“童心向党 礼赞百年”2022年闵行区未成年人寒假活动菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目名称** | **内容简介（50个字左右）** | **活动时间** | **线上：注明相关信息**  **线下：注明具体地点** | **适合**  **对象** |
| 1 | 闵行区中小学“童心向党·行走美丽小镇”学生主题研学 | 组织2021学年“童心向党”各类主题活动中获奖的学生开展寻访革命旧址、影视基地、经济古镇等研学基地，传承红色基因，强化理想信念。 | 2022年1月20日 | 线下4条研学线路（方案另见） | 获奖学生 |
| 2 | “青春打卡·寻访家门口的红色印记”寒假研学活动 | 鼓励学生实地参观走访家门口的红色场馆，通过线下打卡和线上互动、分享等方式，传承红色基因，汲取精神力量。 | 2022年1月20日-2月16日 | 线下：红色场馆打卡  线上：场馆预约、分享互动、短视频党课  QR 代码  描述已自动生成 | 区中小学生 |
| 3 | 成长学院——寒假消防安全教育课 | 组织学生观看寒假消防安全教育课直播，增强学生的消防安全知识，提升火场逃生技能和自救互救能力。 | 2022年1月19日10：00 | 线上：观看直播并画一画消防安全宣传海报上传到“今日闵行”APPQR 代码  描述已自动生成 | 区中小学生 |
| 4 | “我们一起来过年”--全员导师制假期专题活动 | 各校制定“全员导师制”之“我们一起过年”寒假自选主题活动，通过师生活动、家校互动增进师生情感，和谐家校关系。 | 寒假期间 | 各校制定方案（主题可自拟） | 全员导师制学校 |
| 5 | 闵行区中小学生一条龙布局羽毛球项目精英集训营 | 组织2021学年羽毛球精英选拔赛上公示的优秀羽毛球队员参加集训活动，代表闵行区参加2022学年市级竞赛。 | 2022年1月20—2月15日 | 线下：集中训练 | 入选队员 |
| 6 | 闵行区中小学生一条龙布局乒乓球项目精英集训营 | 组织2021学年乒乓球精英选拔赛上公示的优秀乒乓球队员参加集训，代表闵行区参加2022学年市级竞赛。 | 2022年1月20—2月15日 | 线下：集中训练 | 入选队员 |
| 7 | 闵行区校园足球满天星精英训练营 | 组织2021学年闵行区校园足球满天星精英训练营精英队队员参加集训，代表闵行区参加2022学年市级竞赛。 | 2022年1月20—2月15日 | 线下：集中训练 | 入选队员 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | | **项目名称** | **内容简介（50个字左右）** | | **活动时间** | | **线上：注明相关信息**  **线下：注明具体地点** | **适合**  **对象** |
| 1 | | 第37届上海市青少年科技创新大赛 | 指导全区中小幼学校进行第36届上海市青少年科技创新大赛市级申报。 | | 1月4日-1月26日 | | 线上：上海青少年科技创新网 | 全区中小幼学生及参赛教师 |
| 2 | | 第20届闵行区明日科技之星评选活动 | 明日科技之星评选区级网络评审、现场答辩、市级评审申报辅导。 | | 1月8日-2月28日 | | 线下：1月20日，闵行区青少年活动中心 | 全区初中学生 |
