学着从揉面开始、调饺子馅、压面皮和包出漂亮的饺子，跟爸爸学着压面条和煮面条、跟妈妈学做老北京炸酱面……现在我也会做一些基本菜式和面食了，原来做饭也有很多乐趣的！



网课期间为家人做饭

王嘉楠 2022-07-17 11:12:33



做野菜馒头

姜诚瑶 2022-07-13 23:34:00



包饺子

赵彦译 2022-07-12 15:02:07



暑假做家务

李效恒 2022-08-18 16:18:58



种菜

郭芷炫 2022-07-26 18:06:40

天气渐渐热起来了，又到了“春种一粒粟，秋收万颗子”的时节。适逢疫情居家上课，有了较多的在家活动的时间，妈妈说：“小区有块空地，我们种点菜去。”我满口答应了。我从网上买了一些辣椒、西红柿、豆角和葵花籽种子，又从网上查阅了一些关于这些蔬菜种植的方法和注意事项，例如，怎样松土，土壤含湿量控制，浇水时间和浇水量，施肥时间和施肥量，光照时间等等，足足有二十页纸！以前都觉得种地很简单，把种子扔到地里就会自动长出来，现在看来，种地也是门技术活。难怪有人说，现在农民的孩子大多在城里打工，都不会种地了。不看、不学、不去实践，可真不会啊……小苗苗已逐渐长高长大，但离开花结果还有一段时间，距离收获更是遥远，其中不知还要经历多少风风雨雨……想要有所收获，真心不容易，“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”当今世界正遇百年未见之大变局，此次俄乌冲突后，世界粮食危机凸显，粮食已作为一种武器，介入国家利益之争，进一步说明饥饿离我们并不遥远。粮食安全关系到中国14亿人口的饭碗，“手中有粮，心中不慌”。中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己手中，饭碗主要装中国粮。我们平时也需要节约粮食，严禁铺张浪费。



中秋节和妈妈一起做月饼

李贻葳 2022-09-13 08:15:16

首先我来和面，在面粉里加上糖，再加上油先和好。我们从网上买了好多颜色的糯米粉，还有冰皮，我们家比较喜欢五仁的，我们用黑芝麻、核桃、杏仁、葡萄干、腰果切成小碎块，因为我们不爱甜，特意少放了点冰糖，包的过程归妈妈，我负责压花，妹妹负责帮我们切换磨具，做完放入烤箱，很是满足。



耕种土地为作物浇水

张溪芸 2022-10-27 17:03:53

本学期我们年级接受了劳动教育，我们班在西校区耕种了一块土地，本次活动我们小组负责给已播种的作物浇水。我们不怕脏不怕累，分工协作，默契配合，认真浇灌，期待作物茁壮成长。在此过程中，我们亲身体会到了劳动的艰辛，收获了劳动的快乐，同时加强了我们的劳动观念，培养了我们的开拓进取的精神。



种菜

汪芷嫣 2022-10-26 11:35:23

在我们学校西校区有块种植园地，每个班级都有一块属于自己班级的菜园子。2022年10月17日下午，老师说轮到我们班去菜园子学种菜了，我又高兴又紧张……我把从学校借来的铁锹开始挖坑，挖之前先松土，然后在用力向下挖到5厘米的深度，最后再顺着挖，不一会儿一条条笔直的坑挖好了。坑挖好后就开始播种，每次撒种子不能太多，要给它们留上足够的生存空间，我们播下的有四季油麦菜，有四季大叶菠菜，有四季速生快菜、有乌塌菜。一边播种，一边在那里做着白日梦，过几天，我就能吃上最鲜美的青菜了。播完种后我轻轻的在种子上覆盖了一层薄薄的土，再在土上浇足了水。自己体验着学种菜，使我感受到了其中不少的乐趣，而且过不了多久还能吃上最新鲜，最放心的绿色蔬菜啦。



记酸菜鱼首秀

田恩齐 2022-06-26 12:42:37

我喜欢吃重庆菜，而酸菜鱼又是其中的代表。疫情期间的居家学习，给了我学习制作自己喜欢的菜的时间和机会。我先从网上搜索了酸菜鱼的菜谱和制作视频，大体上熟悉了所需原料和流程，又请了爷爷当帮手，帮我片好鱼片。我在鱼片中加入了淀粉、生抽、料酒、胡椒粉、蛋清等，搅拌后腌制半小时入味。随后切好葱姜蒜，在锅中倒入热油，将酸菜鱼调料取出，一并倒入锅中炒制出香味，再倒入开水……最后将酸菜鱼倒入盆中，上面放入香菜、青蒜，再浇一点热油，香味立刻就飘散开来。其实现在有酸菜鱼调料包，做这个菜就容易了很多，出来的口味基本有保证，而且家中自制，用油和用料也比较健康。看到家人吃得津津有味，我心中充满了成就感，也记住了这些生活中平常却美好的瞬间。



