

特色活动异彩纷呈 乐育文化新枝绽放

——兰州一中 2018-1 学生综合素质大课堂活动展示



为进一步丰富校园文化生活，激发并培养学生的兴趣与爱好，切实落实教育部印发《关于做好中小学生课后服务工作的指导意见》，我校坚持一切从实际出发，充分利用学校的软硬件设施，挖掘教师潜力，发挥师生特长，结合我校传统优势，为搭建学生锻炼与能力的拓展平台，九月初启动了本学期学生综合素质大课堂活动实施方案，明确了活动目的、主题、原则、内容，切实将学生综合素质培养工作落到实处，打造了具有本校特色的学生综合素质活动。

我校开设的综合素质提升课程共分四类：

1. 兴趣类活动课程：在开设兴趣类课程时，首先对我校的每一个老师的专业、特长、兴趣、爱好等进行调研，对老师开设兴趣班的可能性进行分析，再选定兴趣班的老师后，由老师确定活动内容、活动方式、评价方式，并对课程进行详尽的介绍，有些兴趣班对参加的学生也有一些限制，便于教学活动。比如，书法班、美术班要求要有一定的书法和美术基础，并且有一定的作品。每一个兴趣班的老师确定教学内容后，以书面的形式对各个兴趣班进行详细的介绍，并分发到各个班，由班主任组织学生选择兴趣班。为了便于管理，兴趣班

只允许没有参加任何社团的、也不是学校体艺代表队的学生参加。

目前开设的兴趣班有合唱、模型、书法、朗读、阅读、英语角、摄影作品与赏析、美术、男子篮球、男子排球、男子足球、团委活动等，除此之外，学校还邀请校外知名专家为广大师生做了五场关于身心健康及职业规划方面的专题讲座，收效良好。本学期开设的兴趣课程共十五个。

为了能使同学们的个性得到更大程度的展现，下学期将根据学生意愿和家长需求，充分挖掘老师的潜能，利用学校资源和社会资源，举办更多的多姿多彩的兴趣班。

2. 体艺代表队训练：学校有交响乐团、合唱队、男子排球队、男子足球队、田径队、女子排球队等传统项目体艺代表队。由于家长担心代表队的训练影响孩子文化课学习，对于专业的体艺训练态度不积极，加之这些训练以前都安排在周末或者放学之后进行，缺乏统一的管理，也存在一定的安全隐患。综合素质大课堂开展以后，学校的体艺代表队就能按照学校的统一安排，除了平时的正常训练外，在周六下午统一组织训练，既保证了训练时间，又保证了训练效果。



兰州一中学生交响乐团创建于1993年3月。20年来，排练上演中外交响乐、

管弦乐作品 50 余首，成功举办大型音乐会 90 余场，为全国高等院校输送艺术人才 300 多名。多次出国、进京、进高校演出，获得了很高的荣誉和评价。交响乐团在省内、国内器乐比赛中多次获奖，1998 年在全国首届中小学生文艺汇演中获中学器乐一等奖，2007 年在全国第二届中小学生文艺汇演中获中学器乐二等奖。2006 年以来，在教育部组织的普通高等学校普及高雅艺术活动，在全国 62 个参演乐团中，我校学生交响乐团是第一个参演的中学生乐团。2007 年乐团在第 36 届维也纳国际青年音乐节荣获铜奖，2008 年共青团甘肃省委授予兰州一中交响乐团“甘肃青年五四奖章集体”荣誉称号。2012 年乐团参加了兰州市第九届中小学生艺术节并获得器乐类一等奖，参加全国第四届中小学生艺术展演活动甘肃省展演活动获器乐类一等奖。目前，兰州一中学生交响乐团已成为学校校园文化建设的样板，是学校艺术教育园地的排头兵，是学校实施艺术教育的主要载体和第二课堂，被誉为“培养艺术人才的园地，普及高雅艺术的团队”。以学生交响乐团为样板的校园文化成功建设，丰富了校园文化生活，促进了学有特长学生的自主发展，学生的综合能力得到了提高，自我发展潜力高，学生的自主性的内在潜能得到发掘和调动，从而调动了所有学生的积极性和主动性，使教和学双方都出现积极、主动的局面，学生的综合素质全面发展，教学质量不断提高。有 47 人参加学校交响乐团的排练。



