

彰显个性 全面发展——初一年级优秀综评记录展示

回望 2021 的你

初入校门 意气风发
百廿附中 诚爱勤勇
学习实践 身体力行
综评平台 记录成长
万千热爱 初心未改

希冀 2022 的你

重新踏上旅程
努力让自己发光
和最好的自己碰面
永远向往诗和远方
愿你的学习、实践与成长之路
明朗且顺畅







初一1班优秀综评展示

房子翔

开学伊始，我通过参加竞选开始担任班级的学习委员，内心既感到激动，又感受到压力。激动是自己能够被老师和同学们信任……我很开心有这个机



A1 团队服务

马俊熙

E2. 实践活动



升入初中后我觉得自己长大了很多，在家中不再是等着家人来伺候的小少爷，我也可以为家人做一些事情了……通过做这些事情也让我感受到，做这些事情要付出辛勤的劳动，自己会感到很辛苦，但是我懂得了要珍惜身边人的劳动成果，也感受到了为他人服务的快乐。

张栩搏

B3. 阅读和表达

我们从开学以来阅读了《朝夕拾》和《西游记》等书籍，那一波三折的情节，生动形象的描写无一不让我深深陶醉在书籍的海洋中。我以后会继续阅读更多的书籍，增长文学常识，丰富我的课余生活。我也经常与同学进行交流领会了他人对文章的理解，也与老师进行交流让我们领悟到了更深刻的内容。



房子翔



B4 学科实践

为作好生物实验，我找来空的矿泉水瓶……尽可能的模仿真实生活环境。天黑后我带着手电筒在小区的草丛里先后抓到五六只鼠妇……通过生物实践课的学习，我才知道鼠妇昼伏夜出，具有典型的负趋光性、假死性……只能在阴暗潮湿的地方生活来保持体内水分，这是进化不彻底的现象，也是远古祖先生活习性的延续。

房子翔

D2. 艺术技能



从小学一年级，我就开始了架子鼓的学习，坚持现在已经有七年的时间了……也曾经因为辛苦想放弃，但是都因为喜欢坚持了下来。慢慢地架子鼓成了学习课程紧张之余的一项放松活动，打打鼓可以释放自己的压力……因为喜欢而坚持，因为坚持而热爱！

魏子淳

B4. 科学实践

生物课上老师让我们每人制作一个生态瓶。我买来了小鱼，又去陶然亭公园里，捞了些水草。我先将瓶子底部铺上小石子，灌满水后再将水草和小鱼放入其中，一个漂亮美观的生物瓶就制作完成了。每天观察瓶中的生态系统循环供给，让我在动手的同时，也感受到了生物这门学科真有趣。



毛艺锦

D2. 艺术技能

我非常喜欢传统文化，这学期专门选修了“带你走进老字号”课程，学习了包括“瑞祺祥”、“全聚德”……在这个过程中我体会到中华民族传统文化的博大精深以及中华老艺人的精致工艺、文化传承，我还只是学习了一些皮毛，希望后面可以更多去参观、学习。



毛艺锦

F1. 兴趣爱好

我非常喜欢画画，坚持多年画画学习并获得了一系列的奖项和证书。现在已经在绘画最高级别、难度最大的素描，画静物为主。学习画画锻炼了我坐得住的习惯，也给了我丰富色彩的灵感，希望我未来可以在绘画领域再取得一些好的成绩。



夏函湘

在先农坛体育场举办的运动会中，我代表班级参加了四百米长跑比赛，并且荣幸的参加了开幕式班级方阵展示。在方阵排练的时候赶上天气一直是阴雨天，同学们站在雨中，尽管当时非常冷，但大家挺拔如松，让我感受到了团队的力量。



A1. 团队服务

毛艺锦

进入初中的第一个学期，我当上了语文课代表和宣传委员。我每天按时收发同学的作业，记录每个人交作业情况，提醒同学们及时完成作业。我还和大家一起策……我也积极参与班级各项活动，团结同学、热爱集体、尊敬师长，跟同学们互帮互助，共同进步。



C4. 交往与合作

初一2班优秀综评展示

刘珈溪

B3. 阅读和表达

最近，在课外的时候，我又去回温了一遍《将进酒》。透过这首诗，我看见李白桀骜不驯的性格……全诗气势豪迈，感情奔放，语言流畅，具有很强的感染力。这首诗思想内容更为深沉，艺术表现更为成熟。



王喻凡

G2. 体育运动技能



为庆祝附中 120 岁生日，学校举办了运动会。作为一名运动爱好者，我积极报名参加了男子 1000 米和立定跳远 2 个项目……我懂得了无论是在比赛中还是学习中，输赢都是次要的，顽强拼搏、奋发向上、永不服输的精神和品质才是最可贵的。

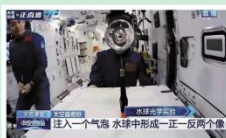
芦紫铭

B4. 学科实践

生物课我们制作了生态瓶，通过观察我明白了生态平衡的关键：在生态瓶内，小鱼以绿藻为食，吸收绿藻光合作用放出的氧气……生态瓶内的食物及气体皆可以不断的循环使用。这样的实践课有趣生动，让我们在实践观察中掌握生命的科学知识，印象深刻。



张家琦



E1. 社会大课堂实践

2021 年 12 月 9 日 15:40，“天宫课堂”第一课正式开讲……中国航天员们的太空授课，为我们开启了神奇的太空之旅，他们发出的“中国声音”感染着我们身边的每一个人，也让伟大的航天精神、科学精神在更多人的心中生根发芽！

徐晨皓

E2. 实践活动



2021 年 12 月 31 日，我们在班里举行了元旦联欢会，老师特别设计了一个非常用心的环节……这个活动让我们之间相互更加增进了彼此之间的友谊……我们做为新一代青少年，梦在前方，路在脚下，我们都是追梦人，不忘初心，不负韶华。

李梓毓

A2. 四个一

今天去了中国铁道博物馆（酒仙桥）。我们先去参观了室外展区，那里有许多真火车，火车很大。我还发现铁道必须有垫道的小石子，不然火车会十分颠簸，让行驶不安全……这次的博物馆之旅，让我受益匪浅，希望学校多组织实践活动。



孟芊羽

A2. 四个一

2021 年 10 月 6 日，我参观了中国共产党早期北京革命活动纪念馆——北大红楼旧址。我看到了旧教室，还原的办公室……新文化运动领导者和许多学生代表。他们的贡献让我们有了现在通俗易懂的文字和开放的文化，我很敬佩他们。



刘梓宸

2021 年 11 月 21 日我到首都博物馆参观——“伟大征程”庆祝中国共产党成立 100 周年特展……的毛爷爷大声宣布“本政府为代表中华人民共和国，全国人民的唯一合法政府”那份庄严和自豪让我热泪盈眶……我将努力为中华之崛起而读书，报效祖国！



A3. 三爱、三节

于美涵

A1. 团队服务

在学校的运动会中，我担任旗手，走在同学的最前面，我感觉班集体的精气神似乎都聚集在我身上，举着班集体的牌子，胳膊酸了，我还要坚持，脚下的步子一定要稳，我首先要走出我们初二班的精气神，祝我们班的同学在比赛中都获得好成绩！



张茗卓

B3. 阅读和表达

我读过一点英语书，《The Giver》是我最爱看的一本书，这个书中的世界的一切都没有色彩，没有区别。社区里没有天气变化，永远是晴天……社区里没有嫉妒、仇恨、厌恶、愤怒等反面情绪。在书中我看到了很多我从未见过的生词，这让我积累了许多好的词句型。



初一3班优秀综评展示

王子衡



G2. 体育运动技能

我喜欢皮划艇运动，每年都会参加皮划艇训练。皮划艇有助于提升全身协调性，锻炼肺活量和全身肌肉的爆发力和耐力。皮划艇训练非常艰苦，不过我都坚持下来了。经过几年的训练，我不仅增强了体魄，学会了很多高级划艇技术，例如艇上和水下救援等，还获得了国际 ACA 二级证书，要知道这个证书在静水中最高就三级，全国获得二级证书的也没有多少。

陈志杰

E2. 实践活动

12月15日，我在课间操时，作为讲解员为参观者讲解了整个展厅的生物细胞模型。在讲解过程中，我有点紧张，但我根据自己学过的知识，边看边讲，最后成功完成了这次讲解任务，获得了参观老师的赞扬。我觉得还挺有成就感的。



F1. 兴趣爱好

2021年夏天，我去杭州的千岛湖学习了一项体育运动——尾波冲浪。这是我第一次尝试这项运动，尽管我会游泳，但让自己在滑板上保持平衡，还要控制在水浪中的位置和速度，真是一项前所未有的挑战。刚开始的时候，我拉着游艇上的绳子，练在滑板上站起来都困难，但是随着不断的尝试，我成功的站了起来，然后慢慢的能够随着波浪、放开牵引的绳子独立滑行了。这种感觉真是奇妙！一天的练习结束，我看到自己腿上的淤青，原来，我在水里和滑板的每次碰撞都留下了伤痕，而我在运动的时候竟毫无感觉，这也是运动的魅力吧，让人忘我的投入，不断的拼搏，直至取得成功！