做一顿营养丰富的晚餐
王萧涵 2022-06-24 15:24:14



网课期间坚持为家人做饭
夏瑞希 2022-06-01 18:27:53



学习做饭
张嘉文 2022-05-29 14:59:49



家务劳动
许梓胜 2022-05-29 10:40:44



清理空调
韩亚昕 2022-05-28 15:12:38



做一顿营养丰富的晚餐
陆文静 2022-06-05 21:12:25



居家上课学习之厨艺展示
谭智颢 2022-06-29 15:45:09



端午节包粽子
何逸馨 2022-07-16 23:19:43



高中入学军训

孔雨睿 2022-11-27 14:46:21

2022年8月26日至30日，我参加了为期一周的高中军训。这是我进入北师大附中后参加的第一项集体活动。军训虽然辛苦，但却磨炼了意志；虽然枯燥，但却认识了新同伴。军训的艰苦是我早就预料到的。初中入学前我也参加了军训，当时的热和累我还记忆犹新，所以，这次军训前我就已经做好了吃苦受累的准备。第一天就要站军姿，教官让我们先站5分钟，平时觉得5分钟很短，可是站军姿的时候觉得这5分钟好长呀！那天有点阴天，没那么晒，但依然有同学站了没多久就晕倒了，我心里开始有些打鼓，怕自己也晕倒，但我转念一想，3年前初中入学军训比现在更热，我都坚持下来了，这次也一定没问题，我一定可以坚持！终于听到教官喊：“停！”我坚持下来了，“孔雨睿，好样儿的！”我自言自语地给自己加油！成功度过第一道坎儿，后面的稍息、立正、左右转、齐步走、正步走……训练就觉得顺利多了。虽然，每天都练到汗流浹背，累得腰酸背痛，但我想军训的目的不就是要磨炼我们的坚强意志，让我们学会坚持不放弃吗？军训也让我体会到团结的重要。军训过半，我们开始排练分列式，全体同学被分成几个方阵练习，我被分在“三声三相”方阵，除了练习站立、各种队形，还要喊口号、唱军歌，另外还要练习各式鼓掌，这个过程不仅需要每个人完成自己的动作，更需要大家的完美配合，任何人动作错、口号错、歌声错都会影响整体效果。教官们极其严格，动作不到位，声音不够洪亮都要一遍遍重来，几天下来，我们的动作已经非常熟练，汇报表演时，虽然太阳已经把我们晒成了“小黑人儿”，但每个人都一丝不苟地做着每个动作，嘹亮地喊出每个口号，虽然我已经大汗淋漓，但看到教官、老师和观摩的家人们满脸的欣慰，我心中充满无限骄傲和自豪。军训的过程中同样充满欢声笑语。军训的第二天，训练间隙休息的时候，有同学自告奋勇表演节目，唱了首流行歌曲，教官说军训的时候要唱军歌，可我们都不会唱，于是，班主任杨老师就教我们唱《团结就是力量》，有同学提议请老师们上台表演，大家听了都热烈地鼓掌试欢迎，老师们真的多才多艺，个个不甘落后，纷纷上台表演……老师们在台上表演得卖力，我们在台下看得开心死了，早就把军训的苦和累抛到九霄云外了。一周的军训就这么紧张而愉快地度过了，我们班还获得了作风纪律奖。我的高中生活因为有了这一段军训生活而更加美好难忘，我也因为经历了军训的苦与累，而变得更加坚强、独立、自信。



少年丹心 昂扬奋进 李雨家 2022-11-26 17:38:41

在教官们的严格要求下，在老师们全程陪伴下，我们度过了充实而有收获的一周。赤日当空，旌旗猎猎，从站军姿、齐步走，到停止间转法、敬礼，在一声声响亮的口号中，我们从基础的军姿、正步、跑步练习，到军体拳、唱军歌，一遍遍地重复动作着摆臂、抬腿、落脚踏地的动作，再一遍遍地自我纠正与整合。我们从暑假的轻松舒适中走进挥洒汗水的训练场，体会到了军人的不易与艰辛，在磨炼中意志变得更加坚定，在克服与超越中体会成长。午休休息时班主任精心准备的学法指导、在礼堂观看电影《古田军号》等活动，不仅充实了我们的军训日程，也丰富了我们的集体生活。在每日下午的年级会操评比中，我们为班集体荣誉而团结奋进，斗志昂扬地展现出朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。得到流动红旗后的喜悦与欢呼、没有收获流动红旗的沮丧与失落，都是同学们心灵的碰撞、精神的共鸣，让班集体紧紧地凝聚在一起，伴随每个人提高、成长。短短一周的军训，让我收获到了与同学们之间的友谊，增强了集体荣誉感与责任感。