兰州一中合唱团组建于2000年。自组团之日起就以“激发学生的合唱表演兴趣，培养学生的音乐表现能力；培养学生的听觉和乐感，掌握良好的发声及正确的音准、节奏；增强学生的集体观念和群体意识，感悟个人对他人和生活的责任”为目标，认真排练与组织活动。我校合唱团活动的开展，满足了学生的兴趣爱好，丰富了学生的校园生活，促进了学校精神文明的发展。十几年来，合唱团多次参加省市各类比赛和表演，屡获金奖，取得了辉煌的成绩。2017年甘肃省学校美育“一节一赛一交流”活动暨2017年甘肃省中等学校“校歌大汇唱”活动中，兰州一中获得甘肃省中等学校“校歌大汇唱”优秀表演奖一等奖第一名。有36人参加学校合唱队的训练。



兰州一中体育代表队在甘肃省体育界久负盛名，其中校田径运动队、校男子排球队、校女子排球队自成立之日起，在校训“弘毅”（意为“志向远大，意志高强”）的激励下，刻苦训练，科学施训，不但培养了学生们的坚强意志，提高了同学们的专业素养，为高校输送了大批高水平的运动员，而且为学校挣得了无数的荣誉。在参加的区、市、省级各类比赛中均取得骄人成绩。我校2015年被国家确定为首批全国校园足球学校，成立两年来参加了两次兰州市高中足球锦标赛，获得优异成绩。有36人参加学校体艺代表队的训练。

3. 学生社团活动：学生社团活动是学生自己组织、自己设计、自己参与活动，学生参加社团活动，不仅可以获得一定的学分，而且可以锻炼自己的能力，提高自己的素养。在综合素质大课堂活动开展之前，各社团活动尽管开展得有声有色，但由于时间及场地问题，社团活动的开展受到很多限制，活动效果大

打折扣。在综合素质大课堂轰轰烈烈开展之际，将社团活动纳入其中，既是对大课堂活动的充实，又是对社团活动的大力推进。在活动策划期间，学生会首先对已有的社团进行整合，将不开展活动或活动效果差的社团进行解散、合并，提升各社团的管理水平。然后在施多东老师的统一安排下，在社团部的辛勤工作下，各社团将每次要开展的活动以书面的形式进行申报，由社团部审核确定，对于策划不周的社团要求重新设计。在各社团开展活动期间，学校专门组织行政人员进行检查督促，以确保活动效果。每次活动结束后，各社团必须以书面形式总结汇报活动情况，并对活动过程中不足之处提出整改意见，以确保以后的活动效果。

目前我校成立的社团有学生模联、弘毅采风、九思报刊、广播站、红学社、辩论社、桥牌社、公益社、弘羽社、鸣鹤轩、哲学社、空域同人、相关茶话社、商赛社、摇滚乐队、心理社、达尔文社、电影社、风雅轩、魔方社、推理社、无线电协会、国球社等三十二个。



4 专家讲座：为更好的促进学生身心健康发展，更好的促进学生全方面的发展，学校在综合素质大课堂课程中增设了专家讲座。本学期的课程中，学校通过多种渠道邀请校外知名职业规划指导专家、医学专家、高级心理咨询师为学生们做了5场专家讲座，力求学生们能从中得到启发，更好的规划学业生涯。

为了我校社团活动蓬勃开展，使更多的学生参与到社团活动中去，下学期开学初将鼓励学生成立更多适合中学生的社团，如果条件允许，可以从社会上请老师指导社团活动。另外加强指导老师多社团活动的指导已迫在眉睫，这就需要提升指导老师的素养，提高指导老师的待遇，只有这样才能确保活动效果，

确保活动的安全。

活动过程

周六下午的素质提升课程在学校的统一规划下，在年级组的统一组织下，在各小组的检查督促下，各体艺代表队、兴趣班及社团活动蓬勃开展，活动秩序井然有序，活动气氛热烈，效果良好，深受学生喜爱，获得家长和社会的一致好评。让我们一起走进综合素质大课堂，感受这异彩纷呈的特色活动，回味这精彩的瞬间。



合唱团针对队员不同的年龄特点和歌唱水平，分别制定出不同层次的教学计划。既通过最基本的歌唱呼吸训练和各种发声练习，使学生学到了音乐知识，提高了歌唱水平和合唱能力，又通过合唱团的训练提升了学生的音乐素养和审美情趣，增强了学生的自信心。有 46 位同学参加了合唱团的训练。



模型班学生在李晓辉老师的精心准备和耐心指导下，使学生通过操习锤、锯、凿、3D 等诸般工具，利用假泡沫、纸、木、铁等各种耗材制作鲁班锁、各种桥梁等模型。通过模型班活动培养了学生动手能力及科技创新能力。有 70 位