| 3 | | 线上科技小学堂-《纸结构承重线上挑战活动》 | 利用2-3张70gA4纸，制作纸结构模型，进行承重测试，看谁做的结构承重能力最强，向自己挑战哦。 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 4 | | 线上科技小学堂-《变废为宝—虎年灯笼》 | 用彩纸画画剪剪，画出自己喜欢的小老虎图案，利用一次性饭盒的透光性，将图案贴于饭盒外侧，找个小灯挂于灯内，用棒子与挂绳挂起，一个虎头虎脑的小灯笼就完成了 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 5 | | 艺术系列微课  （一） | 绘画：  《让我们一起走进——旗袍文化》、《趣味水粉之时装插画》 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 6 | | 艺术系列微课  （二） | 书法：  汉隶《西狭颂》结构（上）  汉隶《西狭颂》结构（下） | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 7 | | 艺术系列微课  （三） | 舞蹈：  流动的壁画———敦煌舞蹈 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 8 | | 艺术系列微课  （四） | 声乐：  行走的乐团——阿卡贝拉 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 9 | | 琴童心向党——钢琴精品音乐会 | 今年海伦杯钢琴展示活动金奖部分作品展示 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 10 | | 红领巾小学堂-《我的幸福寒假活动圈》 | 红领巾小学堂组织优秀小队开展幸福争章15事活动，引导全区少先队员寻找幸福，感知幸福，分享幸福，传递幸福，在人民城市建设中贡献少先队组织的力量。 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 11 | | 线上小学堂-《彩泥“小萌虎”》 | 本课程利用彩泥对废弃纸盒进行装饰，制作一只“小萌虎”，在制作的过程中，不仅培养学生的动手能力，也对即将到来的虎年寄托着美好的愿望。 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 12 | | 闵行区队长学校活动——足不出“沪”，乡野冬藏迎新年 | 闵行少先队切实落实“双减”要求，以实施“少先队幸福教育”为主线，以推动少先队工作社会化、打造“15分钟少先队社区幸福活动圈”为重点，促进闵行少年儿童幸福成长。此次队长学校弘扬传统文化，了解立冬习俗，走进农场，看看冬藏到底需要“藏”什么，一起体验包饺子、做方糕、播种的喜悦，一起迎接新年的到来。 | | 2022年1月14 | | 线下 | 闵行区红领巾理事会和部分优秀队员 |
| 13 | | 线上小学堂-《身边的中医药》 | 中医药是祖先留给我们的宝贵财富，是中华民族的伟大创造。通过本课的学习让学生认识一些身边触手可及的药食同源的食材及其功效，养成良好的健康饮食习惯。 | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 14 | | 线上小学堂-《美”编”生活家——竹编小舟果盘》 | 传统竹编工艺富含着中华民族劳动人民辛勤劳作的结晶， 现在竹编图案的装饰气味越来越浓，逐步从实用性向着审美性迈步。值此喜迎新年之际，让我们走进这门古老的技艺，一起制作一只竹编小舟果盘装满节日美果吧！ | | 1月20日-1月31日 | | 线上：闵行区青少年活动中心微信公众号 | 全区中小学生 |
| 15 | | 你好，寒假！——学长开讲了 | 作为活动中心培养的一批爱科技创新的少年，他们创立了“S守护者联盟”，在今年寒假，将为喜欢科创的同学 分享创新的快乐，希望让科学和创新的种子在更多同龄人心中萌芽。（联盟创始人曾获得2020丘成桐中学科学奖计算机类全国一等奖，全国青少年创意编程与智能设计大赛二等奖、全国中小学电脑制作活动二等奖、全国青少年科学影像节三等奖、上海市青少年科技创新大赛创新成果一等奖等科创奖项） | | 2022年1月21日上午 | | 线下：闵行区青少年活动中心（珠城路168号）  视疫情情况可转线上 | 全区中小学生（喜欢科创的青少年） |
