**附件1：**

**我休闲 我成长——案例讨论和分享**

（一）好想和“轻松 ”在一起，写作亦休闲。

王瑶是一名初三学生 ，她学习成绩优异，爱好读书、写作，已在多家刊物发表了10多篇文章。王瑶从小喜欢看书，而且阅读面很广。她说：“那时候，老师让我们每天都记日记，目的是让我们学会观察生活，用自己的笔把生活中的点点滴滴记录下来，这样可以更快地提高写作水平，并将受益终生。”王瑶按老师的话做了，而且一直坚持到现在。不论晚上作业要做到几点，在睡觉前她肯定会写1篇日记。也许，这在其他同学眼中是一种负担，但王瑶却并不觉得如此，反而感到这是一种享受。初二那年，王瑶向杂志社投了她的第一篇文章。经过不断地努力，终于在半年后的一天，她收到了杂志社寄来的样刊。“我的文章终于发表了!”王瑶兴奋得跳了起来，那种快乐是无以言表的。她说她会将这种快乐进行到底。

（二）学习不是生活的唯一。

张杨今年l7岁了，他说从他记事起，妈妈就对他抱有很高的期望。初中毕业后，张杨顺利考上了一所重点高中。这里汇集了当地二十几所中学的尖子生，他的入学成绩是第5O名。开学后，妈妈给他制定了目标，必须在期中考试考进前三名，这给了他很大的压力。他将自己的课余时间全变成了学习时间，甚至减少睡眠，可他发现自己的学习效果并不好，上课时脑子总是昏昏沉沉，注意力不集中。他感到失落极了，对自己也彻底失去了信心。看着篮球场上同学们矫健的身影，张杨非常羡慕，可一想到妈妈那期待的眼神，他就不得不又拿起了课本。现在，张杨对学习越来越感到厌倦，他学会了撒谎，频频逃课去网吧……网络为张杨打开了另一扇窗，在这个虚拟的网络空间里，他可以完全忘记功课的烦恼，多么轻松自由啊!上网的次数多了，张杨放松了对自己的要求，不再会为虚度时光而自责，相反他有时候会在脑海里闪过这样的念头：“妈妈，别怪我 !这都是你逼的……”

张杨长期单一地学习，所以他体会不到生活的各种乐趣从而产生心理疲劳、心理厌倦，因为学生毕竟不是学习机器，即便是机器运转久了也会出现疲劳，何况人呢？把人生的唯一价值体现在学习上，把人生的唯一目标定位于取得学习第一上，其人生是异常脆弱和危险的。

（三）音乐伴我快乐成长。

从4岁起，孙悦就开始学电子琴，到现在已坚持12年了。从最初的对电子琴不感兴趣 ，到现在指下音乐如行云流水，这中间包含了不少酸甜苦辣。升入初中以后，随着作业的逐渐增多，练习电子琴与学习产生了冲突。为了让孙悦能专心学习，父母竞将电子琴的电源线藏了起来。他们的所作所为，让孙悦萌发了逆反心理，孙悦的学习成绩也慢慢下降了。看到父母眼中的失望，孙悦不但不难受，心里反倒有种报复后的快感。直到一次教师的文艺演出之后，这种情况才开始转变。当时，班主任知道孙悦的电子琴弹得好，就鼓励她上台演出。那天，孙悦的弹奏得到了老师、同学们的热烈掌声。坐在台下的爸爸妈妈也投来了赞许的目光，他们的脸上漾起了幸福的笑容。晚上回到家后，爸妈同意了孙悦继续练琴，前提是不能因为练琴而影响到她正常的学习。异常兴奋的孙悦立即保证说：“不会的!我保证不会因练琴而耽误学习。”如今的孙悦已经把练琴作为学习之余的休闲方式，并且把自己的学习、娱乐时间进行了合理规划。这种劳逸结合的安排，让她身心的疲劳在音乐中得到了彻底的宣泄。音乐让她的生活有张有弛、轻松畅快。