高一新生入学军训 王泽宇 2022-11-28 16:01:47

军训，带给了我永久的回甘之美。既然是军训，苦是必然要遭受的。长时间军姿、蹲姿，嗓子生哑也要尽力喊出，为了标准姿势而手腿酸痛……但是每每回味这些时刻，我们为了共同的荣誉而共同承受痛苦，也是一段美好的回忆。我们还有丰富多彩的活动。学军歌、唱军歌、赛军歌……在嘹亮和优美的军歌中，我们在欣赏音乐的同时也鼓舞了士气，展现了我们班级的自豪与不服输的气概；军体拳、匕首操、三声三相，特色的军训项目让我们收获了别样的快乐，也在同学们互相的交流和展示中展现每个人的风貌；观看电影《古田军号》，我们懂得了唯有建设严格的纪律作风才能保障军队士气的统一，大受震撼。我的军训在最终拿到了“军训先进个人”中结束。希望我再接再厉，把军训锻炼出的精神和意志运用到今后的高中生活乃至人生中。



高一军训

顾津菲 2022-11-26 11:20:04

2022年8月26-30日，学校组织高一开学前的军训。带着兴奋的心情，换上迷彩服，立刻昂首挺胸，感觉不站直了对不起这身衣服似的。军训内容丰富，要求严格，在训练中培养我们的意志力，强健我们的体魄，感受军人的气势和坚毅的精神。每个班都有自己的教官，带领我们站军姿、队列练习、军体拳，炎炎烈日下，我们一遍一遍的练习，从七零八落到整齐划一，用汗水奋力拼搏，集体荣誉感包围着每一个人，第一天我们班就拿到了流动红旗，非常开心和骄傲。29日中午，我们观看了电影《古田军号》，我了解到

古田会议在我党我军历史上的里程碑意义，党和军队始终要全心全意为人民服务，只有紧紧依靠人民，才能取得革命的胜利。军训过程中，除了艰苦的练习，我们也有放松开怀的时候，嘹亮的军歌是我最喜爱的，唱到嗓子哑了也要尽最大声表达军人的自豪感。有一次唱军歌我当指挥，激昂的感受记忆深刻。短短5天的军训结束了，走在军训的操场上，响号的口号，嘹亮的歌声，满满的汗水，常常就在耳边缭绕，就在眼前浮现。通过这次军训，教会了我不怕苦的精神，教会了我什么是坚持，磨练了我的意志品质，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，增强了战胜困难的信心和勇气。

高中军事训练 王沐晗 2022-11-21 21:08:33

2022年8月26日至30日，我参加了北京师范大学附属中学的军训活动。在整个军训过程中，我担任护旗手的任务。为了整齐划一，我与另一位护旗手在操场边的小路上一遍一遍的练步伐，抬腿、跨步、摆臂，我们力求做到整齐。烈日、酷暑，都挡不住我的热情，欢笑、汗水，尽情挥洒在小路上，我为能参与这次军训感到自豪。8月30日，迎来了军训的汇报表演。作为护旗手，我们一行三人总是走在队伍的最前方，随着音乐响起，我昂首挺胸，阔步向前，一周的训练让我的肌肉形成了记忆，我娴熟地抬腿、跨步、摆臂，所过之处，掌成雷动。通过这次军训，我对学校和同学更加熟悉，认识了很多新朋友，让我一下就热爱上了我的集体，我为能成为北师大附中的学生感到骄傲。我要用我的热情挥洒青春，我要让我的青春无怨无悔。



军训

徐加雨 2022-11-28 22:35:13

进入新高中后，作为第一次集体活动当然是开学前的军训了。带我们班级的是一个个子不高但眼神十分坚毅的教官。当时同学们还素不相识，互相不熟。那位教官就在我们都未经磨合的情况下，带领着我们学习从基本动作到转法，再到走正步。这位老师都手把手地教授了我们。在军训期间，我和同学们度过了一段难忘的时光。我们体验到了集体训练的欢乐和艰辛，更加培养了我们的意志和能力。我们也同时每天都拿到了当天的军训奖项。我们同时也培养了自身的体魄，我感到非常难忘。