| 序号 | | 项目名称 | 内容简介（50个字左右） | | 活动时间 | | 线上：注明相关信息  线下：注明具体地点 | 适合  对象 |
| 1 | | 搓草绳体验 | 通过认识稻谷，双手学搓草绳，学习传统劳动技能，培养学生珍惜粮食、热爱劳动的习惯，向劳动者致敬 | | 2022年1月20日 | | 闵行区青少年实践教育基地（闵行区闵驰一路377号）4203教室 | 6-8年级学生 |
| 2 | | 衍纸初体验  ——建党100周年纪念书签条 | 设计并自制一张书签，用简易衍纸作为装饰，感受建党100周年的喜悦感、自豪感、神圣感和纪念意义。 | | 2022年1月20日起 | | 线上：学校微信公众号 | 中小学生 |
| 3 | | 友爱布艺  ——古风扇形挂饰 | 了解古风扇形挂饰制作的流程、方法并体验制作一款。通过动手制作，训练手脑协调能力和思维创新能力，体会自己动手创作的乐趣。 | | 2022年1月20日起 | | 线上：学校微信公众号 | 中小学生 |
| 4 | | 自然幸福力  ——手作桂花糯米枣 | 在体验制作桂花糯米枣的过程中打开五感，聆听老师的指导，仔细观察并触摸食物，细嗅食物的芬芳，品尝幸福的味道。 | | 2022年1月20日起 | | 线上：学校微信公众号 | 中小学生 |
| 5 | | 自然幸福力  ——绿意满满苔玉球 | 了解并掌握苔玉球制作步骤和养护的要点，感受在苔玉球制作过程中，与泥土、自然绿植亲密接触的愉悦。 | | 2022年1月20日起 | | 线上：学校微信公众号 | 中小学生 |
| 6 | | 防震减灾科普教育 | 通过学习，增强防灾减灾知识，加强自我防护。 | | 2022年1月22日、  2月14日 | | 线上：浦江二中微信公众号 | 三—八年级 |
| 7 | | 美味烘焙 | 熟悉烘焙工具；掌握基础烘焙知识；学会制作简单的饼干、蛋糕、面包。在动手制作点心的过程中，孩子们学会了思考，也开发了脑力，动手又动脑，其乐无穷。 | | 2022年1月22日、  2月14日 | | 线上：浦江二中微信公众号 | 三—八年级 |
| 8 | | 玩转超轻粘土 | 激发学生们对手工的兴趣，培养学生们综合布局、创意设计和动手能力。 | | 2022年1月22日、  2月14日 | | 线上：浦江二中微信公众号 | 三—八年级 |
| 9 | | 跟我学小提琴 | 通过学习，初识小提琴，并爱上这门乐器。 | | 2022年1月22日、2月14日 | | 线上：浦江二中微信公众号 | 三—八年级 |
| 10 | | 折纸——玫瑰花 | 折纸是起源于中国的一门民间艺术，通过对本课的学习与了解，使学生了解和掌握折纸这种利用纸张装饰制作的特点及其特有的工艺和手工制作技艺，达到表现美、创造美、应用美。 | | 2022.1.20--2022.2.20 | | 线上 | 中小学生 |
| 11 | | 瓦楞纸创意小房子 | 用瓦楞纸、小木棒、热熔胶枪、美工刀等工具，通过手工创意设计制作瓦楞纸小房子，既锻炼了自己的动手能力，同时也利用废旧的瓦楞纸，使其变废为宝。 | | 2022.1.20--2022.2.20 | | 线上 | 小学高年级、初中学生 |
| 12 | | 传统文化之笔墨生花——绘画比赛 | 学习传统文化，传承中华文明，弘扬民族精神，是基础教育的重要任务之一。激发学生艺术兴趣和爱好，培养健康的审美情趣和良好的艺术修养，展示学校艺术教育的成果。 | | 2022.1.20--2022.2.20 | | 线上微课 | 小学、初中 |
| 13 | | 欢乐五步拳 | 本次活动让同学们能够在家中练习武术基本动作，加强对武术基本步型和手型的认知，掌握基本的练习手段，帮助学生自我建立练习方法打下基础。并且通过亲子活动，让爸爸妈妈也参与其中，陪伴孩子共同成长，共同增强体质，增进家庭和睦。 | | 2022.1.20--2022.2.20 | | 线上微课 | 初中 |