许祺



乔英涵

B3. 阅读和表达



红楼梦被誉为中国古今第一奇书，描绘了许多性格鲜明，各具特色的人物，其中，最让我感兴趣的是林黛玉。林黛玉是贾母之女王贾敏和林如海的女儿，自小体弱多病，会吃饭时就开始吃药。但生的是极俊的：两弯似蹙非蹙眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。娴静时如娇花照水，行动处似弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。只可惜如此佳人却不得好下场。心爱之人娶了他人，大婚之日，独卧病榻，抑郁而终。纵是与宝玉两情相悦，有情人却终不成眷属。欠的泪已还尽，临死前却不能与宝玉见上最后一面，留着最后一口气还在恨着。“可叹停机德，可怜咏絮才。玉带林中挂，金钗雪里埋。”黛玉能诗善文，深得贾母喜爱，与薛宝钗相比，宝玉更喜欢与黛玉处在一起，黛玉可算得上是宝玉的红颜知己了。但宝钗的身世背景虽是皇商，但比起父亲虽是官员，但已亡故。无疑薛宝钗更能帮上宝玉和贾府。所以宝玉和林妹妹硬生生地被贾母等人棒打了鸳鸯。我最喜欢林黛玉，我觉得这个女子，虽是柔弱，却孤傲，灵动，骨子里深驻着自己的梦想，比起薛宝钗更加真性情。想那一经典画面，手提着锄子，挽着篮子，葬一方落红，落红飘飞下，那是多么唯美啊。

A2. 四个一

王子衡

走出卢沟桥，进入宛平城，我们来抗日战争纪念馆。馆前的广场中央矗立着象征中华民族觉醒的“卢沟醒狮”，中轴线两侧分布着七块草坪，寓意“七七事变”和中国人民从1931年9月到1945年8月14年的抗战历史……我在“日军暴行厅”里看到日本鬼子横行霸道，侮辱妇女，虐待劳工，对我国人民施行细菌战，还活活剖人，更惨的是南京大屠杀。1937年12月13日，日本侵略军侵占南京后，在全城进行了40多天的血腥屠杀，使用集体枪杀、活埋、刀劈、火烧等惨绝人寰的方法，杀害中国平民和被俘军人达30余万人。

走出纪念馆，我想，我们国家落后，所以日本鬼子才敢在我们国家横行霸道。我们一定要牢记历史，好好读书，建设我们的国家，让我们的祖国永远不受外国人的欺负。



初一4班优秀综评展示

邢翌然

D1. 艺术活动

本学期我参加了校合唱团的文艺演出，在校庆 120 周年上进行了表演，我为自己能成为师大附中感到自豪和骄傲。



姚博文

B3. 阅读和表达

闲暇时，我有阅读的习惯。这学期，我抽空阅读了《西游记原著》、《俗世奇人》……通过阅读……给我带来了乐趣，丰富了我的内心世界，还加深了与同学的交往……我们分别挑选作品中不同故事人物角度来叙述故事，让西游记变得更加有趣。



宋泽铭

G2. 体育运动技能

我从 4 岁开始学习双板滑雪，参加了很多比赛，最好的成绩是北京市青少年滑雪锦标赛男子丁组的金牌……滑雪运动是项艰苦的运动……在比赛中，我们拼尽全力，有时也会有失误，或者成绩不理想，在这些挫折面前，我们从小学会了能正确看待胜利，也能正确看待失败和失误，比赛过后，继续努力地训练。



汪芷萱

A1. 团队服务

我参与了校广播站的选拔，成为了广播站主持人，并主持了校广播活动。能为全校同学服务，我感到非常光荣。



姚博文

E2. 实践活动



为了更加合理的利用橱柜空间、归置物品整齐摆放和方便存取，妈妈前几天从网上下单买了收纳篮。今天，我主动承担了收纳篮的安装工作……收纳篮真的很实用，橱柜空间显得宽松多了，而且找东西只需要把收纳篮从橱柜中拉出了就一目了然，省时省力。

宋泽铭

F1. 兴趣爱好

十一期间，我和妈妈一起到秦皇岛参加了“为祖国升帆”帆船活动和中国家庭帆船赛……我作为舵手和船长，表现还不错，经过 4 轮的比赛，最终获得了季军……我们以后会继续参加每年的“为祖国升帆活动”，也相信下次比赛我们能表现得更好！



冯星越

A1. 团队服务

最近我们学校举办了“十人 8 字长绳”跳绳比赛……一开始，我们的最高记录只有 100 多个。比赛当天，“266！”这个数字一出来，全班男生都沸腾了，同学们激动地相互拥抱，欢呼声响彻操场……在这个过程中，我感受到了团队合作的力量，也为自己能为大家提供服务而感到开心和快乐，初一四班会越来越好！



丁妙歌

A1. 团队服务

我荣幸参加了第 103 届学生代表大会，听同学宣读了 2020 ~ 2021 学年的工作报告。报告里详细介绍了学生会的工作，并反躬自省，解决问题。我们撰写的提案已受理，并且在学代会上做出了报告。这次会议是一次难忘的经历。



刘一粟

B4. 学科实践

这学期我参加了学校的选修课“植物的秘密”……齐老师组织我们在学校后花园种蔬菜……还做了多次试验，比如观察细胞失水、观察植物外表皮细胞……这些活动提升了我们的动手能力，让我们开拓了眼界，巩固了知识的同时得到放松。



王曼卿

B1. 学习过程

期中考试后，我们班进行了颁奖活动，我拿到了“单科卓越”的奖项，但我对自己的成绩仍然不够满意，也能意识到自己平时还是存在许多问题的。今后我也会努力发现并掌握更适合自己的、更高效的学习方法，端正学习态度，掌握更多知识以及做题方法，争取不断实现自我超越，达到更高的学习水平。



初一5班优秀综评展示

于佳祺

10月29日，迎来了附中120周年校庆。我们年级全体学生参与，摆成爱心，热烈庆祝附中120周年。我们附中在过去的120年培育了30余位中国科学院院士和中国工程院院士，还有著名的数学家、物理学家等优秀的科学家们。身为附中人，我感到骄傲与自豪。



D1. 艺术活动

李佳铭

开学不久，学校就组织“关注消防 生命至上”主题安全教育活动，专业的消防队员把一辆辆抢眼的消防车开进校园，我们得以近距离学习、感知这些“大家伙”……我突然间明白，我们之所以能够在窗明几净的教室里安心学习，是因为有无数消防队员以及像他们这样的人在负重前行。



E1. 社会大课堂实践

陆博文

2021年12月11日，我和爸爸妈妈去了首都博物馆。我们参观了各种各样的展品……里面抗日战争的史料再现了中国人民在中国共产党的带领下，与日本侵略者进行了艰苦卓绝的斗争，使我深深地感受到今日的幸福生活有多么的来之不易，需要我们格外珍惜！



A2. 四个一

王子赫

10月16日，我和妈妈，妹妹步行来到旁边的世纪坛展馆，没想到碰到了：遇见埃及及木乃伊展览……一直以为只有国王王后才能做木乃伊，没想到这里有士兵、贵族甚至还有儿童木乃伊……因为疫情，无法出国看到国外的展品，但是能有机会近距离看到埃及真正的木乃伊，这个体验还是很独特的。



B5. 研究性学习

丁子夏

北大红楼是中国共产党早期北京革命活动纪念馆。自2021年6月29日向公众开放以来，一票难求。很幸运的是，2021年11月20日，我终于成功预约。爸爸妈妈和我一起仔细观看“光辉伟业 红色序章——北大红楼与中国共产党早期北京革命活动”主题展览，重新回顾了由北大红楼蓬勃而出的红色曙光，是怎么照亮了曾经淹没在黑暗中的旧中国，清晰地认识了中国共产党的诞生之路。我也在众多风云人物中，找到了北京师范大学附属中学的知名校友赵世炎，自豪之情油然而生。



A2. 四个一

古皓安

保护环境事关人类生存，随地乱扔垃圾造成环境污染，有的垃圾无法分解，可能要几千年才能完全消失，而这样的垃圾一直堆放，产生的有毒气体，对生物包括人类自己影响都是巨大的。上周末，我和妈妈参加了社区组织的“冬奥有我 友爱同行”环境清洁志愿服务活动，通过我们的劳动，使我们社区环境焕然一新。这次活动让我深刻体会到环卫工人的辛苦，在此，我向全体为保护环境默默奉献的人们表达真挚的感谢，同时呼吁大家，尽己所能保护环境，为了我们共同的家园！



A4. 志愿活动

姚蕴宸

F1. 兴趣爱好

我最喜欢绘画了，绘画可以陶冶人的情操。从两岁起，我就开始练习画画。绘画的宝藏中没有金银财宝，它是颗小小钻石，看似很小，里面却有一个大空间。只是要你追踪它的痕迹，懂得它，你就懂得了“享受”这两个字的真正含义。这些年里，我学到了很多绘画技术。印象最深的就是刚开始画画的时候，我总无法控制景致比例，大的大，小的小，后来通过我细心观察和老师的讲解，我才知道是因为我在画的时候没有做画面比例定位。认识到这个问题后，我就改变了自己的比例搭配，这样一试，嗨，画出来的画面比例适中，不大不小很有美感。绘画现在陪伴着我，我相信，以后也会，绘画会伴随着我的一生。



初一6班优秀综评展示

燕阳天

这两周，我在课余时间看了好多书。我认为看书可以放松心情。我比较喜欢看文学类的书，但是我也会看一些科学类的书。比如考试脑科学，这本书我的感受最深，有的时候，也可以和同学们一起分享这些书籍，这样别的同学也能感受到读书的快乐！



B3. 阅读和表达

宋佳阳

我喜欢民族打击乐。我从小学三年级就开始练习民族排鼓，获得了国家及北京市的许多奖项，专业考级也通过了10级。现在我开始练习马林巴和小军鼓，去年均已通过5级。老师说，练好民族排鼓、小军鼓和马林巴，以后无论是民乐团还是管弦乐团，都可以参与其中，为乐团尽一份心力！

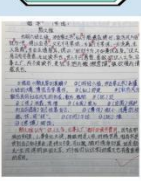


D1. 艺术活动

袁艺航

以下是小部分的课堂笔记。听课课时不能只顾记笔记，不深入思考老师讲的知识点，只是“敷衍”地笔头一写，是没有用的。正确的方法应该是：认真听老师讲课，尽量紧跟老师的脚步，如果有笔记没有记好的地方，可以课后找同学、找老师补，千万不要上课时因为记笔记而耽误了思考。但也不要只思考，一笔不动，要学思结合。