**附件2：**

**高中生应该怎么合理安排休息和学习时间？**

# 1.每天保证8小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。

# 2.学习时要全神贯注。玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。

# 3.坚持体育锻炼。身体是学习的本钱。没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。

# 4.学习要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。

# 5.保持愉快的心情，和同学融洽相处。如果每天都有个好心情，做事就会干净利落，学习才能积极投入，效率自然高。另一方面，个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。

# 6.注意整理。学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。学习效率的提高，很大程度上决定于学习之外的其他因素，这是因为人的体质、心境、状态等诸多因素与学习效率密切相关。

**附件3：**

**高中生应该养成哪些健康的饮食习惯?**

1.按时定量吃好三餐

这是保证脑血糖供给的重要措施。尤其要吃好早餐，一直就有“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的说法，中学生大脑耐受能力低，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，对大脑的损害非常大。如果处于饥饿状态下，注意力就会明显涣散，记忆力下降，思维变得迟钝。早餐中鲜牛奶最为适宜，它不仅含有优质的蛋白质，而且还含有大脑发育所必需的卵磷脂等。

2.吃够蛋白质

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质。多吃瘦肉、鸡蛋、鱼虾、牛奶、豆类和豆制品等含优质蛋白质的食品。这些食品都含有促进脑代谢作用的优良蛋白质。例如大豆中不仅氨基酸含量高，还含有大量的卵磷脂。以卵磷脂为原料合成的乙酰胆碱，是人脑中的记忆素，有兴奋大脑，改善记忆的作用。鸡蛋不仅含有卵磷脂，还含有与大脑代谢密切有关的钙、磷、锌、铁，以及维生素A、D和B族。所以，学生早点最好每天能吃1-2个鸡蛋，并尽量多吃豆制品。

3.饮水要充足

水是人体的最主要的组成部分，研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。青少年每天至少要饮用8杯水，以保证身体的需要。

4.多吃蔬菜水果

绿叶蔬菜或橙红色蔬菜，这些食物是胡萝卜素、维生素B和C的重要来源。绿叶菜里还含有叶酸，它能和维生素B12共同合成脱氧核醣核酸，促进脑的发育。所以，多吃绿叶菜对智力开发有重要作用。

5.适当吃些坚果

如花生、核桃、葵花子等。这些坚果类食品含有丰富的卵磷脂、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁等，即益智又健脑，对大脑的营养很有好处。

**附件4：**

**中学生享受生活乐趣的35个方式**

1. 收集快乐记忆

快乐是一种爱自己的表现，为自己收集、储存快乐的感受。记下今天发生的五件乐事，把乐事清单夹在笔记本里，当需要打气时，读一读乐事清单，重温所有的快乐感受。

2. 说说贴心语

人人喜欢贴心话，也需要贴心话，一句得体的贴心话像久旱甘霖，能适时抚慰受伤的心灵，也能鼓舞人心。比如：我要和你做一辈子的朋友。

3. 多绕一点路

新视野激发新构想，从未见过的风景往往带来最多的惊奇。绕进最小的巷道，进去看看;在目的地一公里外下车，走路前往预定地，欣赏沿路景色。

4. 刻意做一些无聊的事

如果你会走路，你就会跳舞；如果你会说话，你就能唱歌。生活中充满了无聊的琐事，只要用欢欣的心情来面对，即使是最平常的事也会有新面貌。比如：早起向身边的人说早安，刷牙时对着自己微笑一下，或者是高兴地做一件无聊的家事。

5. 不出版的地下文学

思想是一座令你意想不到的宝藏，帮自己的创作欲望找到宣泄的窗口。开始写作可以从短诗开始，或是写简单日记，练习描绘自己的想法，并且照自己喜欢的方式做，将每日的生活动态加以记录，你会拥有挡不住的文思泉涌。

6. 找人帮你丢东西

舍弃可以帮助寻找自我，列一张清单来询问自己若失去了这样东西，是否还想拥有。对于许多囤积的小东西，如原子笔、剪报、纸盒、名片……应该随时分成四类：该保留、该修理、可送人、该丢弃，然后to do it。清除不需要的东西，是一种割爱与转让的艺术，没法做到的人就让了解你的人来帮你处理，既迅速又有效。

7. 跟爸妈聊聊家族史

关心近在咫尺的亲人，珍惜彼此的感情，爱惜成长家园。跟家人玩寻根游戏，画画家庭关系图，影印父母及小时照片，用简单的文字叙述，让家庭关系更紧密。

8. 为自己做一件事

找任何理由让生活添加喜乐的音符，给自己惊奇，好好拥抱自己。有创意就有快乐．列出可以为自己做的事情，比如：选一件有趣的活动，一有空就去做；每天给自己一件礼物 (泡澡、听一卷喜欢的录音带)；或是原谅自己的过错。

