



# 练体能 当达人 游校园 好活动一票难求

本报记者 马丹 陆梓华 王蔚

两个月的暑假,对于埋头补习班、做教辅题的同学来说,或许会比较漫长和紧张;对于想利用假期好好发展一下自己兴趣特长的同学来说,则或许又会比较匆匆和惬意。

近日,本报推出的“怎样过好暑假”系列报道,聚焦的是沪上中小学生在暑假生活的烦恼事、开心事、无奈事。而怎样为孩子们营造一个轻松、愉快、安全、有益的假期生活,也是全社会关注的一个大问题。

暑假,摆脱“第三学期”的魔法,并不是一件难事。



体验叉车作业好心情 李士勤摄



“活力上海,魅力之源”——2014第二届“成功杯”上海市青少年摄影作品创作实践颁奖典礼暨获奖作品展,在闸北成功教育实验小学举行。本市800余名青少年摄影爱好者用相机记录大宁灵石公园“真人、真情、实景”。 本报记者 孙中钦 摄影报道

户外活动的火热,源于上海市文明办、市教委、市校外联办等部门继续收集汇总并挑选形成“2014年上海市未成年人暑期活动项目菜单”里,40个推荐项目中只有5个户外项目,而且由于名额有限,报名“一座难求”。

定向越野是一种新兴的、利用地图和指北

“今年暑假你一共参加了几次职业体验活动,印象最深的是哪一次?”“有了这难得的体验后,你觉得职业体验给你带来了怎样的新鲜感与成就感呢?”市教委希望同学们把暑假的感受写下来,作为一份特别的暑假作业。

“今年暑假你一共参加了几次职业体验活动,印象最深的是哪一次?”“有了这难得的体验后,你觉得职业体验给你带来了怎样的新鲜感与成就感呢?”市教委希望同学们把暑假的感受写下来,作为一份特别的暑假作业。

“活力上海,魅力之源”——2014第二届“成功杯”上海市青少年摄影作品创作实践颁奖典礼暨获奖作品展,在闸北成功教育实验小学举行。本市800余名青少年摄影爱好者用相机记录大宁灵石公园“真人、真情、实景”。

本报记者 孙中钦 摄影报道

**户外活动练体能**

上周日,“2014年上海市未成年人暑期推荐活动项目”之一、上海怒江中学的“河湾学堂定向越野定向运动”正式开赛,迎来了首批58位初中参与者。虽然在越野赛中挑战了体能、考验了合作精神,学生们个个意犹未尽,纷纷表示,这样好玩、有趣的户外活动项目还是太多了。

记者调查发现,在由上海市文明办、市教委、市校外联办等部门继续收集汇总并挑选形成“2014年上海市未成年人暑期活动项目菜单”里,40个推荐项目中只有5个户外项目,而且由于名额有限,报名“一座难求”。

定向越野是一种新兴的、利用地图和指北

导航的运动。怒江中学设计的“河湾学堂”定向越野结合了苏州河河湾文化和地理条件,设计了包括四到五个任务的河湾之旅。在今年暑假中,来自全市的初中组、小学组和幼儿亲子组三个组别的学生和家长将分别进行各2次的比赛。怒江中学副校长朱艺春说,定向越野考验的是学生多方面的能力,包括体能、交往能力、团队合作能力等。但是,在活动比赛中,上海学生们体力问题也有所凸显。有些孩子由于体能不行,全程依靠打车来完成不同地点的切换,甚至有学生在完成了一个任务之后觉得太累,直接退出了比赛。

位育初级中学初一年级的陶金元是定向越野赛第六组的组员。他恰巧和4个女生分在一组。陶妈妈说,这是儿子第一次报名参加校外的

其他几个中职校“游玩”。水丰路小学准四年级的张嘉祺同学说,天天在家做功课、玩游戏也没意思,这次走进中职校,整个下午一个项目接着一个项目玩下来,还真学到了不少技能呢。

杭州路第一小学准四年级学生高艺菲和高艺玮是双胞胎姐妹,跟着妈妈来玩职业嘉年华。学点钞、开叉车、拆装对讲机,姐妹俩玩得可高兴了,点钞票的速度也快多了。商会校党委书记乔蔓菁说,带孩子来的家长是很明智的,与其让孩子宅在家里上网打游戏,不如让他们到职业教育的天地里长长见识、动动手脚,也会提高他们的生活技能。“这次商会校安排了15个各具特色的职业体验项目,像算盘、记账理财、假币识别、叉车作业等,都是很有商业物流行业特色的,孩子们都感到十分新鲜和有趣。”

