

成长不止课堂，还有诗和远方

——潍坊中学 2025 暑假综合实践指南



潍坊中学
2025 年 7 月

卷首语

亲爱的潍坊中学学子们：

盛夏的蝉鸣奏响假期序曲，骄阳与绿荫交织成探索的邀请函。在这充满活力的暑期时光里，我们热忱地邀请同学们暂别书桌，奔赴生活的广袤课堂。用脚步丈量山川湖海的壮美，以实践触摸社会脉搏的律动，让知识在观察与行动中生根发芽。本指南将陪伴你投身社会实践，领略时代发展的蓬勃力量，在躬身力行中锤炼品格、拓宽视野，让成长的轨迹突破课本的边界，在知行合一中绽放独特光芒。现在，就让我们以青春之名，共赴这场盛夏里的成长之约！

潍坊中学学生成长服务中心

目 录

一、指导思想.....	1
二、目标设定.....	1
三、活动对象.....	1
四、活动要求及提交指南.....	1
（一）节日教育活动	2
（二）社会资源利用与教育活动	2
（三）家庭劳动教育	3
（四）开放探究性学习活动	3
（五）“寻找未来的我”主题活动	4
（六）和平教育活动	5
（七）“暑假读好书”活动	5
（八）“青年大学习”活动	7
附件 1:	9
附件 2:	10
附件 3:	12
附件 4:	15
附件 5:	17
附件 6:	19

活动方案

一、指导思想

为深入学习宣传贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步深入贯彻落实习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，落实团中央、教育部《全面推进“大思政课”建设的工作方案》的通知，学生成长服务中心在 2025 年暑假期间，结合我校实际，加强顶层设计，以习近平新时代中国特色社会主义思想为统领，广泛动员全校学子在社会实践大课堂中上好“行走的大思政课”，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、目标设定

（一）文化传承与创新：通过参与传统节日庆祝活动，加深对中华文化的认识与传承。

（二）社会实践与体验：利用社会资源，参与多样化的教育活动，提升综合素养。

（三）劳动教育与习惯养成：设计适合不同年龄段的家庭劳动作业，培养劳动意识和技能。

（四）开放探究学习：通过阅读、科普、社会实践、志愿服务、小课题研究等形式，激发探索兴趣，培养创新能力。

三、活动对象

高 67 级、高 68 级全体学生

四、活动要求及提交指南

(一) 节日教育活动

1. 活动名称：“传承八一精神——赓续红色血脉”

2. 内容安排：庆祝中国人民解放军建军 98 周年，培养潍中学子关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的积极性、主动性，弘扬爱国主义，传承红色基因，在八一建军节期间组织学生通过绘画、手抄报、八一主题微视频等形式参与活动，开学后评选出一、二、三等奖并颁发证书。

3. 具体要求：绘画和手抄报作品以图片形式报送，图片为 jpg 格式，图片大小 10M 以内，微视频报送作品要求横屏拍摄，只能采用一个长镜头，选手本人须始终位于画面主体，期间不得转切画面。视频须为 MP4 格式，视频作品不得超过 5 分钟(以视频总时长计算)。学生应按要求提交视频，并注意视频质量，如视频出现画面模糊或无法播放等状况将影响评选，作品于 7 月 30 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com, 纸质版材料于 9 月 10 日之前报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

(二) 社会资源利用与教育活动

1. 博物馆（科技馆）之旅：参观本地博物馆或科技馆，了解历史文物或科技发明背后的故事，撰写观后感或制作 PPT 进行班级分享。

2. 非遗教育基地体验：参与非物质文化遗产体验，如剪纸、陶艺、皮影戏等，记录学习过程，分享体验心得。

3. 生态文明实践：参与植树造林、河流清理等环保活动，撰写

环保日记，倡导绿色生活。

4. 具体活动成果要求参考附件 1，作品需体现个人感悟和收获，于 8 月 15 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com，纸质版材料于 9 月 10 日之前报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

（三）家庭劳动教育

1. 基础劳动：根据《潍坊中学家庭劳动教育实践指导清单》（附件 2）要求分配家务任务，如整理房间、洗碗、烹饪餐食等，每日记录劳动日志。

2. 特色劳动项目：鼓励学生结合兴趣选择一项特色劳动项目，如种植绿植、手工制作等，培养耐心与创造力。

3. 家庭劳动周：设立一周为“家庭劳动周”，家庭成员共同参与家务，增进亲子关系，形成良好的家庭劳动氛围。

4. 具体活动记录参考附件 3，要求记录劳动过程和心得作品于 8 月 15 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com，纸质版材料于 9 月 10 日之前报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

（四）开放探究性学习活动

1. 阅读计划：制定个人阅读计划，涵盖文学、历史、科学等多个领域，撰写读书笔记或书评。

2. 科普活动：参与线上科普讲座或实验，如天文观测、生物实验等，记录学习过程，制作科普小视频。

3. 社会实践：组队进行社区服务，如帮助老人、环境美化等，撰写社会实践报告。

4. 社区志愿服务：参与社区组织的志愿服务活动，如图书馆助手、环保宣传等，记录服务经历，反思个人成长。

5. 小课题调查研究：围绕感兴趣的主题（如本地历史文化、环保问题等）进行小课题研究，撰写研究报告，鼓励团队合作。

6. 具体要求：作品需体现研究过程和成果，格式要求参考附件 4，作品于 8 月 15 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com。