9. 心灵的留白

每天腾出一个小时思考你的生活，可以让人生更简化而美好，重要的事自然而然会浮现。比如：每天提早一个小时休息，停止看电视，每天提早一小时起床，用不会被打扰的时间去思考。

10. 在家赏野鸟

想让野鸟走进家园的人，可以在阳台放个喂食台， 放置水果或是五谷杂粮，只要耐心等候，不出门也可欣赏麻雀、白头翁、绿绣眼、八哥、红鸠的生命蓬勃。

11. 简单穿出品味

好的衣服自己会说话。练习用新方法穿旧衣服，黑白配，是很好的方式。

12. 用种子造一座小森林

将橘子、龙眼、柚子、桃子、李子，芒果、醡酱草的种子种下，浇水灌溉，营造随手可得的绿意环境，观察它们的生长变化。

13. 美的盛宴

选择简单大方的框，将复制画、海报、全家福、毕业照、旅游照、自己的作品放入里面拿来布置自己的房间环境，增添温馨气氛。

14. 一分钟的春天

放松心情，用一分钟去感受生命中微小短暂却美好的事物。比如：花的香味，干净清凉的一瓶水，日出或日落，树林的芬芳，温暖的阳光，凉爽的和风，一道彩虹。花点时间闻闻花香，给自己一分钟假期短暂小憩。

15. 为自己记功

列出所有自己觉得骄傲的特质，所有你觉得做得好或乐于去做的事，来为自己打气。把自己的优点及做过的了不起的事，写在3至5卡片上，当你觉得需要为自己打气时，把卡片拿出来。

16. 参加跳蚤市场

跳蚤市场教你惜物、分享物，放弃一些东西也可以降低混乱，和朋友或家人进行 (冗物交换)，送出旧衣物，成立交换中心，同时可学到分享、交换的喜悦，也可树立正确的消费观，做好资源回收。

17. 除旧布新，喜新恋旧

随身携带行事历笔记本，一有想法就记下来，每年除夕当天从头到尾再读一遍，回味所度过的每一天与发生在身边的事物，再重新将同学的电话誊到新的记事本中，在怀旧气氛中迎接新年来到。

18. 拍全家福

珍惜家庭团聚时刻，每年用镜头为全家写下足以珍藏的日记，也可利用此时团聚话家常。

19. 给自己一个好心情

改变居家环境，能消除心理上的压力，为房间与生命带来和谐。在环境做一点小小的改变，挂一串风铃或摆一盆金鱼，用照片、图画、花朵、雕塑或别致的月历来装饰，营造阳光窗户新风景的好心情。

20. 城市健行

到赏心悦目、习惯人们只逛不买的店面走走，如古董店、高级精品店，或是参观展览或逛跳蚤市场、博物馆，逛街、赏心悦目、长见识，一举数得。

21. 用音乐洗涤灵魂

买张有特殊放松音效的唱片，海涛声或山泉声，用这样的音乐当背景。或是唱首钟爱的歌，买一张喜爱歌手唱的歌，跟着大声嘶吼。

22. 收集幽默

笑是传染病，随时来点欢乐，能让生活更有劲。学习时积极面对，多注意成就感，把正面的回馈当作努力的目标;收集漫画书、笑话录音带、搞笑电影情节。每当想要大笑一场，就有很棒的材料可以交谈、交换。

23. 享受洗澡的轻松时刻

让每次洗澡都能洗净一身压力疲劳，又能营造轻松和快乐。在水中按摩手掌虎口，及脚底中心穴道，让身心更健康。

24. 体验平静

人在经历紧张、压力之后，是需要放松的，洗热水澡、在床上看一本好书、用耳机欣赏最喜欢的音乐，这些能带你体验平静。

25. 希望银行

为自己列张愿望表，列出十件可行、想做、会让自己快乐的事情。再为自己列一张梦想表写出十项不实际却好玩或快乐的事情。把这两张表存在自己的希望银行里。然后真正地逐一去实践。