新生入学军训 周宣烨 2022-11-27 16:18:45

2022年8月26日至8月30日，我们参加了为期5天的军训。掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪，轻伤不下火线，这应该就是军训的意义。26日早晨，我们全体同学在操场上举行了简短的开营仪式后，便开始了军训。我们在教官的带领下一起站军姿，走队列，在阳光下磨练着我们的意志，四周传来了阵阵口号声。粒粒的汗珠，从脸庞滚下，在烈日下，我们抬头挺胸，对抗火热的阳光，团团火焰围绕在身旁，灼烧着手臂和脸庞。一句句口令的发出，让我们振作精神。五天汗水的浸透，一周艰苦的蜕变，在大家的共同努力下，我们班荣获“优秀班集体”的称号，军训成为我们永久的回忆，它让我们了解军人的生活，更加磨练了我们的意志力，让我们会更加的坚持对待每一件事。

高一新生军训 黄博扬 2022-11-28 12:16:03

2022年8月26日至8月30日，我进行了一生中第一次军训。训练既枯燥又有趣。立正、向左向右转、踢正步、练军体拳，每一个动作都练习很多遍，但休息的间隔，教官给大家展示他的绝技，一起唱“强军战歌”、“中国人民解放军军歌”。5天的训练中，有歌声、掌声、笑声，在小雨中坚持、在烈日下流汗、在高歌中纵情、在欢笑中收获……高中的军训，一定是多年后老同学聚会时的美好回忆，是我们永远的记忆，给我们每个人留下的永不磨灭的快乐。军训，是我们对新学校的印象，使同学们彼此了解和相识，是我们意志的磨练，是我们迈入新生活的开始。



军训掠影

黄玉玮 2022-11-28 21:40:22

为期五天的军训结束了，这几天我感到既漫长又短暂，充满了艰辛和快乐，回头看，恍然发现更多是留恋与不舍。“青春似火，超越自我，四班四班，奋勇争先！”，强大的口号声依然回荡在我的耳畔。其实我们的训练并不算辛苦，

主要考验的是团队之间的磨合，唯一比较累的就是蹲姿，还是因为没有达到教官的要求，他们才不得不以惩罚的形式来训练我们。在军训中我也感受到了快乐，同学们整齐的脚步声，响亮的口号声，获得流动红旗时内心的欢呼声，都让我体会到集体的温暖与团结。我们的教官个子不高，皮肤黝黑，戴了一幅圆圆的眼镜。他训练很有方法，练习时严肃认真，休息时又很幽默风趣。我们班能在年级里脱颖而出，他的功劳很大。教官们响彻操场的口号，挺拔的身姿，都让我们看到了军人真正的样子。这次军训不仅有体能上的训练，还有思想上的熏陶。在观看完《古田军号》影片后，令我印象最深刻的就是结尾处那位从十几岁的，吹起号来断断续续的小号手已经成为了年过古稀的老人，但依然手那个旧号，含泪说道：“我要好好活着，替他们看看新中国的繁荣昌盛。”所有牺牲的战友，忍受的屈辱，在这一刻都有了归宿。我们作为后辈，将见证了更繁荣的世界，续写他们未曾写完的诗篇。如今烈士坟头的花草已然及膝，我想对他们说一句：如今山河无恙，烟火寻常，这盛世，如你们所愿！



北京师范大学附属中学 2022 年军训

刘子墨 2022-11-28 20:29:36

2022年8月26日-30日，我参加了军训。在这5天的军训过程中，我们进行了队列、行进、方阵、军体拳等各项训练。军训时高中的第一堂课，在这课堂上有严明的纪律、有紧张、有欢笑。教官教导我们想尽一切办法，克服一切困难、完成一切任务、争取一切荣誉。军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺来，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深的印象。这次军训增强了我的国防意识，锻炼了我的坚强意志品质，增进了和同学之间的了解，培养了集体主义精神、学会了团结友爱和互相帮助。最后一天我们还给全体家长进行了汇报表演，展示了我们这几天军训的成果。这一天也是我15岁的生日，在军训中度过自己的生日很有纪念意义。