B1. 学习过程



常家玥

2021年9月8日上午，我们全体师生和西城消防队的人员联合开展了一场主题为“关注消防 生命至上”的消防安全教育活动。同学们听广播指挥，迅速有序地按疏散路线在操场集合，完成疏散演习。年级组长白老师点评了疏散情况，消防队的警官讲解的消防知识。我们参观了消防车，学习了消防器材的使用方法。这次活动使我们对生命和安全有了更加深刻的理解。



A1. 团队服务

金梦汐



12月1日下午，校合唱团在高中部举行了“合唱专场演唱会”。同学们分秒必争，在备场前用富余的时间写作业、做发声练习、准备着装……在舞台上同学们向大家展示了自己最好的一面，大家都在用心去演唱。在演出期间，大家融成了一个整体，一同为兴奋，欢呼，喝彩。同学们用美妙的歌声打动了在场的老师与嘉宾。校长也对我们给予了很大的期望，对我们说：“希望在高中还能见到你们！”这次合唱活动增加我们的“凝聚力”，在合唱中我们不仅训练了艺术鉴赏能力，音乐表现力，同时还培养了我们的团队精神、协作能力和吃苦耐劳的能力，更是对我意志力的一种磨练。我会一直坚持下去，相信我的意志会变得更加坚强。

D1. 艺术活动

马晏希

2021年9月29，一年一度的田径运动会在先农坛体育场召开了。这是我第一次参加中学的运动会，和小学不同的是，我参与到了60米短跑和女子4*100米。为了给班级争光，我和班里三位女同学商量对策，排兵布阵。虽然我们知道自己的水平与其他班还有差距，但是也要认真对待，争取跑出自己的最好成绩。结果虽然已经过去，赛场上的拼搏，同伴间的鼓励，都是最珍贵的财富。

C2. 体育运动技能



李嘉睿



A3. 三爱、三节

10月18日，是我们6班进入初中后的首次主持升旗仪式的日子，我代表班级进行国旗下演讲。我想一定要充分准备，才能对得起老师和同学们的这份信任……于是，我从这些小事入手进行写稿，经过多次修改，终于通过了审核。接下来，我又赶紧进行背、练环节，最后基本可以达到脱稿演讲了。在周一的升旗仪式上，我虽然小有紧张，但时刻暗示自己：就当台下空无一人，自己演练，这样反倒轻松了，最后声音洪亮、顺畅的完成了任务。这次的国旗下演讲锻炼了我的自信，也看到了自己的一些不足。今后，我要争取多参加这样的活动，使自己的能力和得到更好的提升！

初一7班优秀综评展示

朱逸然

2021年十月，我代表班级在升旗仪式上发言，发言的题目是《境界，将决定你人生的高度》，作为附中中人，我认为人生如行路，要脚踏实地的走好每一步。我们目光所及，就是我们的人生境界。寄情山水，托趣渔樵，与秋水为伴。”这是入学来我第一次站在主席台上发言，既激动又紧张。是老师和同学们的信任给了我这次机会，我以后会继续努力，为七班争光，为附中争光！

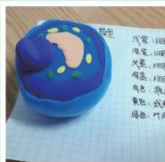
A1. 团队服务



王丽童

生物课学到细胞的时候，老师让我们回家制作一个细胞立体模型。第一次我用切割橡皮的办法制作了一个细胞立体模型，但因为不用把细小组织很好的粘起来，感觉制作效果不好。然后我又让妈妈帮我买了纸黏土，纸黏土质轻又软，制作起来容易多了，这次制作的细胞立体模型效果好了很多。这次手工制作细胞模型的活动，锻炼了我的动手能力，让我更加清晰深刻的了解了

B4. 学科实践



细胞各结构和功能，体验到了获得成果的喜悦和成就感，让我对生物课产生了更大的兴趣，并发现动手实践是一个学习生物学的很好的学习方法。

李佳洋



D1. 艺术活动

在附中演讲活动中，我有幸代表班级参赛，这也是自我蜕变的过程。一开始选择的人物为钱学森、赵世炎，但由于重复性太高，缺乏新意，我把钱学森替换为了吕彦直，这样在台上我得到95分的分数，位列二等奖行列。我在台下认真定稿，多次和老师、同学一起讨论演讲稿的最佳方案。确定计划后严谨背稿，反复模拟演讲过程，以认真心态对待比赛。在演讲前由于疏漏，一个细节“阳光照在塔楼上像跳动的篝火”有语病，在最后关头改为“阳光给塔楼镀上一层黄金”锻炼了我的语能力。这次演讲不论成功与否，都是对我自己的一次考验。我非常喜欢附中的这种活动，他给予我更多信心。

冯敬尧

我利用一个周末的时间参观了中国国家博物馆的“古代中国”展，以一种“特殊”的方式畅游中国历史。展中陈列的历史文物，琳琅满目，数不胜数。从商周到秦汉，从魏晋到隋唐，从明清到民国，青铜器古朴而大气，书法端庄而秀丽，绘画优美而细腻，瓷器纯洁如玉滴。行在这一行行青铜器之间，商代工匠们打造器物时的一锤一打好似萦绕耳边；走过一篇篇百家争鸣之文章边，战国时学子们一圈圈坐着聆听讲学的场景便浮现眼前。

在展览中，我了解了中国几千年以来历史发展的脉络和大的文化发展趋势，也深深地感受到了经由上千年沉淀出的中华文化是何等大精深与丰富多彩……如今，中华民族正昂首走向伟大复兴。我们踏着历史走过来，也将携着历史走下去。作为未来接班人的我，我们，应关注历史，从历史中吸取经验、吸取教训，带领中华民族走正确的道路，创造光明的未来。

A2. 四个一



朱韵雯



E2. 实践活动

这是一个阳光明媚的周末，我和母亲开始准备我们的午餐——麻辣香锅，我准备下厨和她一起学习。首先，把想吃的菜品洗干净、切好、所有蔬菜用水煮熟、把鸡翅提前腌制好，用电饼铛压好，接下来最关键的爆锅合炒，准备好葱、姜、蒜和香锅酱，掌握火候，先后顺序，一锅色香味美的麻辣香锅做好了！就是这么简简单单的一道菜，我将近做了一个多小时，已经累的满脸通红，厨房一片狼藉！相对于母亲，每顿都会做好几道菜，做完饭后厨房整整齐齐，我不禁感叹母亲厨艺精湛。

我看着我母亲津津有味吃着，我感到心里很开心。通过这次做饭让我充分体会到母亲平时的辛苦。既要上班又要做家务的不容易。在未来，必须尽我所能，帮助母亲做力所能及的事情减轻她的负担。

初一8班优秀综评展示

黄月童

本学期最让我着迷的科学实践就是制作细胞膜结构，我在家里想做立体的，于是我找来废旧报纸，使劲压成一个球，然后用透明胶带包……终于完成了，可惜放在学校没法拍照，不然老爸也会对我的动手能力刮目相看的，当然最终作品在细胞模型评选投票中获得第二名，哈哈，没有白流的汗水。

B4. 学科实践



安瑞仪

喜欢花样滑冰，因为可以穿漂亮的表演服，闪闪的很漂亮裙子，满足了我臭美的小心思……所以为了能达到穿表演服的水平，我也是拼了，不怕累也不怕摔，穿上美美的裙子顺利完成作品的那一刻，那些辛苦都是值得的……花滑很美，但美丽背后的付出是当初不能想象的，但我觉得值得，因为喜爱。



C2. 体育运动技能

李泽凯

B4. 学科实践

生物课上，老师交给我们一个任务，让我们探索鼠妇（也就是潮虫）的生活，以了解生物和生物圈……我们急忙抓了几只鼠妇放到纸杯里，纸杯里已经放了一些潮湿的腐殖土与树叶，鼠妇进去以后果然急忙钻进松软的土里，或者躲在叶子底下。实践验证了我们的假设，鼠妇果然是喜欢潮湿，避光的地方。



林馨悦

B4. 学科实践

这个学期我们接触到了生物这门学科，它带给我们的欢乐无穷，制作细胞模型就是有趣的学科实践之一，我制作的细胞模型是植物细胞。我先找来家里的废纸板……我的作品评上了一等奖。作为生物课代表的我，还为大家讲解了不同同学的细胞模型。通过这次实践活动，我更加热爱生物了！



王佳仪

E2. 实践活动



11月底，生物学科开展了社会实践活动——手工制作细胞模型，当布置下此项作业后，我很兴奋，想到又可以亲自动手操作啦！这学期我们学到了植物细胞与动物细胞，我利用粘土为材料，用不同颜色的粘土区分……通过动手操作，加深了我对细胞结构及功能的认知与理解……在玩中学习，在手工制中探究与实践，感受到细胞内部的奇妙，激发了学习生物学科的兴趣。

王一祎

D1. 艺术活动

2021年10月，为热烈庆祝建党一百周年，由 iartshool 爱艺术 + 和浙江艺高文化联合举办了 2021 第二届中国柳琴艺术展演，我有幸参加了独奏和合奏组合展演比赛……为党的百年华诞献礼。身临其境，让我感受到无论未来多少艰难困苦，在你背后有一个强大的祖国。



朱子逸

在运动会中，我参加了 60 米短跑和 1000 米长跑。我的短跑是强项，长跑却从来没有跑过，别说名次了，能不能跑完全程我都不确定。但是已经报名，就要全力以赴。于是，我开始每天练习 1000 米长跑……最终功夫不负有心人，在运动会中，我获得了 60 米和 1000 米两枚银牌。