| 14 | | 黑白世界 | 版画是艺术家用材料、刀或化学药品等手段，在各种平面的板材上创作和制版，然后通过不同的印刷方法完成的作品。引导学生观察、认识与理解版画的特殊艺术语言。 | | 2022.1.20-2022.2.16 | | 线上：上海市吴泾中学微信公众号  1574641414 | 初中段 |
| 15 | | 生活中的化学 | 人体由元素组成，这些元素在人体中的含量各不相同，如今我们就来了解一下不同元素在人体中的功能和作用。 | | 2022.1.20-2022.2.16 | | 线上：上海市吴泾中学微信公众号  1574641414 | 初中段 |
| 16 | | 陶笛入门 | 陶笛，世界乐器，不专属任何国度。各国各地域都或长或短有过陶器时代，都曾各自有过、或相互借鉴改革研发陶制笛子的记录。  中国陶笛，可追溯至陕西半坡遗址出土的陶哨，距今6000多年历史，是中国陶笛的鼻祖。 | | 2022.1.20-2022.2.16 | | 线上：上海市吴泾中学微信公众号  1574641414 | 初中段 |
| 17 | | 竞技反曲弓 | 反曲弓，是一种侧面看来与普通长弓不同的弓：一把未上弓弦的反曲弓弓臂末端向外弯曲。广义上的反曲弓与非反曲弓的区别在于下弦后弓臂是否像反方向弯曲。而现在所说反曲弓狭义上更多是指现代竞技反曲弓。 | | 2022.1.20-2022.2.16 | | 线上：上海市吴泾中学微信公众号  1574641414 | 初中段 |
| 18 | | 认识毒品 | 结合毒品预防教育馆的实物展示和三维全息影像展示介绍传统毒品和新型毒品，认识毒品家族的外形和危害。 | | 2022.1.23 | | 线上 | 幼儿园——高中 |
| 19 | | 毒品的危害 | 结合毒品预防教育馆里的“毁于毒品的幸福之家”主题实景展示和图文展示讲解，让青少年学生认识到毒品对于个人、家庭和社会造成的严重危害。 | | 2022.1.30 | | 线上 | 幼儿园——高中 |
| 20 | | 远离毒品的锦囊妙计 | 通过毒品预防教育馆里的模拟实景展示和沙画演示，向青少年学生宣传如何防毒拒毒。 | | 2022.2.6 | | 线上 | 幼儿园——高中 |
| 21 | | 我国的禁毒历史 | 通过投影展示和“紫藤花”服务队志愿者的讲解，了解我国从清朝开始的禁毒历史和取得的巨大成就，激发青少年学生拒毒禁毒的决心。 | | 2022.2.13 | | 线上 | 幼儿园——高中 |
| 22 | | 电子科技 | 015年被上海市教委评为上海市科技创新学生社团（全市共102个）；同年被上海市少工委和上海市少儿哈哈频道评为科技创新学生社团（全市24个）； 2016年获“十佳”学生科技社团。 | | 2021年1月21日至2021年1月30日 | | 线上公众号：闵行区梅陇中学 | 五年级至八年级 |
| 23 | | 国际象棋 | 国际象棋作为一项开发智力的竞技项目已经风靡全球。学习国际象棋有利于磨练孩子的意志品质；学棋、下棋更能教会孩子悟懂一些人生哲理。“国际象棋不仅是智力的较量，更是意志的较量！ | | 2021年1月21日至2021年1月30日 | | 线上公众号：闵行区梅陇中学 | 五年级至八年级 |
| 24 | | 朗诵 | 朗诵是口语交际的一种重要形式。朗诵不仅可以提高阅读能力，增强艺术鉴赏，更为重要的是，通过朗诵，读者可以陶冶性情，开阔胸怀，文明言行，因此，要想成为口语表述与交际的高手，就不能漠视朗诵。 | | 2021年1月21日至2021年1月30日 | | 线上公众号：闵行区梅陇中学 | 五年级至八年级 |