拉着伙伴游大学

买一张去北京的机票,去大学校园逛3周时间学一门古老的语言——拉丁语,这个看上去有点疯狂的计划,是世界外国语中学DP部10年级女生钟安妮和学校“嘎嘣脆”语言社两名同学这个暑期给自己的挑战。三个女孩都喜欢语言和历史的酷爱读书,从网上得知北京外国语大学会在暑期开设拉丁语短期学习班后,毫不犹豫地报了名,订好大学宿舍,办好图书卡,提前走入大学校园。拉丁语艰深难懂,一个多星期下来,200人的课堂缩水至50人不到,但三个女生丝毫没有动摇当初的念头。钟安妮也为回到上海后的暑期生活做好打算。往年,她只是上海书展的忠实观众,今年,她自己联系了出版社工作人员,今年,她将以志愿者的身份,引导观众畅游书海。

**【特色活动】**

**东方绿舟 选拔走边防小营员**

想要走边防先要练特种兵 曲琳摄

2014“走近边防”上海青少年国防教育活动候选营员选拔赛7月5日在东方绿舟启动。全程历时5个月的上海青少年国防教育系列活动,从全市各区(县)20万青少年“海选”出300名候选营员汇聚东方绿舟开始选拔赛,选拔产生的54名入围者,将于7月22日再通过电视选拔,最终产生30名上海青少年国防教育训练营营员,奔赴辽宁省军区所属海防部队实地踏访。

为配合本次选拔赛,各区县教育局共推荐了34名国防教育辅导员作为本次选拔赛领队,并举办了国防教育辅导员培训班,针对国防知识、护理技能、选拔赛中涉及到的考核测试项目,进行了专业培训。

本次选拔赛在东方绿舟设立选拔营地,将对300名候选营员进行两天一夜的考核选拔。选拔项目分为考核和测试两大板块。考核项目有:搭建帐篷、野营野炊、才艺展示;通过考核,可考量候选营员的团队合作精神和全方位考察候选营员的艺术才华。测试项目则有:模拟射击、匍匐前进、投弹测试、勇者闯关、争渡险桥、知识测试等。通过测试,可全面了解候选营员的体能、身体协调性、军事技能、意志力,以及对国防知识的掌握度。

**少儿余山营地 家庭亲子应急避险**

上海市少年儿童余山活动营地近日推出“阳光梦想,多彩绽放”2014年家庭亲子应急避险暑期活动。该活动也是今年被市文明办、市教委等选为“带上小伙伴一起暑假快乐”40个暑期精品项目之一。来自17个区县的近60户家庭代表率先参与了本次体验活动。

该项活动以家庭亲子为载体,通过营地的户外体验活动实施安全教育,提高儿童及家长在家庭生活中的应急避险能力。参与活动的家庭被分成四个小队,以不同的任务书分别开展了楼宇火灾逃生、安全用电大比拼、美食卫生大动员、安全知识大问答、野外生存大考验等与应急避险相关的活动,使孩子们在体验中快乐,在快乐中感悟,在感悟中成长。

## 燎原实验学校国际部助推学生成才 通向世界知名高校的阶梯

### 秉承先进教育理念 接轨国际优质教育



王炜鸣



郑如辰



水育宁

上海民办燎原实验学校成立于1992年,隶属于上海燎原教育集团,该集团是涵盖多种教育层次及模式的大型综合性教育集团。学校秉承先进的教育理念,接轨国外的优质教育。

燎原实验学校国际部与加拿大哥伦比亚国际学院合作开展安省国际高中项目,毕业后学生可直接申请进入加拿大、美国、英国、澳大利亚、新西兰等西方国家大学深造。

通过燎原引以为豪的高质量教学的帮助,使得学生得到最大限度的提升,即优秀同学冲击世界顶尖名校;中等学生冲击加拿大前十的大学;普通学生冲击加拿大优秀大学。我们的历届毕业生中绝大多数学生进入了加拿大前八所重点大学,更有大部分学生进入了多伦多大学(世界排名约20位)。

原版课本和学案,通过全英语进行教学,虽然一开始会有些吃力,但这对于即将出国的我是极好的锻炼。我用最短的时间适应了英语课堂,逐渐敢于和老师互动,并且越学越觉得有意思。

除了高质量的教学,燎原更是给我提供了一个出国的好开端,参加燎原学校的快速班课程,使我在正式进入哥伦比亚国际学院学习之前就已获得该校的两个学分,相比其他同学,这是极大的优势。同时,节省了两周课程的时间,使我有更多的精力投身于其他科目的学习。

上海燎原实验学校国际部与加拿大哥伦比亚国际学院合作,学校师资力量雄厚,有来自英语母语国家及持有外国专家证的外教,全英文的授课环境,与加拿大高中同步的学分成绩评估体制,帮助我们平稳过渡到加拿大哥伦比亚国际学院。来了燎原就读以后,学习生活都变得轻松活泼,必修课与选修课相融合的灵活的课程设置以及丰富多彩的课外活动,不仅让我的英语有了极大的提高,也让我的校园生活变得充实有趣。