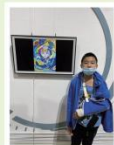


F1. 兴趣爱好

张冠铭

E2. 实践活动

2021 年 10 月，我有幸参加了“CAF 徐悲鸿童年盛绘国际儿童艺术嘉年华”，用自己的美术作品与全球儿童共同参与这场国际盛会，在美育专家的层层筛选下，我的美术作品荣获艺术之星并在 798 艺术区进行展览……其目的是要我们通过画笔描述我们心中各自的梦想，从而激发艺术修养，审美情趣，树立正确的世界观、价值观、人生观，促进德、智、体、美全面发展。



张艺涵

D1. 艺术活动

今年学校里举办了“我的附中故事”演讲比赛，我成功地通过了班级内的选拔，有机会代表我们班去年级组参加比赛……我的稿子一直没有得到认可，别人在玩的时候，我却要一次次地改稿……稿子被一次次的否认也逐渐让我失去了信心……我想，那爬山虎能够凭借强大的毅力“勇攀高峰”而我却因为一点点小事而退缩不前，我认为我应该学习它那种迎难而上的勇气。

很快决赛的时间到了，我自信地上了台，流畅地完成了演讲，虽然我的成绩并不是最高的，但通过这次演讲，我磨练了自己……我想，在今后日子里，我会不断地磨练自己，并像爬山虎那样“勇攀高峰”！



初一9班优秀综评展示

陈芊一

升入初中前我就听说附中的舞团非常优秀，我充满了期待，向往加入其中。在我来到附中舞团之前，当我站在舞台上表演时，我似乎为了表演而表演……我们的努力有了收获，心灵上也丰盈了许多。舞团就像一个家一样，老师们发自内心的爱着我们，我们也爱老师们。我，我们，充满了爱。

D1. 艺术活动



邓焯微

F1. 兴趣爱好



第一次骑马的时候，我心里胆战心惊。如今我也成为了学龄7年的老学员。每张马术证书都是我汗水换来的。即使有几次我不慎从马背上摔下来，身上淤青一片，我没有哭……我们要爱护动物，和动物真正做好朋友，感受它们的喜悦，去理解和了解它们。它们才会视我们为伙伴！

刘奕辰

E2. 实践活动

周末去了鲁迅博物馆，首先来到鲁迅先生作品展馆，先生一生的作品好多，我也读过一些，当时对作品理解并不深刻，但实地来到鲁迅先生的故居，刷新我对先生的认知，先生在北平居住的房子不大……鲁迅先生在那个年代，他心怀国家，民族大义，博学多才，思想鲜明，让我发自内心的敬佩先生这份担当。



马鹏原

A1. 团队服务



2021年9月29日，我们在先农坛体育场召开了师大附中一年一度的田径运动会。在开幕式上，每个班级都用自己的方式展现团队风采，有用彩带……在我们班走到主席台前展示的环节，与另外三位同学一起演奏校歌。能为班级贡献一份力量，我心中充满自豪和骄傲。我们班获得了团体第一名和精神文明奖！9班真棒！

姚俊泽



A2. 四个一

9月18日，我参观了坐落在卢沟桥畔宛平城内的中国人民抗日战争纪念馆。馆内陈列的一幅幅照片、一件件文物和一处处复原景观真实再现了中国人民同日本侵略者进行英勇斗争的光辉历程与艰苦卓绝的抗战之路……牢记历史并不是为了记住仇恨，而是明白我们今天的幸福生活的来之不易，以及未来的祖国要靠我们的努力才能兴旺发达。

赵宸浩

A1. 团队服务

9月29日，我们迎来了附中一年一度的田径运动会。一大早就来到了这次运动会的举办地点先农坛体育场……当时我竭尽自己的全力跑向了终点并顺利完成交接棒……这次运动会中我体会到同学之间相互配合，团体协作对于成功有多重要，感受到了班级体的凝聚力，增加了集体荣誉感！



姜颖函

我有很多的兴趣和爱好，但我最喜欢的是手工制作。只要有空闲，我就会拿出彩泥，随手捏一个我喜爱的小作品……因为这项爱好，也督促我时不时翻翻画册，去看看艺术展览，认真观察事物的小细节；也让我用自己的眼睛发现了生活中更多的美好，学会欣赏这个多姿多彩的世界。



F1. 兴趣爱好

王瑞昀

F2. 作品和成果

我从小就养成了锻炼身体的好习惯，进入初中后，入选了学校的田径队。每天放学后，和队友们一起在操场上尽情地挥洒汗水。好几次高强度训练后，我连路都走不了……2021年10月，作为唯一的一名初一的队员，我代表学校参加了北京市中小学生田径冠军赛，并获得了女子初中组200米第八名，给学校增添了荣誉。我要继续加油，把我的热爱坚持到底！



廖诗雯

在建党100周年之际，我参加了北京市青少年经典诵读活动。活动中，我认识到了许许多多宁死不屈，英勇无畏，甘愿把青春，把热血甚至生命奉献给党的先辈们。《红岩》描写的是解放战争……感谢《红岩》为我树立了榜样，使我对人生价值有了崭新的理解，它将促使我成为一个真正的青年，一个英勇坚强的人！

D1. 艺术活动



张嘉弛

F2. 作品和成果

我是一个热爱体育的少年，从小学开始练习羽毛球和长跑。今年九月份参加了北京市青少年羽毛球锦标赛。在高手云集的锦标赛赛场上我过关斩将打进16强……通过体育锻炼增强我的体质、健全我的人格、锤炼我的意志。我也将会一如既往地在学习之余继续保持自己对体育锻炼的热爱与热情。争取在2022年北京市运动会上取得更好的成绩。



初一10班优秀综评展示

孙琮越

学校举行了消防安全教育体验活动。我有幸穿上了消防服，体验了消防员是如何工作的……突然，我注意到了肩膀上的按钮，按下之后发出了一阵绚丽的灯光和鸣笛声，消防员叔叔告诉我们，这是求救装置，队员昏倒时会自动发出警报。我的眼睛瞬间湿润了，他们是多么的不容易啊。通过活动，我们还学习了消防知识，知道了火灾时如何自救以及如何灭火。

E1. 社会大课堂



阳欣彤

我参观了首都博物馆“伟大征程—庆祝中国共产党成立100周年特展”展厅，展厅以中国共产党的诞生、土地革命、抗日战争、新中国成立四个历史时期为线索，向人们展示了中国共产党的历程……我希望自己也能像烈士们一样成为一个有信仰、愿意为信仰付出一切努力的人，也希望自己珍惜这来之不易的幸福生活，不忘烈士们的奉献，成为一个对祖国有用的人！

F1. 兴趣爱好



战放



A2. 四个一

人人爱环境，环保我先行。环保，如今已经是人人关心的重要问题，也自然与我们所有的同学都是密切相关的。我积极响应垃圾分类的号召，学习垃圾分类知识，将自己的所学内容录制成微视频，向更多的人宣传垃圾分类的知识。希望人人都能参与垃圾分类，为我们的校园、家园环境贡献自己应有的力量。我录制的垃圾分类视频在陶然亭街道开展的“童心共筑，美好陶然”实践活动中荣获视频类三等奖。

程司诺

E1. 社会大课堂实践活动

2021年10月23日，我参观了故宫博物院“敦行致远”主题展览，位于东西燕翅楼和午门展厅，展览分为“丝路重华”“万象人间”“保护传承”三个单元，展出来自丝绸之路甘肅段的文物及故宫博物院院藏文物共188件。看敦煌特展，一幅幅敦煌壁画临本，“敦煌”简、出入关制、回鹘文木活字、三彩骆驼俑……最令人惊叹的是午门西马道下的复制洞窟展厅，展出敦煌莫高窟第285号窟、第220号窟和第320号窟三个复制洞窟。整窟临摹“搬”到午门脚下，置身洞窟内可以沉浸式感受敦煌彩绘洞窟的魅力。我了解了敦煌是多元文化造就的艺术宝库，更从中感受到中华文化兼收并蓄的气度和胸怀。看了展览我特别想以后有机会去一次敦煌，实地感受敦煌的魅力。



程嘉琪

E2. 实践活动

冬至这天我家包饺子，我先把饺子皮放在手上，接着再把妈妈做好的饺子馅放在皮的中间，然后把饺子皮对折捏在一起，这样饺子就包好了。当热气腾腾的饺子端上来时，味道真是好极了，经过自我努力得来的果实是最香的！



杨沐卉

E2. 实践活动

第14周的升旗仪式，是由我们班来负责的。我有幸作为代表主持了升旗仪式。经过排练，伴随着冬天的到来，我踏上了主席台的台阶……这次升旗仪式圆满成功，丰富了我的初中生活……我们接过了一代代附中人手中的接力棒，让我们不负前辈，不负附中，把握好在附中的三年时光，不负时光，努力学习，为将来为祖国做贡献而时刻准备着！



初一11班优秀综评展示

程乐之

我非常喜欢骑马，学会了跑步、跳杆。记得有一次跑步时，我从马背上滑落下来，眼看就要落地了，我用手使劲拉住马鞍，重新坐稳，骑在马背上，虚惊一场。这件事让我知道了要临危不惧，冷静应对。我也非常喜欢马，马是人类的朋友。现在学习任务重了，很遗憾我不能常去骑马了，但我还会尽量坚持下去。骑马是我始终喜欢的运动。

G2. 体育运动技能



李佳灿

2021年10月份参加中国国际标准舞全国公开比赛（北京），我上场前看到参赛的众多国内外选手，肯定高手如云啊，心里顿时很紧张……我想，得奖是次要的，能在舞台上和其他朋友一起展示交流，让我收益匪浅！对我以后学舞的道路上也有很大的帮助，同时我也得到了锻炼，增强了自信，我要更加努力，超越自己！



D1. 艺术活动

蒋长安

E2. 实践活动

“坊间书阁”四层的儿童绘本馆计划在12月19日正式对外开放。于是12月18日我和志愿者朋友们一起为迎接那些可爱小朋友做最后的准备。我们的任务主要是打扫卫生和整理图书……一上午的志愿服务很快就结束了，虽然有点辛苦，但看到和志愿者朋友们一起收拾出来的绘本馆，既温馨又舒适，特别有成就感。