（五）“寻找未来的我”主题活动

1. 活动内容：苏霍姆林斯基曾言：确定个人志向，选好专业是人生幸福之源。为了帮助同学们提高职业生涯自我认知，做好职业生涯规划，让学生通过暑期社会实践活动，以岗位体验、生涯访谈等形式走进了解不同职业的特点，感受职业的魅力。例如：超市中忙碌的售货员、书店里认真的图书管理员、社区内细致的基层志愿者、辅导班里耐心的实习教师、博物馆、科技馆的讲解员等多种职业体验；通过走访亲朋好友，在自己向往的职业中选择一名有代表性的亲友，深入了解该职业特点，帮助自己做好职业发展规划，撰写一篇“我的人生规划——职业访谈调研报告”。

2. 要求：将职业体验的过程拍成照片或微视频形式详细记录活动过程并附加文字说明，撰写“我的人生规划——职业访谈调研报告”要以电子版形式上交，需要附上调研过程和图片记录，格式见附件 5。于 8 月 15 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com，纸质版材料于 9 月 10 日之前报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

（六）和平教育活动

1. 活动名称：“青春自护•暑期安全”
2. 内容安排：开展安全警示宣传教育，如防溺水、交通安全、食品安全等，撰写自护日记，参与安全知识竞赛。
3. 时间：暑假期间。
4. 具体要求：学生需掌握基本的安全知识和自护技能，作品需体现个人对安全问题的认识和思考，于 8 月 15 日之前报送学生成长服务中心邮箱 wfzxdyc2017@163.com，纸质版材料于 9 月 10 日之前报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

（七）“暑假读好书”活动

本次活动以“悦读成长·启智润心”为主题，立德树人为根本任务，旨在引导学生更深入阅读经典作品，激发阅读兴趣和读书热情，培养阅读能力和思维习惯，传承中华优秀传统文化，弘扬社会主义核心价值观。同时，鼓励广大师生对阅读成果进行分享。

1. 第一阶段：自主阅读(2025 年 7 月-8 月)

学生登录“悦读成长计划”微信公众号或山东教育网（<https://www.sdetv.com.cn/>）参与活动，根据对应学段内容进行自主阅读。活动平台将于 6 月 28 日开放(参与活动前请认真阅读活动平台登录页面下端的“操作指南”)，参与过往期读好书活动的同学和老师可直接使用已注册账号，修改年级信息后报名即可。活动用书主要从教育部推荐书目、中小学语文统编教材和教纲中涉及的书目及以中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化为主

题的各类获奖书籍中选取。

2. 第二阶段: 阅读成果展示(2025 年 8 月-9 月)

鼓励参与活动的学生通过读书笔记、思维导图、手抄报、视频展示等多种形式在活动平台分享读书成果,读书笔记和阅读成果展示视频上传通道将于 7 月 15 日同时开启。具体要求如下:

(1) 文档图片类报送要求.

- ①作品图片格式为 jpg,单张图片大小不超过 50MB。
- ②填写作者姓名、学校及年级等真实信息。
- ③作品须为原创,且未经发表、出版,凡涉及抄袭等侵权行为,一经查出,将取消参与资格。

(2) 视频类报送要求

①作品内容以个人为主,通过短视频形式展示自己读书收获。要求内容充实具体,逻辑清晰,注重政治性、思想性,格调积极向上,富有感染力。

②需使用普通话展示,语言自然流畅,声情并茂。服装整洁、仪表大方、举止得体,可采用表演、舞蹈、乐器等辅助手段。

③视频横屏拍摄,分辨率为 1920*1080,MP4 格式。要求图像、声音清晰,不抖动、无噪音,个人好书推荐视频时长不超过 3 分钟。文件大小不超过 200MB。

3、其他事项

(1) 本活动所上传读书笔记均需手写。

(2) 书写读书笔记请尽量下载模板(彩色或黑白打印均可)。如

果下载模板不便，可使用 A4 纸，需在 A4 纸显著位置注明“2025 暑假读好书、学校、年级、班级、姓名”等信息，如未注明，视为无效作品。

(3) 高中组请根据平台具体提示参与活动。

(八) “青年大学习” 活动

1. 活动对象：高 66 级、高 67 级全体团员

2. 活动方式：在微信搜一搜中搜索微信公众号“共青团中央”，进入“青年大学习”，开始学习网上团课相关内容，具体操作见附件 6。

3. 活动要求：将团课的相关内容摘抄到“团员学习笔记本”中，将听课后的所思所感写在笔记本上，字数不少于 5000 字，要求于 9 月 10 日之前各班团支书将“团员学习笔记本”报送至文汇楼 205 室亓淳莹老师处。