同学参加了模型班的活动。



书法班云集了具有一定书法基础的学生，在古声古色的历史专用教室，黄万盛老师通过讲解、和展示，为爱好的书法的同学们搭建展示、交流、学习和提高的平台，备受学生喜爱。翰墨雅会，弘扬传统，切磨技艺，共同提高。有 8 位同学参加了书法班的活动。



美术班是为爱好美术的同学搭建展示、交流、学习和提高的平台。在王川老师的精心准备下，通过展示学生作品，交流绘画心得，欣赏大家作品，或现场速写，或限时作画，或素描，或国画，教学形式灵活多样，生动有趣，有 8 位同学参加了此项活动。绘画水墨丹青，修身养性，提升素养，陶冶情操。

朗读班在李福老师的精心组织下，通过分享同学精彩故事、生活的感动瞬间、主题朗诵活动、推送朗诵微信等活动，既让同学们体验国学精髓，感受文学之美，抒发生活情怀，提高写作能力，又提高了同学们的演讲水平，增强了自信心。有 6 位爱好朗诵的同学参加了此项活动。



在青瓦红柱的楼阁亭榭间，在见证了兰州一中一百一十五年沧桑巨变的弘毅院内，一群喜爱英语的同学在英俊潇洒的英语老师张军俊的组织下，开展着别具一格的英语角活动，扑克牌、画板都可以成为他们的道具，主题发言、辩论则成为他们最常见的活动方式，所有参与活动的同学都必须使用英语，活动生动有趣，娱乐性强，为英语爱好者创设英语学习环境，搭建英语交流的平台。有 16 位同学感受了英语角的乐趣。



学校图书馆历史悠久，藏书丰富。在学校综合素质大课堂活动期间，图书馆全面开放，为喜爱阅读的同学提供借阅书籍，温习课业的场所。西北书城也于每周六下午在我校校园开展优秀图书展销活动。参加阅读班的同学共 123 人。



男子篮球通过规范篮球技术动作，讲解篮球战术应用，采取理论讲解与实战演练相结合方式，提高学生篮球技术，增强学生篮球运动的认识。有 78 位同学参加篮球兴趣班的活动。



排球兴趣班通过理论与实践相结合的方法，规范排球技术动作，讲解简单的技战术打法。增强兴趣，锻炼身体，培养责任，锤炼品质。有 32 位同学参加排球兴趣班的活动。



男子足球以激发学生对足球的兴趣为前提，夯实足球的基本技术动作，穿插简单的多人配合练习及比赛。既锻炼身体，又培养学生的合作意识。有 41 位同学参加篮球兴趣班的活动。



学生模联协会成立于 2007 年 4 月，模联活动中学生代表某个国家驻联合国大使，对该国的历史，政治，经济，社会文化等方面进行学习，按照类似联合国会议的规则和程序进行发言、游说、辩论、谈判，国家集团间达成共识，产生决议草案，并按照联合国的表决程序进行投票从而形成决议。这学期通过“全球范围防范校园暴力的措施”等主题活动极大的提升了我校学生的综合素质，拓宽国际视野，培养社会责任感，增强民主意识，锻炼中学生的组织、策划、管理、写作、英语表达等能力，培育团队意识和合作意识等起了重要作用。有 38 位同学参加此社团活动。



《弘毅采风》成立于 1996 年，社团活动以探讨文学、发表见解、聚焦热点为主题，并集成员们的佳作收录于《弘毅采风》，杂志充分反映一中学子“志

向远大，意志坚强，素质全面，特长显著”的精神特质。社团所办杂志《弘毅采风》已有 18 年的刊龄，目前已发行 28 期，在第四届全国中小学优秀校内报刊评选中获得“最佳校刊一等奖”，社团被共青团甘肃省委、省学联评为“甘肃省优秀学生社团”。有 12 位同学参加此社团活动。



《九思》报刊创建于 2003 年，是由一群文学爱好者为讨论文学知识而发起的。旨在丰富学生的业余生活，为广大文学爱好者提供一良好的自我展现平台。该报现为每学期一刊，每刊内含中国文学、英语角、社团专栏、校园活动、音乐等板块。有 9 位同学参加此社团活动。