突祖晨

F1. 兴趣爱好

受爸爸的影响，我非常喜欢骑自行车这项运动。可以比步行走的更远，也可以随时停下来欣赏路边的风景。升入初一年级以后，不管学习多么紧张，每到周末我都会骑上我心爱的自行车去兜风，既锻炼了身体，也放松心情，又能缓解眼睛的疲劳。现在我的最好成绩是从南四环往返通州行政副中心，一天骑行80多公里，骑行是我最爱的运动之一。



姜博源



F1. 社会大课堂实践

12月9日“天宫课堂”第一课正式开讲，神舟十三号乘组航天员翟志刚、王亚平、叶光富在中国空间站授课。学校组织我们观看了直播课，看到他们探索宇宙我非常羡慕，我也很想体会一下失重的感觉。课上宇航员给我们科普了许多航天小知识，非常有收获。

李佳璐

F1. 社会大课堂实践

周末我和爸爸妈妈参观了李大钊故居，了解共产党开创新时代的艰难岁月，感受革命先烈对民族的爱和对党的事业的执着追求……们的幸福生活来之不易，它是用几代人的不断努力、甚至生命换来的。作为一名中学生，我要努力学习文化知识，继承和发扬先烈的革命精神，成为建设祖国的栋梁之材。



索英博

开学以来，我读了《西游记》，里面的故事、情节和人物都让我感触颇深，《西游记》写了唐僧师徒四人去西天取经的故事……整本书中的人物刻画的非常细腻……沙僧是唐僧的三徒弟，他忠诚不二，任劳任怨。故事情节也很有意思，让我深深地感受到了它的魅力。



B3. 阅读和表达

仝若溪

E2. 实践活动

为了这次的生物实践活动，我先上网搜集了相关资料，并比对生物书，用铅笔画好了初步的线稿，再对照搜索的资料进行详细的修改，确定好大体结构之后，再用黑笔仔细的勾勒出轮廓，最后，认真地挑选颜色上色。我认真的完成了这次实践活动，十分的有成就感，也很喜欢这次的实践活动。



袁悦茗

E2. 实践活动

新学期开始，爸爸带我参观陶然亭公园慈悲庵。这里曾经是近代革命志士的秘密集合场所，里面有一个小型博物馆，展出了李大钊、毛泽东……爸爸给我讲了好多关于他们当年不惧艰险、积极投身革命的故事，我对他们为了改变旧中国，创造新世界的百折不挠的奋斗精神十分敬佩和无比崇敬。



周玥

E2. 实践活动

我参加了年级举办的附中人讲故事比赛，经过不懈的努力，获得了三等奖的好成绩……我向大家讲述了附中校友赵世炎革命烈士的英雄事迹……将对烈士的怀念和敬佩之情表达出来。我也要认真学习、多加锻炼、好好生活、正确作息，争做坚定不渝的爱国者、科学真理的追求者、幸福生活的创造者和民族富强的担当者！



初一12班优秀综评展示

薄稀爻

10月19日参加了《100个附中中故事》活动。让我们更加了解了我们的学校，身为附中人，满满的自豪感与责任感。动荡年代，附中的莘莘学子担负起天下兴亡、为国为民披肝沥胆，愿为信仰血染疆场。和平年代，在英雄人物的引领下，铭记历史，砥砺前行，振兴中华！

A1. 团队服务



陈宜可

E2. 实践活动

上周末，我去参观了首都博物馆。在那里，我着重参观了建党一百周年特别展览。看着视频中、画面中的英雄们或是为国献身，或是出谋划策的身影，我不禁意识到了没有共产党就没有新中国，没有新中国就没有今天我们的美好生活。我一定要好好学习，长大报效党和祖国！



李金润

本学期我参与了东城区滑雪公开训练营，作为训练多年的青少年滑雪运动员配合我的教练为很多对滑雪运动有兴趣和热情的小朋友展示了如何滑雪和这项运动的魅力。看着他们好奇的神情我满怀期盼，但愿他们可以和我感同身受，深深地热爱这项运动，并能从中取得巨大的快乐和满足。



E1. 社会大课堂实践

张梦姝

A1. 团队服务

12月20日，我作为班级代表之一参加了师大附中第103次学生代表大会。我感到非常荣幸……尤其听取学长的报告后，感到很震撼，他们很优秀，做了很多事情，充分展现了师大附学子的风采。看到学生会主席和部长候选人介绍，每个人都有自己的闪光点，让我也看到了努力的方向。作为新时代的学生，我们更应该努力，不负青春，砥砺前行。



门子乔



D1. 艺术活动

11月学校开展了科技文化节活动，我参加了传统文化“毛猴”的制作活动。毛猴是中国非物质文化遗产之一，他是由蝉蜕和玉兰花芯粘合而成的。其中，毛猴的头和四肢是蝉蜕做的，身体是玉兰花芯做的。可以说做出来真像一只小猴子。

石伊可

E1. 社会大课堂实践

9月8日，北京师大附中初一年级开展了消防安全教育。同学们参观了灭火使用的器具，学习了消防安全基本知识……我们还进行了疏散演练，提升了大家应对火情的自我防范能力。这次活动非常意义，安全教育，警钟长鸣，希望此类活动可以经常开展。



杨菁安

E1. 兴趣爱好

在我的生命中，琵琶可以说是我不可分割的一部分，无论是我高兴还是郁闷的时候，都会拿起我心爱的琵琶弹上一曲。虽然我的琵琶没有人家级数那么高，但我会一直练习，争取越来越好。



郁茗泽

A1. 团队服务

9月29日，学校组织了运动会。这是我上中学后参加的第一次正式的运动会。我参加了60米、跳高和班级接力……最终结果我们班总成绩第四名，并拿到了优秀入场式奖。我会再接再厉，继续为班级争光，争取在下次运动会上，和同学们一起全力以赴，让12班班级总分进入前三！



马梓皓

A4. 志愿活动

孝老爱亲是中华民族的传统美德，今年10月9日重阳节前夕，我和妈妈单位的志愿者叔叔阿姨们来到北京松堂临终关怀医院，看望了在医院治疗的部分老人和重疾婴儿，并为他们送去了节日祝福和慰问。这里的老人有的已经失去了部分记忆，时光还停留在年轻的时候，他们每个人都有自己的故事……我们只呆了一上午，走的时候爷爷奶奶们有些舍不得我们，我们约定好春节前夕还会来看他们。



初一13班优秀综评展示

刘艺阳

F1. 兴趣爱好

我从小就喜欢军事模型，经常利用课余时间、寒暑假时间组装各类模型……看着一个个小零件通过我的手逐渐组装成型，心中充满成就感。最近我刚完成了一个海盜船模型的拼装……成功完成模型安装。组装模型不仅让我们了解到军事知识，还能锻炼动手能力，磨练我们的意志及耐心。



蔡孟燃



在这周五，我参加了学校的元旦联欢活动……在这次活动中，我担任了其中一个惊喜环节的总策划，起初我觉得这件事很容易，就写一下稿，把道具准备好就行了，但事实并不是这么简单，有很多工作要做。通过这件事我也学到准备周到，才能有好的结果。

E2. 实践活动

蒋羽萱

A4. 志愿活动

你知道夏伯渝爷爷吗？他就是我国著名的登山家……夏爷爷是中国第一位成功登顶珠峰的残障人士，也是中国梦登山队的顾问。9月25日我和爸爸有幸同夏伯渝爷爷完成攀登香山公益活 99“为爱徒步”公益活动。夏爷爷谦逊、和蔼、坚韧的性格和登山励志事迹感染了我，他的登山精神激励着我勇敢迎接生活中的一切挑战，砥砺前行！



王泽宇



2021年10月份，我参加了“童心筑梦，美丽陶然”绘画活动，我的作品是关于“垃圾分类”的绘画。……当我去领奖时，我深刻体会到“我为附中而自豪，附中因我而骄傲”这句班级口号的意义。我即赢得了奖状和奖品，也为附中增添了一道光彩。我以后会继续努力，在一张白纸上奋斗出五彩斑斓的画面，创造新的篇章！

F2. 作品和成果

王钧



A1. 团队服务

9月29日学校在先农坛体育馆举办了运动会……我们班为了这次运动会精心准备了入场式……我们生活在13班这个大家庭，有崔老师的正确引领，还有团结友爱的同学和一群特别支持我们的家长，我们这群孩子太幸福了。感谢所有人。我们会把这种积极向上的精神带到生活和学习中，一起向未来！实现每一个人的人生目标！

闫润蓬

B4. 学科实践活动

我喜欢上生物课。崔老师经常充满激情地说“我细胞”，让我想知道每种生物的细胞是什么样的，我让妈妈帮我买了个显微镜，我用崔老师在生物实验课上教的制作载玻片的方法，把我爱吃的水果，草莓，苹果等都在显微镜下观察，细胞太好看了。细胞太奇妙！



王梓煊

我练田径4年了，在这其中有酸甜苦辣。有首次参加区运会的骄傲，也有突破自己的喜悦；有时别人不理解我时我会十分愤怒，也会在失败后变得异常冷静……我并不是天赋异禀，但我在各个方面都在追求自己理想中的影子，我相信努力就有收获，之前的付出没有白费。



F1. 兴趣爱好

张家玮

B4. 学科实践活动

最近，我在进行火箭飞行控制系统项目的开发……一开始，我遇到了开发环境不匹配的困难，在请教了一个清华的哥哥后，才顺利完成了环境配置。我体会到了平台的重要性，他能让你结交到更多的有才华的人，开拓你的眼界，打开你的思路，助你一臂之力！



古西贤

F2. 作品和成果

进入初中阶段的第一次大考已经结束，通过这次考试，我对自己的学习效果有了客观的认识……考试是检验学习效果的方式，通过考试发现不足，分析原因，及时排查。我对自己的答卷做了认真的分析，这次期中考试结束后，我对每科试卷进行了认真的分析……周末即将到来，我将吸取期中考试的经验，争取更大的进步。