| 25 | | 电子美术 | 随着数字时代的到来，传统美术作品创作也迎来了新的契机，数字美术与传统美术有机融合，能更好地表现作品，更大限度的提升想象能力和创意实践能力。数字美术在当代中小学美术教学中拥有广阔而又美好的前景，备受人们关注。 | | 2021年1月21日至2021年1月30日 | | 线上公众号：闵行区梅陇中学 | 五年级至八年级 |
| 26 | | 经典课程——《“看得见”的声音》 | 本课程旨在通过对声音剪辑软件的简单了解，可以把多首歌拼接起来当串烧，合并成自己想要的音乐。也可以根据具体的要求剪短音乐。可以给自己的朗诵配上音乐。欢迎尚未学习过该课程的同学报名。 | | 2022.1.20-2.20 | | “上海市实验学校西校”微信公众号（报名方式与上课方式见实验西校1月5日公众号） | 3-8年级 |
| 27 | | 经典课程——《可爱的多肉》 | 许多同学在课余之外喜欢养多肉，本课程可以帮助学生了解多肉植物的生长习性，锻炼耐心。欢迎尚未学习过该课程的同学报名。 | | 2022.1.20-2.20 | | “上海市实验学校西校”微信公众号（报名方式与上课方式见实验西校1月5日公众号） | 3-8年级 |
| 28 | | 经典课程——《走近城市生态修复师》 | 本课程旨在通过了解城市生态修复师的工作环境，体验他们的工作日常，树立生态保护意识和职业生涯意识。欢迎尚未学习过该课程的同学报名。 | | 2022.1.20-2.20 | | “上海市实验学校西校”微信公众号（报名方式与上课方式见实验西校1月5日公众号） | 3-8年级 |
| 29 | | 经典课程——《武之韵》 | 本课程旨在发扬武术传统文化，让学生体验武术的魅力，强身健体，提高武术运动能力。欢迎尚未学习过该课程的同学报名。 | | 2022.1.20-2.20 | | “上海市实验学校西校”微信公众号（报名方式与上课方式见实验西校1月5日公众号） | 3-8年级 |
| 30 | | 剪纸 | 剪纸是我国民间的传统艺术之一，通过学习，将了解动物剪纸的创作方法和技能，感受民间文化的魅力。 | | 2022.1.22---2022.2.15 | | 线上 | 六到九年级 |
| 31 | | 方歌朗诵---逍遥散 | 方剂歌诀，将中医不同病例使用的方剂编成歌诀，朗朗上口，便于记诵。朗诵中医方剂歌诀，既能加深同学们对中医药文化知识的认识，又能够体会汉语言的声韵节奏，养成对优美的文学语言的语感。 | | 2022.1.23---2022.2.15 | | 线上 | 六到九年级 |
| 32 | | 小雅·鹿鸣 | 《小雅·鹿鸣》是《诗经》的“四始”诗之一，是古人在宴会上所唱的歌。诗共三章，每章八句，开头皆以鹿鸣起兴。在空旷的原野上，一群糜鹿悠闲地吃着野草，不时发出呦呦的鸣声，此起彼应，十分和谐悦耳。诗以此起兴，便营造了一个热烈而又和谐的氛围。同学们通过朗诵这首诗，表达对传统文化的热爱。 | | 2022.1.24---2022.2.15 | | 线上 | 六到九年级 |
| 33 | | 最美的本草 | 绘画是青少年喜欢的一种活动形式，通过绘画创作，让青少年了解中医药、走近中医药，培养学生热爱优秀传统文化兴趣。 | | 2022.1.25---2022.2.15 | | 线上 | 六到九年级 |
| 34 | | 饮食文化与中药 | 饮食与中药是中华文明具有代表性的文化符号，也是对人类文明贡献的标志。 | | 2022.1.20  -2022.1.30 | | 线上  学校微信公众号 | 6-12年级 |
| 35 | | 药食两用 | 我国的饮食疗法学已有两千多年历史，是在中医理论指导下，应用食物来保健强身，预防和治疗疾病。 | | 2022.1.20  -2022.1.30 | | 线上  学校微信公众号 | 6-12年级 |
| 36 | | 合理膳食与健康 | 中国营养协会对合理膳食作出了这样的阐述：合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。 | | 2022.1.20  -2022.1.30 | | 线上  学校微信公众号 | 6-12年级 |