26. 拜访大自然

大自然是最美的月历，四季充满着声色动感，只要准备放大镜、纸笔、照相机，公园路边，随处用心，欣赏自然的美景，简单描述，你也可以成为自然观察家。

27. 温柔天使就是你

练习做别人的小天使，分享温暖分享爱。不论是帮忙做家务，或是去养老院做义工，用行动热爱生命，让自己发光发热。

28. 送礼三心《用心、关心、贴心》

礼物，会让你想起某个关心你的人，建立两个人的和谐关系。自己动手做的礼物富有生命与活力，或者送无形的礼物 ( 比如一句忠告，赞美的话 )能启发共鸣，带来更多快乐。你可以在任何时候，享受送礼给喜欢的人的乐趣。

29. 做一个未来梦

在清晨及深夜想像自己的未来，每个人今天都比明天年轻，所以每天都是崭新的一天。

30. 创意盒子

每月月初，花20分钟把每星期至少要做的休闲活动安排好，买一些自己喜爱的活动入场券，承诺自己一定要参加。

31. 单车游街

每个月选一天骑脚踏车, 遇到很吸引你的地方, 就停下来驻足欣赏一番。

32. 睡得舒服

睡眠占了人生三分之一的时间，没有这三分之一，就没有其它的三分之二，充足和高品质的睡眠，才是一天精神的最主要来源。

33. 创造家人共同记忆

用不同的声音、影像、气味来纪念共同相处的节日，不一定要隆重举行庆祝，但一定要色香味俱全，中秋节的月饼与月亮，过年热闹滚滚，透过不同记忆，让家庭共同的记忆更加丰富。

34. 做别人生命中的贵人

做一名爱心志愿者，告诉自己：我可以多做一些。需要义工的场所有：图书馆还书上架、捡取公园内乱丢的杂物、为盲人诵读书本及杂志、认养家居附近的公园绿地、捐血、义务为邻近的小孩当家教、替邻居的老者跑腿等。

35. 列喜欢清单

每一件喜欢的事都让人心情舒畅、欢愉，但是人总是注意自己所缺乏的，总是忘记自己曾拥有的、曾享受的，去回味喜欢的事物，可以帮助自己看清周围，使我们感恩，微笑面对所遇到的一切。