李思睿

E2. 实践活动

在学校举办的劳动启智活动中，我挑战了自我，做出了美味的饭菜这次活动让我感受到了劳动的快乐和成功的喜悦……希望学校可以更多的举办这一类的活动，让同学们之间互相了解，也让我们有更多的机会去展示自己。只有不断的挑战自我，才能变得更好，我想，这就是我们劳动启智的目的吧。



初一14班优秀综评展示

周昕伊

A2. 四个一

每件文物都蕴含丰富的历史信息，是历史的实物见证。2021年12月11日，我来到国家博物馆，重点参观了古代中国基本陈列展——远古到三国时期的展览……在参观中，我觉得最有趣的文物就是人面鱼纹彩陶盆，因为它的图案纹样，让我联想到了“星巴克”的Logo。



刘思博

A4. 志愿活动

今天我参加了“喜迎冬奥，助力北京中轴线申遗”的活动。通过这次学习我了解了中轴线的前世今生。北京中轴线呈正南北方向，与子午线重合。在20世纪50年代，地安门外曾出土石鼠，正阳门曾有石马出土。鼠为子，马为午，说明北京城市中轴线具有子午线的性质。这实际上是从天文和地理的意义上重申了古代中国以自己为世界中心的理念。



张茗博

上个月末，我和爸爸妈妈一起去参观中国革命军事博物馆。进入馆内，首先就看到了大名鼎鼎的轰6，机身一片雪白，前、后、上各有一组防空机炮，巨大的机身……“打得一拳开，免得百拳来”，这场战争为中国赢得了长期的和平发展，为中国后来的复兴奠定了基础。那是很充实，有意义而难忘的一下午。



A2. 四个一

郑可心

E2. 实践活动

今天是周末，我在家里准备展示一下自己的厨艺技巧。因为平时就爱做饭，所以对于厨房我并不陌生。今天准备跟妈妈一起做饺子，这也是奶奶和妈妈最爱吃的……做饭看似是个体力活其实其中也包含着多种智慧，往往也需要不断的自我检查与改进才能做好。知错就改也是勇敢者的一种表现，我也要做个勇敢者，敢于承认错误，敢于挑战自己，更敢于改变自己。



沈律成

金秋九月，我怀着无比兴奋的心情迎来了学校组织的盛大的运动会。作为班长，我积极支持和协助班主任老师的工作，给老师提供部分参赛人员建议……我积极参加了400米和跳远比赛……这次运动会虽有遗憾，但我积极投入、奋力拼搏、与同学们迅速变得熟悉并建立了深厚的友谊，深刻的体会到了过程胜过结果的涵义。



A1. 团队服务

廖羿然

D1. 艺术活动

9月份，我参加了彩虹七色光组织的绿地球缤纷城艺术展演活动……活动中我还领唱了一首压轴合唱歌曲《万疆》。热爱祖国、歌唱祖国是我们永恒的主题。场下观众的掌声，是对我最大的鼓励！未来的日子里，也许学习任务会越来越重，但我相信无数美好和美丽的歌声会一直伴我前行！



刘宸妍

A4. 志愿活动



在本周六，我参加了小区的活动——月末大清洁。我这次的主要任务是用夹子将地上的垃圾捡进袋子里。我劲头十足，捡了许多垃圾，这些垃圾包括烟头、零食袋、泡沫板等，这些东西令我十分震惊，因为这些东西本应该出现在垃圾桶里，而不是被一些素质低的人扔到草地上，要知道，烟头扔到草地上是极其容易发生火灾的。

我们所有人都生活在同一个地球上，这个地球是我们自己的，是需要我们共同守护的。让我们一起行动起来，共同创建一个美好的地球家园。

常歆阳

E2. 实践活动



这个周末我在家里清洁抽油烟机，从外表的油渍清理到滤网里边的深度清洁，我都能有序的清洁到位，包括使用工具拆装滤网，合理使用清洁工具。清洁完毕后收拾整理，做到有始有终，不留尾巴。劳动的过程中，我能体会出父母的不易，家中要保持干净，离不开每天的清洁和打扫，而这每天周而复始的清洁和打扫中也可以是锻炼一个人心性的过程，一件小事也是锻炼的机会，也是能力的提升。今后我会努力用身边的小事锻炼自己的意志品质，也会把在家里劳动的能力多用在为班级体的贡献当中！

初一15班优秀综评展示

王梓宸

我很喜欢拍照，也经常喜欢研究电影是怎么拍摄出来的。2021年的暑假，我参加了启行教育组织的内蒙草原文化纪录片之旅，和12个同龄的小伙伴一起……10天后完成了小组作品《Hi，博克》。两个月后，在群里看到老师以下的通知。虽然我没有作为主创去报名参赛，但是集体作品入围了，也好开心。

F1. 兴趣爱好



王子阳

你的汗水挥洒在跑道，浇灌着成功的花朵开放；你的欢笑飞扬在赛场，为班争光数你最棒……本次运动会，我虽然没有参加运动项目，但我是各个运动员坚强的后盾。我为大家写加油稿、送加油稿、读加油稿。赛场上振奋人心的呐喊声不绝于耳，我知道，其中就有我的声音，其中就有我的贡献。



A1. 团队服务

姬凌峰

F1. 兴趣爱好

年与时驰，意与日去，随着身心的不断成长，我有了自己的兴趣爱好。我喜欢下棋，尤其是五子棋……人生如棋，落子无悔。相信每一个下棋的人都有过这样痛彻深悟的体会：在局势一片大好的情况下，只因一招不慎，错落一子，局势变急转直下，千里之堤，毁于蚁穴。人生亦是如此，关键时刻，如果一步走错，从此步步走错，想回头都不太可能。



刘梓灵



A1. 团队服务

金秋九月，我们迎来了进入初中的第一次运动会。筹备它的过程辛苦却充实。班级口号、班牌、班旗、道具……每一项都饱含同学们的心血……运动会上，同学们团结一心，踏着整齐的步伐入场，摆出富有创意的造型……这次运动会上，我们获得了精神文明奖，十五班也变得更加团结、积极、向上。不论成绩如何，我们都会乘风破浪 勇往直前 再出发！

苏胜寒



A1. 团队服务

在 20211202 这个对称日中，我们举办了跳长绳比赛。我和老师负责摇绳，其他同学跳……在同学们跳到大概 150 个的时候，我的胳膊感觉到前所未有的酸痛……当结束的哨音响起，我如释重负。同学和老师也很快察觉到我的不对劲，上来关心我的情况。我问跳了多少个，他们说加上老师的附加分一共 300 多个。我笑了，一切都值了。这就是 15 班的力量！

唐梓奕

B4. 学科实践

这学期增加生物课，我参加了学校的实践活动——植物的制作，这个活动很有意义和乐趣，我选了竹子植物，亲自动手种植，竹子包括根、茎、叶。我小心地把竹子放入花盆，然后用土埋入根部，在用手按土好固定植物，接下来浇水。看着自己亲手种的椰子竹，嫩嫩绿绿的仿佛像我招手，心里很是开心！



王涵霏

说起潜水，可能没有接触过的人会觉得很难，我也不例外。听到下水之前还要学 2 个小时的常识，就知道这项运动果然不简单，好在下水还算顺利，第一次课，我只能下到两三米；第二次，就开始在水底拍视频和照片；第三次，教练让我先穿着脚蹼适应一下，然后让我穿上美人鱼脚蹼练习一下，之后就穿上鱼尾拍照了。



G2. 体育运动技能

王有思

D1. 艺术活动

今年是附中的双甲子之年。我一直为在这样一个美好的年份成为“附中人”而骄傲自豪。学校举行了讲“附中人”故事的演讲比赛，我幸运的被选为了参赛者……一代代附中人的灵魂相遇，精神的传承，共同守护那份我们每个人心中的美好……我想，这整个的过程，便是艺术吧。



周佳怡

F1. 兴趣爱好

在练习爵士舞的过程中过程中有许多困难，比如：拉不开筋、跟不上节奏、忘记动作……这些都令我产生放弃这个念头。只空想不努力不会有任何好结果。少年有梦，不应止于心动更，要付诸行动。这不正是为了自己的梦想爱好而努力的样子吗？做自己热爱的事的过程中偶尔也会想过放弃，当坚持总会令自己闪闪发光！



朱新月

A1. 团队服务

金秋九月，我们迎来了进入初中以来的第一次运动会……我参加了 400 米的比赛，站在跑道上，在一片“加油”声中我努力分辨着同学的声音……我还参加了 20x50 米接力比赛，大家齐心协力，冲出了十五班的速度……希望我们在以后的比赛中取得优异的成绩！



初一16班优秀综评展示

于耀

今天，我参加了由壹基金——儿童平安生存训练营与广艺家广内市民活动中心举办的志愿活动……我最喜欢的一个项目是海姆立克急救法。首先，如果噎食或者被呛到时可以……希望我能与用这些知识，帮助那些需要帮助的人。也希望有更多的人了解这些知识，避免悲剧的发生。

A4. 志愿活动



李若莹

今天我参加了班级活动——学生论坛，展示自己最喜欢的舞蹈。我喜欢跳舞，喜欢表演。可转念一想时间会不会来不及。最终我申请推迟两周演出，这可给了我信心……我终于用我的实力和成果告诉了大家：我作为舞蹈课代表是有实力的！我是什么都不会的！

F1. 兴趣爱好



李泊宁

通过班级的学生讲坛活动，我提升了自己的口才能力，丰富了见闻，也知道了努力的重要性。从一开始的紧张、到筹备时的迷茫、再到最后演讲的成功，这一切都自己的努力是分不开的。同时，我也知道了读书的好处……我的成功是建立在努力、大量的课外阅读以及勇气之上，这三者缺一不可。