军训 李雨杉 2022-11-28 22:52:40

在开学的前几日我们进行了军训的活动，在学校的带领下同学们穿上整齐的军装，在炎炎烈日之下开展了一系列锻炼的项目和队列的练习。在军训的过程中，很多时候一直站着几个小时不休息是很累的，但是我们最终也还是咬牙坚持了下来，很多队列的习惯在军训过后竟然都一致地被同学们保留了下来，比如说在向右看的时候脚下会迈小碎步调整间距等。我们还掌握了踢正步，唱军歌等多项新的技能，学习了匕首格斗操，了解了军营生活的样子。经历了这次的军训，我更加感觉到军人的生活是多么艰难，但是他们都丝毫不畏艰辛，为了保家卫国，他们总是站在祖国的每一片土地上，并坚定地捍卫着它们，有了这样强大的军队，我们才得以过上和平没有战乱和欺压的生活。



高中入学军训 王星怡 2022-11-28 18:56:34

高中入学前我们进行了为期五天军训，红绿交错的操场上，自下而上蒸起腾腾热气，刻薄的紫外线像毒针一样扎

在娇嫩的脸上，站了一天军姿下来，脸晒黑了，肘、膝盖、脚踝上的酸痛一阵阵袭来，太累了，但想到军训的目的：军训是为了磨练同学的意志，养成遇到困难坚持克服，善于忍耐的习惯。我咬着牙坚持了下来，并严格按照教官的要求一遍遍练习努力做到最好。8月30日军训最后一天我们进行了检阅仪式，我们迈着整齐的步伐，唱着嘹亮的军歌，个个英姿飒爽，士气高昂，阳光自信满满的接受了老师、领导的检阅，获得了一致好评，不光班级获得优秀班级，我个人也获得了军训先进个人。对这次军训我感触颇深，军训如攀登高峰，苦是路上的荆棘，乐是山顶的风景。军训，是我们人生中宝贵的一课，它教会了我们团结，坚强和集体意识，只要付出了辛苦和汗水，就会得到一份沉甸甸的收获。我觉得非常值得。



参观“国子文脉 历代进士文化艺术”联展

王星怡 2023-02-08 20:57:32

2023年2月5日我去故宫博物院参观在午门展厅举办的“国子文脉——历代进士文化艺术联展”，该展以传承中华优秀传统文化、弘扬中华传统美德为主旨，选取唐代以来进士群体重要作品179件，通过“进士之路”“博学鸿儒”“艺苑群英”主题单元，展现历代杰出人物在哲学、经学、史学、文学、艺术等方面取得的非凡成就，以及为中华文明的繁荣发展做出的不朽贡献。通过此次参观，我直观形象的了解进士的来历和科考的影响，比如读书、教材、仕进之路（乡试、会试、殿试）、科考文化等方面的内容。还有不同时期的有崇高历史地位进士群体在理学、心学、史学、参与重大文化工程、科学、训诂、教育、鉴藏、家教家风等各方面作出重大贡献。通过饱含家国情怀、体现家风家教的文物故事，使我全面了解中华文化中“修身、齐家、平天下”的相互关系，明晓国人自古以来“家国情怀”的缘由，以及“风声雨声读书声声入耳，家事国事天下事事事关心”的担当。



参观基辅号航母

贺政 2023-02-04 15:34:54

基辅号航空母舰是原苏联海军“基辅”级航母的首制舰，建造于1970年，1975年建成服役，1994年退役，曾经是令世界瞩目的海上“巨无霸”，让西方世界、北约集团畏惧的“海上杀手”。2000年5月，基辅号航空母舰告别了俄罗斯的维佳耶夫军港启程，于2000年8月29日顺利抵达天津新港南疆码头，历时102天，航程16850海里，完成了航运史上的一次壮举。那时的中国，还没有自己的航母。今天，我们已经拥有了自己的三艘航母，国家的军事实力在不断地增强，包围着我们的国家。