| 37 | | 药食两用品及药膳介绍 | 从医学医理的角度出发，根据身体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使身体机能得到更好的改善。 | | 2022.1.20  -2022.1.30 | | 线上  学校微信公众号 | 6-12年级 |
| 38 | | 宇航服的秘密 | 大漠戈壁金秋醉，弱水胡杨迎客归，今年是中华民族航天事业的重要一年，神舟十三号航天员将首次在轨驻留6个月之际。服装设计工作坊针对宇航服进行多方面的解密，了解航天服的奥妙！ | | 2022年1月22日 | | 线上  田园高中公众号 | 小学初中 |
| 39 | | 剪辑之道 | 在拍摄完视频素材后，如何整理素材以及如何选择。剪辑是思考的过程。剪辑师如何思考与感受 | | 2022年1月23日 | | 线上  田园高中公众号 | 小学初中 |
| 40 | | 戏剧艺术欣赏与实践 | 戏剧艺术是灵动开放的综合艺术，把内心想法写成故事，再改编成戏剧，在舞台上如何呈现，舞台肢体语言的丰富多意，帮助我们更好地欣赏戏剧艺术。 | | 2022年1月29日 | | 线上  田园高中公众号 | 小学初中 |
| 41 | | 手可摘星辰 | 探究查找关于星宿和月亮的别称以及古诗词，探究星星以及月亮的意象在古诗文中的象征意义。由体验、感悟到传承，激发对优秀国学传统文化的热爱之情，理解中华传统文化之博大精深。 | | 2022年1月30日 | | 线上  田园高中公众号 | 小学初中 |
| 42 | | 防灾减灾——泥石流的自述 | 通过生动有趣的手绘形式以第一人称的口吻介绍了泥石流的成因、危害和防御措施。加强学生对于地质灾害的认识，增强防灾减灾意识。 | | 2022年1月-2月 | | 线上  微课  互动 | 不限 |
| 43 | | Python海龟制图《辞旧迎新》 | 了解海龟制图基本流程，通过设计绘制路径的方法，设计绘制新年logo | | 2022年1月-2月 | | 线上  微课  互动 | 不限 |
| 44 | | 人工智能——K近邻算法的认识 | K-近邻算法的特点、基本原理和应用，学习并认识人工智能中经典的机器学习入门算法——k近邻算法的特点和应用 | | 2022年1月-2月 | | 线上  微课  互动 | 不限 |
| 45 | | 背古诗的新方法——尤克里里教学与古诗词弹唱 | 用尤克里里进行古诗音乐创作，艺术与古诗词结合，激发学生学习古诗词的兴趣。  认识尤克里里，记住四根弦空弦音的唱名。  学习C、F两个和弦的指法及分解演奏方法  了解古诗《绝句二首》，完成古诗《绝句》歌曲的弹唱 | | 2022年1月-2月 | | 线上  微课  互动 | 不限 |
| 46 | | 《服装设计，女装礼服手绘》 | 时尚源于创造，标准在于充满活力，耀眼大胆的穿着，其中散发的个性来自于设计师的灵感。手绘画图形，抽象几何的民族印花，会给服装带来神秘的梦幻色彩。同学们，发挥一下你们的想象力，跟着丁飞老师学设计，设计一个自己心中最美的礼服吧。 | | 1-2月份寒假期间 | | 线上 | 1~9年级 |
| 47 | | 《冬奥加油——变体美术字设计》 | 冬奥会是世界规模最大的冬季综合性运动会，每四年举办一届，第24届冬奥会于2022年02月04日至02月20日在中国北京和张家口举行。让我们跟着丁飞老师学习变体美术字，再配上自己迎奥运的作品画，一定能锦上添花噢！ | | 1-2月份寒假期间 | | 线上 | 1~9年级 |
| 48 | | 《彩泥捏捏乐，吉祥迎新年》 | 春节在我国是一年种最大的节气日，春节里我们常见的习俗有很多，古时人们认为狮子有驱邪镇妖之功，有吉祥之兆，让我们跟着丁飞老师用彩泥做个狮头迎新年吧！ | | 1-2月份寒假期间 | | 线上 | 1~9年级 |