E2. 实践活动

李泓霏

初入附中，便恰逢附中廿二十校庆。高兴之余，也迎来了我在附中的第一课“学习100个附中人的故事”。寻着前人的足迹，仔细聆听他们的故事，让我懂得了如何做，如何学艺……时时闪现在我的脑海中，让我伴着前人的教诲，开启附中的学习生活。正是“树高千尺根根深，我心归处是附中”。让附中精神，传承下一个百年。

D1. 艺术活动



谭博瀚



B4. 学科实践

本学期我参加金鹏科技团的科技创新实践活动，根据研究需要，去往野外实地考察溶洞地貌特征和相关动物的生存环境、地貌特征、生活习性等……这次实践活动，让我印象深刻，同时，我也希望学校多开展这样的活动，让理论与实践相结合。我很感谢学校提供的这次实践活动。

汤培琳

我通过了中国舞九级考试，从四岁开始学习舞蹈，能够坚持九年的舞蹈学习，除了自己的努力，还要由衷的感谢我的舞蹈老师，让我在培养的兴趣爱好的同时，锻炼了坚持学习的品质，并且用心发现生活中的美。

F1. 兴趣爱好



王韵涵

在科技人文节上，我制作了圣诞树。它是一个简单的串联电路，由金属导线和电子部件组成的导电回路。准备材料：木片、木方、电池盒、电池、胶水、双面胶、灯泡、导线等。先在底座上粘上树干和树枝……去掉导线上的皮，联接所有树枝的导线并安装电池，这我对科技产生了兴趣。



F2. 作品和成果

翟光耀

10月27日我参加了北师大附中建校120周年的校庆快闪活动。我们排成了爱心和120周年的队形为母校庆生……唱着唱着，我心中的竟有一丝感动，我感受到了同学之间那强烈的友谊，这首歌唱的不仅是我们这些朝气蓬勃的少年，还有风华正茂的附中，祝附中120周年生日快乐！

A1. 团队服务



张灏霖

本学期，我参观了香山革命纪念馆……通过展览，我了解了中共中央在香山期间领导全国各族人民，完成民族独立和人民解放的历史使命、开启中国历史发展新纪元的光辉历程，让我更深刻的感受到了今天的幸福生活来之不易，所以我们要努力学习，长大后报效祖国。

A2. 四个一



潘可欣

12月18日，我在生物的实验课中参加了认识百合花的结构的实验。同学们在老师的带领下解剖了百合花，进行了各种观察，并认识了各部分的名称与作用……这次实验，花的各结构不只是呈现在书面上所画的图和各部分名称。我亲眼看见了它，亲手解剖、触碰了它。也使我更深刻的记住了这些知识点。

B4. 学科实践



初一17班优秀综评展示

范修瑞

星期六，我和同学们参加了一次捡垃圾志愿活动。我们一手拿着夹子，一手拿着塑料袋，走在小区里，仔细寻找着垃圾……虽然捡垃圾的时候很辛苦，受着冷风吹，要时时弯腰，但是，当我们看着小区又恢复了原来干净整洁的样子时，心里高兴极了。感到这一上午过得十分有意义——我为保护社区环境贡献了自己的力量，也感受到了劳动带来的成就感和幸福。

A4. 志愿活动



黄昊琛

在12月11日，我和同学一起参加了植树园的志愿活动。在社区委员会集合后，我们每个同学都戴上了手套和袖标，拿着垃圾袋和夹子。消防员叔叔告诉了我们使用灭火器的步骤和方法。我们照着叔叔教我们的方法，尝试使用了灭火器。之后，我们开始清理垃圾……这次活动我不仅成为志愿者帮助清理了垃圾，打扫了环境，还学到了有关于消防安全知识，获得了许多收获。

A4. 志愿活动



刘景函



F1. 兴趣爱好

我自小热爱体育，小学期间就加入了学校田径队，期间相继专攻过中长跑和短跑。作为田径队的重点队员，我每天早晨6点45即到校训练，每天下午也要训练1个半小时，就这样坚持了整整四年……升到初中，我第一时间报名参加了篮球队，每周一周二周四周五课后坚持训练……体育运动不仅使我锻炼了体魄，而且培养了坚持不懈的毅力，我爱体育运动！

王宇轩

12月11日，我和同学们一起在植树园参加了“保护环境，受益你我”公益活动。活动开始时，一位消防员叔叔把同学们召集在一起，给我们普及了相关消防知识……接着在小区里开展了以捡垃圾为主题的保护环境活动……不一会就捡了半袋子的垃圾。这次活动告诉我保护环境要从我们每个人的日常生活做起，只有我们每个人都为环境保护出一份力，这个世界才会变得更加美好！

A4 志愿活动



张宇涵

进入中学以来，我们同时开设了多门课程，学校生活丰富多彩，同时也充满挑战……通过这几个月与初中生活的磨合，我逐渐总结出一些学习经验：首先，要有高质量的听课效果，勇于发言，课上做有效笔记；其次，课下要高效率地完成作业，这样才能有更多时间复习；最后，还要注意多门课程并重，不可厚此薄彼……虽说有挑战，但是我希望自己能坚持做好，不负青春韶华。

B1. 学习过程



周宏源

学期我获得了时事政治竞赛一等奖、冬奥知识竞赛一等奖、班级“学习标兵”奖、期中英语、生物学科优胜奖等……我浓厚的学习兴趣促使我在平时为之付出了许多。认真听讲、认真记笔记，下课后主动找老师询问不懂的问题，认真完成作业，勤于总结等等，使我取得了许多收获。考试时有幸运也有失误，也许一次考试并不能说明太多，但这些荣誉依然会激励我，鞭策我在未来的学习生活中付出更多的努力，向着更高的目标和挑战迈进。

F2. 作品和成果



关歆

我们新一届附中人，刚刚迎接了附中120的生日……在录制校庆庆祝视频之前，我们两个班承担了码放椅子的任务。叠在一起的、散在四周的椅子，被同学们一手拿着一个放在正确的位置码放整齐……烈日照在同学们兴奋地脸颊上，汗珠晶莹剔透，没有人打闹或抱怨，大家都井然有序、一声不吭地为学校出一份微薄之力。附中承载着历史，教育出了一代代优秀的学子，我为我是附中学子而骄傲。

A1. 团队服务



张鹤严

我和爸爸骑车去了北大红楼参观……它曾经是中国近代史上李大钊、陈独秀、毛泽东、鲁迅最早传播马克思主义和民主科学进步思想的重要场所……在这里，我重温了党史，并通过展示的图片、视频、VR等科技手段了解了那个列强侵华、中华民族最屈辱也最危险的时代，也更加深切地感受到革命志士们舍己救国、寻找救国道路的精神。望着那雄伟的北大红楼，仿佛我泱泱华夏的革命史都被囊括在其中！我想我还会再来！

A2. 四个一



初一18班优秀综评展示

蔡悦怡

暑假里，爸爸带我去观看了一场皮影戏，并且自己亲自动手制作了皮影，还亲自表演了皮影戏。皮影戏是国家级的非物质文化遗产，用的道具是驴皮材质的，如果改用牛羊皮，表演的效果就会大打折扣，只有驴皮才能做出有透明质感的道具来。皮影戏的唱法主要分为两种：大嗓和小嗓。大嗓指男性的声音，小嗓指女性的声音。戏的类型主要分为两种：文戏和武戏。文戏是指人物与人物之间的对话，武戏则是关于打斗。我今天表演的是武戏，三打白骨精。

F2. 实践活动



石姚

如今回首，那个蝉鸣不止的夏天与你相识，到现在也有了两年多的时间。你在斑驳的木门里静静地诉说着千年前的故事，我聆听，确定你将是这一生中的欢喜……你多变的笔法，巧妙地结合了当时的社会背景。一个字中能看出多少中国古代宣传发扬的“谦”与“孝”的礼仪。为了接近你，我开始查阅你出现的时间，当时的重要历史事件，和百姓的思想文化……你的博大精深令我震撼，你的复杂多变令我赞叹，你的亲切自然又叫我喜欢。在成长路上，有你的陪伴，不再孤独。幸会！

D2. 艺术技能



田聚璋



F2. 实践活动

每年的国际档案日是6月9日，今年我跟妈妈一起参观了北京档案馆的系列宣传活动。听妈妈说，今年是中国共产党建党100周年，所以有幸观看“播火——李大钊革命活动档案史料展”。讲解员细致地介绍了李大钊的生平和革命活动……感受到那个时期国民党的残酷暴行，感受到革命者的坚贞不屈，感受到美好生活的来之不易。如今，要继承革命者的遗志，努力学习，爱党爱国，长大要报效祖国！

王一迪

2021年12月12日，我和几位同学代表附中参加了“北京市中小学生定向越野比赛”……这是我第一次参加市赛，大赛确实和平时的训练赛不同，虽然起跑还算顺利，身体也逐渐有了“知觉”，但跑到一半时我一不留神摔了一跤……最后我还是以27分钟的成绩完赛，并获得了三等奖。同时，在大家的共同努力下，还有好几名同学获得了名次；尤其是初中女子组更是巾帼不让须眉，她们最终还获得了集体三等奖等好成绩。

F2. 作品和成果



朱笑语

二胡始源于唐朝，已有千余载历史。它最早发源于我国古代北部地区的一个少数民族……我从7岁就开始学习二胡，我的二胡老师是原中央民族管弦乐团的首席张方鸣老师。随着学习时间越来越久，我对二胡的感情也更加深厚，对中国传统文化越发感兴趣。如今已经是我学习它的第五个年头，练习它也不再需要家长督促，而是成为了一种习惯，一种爱好。