参观北京第九研究所史馆

胡青杨 2023-01-15 22:06:26

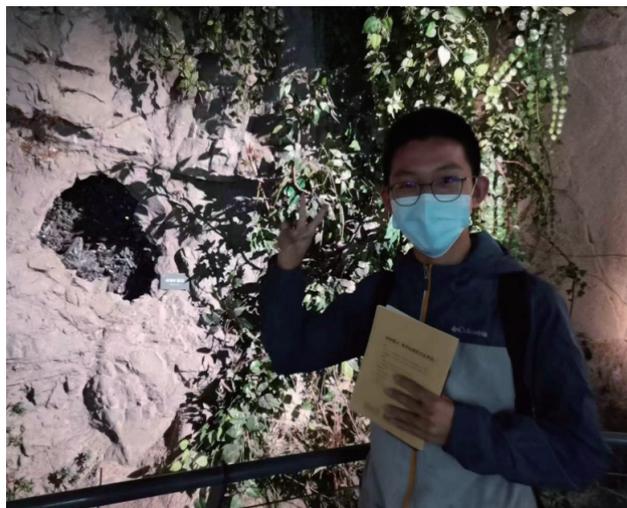
这个学期，我们在老师的带领下参观了北京第九研究所史馆。北京第九研究所史馆是反映我国核武器科技事业发展历程的展览馆，是光辉的“两弹一星”精神的发源地之一，见证了中国核武器科技事业的起步、发展和壮大，“共和国勋章”获得者于敏，“两弹一星”功勋科学家朱光亚、彭桓武、邓稼先、郭永怀等都曾在这里工作过。展馆现有

馆藏文物众多，全部来自研究所历史留存或由离退休科技专家捐赠，珍贵藏品有邓稼先、于敏等科学家的手书、手稿、授课讲义、信件、照片，反映我国突破原子弹、氢弹、中子弹、新一代武器装备及高新技术发展历程的图片、文件、科技档案、科研办公用品、生活用品、获奖证书、奖杯、奖章等。展馆还复原了邓稼先家客厅、于敏办公室及20世纪中叶科研人员办公室、会议室，为观众提供丰富场景体验。展馆通过丰富的图文、影像、实物、模型等形式深入诠释“两弹一星”精神和科学家精神的内涵。中国共产党坚强领导下，我国核武器事业先后实现的原子弹、氢弹等一系列里程碑式的重大突破，展示了广大科技工作者“铸国防基石、做民族脊梁”“干惊天动地事，做隐姓埋名人”的感人事迹。他们隐姓埋名、以身许国，将青春与才华毫无保留地奉献给祖国的核事业，铸造惊世伟业。凝眸往昔，老一辈核工业青年用满头青丝和满腔热忱镌刻下中国原子能事业发展的足迹；如今，新时代中国青年汇聚成的伟大力量，用青春热血写下中国青年运动悲壮乐章，继承“两弹一星”精神和“四个一切”核工业精神，携青春力量，不懈奋斗，无私奉献，砥砺前行，为中国核工业新时代添砖加瓦。

参观中国地质博物馆

刘艺淇 2022-11-23 22:06:17

10月4日，我利用国庆假期的时间参观了中国地质博物馆。地质博物馆共分为4层，除一层只有一个展厅外，每层都有两个展厅，我逐层观看展览，对于地球的演化、地质作用、生物的演化有了新的认识。尤其是一层和三层的展览，与地理和生物学科知识交叉很多，我在观看的时候很有感触和共鸣，理解的也更好；展览展出的一些模拟画面，也让我更加形象和深入理解课本上的知识，探寻课本以外的更接近真实的世界。这次参观让我将课本内外的知识融合起来，获得了对知识进一步的理解，提升了学习兴趣，有机会我还将参观更多的博物馆。



参观翠湖国家城市湿地公园

张芳菲 2022-12-28 19:30:12

2022年9月，我利用周末前往翠湖国家城市湿地公园参观，公园位于海淀区上庄水库北侧，共占地157公顷，分为开放区、封育保护区和封闭区。园内有湿地植物441种、野生鸟类222种、鱼类20种、两栖爬行动物17种。开放区具有水生植物观赏区、临湖映眺、蝴蝶谷、夕阳远山、蛙声伴客、凭栏观鸟等十余处景点。我看到了白鹭、鸬鹚、灰雁等珍稀鸟类，更是通过随处可见的科普展牌学习了生态系统的构建以及生态环境保护的相关知识。



参观首都体育馆

何思凝 2022-09-18 14:34:45

这个周末，我参观了北京首都体育馆。首体建成于1968年10月，2018年，首都体育馆作为北京2022年冬奥会冰上项目场馆，秉持“修旧如旧”的建设理念，形成了改造方案。改造后整个园区包括一个竞赛场馆、三个训练场馆。