| 49 | | 《指尖上的民间艺术》 | 舞狮是我国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节和集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。手狮舞是我校的特色，它是马桥非物质文化遗产的延续，今天丁飞老师带领大家一起剪手狮。 | | 1-2月份寒假期间 | | 线上 | 1~9年级 |
| 50 | 活力冬锻 | | | 本视频体育锻炼练习将相关体能与技能相结合，发展相关肌群（如三角肌、肱三头肌、腹背肌、腓肠肌等），为此动作技术的完成奠定良好的身体素质基础，单人练习或双人练习动作设计上。学生可以和家长一起进行练习另一种与父母交流和互动的方式，不仅缓解了学习压力，增进了情感交流，预防学生青春期不良情绪的发生。 | | 2022.1.19-2.15 | 线上 | 六到九年级 |
| 51 | 快乐崇拜 | | | 本运动操将将街舞元素融入其中，可作为学生寒假期间日常锻炼调节的运动项目之一。通过运动，学生的精神面貌焕然一新，运动不在是一种任务，而成为释放个性的舞台，学生在寒假中跳着活力四射的舞步，青春气息扑面而来！ | | 2022.1.19-2.15 | 线上 | 一到九年级 |
| 52 | 党史学习《一场伟大的更名》 | | | 以我国的扶贫工作为切入点，通过动画视频、新闻介绍等形式，帮助学生了解党在扶贫工作上取得的巨大成就，感知扶贫攻坚楷模的英雄事迹，从小学榜样，争做优秀的社会主义接班人。 | | 2022.1.19-2.15 | 线上 | 一到九年级 |
| 53 | 纸浆花瓶 | | | 新年新气象，让我们一起为家这个温暖的地方添置一件新物件吧——纸浆花瓶！它不同于我们以往生活中的花瓶，这次我们的花瓶走的是极简主义路线，富有极强的装饰性、欣赏性！我们可以利用细铁丝、纸巾、白乳胶等这些生活中最容易得到的就能完成哦！ | | 1月20日——2月16日  线下1月20日 | 线上：公众号发布  线下：成美二楼篆刻室 | 3-9年级 |
| 54 | 虎年话虎 | | | 牛辞胜岁，虎跃新程。在中国文化中，虎是力量与勇气的象征，能分辨善恶，是扶正镇邪的守护神。虎亦是生命力与美好姻缘的象征，守护着家庭的稳定、孩子的安康，为生活带来吉祥。古人崇尚虎的历史悠久，在中国7000年前的仰韶文化时期就出现了一座蚌壳摆塑的龙虎图。《周易·乾》中也记载到「云从龙，风从虎」，先人们视龙虎为图腾，列虎为四方神之一。同学们，让我们伴着新年的阳光，一同走进虎年，探究虎年文化，画一张独属于你的老虎年画，让我们新学年虎虎生威！ | | 1月20日——2月16日  线下1月20日 | 线上：公众号发布 | 1-9年级 |
| 55 | 水火箭发射及制作 | | | 根据学校实际情况开展线上与线下相结合的实践活动，让队员了解水火箭的原理、走近航空航天。 | | 2月 | 线上：关注《闵三全景》公众号  线下：上海市闵行第三中学 | 1-9年级 |
| 56 | 火火箭制作与发射 | | | 根据学校实际情况开展线上与线下相结合的实践活动，让队员了解火火箭的原理、走近航空航天。 | | 2月 | 线上：关注《闵三全景》公众号  线下：上海市闵行第三中学 | 1-9年级 |
| 57 | 航模制作与控制 | | | 根据学校实际情况开展线上与线下相结合的实践活动，让队员了解航模制作与飞行控制相关知识，走近航空航天。 | | 2月 | 线上：关注《闵三全景》公众号  线下：上海市闵行第三中学 | 1-9年级 |
| 58 | 虚拟模拟飞行 | | | 根据学校实际情况开展线上与线下相结合的实践活动，让队员感受3D虚拟飞行，体验飞行员的感受，走近航空航天。 | | 2月 | 线上：关注《闵三全景》公众号  线下：上海市闵行第三中学 | 1-9年级 |