对我的学弟学妹们,我想说,当你真正融入了燎原的学习氛围后,你会发现生活和学习都是丰富多彩的,希望这段学习生活可以成为你们人生中美好的回忆。

**2012届学生 王炜鸣**  
(滑铁卢大学金融专业)

出国之前,我就读的是一所重点中学,要是参加高考的话,估计能上一本线,但进不了北大和清华。我在高二结束以后,毅然选择了燎原教育集团国际部的加拿大快速班。

通过在燎原的学习和适应,我更深刻地认识到出国读书不仅仅只是语言障碍,更重要的是思维能力及综合素质的培养。来到加拿大哥伦比亚国际学院(CIC)以后,再一次感悟到国内和国外教育模式的差异。这边,注重的是过程而非结果,看重的是应用能力而非应试成绩。提倡动手、动脑相结合,关注创新思维的培养。

现在,我已经收到了来自加拿大西安大略大学商学院(Ivey School of Business)、滑铁卢大学金融专业、多伦多大学、麦克马斯特大学商学院的录取通知书。虽说感谢并不足以表达我的感激之情,但是我还是想说一声:谢谢,燎原的老师们。

**2013届学生 郑如辰**  
(多伦多大学罗德曼商学院)

2013年9月,我正式成为一名加拿大大学生,出国留学的这一年,最让我感谢的便是给予我莫大帮助的燎原国际学院。

在进入燎原之前,我就读于一所市示范性高中,以我的成绩,有可能考进一所较好的一本大学,但是离世界名校却是有较大距离的,我不满足于和同龄人一样参加高考,希望自己能够进入世界顶尖的学府进行深造,并拥有接触这个世界的机会。

燎原国际学校和加拿大哥伦比亚国际学院的合作项目,旨在帮助中国学生首先在国内学习一部分加拿大规定的专业课程,随后正式进入哥伦比亚国际学院学习,带着自己的梦想,在父母的支持下,我离开了原来的高中,选择了燎原。在燎原学校的培养下,我最终被多伦多、麦吉尔、滑铁卢、西安大略、麦克马斯特、瑞尔森共六所优秀的加拿大大学同时录取,这些都是曾经作为普通高考生的我望尘莫及的世界一流大学。

燎原学校的课程都是使用加拿大

**2014届学生 水育宁**

通过在上海燎原实验学校国际部的学习,今年五月我拿到了六张录取通知书,其中包括多伦多大学、布鲁克大学、卡尔顿大学等加拿大的知名高等学府。当得知自己被录取的时候,开心兴奋之余最大的感触就是感谢我的母校——上海燎原国际学校。在就读燎原之前,我的成绩并不是很突出,我当时对自己的估计可能是国家二本线,加上自己本身性格外向,想到外面的世界闯一闯,就有了留学的念头。燎原实验学校国际部给了我这样一个平台。

7月20日 9:00  
招生说明会暨入学考试

预约热线:021-34225774  
招生范围:在读初三、高一、高二学生  
学校网址:www.liaoyuanedu.org  
地点:上海市闵行区平阳路150号(近虹梅路锦江乐园北侧)

# 新世界暑期热招

暑期外语推荐:日语初中级;新概念1、2、3级;法语、韩语、德语、西语、意语  
特惠课程:•日语0-N2班 3180元 •英语口语 1500元 •启蒙法语100课时 1580元

新世界暑期初高中辅导 (25人小班·1对1) 400-820-1728

名校名师·精品小班·定期测试·全面提升学业  
对象:预初至高三 师资:上海排名前列示范中学名师授课  
目标:为目标考取重点中学、名牌大学的学生提供精品提高课程  
★报名暑期课程 8.5折优惠、上海十大校区7月12日全面开班

自学考·日语·英语·小语种·暑假班

0首付、0利息、0手续 21门专业任您选  
日·全日制·外教口语 英·新概念·商务英语  
自学考·商务·金融·学前·会展·英语 语·业余制·能力考 语·PETS·外教口语

人民广场 22817136	浦东总校 22817146	徐汇总校 22817142	五角场总校 22816887	中山公园 22818852	福州路 22817737	八佰伴 22817145	徐汇汇都 22817149
南方友谊 22817137	南方商城 22817152	莘庄龙之梦 22817153	新闸路 22817150	虹口校区 22817147	虹桥仙霞 22817141	静安寺 22817144	普陀西宫 22816985
周浦万达 22816860	世纪大道 22818851	金桥分部 22818308	日月光 22817140	嘉定罗宾森 22818378	松江地中海 22817157	汕头路 22817139	宝山校区 22816718