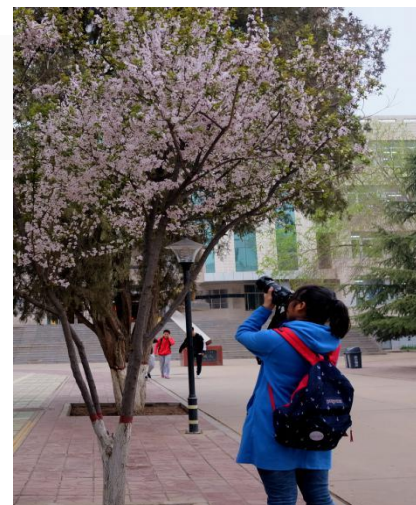
校园广播站成立于 1996 年，广播站主要负责在每日上下学时播送广播，为广大师生带来活泼有趣的播音内容。该站旨在“丰富校园生活，体现校训精神，传播校园文化”，目的是提高师生的文化修养和丰富师生的课余时间。有 34 位同学参加此社团活动。



红学社始成于 2010 年 9 月，以普及红楼梦知识、增进红友交流、弘扬红楼梦文化为宗旨的文学类学生社团。旨在丰富校园文化生活，增强广大同学对古典名著的感知力，提升文化素养。社团每月定期开展一次交流会，交流近来对《红楼梦》的阅读情况与新心得等。有 9 位同学参加此社团活动。



桥牌社成立于 2012 年 9 月，设立之初，甘肃省桥牌协会专门派老师到我校为桥牌社的同学讲解桥牌知识，桥牌技法，深受同学欢迎。同学们通过现场纸牌游戏交流牌技，大大普及了桥牌知识，使更多的同学了解了桥牌运动的魅力，增强了桥牌运动爱好者的睿智和意志。有 13 位同学参加此社团活动。



摄影社成立于 2013 年，Lens club 是一个各类摄影爱好者的乐园，每次摄影

社举行的活动都有主题，有时互相交流摄影技术，有时分享同学的作品，活动结束后，同学们收获满满。摄影社旨在丰富学生的校园生活，通过组织各种摄影活动，传播校园文化，捕捉生活精彩瞬间，留住生活中的美好点滴。有 21 位同学参加此社团活动。



辩论社成立于 2012 年，社团以“辩以明理，论以会友”为宗旨，辩论社的主要活动为例行会议以及社内成员辩论，让学生在辩论中交流人生，在聆听中学习真理，以思考的态度书写青春，提高自我。有 14 位同学参加此社团活动。



公益社由志愿者协会和支教社合并而成。“以爱之名慰问支教”，旨在学生的沟通能力和对外界的认知能力，引导他们树立正确的人生观和价值观。主要活动内容是在心理、生活方面去帮助本地小学生（特别是留守儿童），为贫困地区募捐财物，书本，衣服等。有 26 位同学参加此社团活动。



弘毅羽毛球社是我校羽毛球爱好者的乐园，在此同学们不仅锻炼了身体，提高了球技，而且获得了经验与友谊。周六的综合素质大课堂为同学们提供了充足的活动时间和场地，使同学们在紧张的学习之余享受到运动的快乐。有 63 位同学参加此社团活动。



相关茶话会创立于 2013 年 8 月，旨在给有相同兴趣、共同梦想的同学们提供一个表达思想，交流感情，分享经验的平台，社团开展活动时，首先确定主题，广泛征求意见，充分表达思想。自创社以来，社团完成了多部优秀的广播剧、翻唱、古文及 cosplay 作品。有 17 位同学参加此社团活动。



摇滚乐队成立于 2013 年 10 月，由合音立方和信仰错觉合并而成。是由我校学生中的音乐爱好者组成的社团，社团活动主要是通过参加本市音乐联盟演出扩大影响，通过周六的综合素质大课堂交流经验，提高音乐素养。有 15 位同学参加此社团活动。



心理社成立于 2013 年 9 月，是一个以学生心理健康预防及治疗为宗旨的社团。目的是健全和丰富同学们的心理世界，在学习生活上给予同学心理指导和帮助，帮助提高同学们的心理素质。有 22 位同学参加此社团活动。



达尔文社成立于 2014 年 11 月，社团主要通过搜集编发了生物界杰出人士的事迹，协调兰州大学达尔文协会在兰州大学盘旋路校区组织开展动物植物辨认、标本制作等实践活动等，传承生命科学知识，树立生态宝华观念，为广大生物爱好者提供了一良好的平台。在周六的综合素质大课堂时间内，同学们互相交流收集的资料，分享生物界著名人物的故事，砥砺前行，不断提高人文素养。有 21 位同学参加此社团活动。