**附件5：**

**现代休闲娱乐活动分类表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动种类 | 活动项目 | 活动名称 |
| 户外活动类 | 野外活动项 | 烤肉野餐、观景、健行、赏鸟、慢跑、登山、蹓狗、静坐…… |
| 滑轮项 | 滑轮、滑草、滑板 |
| 雪(冰)上活动项 | 滑雪、堆雪人、滑雪橇、滑冰、雪上摩托车、冰攀 |
| 车辆休闲项 | 自由车、房车赛、小型车、方程式赛车、越野单车…… |
| 遥控项 | 遥控车、遥控直升机、遥控飞机、遥控船 |
| 空中游戏项 | 风筝、魔力环、飞盘、回力镖 |
| 童玩项 | 跳绳、控土窑、踢毽子、滚铁环、扯铃、竹蜻蜓、陀螺…… |
| 水上活动类 | 鱼钓项 | 溪钓、冰上钓鱼、池钓、网鱼、海钓、钓鱼 |
| 戏水项 | 海水浴场、风浪板、游泳冲浪、潜水、滑水、水上摩托车 |
| 舟艇项 | 划船、快艇、激流泛舟、动力橡皮艇、游艇、独木舟…… |
| 空中活动项 | 拖曳伞、飞行伞、跳伞、滑翔翼、滑翔机、热气球 |
| 运动类 | 室内球赛项 | 桌球、壁球、撞球、溜溜球、保龄球 |
| 室外球赛项 | 羽球、网球、棒球、篮球、高尔夫、排球、足球、躲避球…… |
| 健身运动项 | 健美、气功、重量训练、防身术、举重、呼拉圈 |
| 美姿运动项 | 体操、跳水、韵律操、水上芭蕾 |
| 技击项 | 跆拳道、摔角、柔道、空手道、太极拳、合气道、剑道…… |
| 射击项 | 射击、飞镖 |
| 田径项 | 田赛、男子十项、径赛、女子五项 |
| 音乐类 | 中西歌谣项 | 古典音乐、民谣、热门音乐、台湾民俗乐、流行音乐…… |
| 中国乐器项 | 中国管乐器、中国打击乐器、中国弦乐器 |
| 西洋乐器项 | 西洋管乐器、西洋打击乐器、西洋弦乐器、电子合成乐器 |
| 舞蹈类 | 热门舞项 | 迪斯科、扭扭舞、霹雳舞、黏巴达 |
| 交际舞项 | 华尔兹、探戈、勃鲁斯、伦巴、吉鲁巴、曼波、恰恰 |
| 地方舞蹈项 | 土风舞、民族舞蹈 |
| 表演舞蹈项 | 现代舞、爵士舞、芭蕾舞、踢踏舞 |
| 美术类 | 摄影项 | 摄影基础与器材、暗房技巧与相片保存、生活与特殊摄影 |
| 中国书画项 | 书法、国画 |
| 西洋绘画项 | 素描、油画、水彩、版画 |
| 现代创意画作项 | 漫画、创作、喷画 |
| 画作欣赏项 | 画作欣赏 |
| 戏剧类 | 中国传统戏剧项 | 平剧、话唱艺术、歌仔戏、相声、中国地方戏曲、双簧…… |
| 舞台剧项 | 歌剧、默剧、话剧、儿童剧 |
| 偶戏项 | 布袋戏、傀儡戏、皮影戏、布偶戏 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 工艺类 | 手工艺项 | 插花、押花、彩绘、人造花、绢印、摺纸、裁缝…… |
| 雕刻项 | 木雕、石雕、篆刻、冰雕、纸雕、蔬果雕刻、皮雕…… |
| 塑型项 | 陶艺、石膏雕刻、纸黏土、模型制作 |
| 设计项 | 服装设计、庭园设计、室内设计 |
| 嗜好类 | 阅读项 | 阅读、写作 |
| 收藏项 | 古董、奇石、古玩、养壶、书画、集邮、标本…… |
| 宠物项 | 养鱼、养兔、养鸟、养鼠、养蚕、养狗、养爬虫类…… |
| 园艺项 | 盆栽、兰花、花卉 |
| 文化活动项 | 演讲、读书会、展览、花车游行、技艺班 |
| 益智类 | 棋奕项 | 象棋、陆军棋、围棋、跳棋、西洋棋、西瓜棋…… |
| 动脑游戏项 | 拼图、头脑体操、七巧板、魔术、其它益智游戏…… |
| 命相项 | 紫微斗数、面相、血型、手相、星座、扑克算命…… |
| 博戏项 | 麻将、赌马、桥牌、扑克牌、骰子、宾果、电玩…… |
| 视听类 | 家庭式视听项 | 家庭视听、电视游乐器、音响、家用电脑、摄影机…… |
| 消费性视听项 | 电影、卡拉 OK、KTV、电动玩具、MTV |
| 休闲类 | 美容塑身项 | 瑜珈术、美容护肤、三温暖、健身中心、温泉浴…… |
| 休闲中心项 | 育乐中心、度假中心、观光农场、乡村俱乐部…… |
| 夜间娱乐项 | 舞厅、pub、夜总会、餐厅秀、club、歌厅 |
| 逛街购物项 | 逛街购物 |
| 饮食类 | 台湾料理项 | 台湾料理、客家料理、台湾小吃、素食 |
| 中国美食项 | 广东菜、湖南菜、四川菜、江浙菜、中国地方名食…… |
| 世界名菜项 | 日本料理、法国菜、意大利菜、韩国菜、泰国菜…… |
| 快餐项 | 中式快餐、西式快餐 |
| 点心项 | 中式点心、西式点心 |
| 饮料项 | 品茗、冰品、品酒、咖啡、调酒、加味茶、蔬果饮料 |
| 烹饪项 | 烹饪 |
| 民俗活动类 | 节庆庙会项 | 春节、元宵节、妈祖诞辰、中元节、台北迎城隍…… |
| 民间阵头项 | 舞狮、踩高跷、舞龙、跳鼓阵、八家将、宋江阵…… |
| 传统技艺项 | 捏面人、吹糖人、鞭炮、画糖人、纸糊、杂耍、灯笼 |
| 社交活动类 | 世界礼仪项 | 各国礼俗、宴会、礼仪、公共场所礼仪 |
| 聚会活动项 | 家庭聚会、庆生会、社区晚会、化妆舞会、拍卖会…… |
| 社团公益活动项 | 社团活动、慈善活动、宗教活动、社会服务 |
| 团体活动项 | 大地游戏、歌唱游戏、分站游戏、反应游戏、短剧…… |