首都体育馆采用最新的声光电技术，打造了“最美的冰”。加装了世界领先的综合视频显示系统，在场馆的顶部形成一个1332平方米的巨型投影屏幕，是中国最大的室内视频显示系统。同时，在场地四角分别布设激光投影仪，将绚丽的灯光与优美的画面投影至场馆顶部的屏幕，当花滑运动员在冰面上尽情舞动时，仿佛置身梦境一般。“最美的冰”不但可以在冬奥会花样滑冰和短道速滑赛时营造梦幻的竞赛体验，也为赛后吸引群众性冰雪运动体验提供优异的运动氛围。2022年北京冬奥会期间，首都体育馆承担了短道速滑和花样滑冰比赛场馆的任务，见证了中国冰雪乃的新辉煌。我们在这里见证了中国队夺得短道速滑混合团体接力冠军，这是中国代表团在本届冬奥会上拿下的首枚金牌。之后，任子威摘得短道速滑男子1000米金牌。冬奥最后一个比赛日，冬奥会花样滑冰双人滑自由滑决赛，隋文静/韩聪为中国代表团赢得本届冬奥会最后一枚金牌。后冬奥时代，通过持续实施“冰雪惠民计划”，首都体育馆向广大市民开放，让我们能够共享优质场馆资源，践行全民健身、推动冰雪运动的大发展。



参观工艺美术馆

李贻蕙 2022-09-08 12:01:00

怀着无比崇尚的心情，我带妹妹参观了工艺美术馆，北京工艺美术博物馆创建于1987年是全国第一家由企业创建的专业性工艺美术博物馆，进入博物馆，犹如步入神圣的艺术殿堂，馆藏历代工艺美术珍品3000余件，上起三代，许多作品曾长期陈列在中南海、人民大会堂、天安门贵宾厅。藏品的精美绝伦令人震撼，堪称为近现代艺术大师呕心沥血的绝世佳品。这件凤冠是我最爱，特意拍了。

“莫奈与他的朋友们”——沉浸式光影大展

张溪芸 2022-09-06 17:20:55

我参观了“莫奈与他的朋友们”——沉浸式光影大展，使我近距离赴一场与莫奈的跨世纪心灵之约。在这里，思绪跟随莫奈走进圣拉扎尔车站，看那蒸汽朦胧环绕，火车鸣笛轰隆；又仿佛徜徉在一个世纪前的塞纳河畔，看那水波涟漪，小船漂远；甚至来到他的私人花园，看那池塘里的睡莲自在开合，不经意间有蝴蝶掠花而过，引发了睡莲轻轻地颤动，一切静谧优雅却又生机勃勃。由光与影演绎的莫奈画作经过现代科技的呈现，让我从画中感受到最真实的美和画家深挚的情感。





实验室参观和学习 董子弘 2023-02-09 00:09:08

寒假期间，我来到妈妈的实验室，参观和学习研究生哥哥姐姐们做实验。到了实验室就看到哥哥姐姐们忙碌的身影，有人在做分子生物学实验；有人在细胞间培养细胞，做细胞实验；有人在做免疫组织化学实验。她们告诉我，这些不同的实验都是在检测要研究的目的蛋白的变化，有的实验是观察蛋白量的变化，有的实验是观察蛋白在细胞和组织的分布情况。我今天主要参观和学习了分子生物学实验，主要用来检测目的蛋白的量的变化情况。几个哥哥姐姐在配胶和跑胶，她们给我讲了实验原理：在电压的作用下，带不同电量的蛋白被分开，然后这些蛋白在电压的作用下被转移到特定的膜上，最后用特异性的抗体来与膜上的目的蛋白——就是抗原，发生抗原抗体结合反应，最后在仪器上以条带的形式体现出来。整个实验大约一天的时间。她们非常耐心的给我讲解实验目的和操作过程，她们动作非常熟练，实验态度认真严谨，这让我深受教育，我跟她们学习了知识，以前课本上的学到的知识能与实验结合体现，这种感觉非常好！

参观中国园林博物馆

薄文君 2023-01-13 10:37:28

2023年1月8日，在我们全部考试结束后，同时也经历过和病毒战斗并逐渐康复的过程，终于有了时间可以就近出去走走。我和家人一起来到了中国园林博物馆进行参观，这可是我之前一直想约但是没有到的名额的一个经典景点。一进入博物馆就感觉非常好，这个博物馆里就有这市内馆也有室外园林，非常好的展示了中国的五千年历史文明的变迁，钟灵毓秀的大地山川积累这深厚的文化底蕴，而这里展示的经典园林是中华民族优秀文化的重要组成部分，让我们一家人都看到了中国源远流长且博大精深的园林文化，通过近三个小时的观赏，我们一致认为不虚此行！