电影社是一个以电影拍摄及欣赏为主的学生社团，旨在丰富同学们的课余生活，并为电影爱好者提供一个自由畅想，发挥能力的平台。社团常规活动是每个活动课放映优质电影，演员试演经典影片以及撰写影评等，特别活动指与外校其他社团合作，同时借助假期时间举行微电影拍摄活动并尽力参加微电影比赛等。有 25 位同学参加此社团活动。



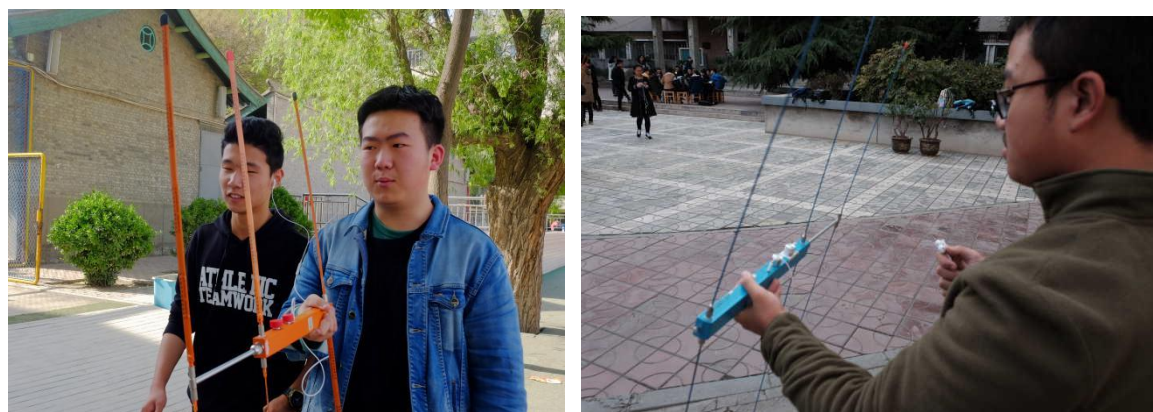
风雅轩成立于 2015 年 6 月，风雅轩以展示和弘扬中国传统文化为目的，开设有诗词、歌舞、汉服、国乐四个部门。社团活动围绕“诗词歌赋，琴棋书画，席地对坐饮茶”等主题，力争让同学们有真正知识上、学术上的收获。有 15 位同学参加此社团活动。



魔方社是由我校学生中的魔方爱好者组成的社团，社团活动主要以讲座、展示、交流为主，旨在锻炼学生思维能力，增加手脑协调能力，提高学生的耐力和毅力，通过举行比赛等活动，培养大家的竞争精神。有 25 位同学参加此社团活动。



推理社是一个温馨而又充满激情大家庭，社员们在这里激烈的讨论，推理，演绎，碰撞着思想的火花，传递着思想，展现自我。社团主要通过开展密码学基础讲座、排练推理舞台剧、电影片段推理等活动，提高学生的逻辑思维及推理能力，从而提高学生的综合素质。有 65 位同学参加此社团活动。



无线电学会成立于 2016 年 8 月，是现代无线电通讯技术与传统捉迷藏游戏的结合。通过手持无线电测向机测出隐蔽电台所在方向，准确找出信号源的活动，在校内发展无线电侧向运动，让同学们更加团结，将其精神和意义运用于现实的学习生活中去。有 13 位同学参加此社团活动。



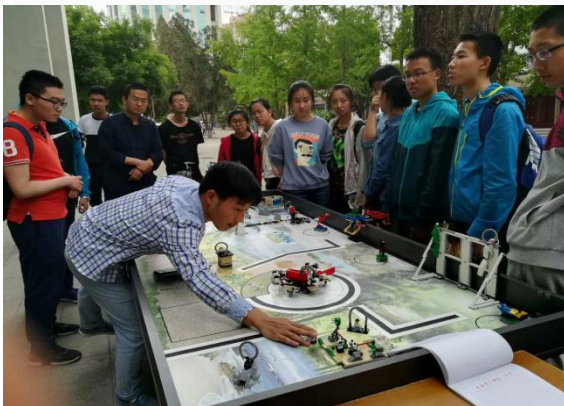
国球社成立于 2016 年 9 月，该社团是由乒乓球爱好者组成的积极向上的学生社团，以“发展国球运动，提高竞技技能，丰富文化生活，增进同学交流”为宗旨，为学校的乒乓球运动推广打下坚实的群众基础。该社通过专业老师指导，定期组织乒乓球比赛等活动，让同学们结识新友、共同进步。有 30 位同学参加此社团活动。