D2. 艺术技能

辛子和

初一下学期，我和绘画老师在工作室学习了中国古代不同类型的壁画——敦煌壁画和永乐宫壁画的制作。敦煌壁画的制作重点在粗草泥上。先用白乳胶加麻丝，兑入清水……永乐宫道教壁画的制作用于的重点主要是学会如何用笔表达线条的流畅……通过对中国古代壁画制作的学习，开拓了我的眼界……敦煌壁画和永乐宫壁画都体现了中华艺术文明源远流长，是中国古代艺术的卓越成就，是无法复制的历史财富。



F2. 实践活动

吴煜琪

D2. 艺术技能

街舞，是我最喜欢的艺术项目，我从三年级便开始接触街舞，从开始的柔柔弱弱到现在的“小钢炮”。这和这几年的学习和训练分不开的，跳的越来越好，便越来越有成就感，也使我更加热爱舞蹈……我们嘉禾舞社少年团 ZAHA NOVA 首次比赛获得 Dance Vision vol.8 全国齐舞大赛少儿组季军。

这是我们第一次参加比赛，取得了非常好的名次，这与老师和小伙伴们的努力分不开的，未来的我们会更加努力，争取登上更大的舞台，取得更好的成绩。

我会继续把这份热爱坚持下去，舞并快乐着！



初一19班优秀综评展示

佟景涵

C2. 体育运动技能

今年冬天，我学会了单板滑雪，并通过了单板4级。虽然已有双板滑雪的经验，但还是摔了一次又一次。每次爬起来我都觉得我的技术在一点点进步。从哪里跌倒，就要从哪里爬起来……我在蓝天之下，白雪之上自由自在的跳跃着飞驰着，尽情的享受着速度与激情。世上无难事，只要肯登攀！



徐雨桢

A4. 志愿活动



2021年11月11日，我参加了“世界儿童日”手抄报作品征集志愿服务活动。我首先上网了解了相关知识……通过这个活动让我对世界儿童日有了一个初步的认识，知道除了“六一”儿童节，还有一个属于我们儿童的节日，我用自己的方式了解了世界儿童日、宣传了世界儿童日。后来这幅作品被评为优秀作品进行了展示。

冯正赫

E2. 实践活动

2021年9月21日，我参加北京中医药大学国学院“壶天明月夜，燕地家国情——首届中秋诗会”活动……令我最感动的是98岁高龄的叶嘉莹先生致本次诗会的视频……先生最大的愿望，就是要将自己所体会到的，古人诗词中的美好情感、品质和力量传承下去……就此和诗一首：怅别离（七言绝句）几岁同窗六度秋，冰轮对坐诉离愁。梦中河汉思诚亦，一曲阳关咏不休。



陈琦澎

E2. 实践活动



当大地还未苏醒，晨曦刚刚晕染地平线的时候，先农坛体育场的周围却已车水马龙，穿着校服的同学纷纷至音来……在这个体育场上，年轻的我们被挫折磨砺过，被汗水冲洗过。我们更加自信飞扬，青春的气息如同初生的朝阳，飞驰的少年英姿飒爽。这不正是我们班牌的精神吗：秋风卷浪，旭日祥云，日出东方万里红，一九同心正风华！

王雨菲

D2. 艺术素养



在假期里，我们一家来到云南省丽江市，体验那里的民俗文化。在众多传统文化中，令我印象最深的就是扎染了。起初，我认为扎染很简单……望着自己亲手制作的扎染，我不仅有一种巨大成就感，与此同时也体会到了传统文化传承者们的不易。我长大后，也要继续传承我们的传统文化，不让她遗落在时间的长河里，而是让大家了解它！

蔺钰泽

F1. 兴趣爱好

我在小提琴方面有所成就，已经坚持练琴快五年了。而在这五年中，我收获了许多，不仅参加了许多比赛并且获奖……回首过去，路虽艰辛，但我仍然用毅力打败了荆棘。展望未来，我还有很漫长的路要走，我一定会披荆斩棘，不负韶华，把自己的精彩毫无保留地展现出来！



张以乐

A1. 团队服务

2021年10月12日，我在少先队建队仪式上作为少先队员代表讲话。回顾学校发展的历史，正是因为有为中国“两弹一星”事业作出突出贡献的科学家钱学森、为中国革命事业献身的无产阶级革命家赵世……在这自信自强的氛围里，不断践行“诚、爱、勤、勇”的校训精神，持续追求“真理无穷、人生大同”的崇高理想。



陈佳漪

A2. 四个一

2021年12月4日，我来到了国家博物馆。在这里，我见到了历史书上的“司母戊鼎”、“四羊方尊”、“青铜冰鉴”、“三星堆青铜面具”等等文物。不同于历史书上的图片，真正的文物让我十分震撼……这次的文博之旅对我来说意义重大，它不仅有着令人震撼的历史瑰宝，更让我看到了书上的文物，感叹于千年之前古人巧夺天工的工艺。



王颖茗

A4. 志愿服务

2021年12月11日，我参加了崇文门西大街社区的“周末大扫除”志愿活动……我属于环境卫生组，负责和叔叔阿姨们一起清理楼前绿化带里的垃圾，经过1个多小时的劳动，我收获了68个烟头，5个饮料瓶，1个玻璃瓶，还有很多塑料垃圾、废纸等，路过的爷爷奶奶都夸我很棒！我以后还会继续参加社区志愿劳动，为保护社区环境做出自己的贡献！



王琪婧

E2. 实践活动

作为北师大附中一名初一新生，我很幸运参与了附中120岁生日庆典。在纪念北京师范大学附属中学建校120周年主题展中，我进一步了解了钱学森、赵世炎等许多附中优秀学子为理想、为国家拼搏奋斗的故事，让我对“诚爱勤勇”有了更深刻的认识。作为新时代的我们更要努力学习，不负韶华，以后为国家为社会做贡献！



初一20班优秀综评展示

楚子洵

2021年10月，经过班级讲附中人故事选拔，我很荣幸地代表20班参加了初一年级“继承百廿传统 续写青春芳华”讲附中人故事……到底是什么能够让一所学校蜚声海内外？……我以《推行全人格教育 敢为天下先》为演讲主题，致敬林砺儒老校长，致敬母校，也以此激励我自己。作为新的附中人，一定要以实际行动不负母校声誉。

A3. 三爱、三节



寇誉凡

E3. 发展目标和应对挫折



升入初中之后，体质健康测试增加了800米长跑这一项。对于我来说，无疑是最困难的一项……于是，我下定决心，每天都坚持练习长跑，一天比一天多跑200米……在之后的这些天里，我也一直在努力练习，我坚信，我一定可以冲到3分35秒，取得最优异的成绩！

D2. 艺术技能

国画一词起源于汉代，是中国传统绘画形式。主要分为人物、花鸟、山水几大类。表面上，是以题材分为这几类，其实是用艺术表现一种观念和思想。人物画表现的是人类社会，人与人的关系；山水画表现的是人与自然的联系，将人与自然融为一体；花鸟画则是表现大自然的各种生命，与人和谐相处。我最喜欢写意花鸟，喜欢这些大自然的精灵，经我一勾一画，跃然纸上。



张博越

李家和



F1. 兴趣爱好

我喜欢体育运动。校运动会上我参加了男子1000米比赛。在比赛前几周，我每天坚持练习跑步。运动会当天，我信心满满地站在了起跑线上。比赛的哨声一响，我就冲了出去……跑到最后100米左右的时候，我的腿像灌了铅似的，感觉快抬不起来了。这时我听到同学们喊我的名字为我加油。我咬紧牙关，使尽浑身力气，最终冲过了终点线，拿到了铜牌的好成绩。

刘一霖



A1. 团队服务

11月26日，老师通知我入选了校园广播站，成为十二名校园广播员之一……回想报名之初，虽然有些自信，心想毕竟自己曾做过奋斗小学校园讲解员……我拿起试讲稿，很快调整好状态，带着饱满投入的感情完成了这篇短文的朗读。最终，我成功通过了考核，从此开始了初中的校园广播员生涯。感谢学校和老师给我们创造这样展示自我的机会，未来我将努力为建设美好校园做贡献。

张博林

D4. 交往与合作



进入初中后，新环境、新同学增加了我的好奇心，给了我交友结伴的新机会……我很快融入了这个团结向上的班集体。学习上我们互帮互助，这里汇集了班里数学、英语、历史、地理等科目的尖子生，课间大家一起讨论难题，交流思想……与同学的交流让我学习到很多，认识到要学会从对方的角度出发考虑问题，不能以自我为中心。以心换心，互帮互助，真诚以对，就会交到好朋友。

12月份，我们初一四个班利用体育大课时间到陶然亭公园跑步。这一天实在是冷，凛冽的寒风像刀子一样，还没到公园，我们的手和脸都已冻得通红……刚开始，我还能跟上大部队，到后来就有些吃力了……最后，我成功跑到了终点……这次陶然亭之行，让我认识到，其实许多困难并没有想象的那么难，只要下定决心，勇敢地面对，一切“困难”都不再困难！

王淇



E2. 实践活动

罗嘉浩

A2. 四个一



2021年9月5日我参观了位于宛平城的抗日战争纪念馆。曾经在小说中听到过多次的南京大屠杀的照片呈现在眼前的时候，惨况还是让我震惊……我们的死难人数超过30万。这个惨痛的经历告诉我们懦弱就要挨打，只有强大起来才能不受欺负……梁启超说：少年强则国强。周总理说：为中华之崛起而读书。站在这里这两句话感受尤深。

于炳轩

F1. 兴趣爱好

十月中旬，我在学校参加了科技人文节扫地机器人制作的活动。扫地机器人是一种智能家用电器。我一直非常好奇它“智”在哪里，“能”在何处。这次我认真学习了扫地机器人运行的电路和控制原理，了解制作方法……最后经过调试，我的机器人可以清除室内的轻垃圾，可以参加班级“值日”啦……通过这次科技制作，我不仅感受到了科学的魅力，而且认识到要学习掌握科学原理，才能更好地运用和解决现实问题。