五、实施保障

1. 家校合作：建立家校沟通机制，家长监督并鼓励孩子参与各项活动，学校提供必要的指导和支持。

2. 资源平台：学校官方网站或微信公众号发布活动指南、相关表格下载，成果评选方案。

3. 六、评价与反馈机制

1. 成果展示：暑假结束后，学生成长服务中心将组织成果展示会，对优秀作品进行表彰。

2. 推荐参评：部分优秀作品（调查报告、社会实践报告等）将

推荐到市级进行参评。

通过以上方案，我们旨在为学生提供一个丰富多彩的暑假综合实践活动平台，让学生在实践中学学习、在体验中成长，全面提升学生的综合素养。

潍坊中学学生成长服务中心

2025 年 7 月

附件 1:

潍坊中学综合实践活动记录表

活动内容					
姓名		班级		活动时间	
记录参加 活动(主要 过程、内 容、心得体 会)					

附件 2:

《潍坊中学家庭劳动教育实践指导清单》

1. 养成自觉清理卫生的意识：做到正确使用家居保洁工具，科学有序完成日常清理，营造整洁优雅的家居环境。

2. 清洁厕所要彻底：做到定时清洁，科学使用工具，物品摆放整齐，按时通风换气，打造干净整洁、空气清新的洗手间。

3. 内务整理能自觉：做到分类摆放物品，床铺干净整洁，书橱摆放有序，将内务整理内化为一种自觉行为。

4. 收拾书桌有意识：形成“学前有备、学后归位”的自觉意识。一次收拾各种学习用品，准确放到指定位置，简洁、有序摆放书桌用品，桌面及时清理干净。

5. 洗涤缝补有技巧：能够按照洗涤标识正确清洗衣物；掌握几种手缝针法，灵活运用于日常衣物的缝补，做到得体大方。

6. 烹调烹饪有提升：掌握膳食平衡的原则。做到灵活取用食材，合理运用烹饪技巧，独立创作拿手菜品，做到健康科学养生。

7. 垃圾分类总动员：积极践行生态文明思想。做到勤俭节约，减少垃圾；居家宣传，合理分类；手工制作，变废为宝。

8. 种植养护有高度：掌握花草养护的基本技巧。主动承担家庭园丁角色，了解家庭花卉习性特点，做到科学管理养护。

9. 修理操作有经验：掌握正确的劳动技能和方法。在家长协助指导下，做到熟悉工具特点，能卸会装。

10. 劳动服务有记录：不仅主动帮父母、亲友做力所能及的事

情，主动帮助社区、村庄的老弱病残；还能寻访身边的劳动者，并用照片、文字等方式记录。

11. 劳动体验有收获：利用周末和假期参与日常家务事情的处理，同父母角色互换，感受生活的不易。

12. 劳动职业有规划：结合生涯规划课程，观看相关电影、纪录片、综艺节目，进一步了解各行各业，对自己的职业生涯进行科学合理的规划。（相关推荐：《行行出状元》、《职业人的作风》、《了不起的挑战》）

附件 3:

潍坊中学家庭劳动实践记录表

姓名		班级		时间	
劳动内容					

劳动日志（包含劳动过程和劳动感受）：

图片说明

家庭劳动过程照片粘贴处

图片说明：

家庭劳动过程照片粘贴处

家长评价：

家长签名：

年 月 日

附件 4:

调查报告内容参考格式及封面

一、标题(黑体三号字)

二、摘要(楷体三号字)

摘要必须是对全文内容的高度概括,应反映报告的内容、方法、成果和结论,不能过于简略,要语句通顺,文字流畅。摘要不要使用图表、不标注引用文献编号。字数控制在 200 字以内。

三、关键词(楷体三号字)

关键词是供检索用的主题词条,应采用能覆盖报告主要内容的通用词条。关键词一般为 3-5 个。关键词之间用分号分开,最后一个关键词后不打标点符号。

四、正文(仿宋四号字,行距固定值 27 磅)

五级标题格式分别为:一级标题一、XXXXX;二级标题(一) XXXXX;三级标题 1. XXXXX;四级标题(1) XXXXX;五级标题 1) XXXXX, 各级标题及所涵盖的正文另起一行空两格起段。全文所有英文及阿拉伯数字用 Times New Roman 字体。

五、参考文献(仿宋小三号字)例:

[参考文献]

XXX, XXX(作者)。XXXXXXXXXX(书籍名或论文名)[G]. XX: XXXX 出版社, XXXX: XX-XX。

封面内容及格式见下页。

潍坊中学优秀调查报告征集评选

报告题目：_____

作品类别： ☐ 科学调查 ☐ 社会调查

作 者：_____

指导教师：_____

年 级：_____

班 级：_____

附件 5:

潍坊中学和平教育记录表

活动内容					
活动负责人		所在班级		指导老师	
活动时间		活动地点		活动形式	
如何理解安全问题，怎样解决身边的安全隐患					
活动过程					

自护日记（活动过程中的心得体会）	
指导教师（家长）评价	
备注	1. 指导教师指可以是老师、家长等社会人士。2. 据实填写该表，纳入学生个人诚信管理，发现虚假填报行为所有评优一票否决。

附件 6:



注：以上附件的所有电子版均可以在潍坊中学网站：

www.wfms.cn 学生成长—五育融合板块中下载。