金沙文化和古蜀文明的探秘之旅

杨克瀚 2023-02-08 16:36:36

2023年1月26日，我参观了位于成都市的金沙遗址博物馆，于我可以说是一场金沙文化和古蜀文明的探秘之旅，博物馆里陈列的金箔、铜器、玉器、石器、漆木器、陶器、象牙玉器、兵器……令人惊叹不已，祖国不愧是文明古国，人杰地灵，早在3000多年甚至更早期的巴蜀先人，就已经如此发达和智慧了，我深深为中华文明骄傲和自豪！更惊喜的是，我在博物馆偶遇了我的篮球偶像——姚明，我真的太开心了！

星火辩论

星火思辨社

多次受邀参加地区乃至全国大型赛事
北师大辩论体系的权威一员



招新中

Clio艺术研究社

绘画 摄影 电影

Make art a way of life



GreenJale 种植社

体验种植乐趣 享受丰收成果

GreenJale 种植社欢迎你

招新 JA青年成就社

2022-2023

为所有对商科有兴趣的同学提供展现自我的平台

北京商社联盟加盟社
北京高中生商社峰会核心组织者

北京师大附中JA青年成就社专注于为同学们提供经济和商学教育项目。我们致力于向社员提供全方位的活动与各校之间交流的平台。希望能激发社员对商科与经济的热情，更期望帮助各位奠定今后的学习方向。

JA商社 期待您的加入

联动学术社团



定向运动

北京师范大学附属中学

社团招新啦!

定向运动是一项集运动、智力、趣味于一体的综合性运动。在北京师范大学附属中学，我们拥有专业的定向运动队，定期开展训练和比赛。加入我们，你将体验到不一样的运动乐趣，结交志同道合的朋友。



是之剧社

年度大戏《雷雨》第二幕

诚招男演员

招新群 →

期待每一个热爱戏剧的你



天文社

DISCOVER EXPLORE

- 专家授课 Expert lectures
- 趣味竞赛 Fun competition
- 定期天文观测 Regular astronomical observation
- COMING SOON

欢迎新成员加入



微光摄影

Today Photography

以视频记录诗和远方

以照片记录星辰璀璨

是我们透过镜头看到的世界，也是我们透过镜头记录下的美好瞬间。加入我们，你将拥有专业的摄影器材，专业的指导老师，还有机会参加各种摄影比赛和展览。



2022-2023 学年秋季学期 北京师大附中社团招新海报

记者社 NEW MEDIA

招新

记者社致力于打造最有影响力的校园媒体。我们拥有专业的采编团队，定期发布新闻、评论、专访。加入我们，你将锻炼自己的写作能力，提升自己的综合素质。

社长: 陈佳琪, 15910207



书写具有广泛意义的校园故事。

进一步

进一步

进一步



书画社

Calligraphy and Painting Association

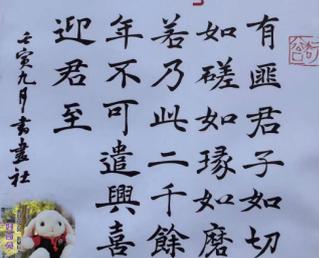
北京师范大学附属中学 THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO BEIJING NORMAL UNIVERSITY

壬寅年九月

有匪君子如切如磋如琢如磨

迎君至此二千餘年不可遣興喜

壬寅九月書畫社



BJSDFZ 学生环境科学社团

“一个地球，一个家”

在这里，你能学习到ap环境科学相关前沿知识，增强环境保护意识，提升学术能力和实践能力，为环境研究、保护事业作出贡献，为未来有能力解决环境问题打下基础。

欢迎加入北京师范大学附属中学学生环境科学社团。因为你的到来，环境保护事业又多了一份力量，因为你的到来，世界会变得更加美好。



北京师大附中 学生计算机社团

欢迎来到北京师范大学附属中学学生计算机社团

process finished with exit code

JAVA

Hello World!
Hello Python

PYTHON

process finished



北京师大附中 学生计算机社团

欢迎来到北京师范大学附属中学学生计算机社团

process finished with exit code

JAVA

Hello World!
Hello Python

PYTHON

process finished



长安汉服社

CHANGAN HANFU

社团招新啦!

欢迎大家加入长安汉服社!

社长邮箱: 15910207@qq.com

摄影人物: cn:秋念、纸南、朵声



雪豹科技公益社

雪豹科技公益社

招募成员

我们致力于开展环保公益活动，为保护珍稀物种贡献自己的一份力量。加入我们，你将参与到有意义的公益活动中，结识志同道合的朋友。

我们可能经历艰难险阻的人，但我们会收获满满的快乐和成长。让我们一起努力，为保护珍稀物种贡献自己的一份力量!



高二年级“我爱我亲爱的祖国”摄影大赛

