

# 爱学习 乐运动 重实践 勇创新

## 2019暑期普陀大学堂开放日攀岩体验活动记



2019年8月8日是全国第十一个全民健身日。为了更好地增强全民体育运动意识、促进学生身心健康发展,丰富学生暑期生活,华师大

四附中携手普陀大学堂、学校少年宫和博之雅青少年体育俱乐部,根据普陀区教育局体育局暑期工作有关精神,结合学校和俱乐部目前自

身场地资源的实际,积极推进全民健身日活动的开展。

今年开放日活动,学校和俱乐部以普陀大学堂 APP 软件为基础,全区在校学生自愿报名,在暑期伊始积极筹备并发布活动讯息,来自全区不同学校的中小学学生都可以通过普陀大学堂 APP 平台报名确认,参与攀岩项目的活动体验。学校和俱乐部依据 APP 后台报名人数数据进行有的放矢的准备工作,预设活动方案;同时,俱乐部利用大门外电子屏滚动播报免费开放日活动信息,增强学生参与运动的意识,保障此项开放日活动的有序高效运行,本次活动为参与体验的学生颁发体验活动荣誉证书,鼓励学生积极参与与日常社会实践与体验项目,同时也便于学生和学校统计并记录学生实践活动成长记录,提升学生综合实践能力。

同时,学校和俱乐部充分发挥

运动场地场馆资源优势,篮球场、足球场、网球场都对学生进行免费开放,并发挥资源优势,增设攀岩体验活动项目,配有攀岩专职教练及助教组织学生参与攀岩活动知识讲座及训练活动指导,提高学生的运动兴趣。

本次活动主要以攀岩项目体验活动为主,吸引了华阴小学、沙田学校、金沙江路小学、上师二实验、光新学校、曹杨附校、铜川学校、长征中心小学、真光小学、华师大附小、恒德小学、怒江中学、金沙江路小学、管弄新村小学 14 所学校 30 位学生报名注册,孩子们在家长的陪同下,冒着高温兴致勃勃地参与了体验活动。通过攀岩体验实践活动,学生们不仅学到了攀岩基本知识,更强化了自我安全保护的意识,在同伴热烈的加油声中,慢慢克服胆怯心理,一步一步向着最高点攀登。

此外,家长们全程陪同参与与本

次活动,也亲身感受了攀岩活动的魅力与乐趣,当孩子们攀爬在中间停顿时不停地给孩子们加油,当孩子们攀顶成功时,响起一阵阵的掌声鼓励。此项运动促进学生运动兴趣、提升学生的体质,培养了学生永攀高峰的意志力,同时能学到一些在危险情况下如何处置、逃生的实用技能,盼望以后多提供一些学生锻炼的机会。

炎炎夏日、挥汗如雨,学生兴奋的心情、惊喜的获得、渴望的眼神和家长的热情反馈,诠释了学校教育的初心。学校将秉承“博雅教育·精致办学·和谐发展”的办学理念,把握一切育人契机,为区域学生分享优质资源、提升学习生活品质服务。

(华东师范大学第四附属中学)

【秀潮宝】



萱萱 5岁

妈妈寄语:希望是快乐的种子,而你是一滴水,把种子浇灌,让我心中充满希望,在太阳照耀下,成长为果实。这太阳就是你的笑容,果实就是我的幸福。我爱你,希望你一辈子开心。

【长风妈妈课堂】

## 孕期旅游须知



孕妇旅游最好安排在孕中期。因为,孕早期胎儿刚开始发育,很多孕妇妊娠反应明显,旅行的疲劳和吃、住条件的限制会对胎儿生长发育不利。其次,为避免早期流产,孕妇也最好在家好好休息。在孕晚期间,孕妇肚子一天天增大,身体各种负荷加重,行动会有所不便,孕晚期需要很好的休息和观察,以避免早产和妊娠期并发症。

孕妇旅游要做好以下准备:(1)安全准备。和医生讨论旅游计划,得到医生的建议和帮助。把病历复印件带上,清楚地记住自己的预产期、血型及有无过敏药物。(2)行李轻便。旅行最好有人陪伴,有人帮你打理行李。(3)途中舒适。尽量选择较平稳的交通工具,火车是不错的选择。(4)避免疲劳。要安排轻松旅游,不要疲劳刺激,放慢旅游的步骤,尽量让自己的行程舒适愉悦。(5)避免阳光直射。旅行最好戴上遮阳帽,涂上防晒霜;还要带水,保证水分的及时补给。

(长风新村街道计生办)

## 3D 创意 打印未来



今年暑假,怒江中学少年宫课程首次引入 3D 打印,课程的开展进一步帮助学生掌握三维绘图软件的基本技能,结合相关实例及上机练习,利用“3D 打印机”,让计算机软件图纸上的人物、机械零件、工艺品等立体展示、直观呈现。本次 3D 打印课程吸引十余名六、七年级学生共同参与,大家冒着酷暑,一起钻研,共同探究,对此项课程充满兴趣。

短短几天的学习中,学生们深入了解了 3D 打印的工作原理:熔融沉积制造,就像蜘蛛吐丝结网或蚕蛹作茧一样,3D 打印机将 PLA 或 ABS 这样的塑料加热后,通过喷嘴吐丝,一层一层来打印软件图

纸上的模型。大家利用三维绘图软件进行建模,然后将模型转换为 3D 打印机能够识别的 STL 格式文件,最后传送到 3D 打印机进行打印。

随着设计从一个简单的长方体,到一块刻有自己名字的铭牌、一个立体党徽、一个创意十足的花瓶、一座结构复杂的中国馆,学生的技术与思维也一点点的积累与晋级,3D 的创意真的可以放飞梦想,甚至可以打印未来。

此项课程的开展是基于学校“强校工程”背景下跨学科综合实践活动的一次有效尝试。3D 打印的魅力就在于,学生们可以把自己的想法变成现实,把自己的建模模

型通过 3D 打印机变成实实在在存在的东西。不仅培养了学生的科技素养、创新思维,而且增加了学生的艺术和审美修养,同时教会学生善于合作的宝贵精神。3D 打印课程正在成为锻炼学生的科学实践能力和综合素质的新型课程。

### 学生感想

七(2)班 范宇琪

3D 打印是个充满创造性的活动,据老师所说打印成品实用性很高甚至可以打印房子,根据使用材料连食物也可以打印并食用。我刚学会了如何做部分基础的物品如花瓶等。基本上只要学会足够的工



具就可以做出物品,但是根据打印机的大小物品的大小也会受到限制且打印时间长所以控制大小是个问题。这真是可充分发挥想象力的技术。

七(2)班 陈昊阳

通过这次课程,我学习到了如何绘制立体图形,并且使用工具将这些不同的图形组合在一起或变形后完成了一个模型。刚开始学习时,我只能绘制几个简单图形,但在老师的不断教导与指引下,我学会了制作更高级的各种模型,进步多多,真开心!

七(2)班 陈灏

3D 打印课让我学会了如何制作各种图形、如何使用 3D 打印机。在此期间,不仅有老师对我们的帮助,还有我们同学之间的互帮互助,就是因为这些,我们一个精美的作品就诞生了。我觉得在这些课程中,最主要的不仅仅是知识,还有 3D 打印带给我们的创意和快乐,我想以后继续学习这个技术,在家里也可以设计一些作品,也许可以打印出一些意想不到的具有创意的东西。

(上海市怒江中学)