女足社成立于 2015 年 9 月，主要目的是丰富学生课余学习生活，培养女生参加体育锻炼的兴趣。社团通过对女生进行足球运动的基础训练，强调足球的参与性，在足球训练过程中注重团队合作配合，集体意识沟通能力，思考判断决策能力，逆境中的抗压能力和意志力，发展身体综合素质。为我校爱好足球的女生提供一个提高球技、结识好友、强身健体的平台。有 8 位同学参加此社团活动。



话剧社成立于 2012 年 9 月，是学校第一个以小品、相声、话剧表演为主的文艺类社团。话剧社团的创办宗旨是“热情演绎，左右自己的生活”。目的是为了丰富全校同学的课外文化生活，同时给大家提供一个展现自我的舞台。在活动中不仅向全校师生展示话剧社成员的表演，而且还在表演的进程中锻炼大家的心理素质，临场发挥应变能力。在平时社团会组织大家观看有关话剧表演的影视作品等。有 16 位同学参加此社团活动。



机器人社成立于 2015 年 9 月，在我校通用技术老师及计算机老师指导下成立的一个新社团。它为我校机器人爱好者创建了一个学习与交流平台。同时，机器人社成员代表学校参加各个级别的比赛，并获得很多奖项。有 33 位同学参加此社团活动。



手帐社成立于2017年1月。手账源于日本，指记事的本子，现在在中国受到广泛传播。制作者充分发挥其绘画、书写、设计等多方才能，创造出自己喜欢的手账。本社团旨在为广大爱好者提供一个切磋技艺、相互学习的机会与平台。有17位同学参加此社团活动。



商赛社成立于2013年，商赛旨在让学生通过模拟商业竞赛公司运营的形式，锻炼在校学生团队协作与有效沟通能力，给中学生提供一种模拟现实商业环境的平台，开阔学生的视野。社团主要活动有：参加微世界商赛、参与经济论坛及组织部分商业模拟挑战赛等。有45位同学参加此社团活动。



鸣鹤轩是以提升中学生综合人文素养为主要目标而成立的社团。主旨在于促进砥砺中学生的思辨能力与价值观的完善，继而逐步形成青年对国家社会理性的认知与责任感。有15位同学参加此社团活动。



哲学社成立于 2013 年，是一个哲学爱好者相互交流哲学见解的社团。通过各种思想交流活动，社团旨在为学生提供交流探讨的平台，发掘哲学的魅力，丰富大家的哲学内涵，提升学生的思想境界。有 34 位同学参加此社团活动。



空域同人绘画社成立于 2013 年 8 月，空域同人是我校绘画爱好者展现自我才能的舞台，旨在丰富学生的业余生活，提高绘画爱好者的绘画水平。该社团的主要活动有定期开办画展及绘画评选，提升社员的绘画能力。有 26 位同学参加此社团活动。



团委活动是继我校团委每月一次的例行活动之外，又利用综合素质大课堂组织各班团支部书记或组织委员开展活动。活动主要通过温习团章，使团干部进一步明确团员的义务和责任；通过团知识竞赛，促进学生团组织的深入了解；通过对国际国内形式的了解，明确新时期团员应承担的责任与使命；通过团知识介绍、专题讲座等形式培养学生的自豪感，激励团干部以身作则，率先垂范，为学校学生的自我管理发挥重要作用。该项活动是由团委老师亲自策划设计，精心组织的，活动内容丰富多彩，活动形式生动有趣，活动效果良好，共有 15 人参加了团委活动。



共同赏析-以读促写成立于 2017 年。为使学生更好的掌握英语知识，实现英语知识、能力、文化和思维的有机结合，学校特推出共同赏析-以读促写课程。该课程既强调语言信息的输入——阅读，又强调语言信息的输出——写作，通过形式多样的讨论和互动环节，引导学生欣赏文本的篇章结构、名言佳句及词语运用和写作特点，并将之灵活运用于写作之中，从而达到以读促写的目的，共有 8 人参加了共同赏析-以读促写活动。



武术社（青月台弘武祠）成立于 2017 年，其成立宗旨是“强身健体，弘扬国粹”。通过武术活动达到文武兼修的目的，丰富学生的校园文化生活。学生通过武术散打动作训练及相关武术健身知识的学习，切身体会到了武术的精华所在。



手工社成立于 2017 年，手工社以手工艺术作品为媒介，以教授手工制作作为手段，交流合作创新为方式，以达到学生综合素质全面提高以及弘扬中华民族传统工艺文化的宗旨。共有 10 人参加了手工活动。