**附件6：**

**休闲活动娱乐归类对照表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 休闲活动种类 | 原现代休闲分类 | 休闲活动项目 | 休闲活动名称 |
| 户外活动类 | 户外活动类 | 野外活动项 | 健行、赏鸟、散步、旅游、踏青 |
| 车辆休闲项 | 赛车、开车兜风、骑单车 |
| 运动类 | 水上活动类 | 鱼钓项 | 钓鱼 |
| 戏水项 | 游泳、水上活动 |
| 空中活动项 | 拖曳伞 |
| 运动类 | 室内球赛项 | 桌球、撞球、保龄球 |
| 室外球赛项 | 羽、网、棒、篮、高尔夫、排球 |
| 养身健身项\* | 打拳、静坐、有氧、健身运动、瑜珈 |
| 登山项\* | 登山 |
| 跑步项\* | 慢跑、跑步 |
| 文艺嗜好类 | 音乐类 | 乐器项 | 弹奏乐器、拉小提琴 |
| 舞蹈类 | 舞蹈项 | 舞蹈、上舞蹈课、跳舞 |
| 美术类 | 摄影项 | 摄影、拍摄鸟类 |
| 中国书画项 | 书法 |
| 艺文欣赏项\* | 艺文展览、看话剧、欣赏表演 |
| 工艺类 | 手工艺项 | 插花 |
| 嗜好类 | 阅读项 | 阅读书籍、杂志、小话、漫画、写作 |
|  | 园艺项 | 种植盆栽 |
| 益智类 | 益智类 | 电脑网络项\* | 上网、网络游戏、电脑游戏 |
| 动脑游戏项 | 益智游戏、问题研究与解决 |
| 博戏项 | 麻将、打牌 |
| 视听类 | 视听类 | 家庭式视听项 | 看电视、听收音机、看 DVD、听音乐 |
| 消费性视听项 | KTV 唱歌、看电影 |
| 休息社交类 | 休闲类 | 美容塑身项 | 泡汤、SPA、精油按摩 |
| 休闲中心项 | 游乐园、海边休闲中心 |
| 逛街购物项 | 逛街、购物、逛书店 |
| 饮食类 | 饮食项 | 吃东西、喝咖啡、下午茶 |
| 社交活动类 | 聚会活动项 | 吃饭聊天、聚餐 |
| 宗教活动项 | 上教堂 |
| 团体活动项 | 团康活动 |
| 其它类 |  |  | 亲子活动、做家事、打扫、睡觉 |

**附件7：**

**中学生休闲活动规划表（空白部分学生可自行设计）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年级** | **高一：**适应高中、认识自我与规划学业 | | | | |
| **活动背景** | **活动动机** | **活动内容** | **注意事项** | **活动利处** | **活动弊处** |
| 没有朋友，孤独 | 适应环境 | 社团活动，社会服务，家庭聚会，团体游戏，聊天 | 安全第一，把握时间 | 学会与人相处，增进友谊 | 需后续沟通 |
| 学习困难 | 调节精神面貌 | 插花，石雕，果蔬雕刻，陶艺，剪纸等 | 准备器材，安全第一 | 在实践中体验克服困难 | 原材料消费 |
|  |  |  |  |  |  |
| **年级** | **高二：**探索世界、体验实践与发展能力 | | | | |
| **活动背景** | **活动动机** | **活动内容** | **注意事项** | **活动利处** | **活动弊处** |
| 乏力、瞌睡、反应迟钝 | 增强体质 | 健美操，中长跑，各种球类运动 | 劳逸适度，自我保护 | 交友联谊，强身健体 | 消耗时间 |
| 视力下降 | 学会自我保护 | 听音乐，观景，步行，赏鸟，静坐等 | 安全第一，把握时间 | 丰富生活，放松身心 | 消耗时间 |
|  |  |  |  |  |  |
| **年级** | **高三：**探索世界、体验实践与发展能力 | | | | |
| **活动背景** | **活动动机** | **活动内容** | **注意事项** | **活动利处** | **活动弊处** |
| 情绪不安、厌学 | 丰富生活情趣 | 河边垂钓，完成一项手工作品，听轻音乐等 | 准备器材，放松为主 | 既增添情趣，又磨炼耐力 | 原材料消耗 |
| 考试焦虑 | 调节紧张情绪 | 课余下棋，享受洗澡的轻松时刻，睡足一觉 | 准备材料，劳逸适度 | 既健脑健心，又开拓智力 | 易生惰性 |
|  |  |  |  |  |  |