

挑战

- [1] 作为国际文凭课程的学生，每个人都必须在两年之内参加150个小时的“创意—行动—服务”课外活动。也就是说，每个人要利用50个小时学一门跟艺术有关的技能，比如说学一门新的乐器、一种绘画技巧或舞蹈；要在第二个50个小时之内开始一种新的运动，比如玩儿橄榄球、打曲棍球等；第三个50个小时要做社区服务，比如做义工。

- 创意活动我选择了弹吉他；行动活动我选择了打曲棍球；服务活动我选择了去一所小学当辅导员。我本来比较内向、好静，所以，这些活动对我来说都是很大的挑战。首先，我在音乐方面没有天分，学乐器比较困难。其次，曲棍球是一种比较激烈的运动，需要队员的配合。最后，在小学当辅导员需要耐心。除了参加这些活动以外，我还在一家
- [15] 律师行见习了三个月。今年我的学业繁忙，所以，我每天只有合理地安排才能挤出时间参加这些活动。

- 两个学期过去了。在这两个学期里，我遇到过各种各样的困难，但我都想办法克服了。通过这些活动，我体会到学会管理时间很重要。我发现我的性格变得比以前开朗多了，做事比以前更有信心了，自理能力也提高了。这些活动培养了我的责任心、爱心以及团队精神。在参加这些活动的过程中，我也放松了自己，减轻了压力。
- [20]



1. 根据课文回答问题

1) 国际文凭课程的学生在两年内要参加哪些课外活动?

2) 作者选择了哪些课外活动?

3) 为什么打曲棍球对她来说是一个挑战?

4) 她为什么觉得管理时间很重要?

5) 两个学期后，她的性格有了哪些改变?

6) 通过参加这些活动，她有哪些感想?

2. 根据实际情况回答问题

1) 1) 你会演奏哪种乐器?你是什么时候开始学的?有没有参加过考试?你有没有参加学校的乐团?你今年有没有开始学一种新的乐器?

2) 你会画画儿吗?你会画哪种画儿?从几岁开始画的?

3) 你觉得你有音乐天分吗?你喜欢唱歌吗? 唱歌唱得怎么样?有没有参加过学校的合唱团?你会跳舞吗?会跳哪种舞?你跳得怎么样?

4)你从小打什么球?打得怎么样?你参加学校的球队了吗?你们经常比赛吗?你觉得做运动能减压吗?为什么?

5) 你做过哪些社区服务活动? 你今年去哪儿做义工了?请讲一讲。

6)你每天的时间是怎样安排的?你管理时间的能力怎么样?

7)你最近学习负担重吗?你通过什么方法来减压?

3. 模仿例句，用所给词语造句

④ 例子：首先，我在音乐方面没有天分，
学乐器比较困难。其次，曲棍球
是一种比较激烈的运动，需要队
员的配合。最后，在小学当辅导
员需要耐心。(第11行)

首先, 其次, 最后,

⑤ 例子：我的性格变得比以前开朗多了。

比_____

© 例子：在参加这些活动的过程中，我也放
松了自己，减轻了压力。(第21行)

在.....过程中, 。 _____

2. 小组讨论

情景：有的同学认为，高中阶段
学生学习任务重，压力
大，没有什么时间做社
区服务或慈善活动。你们
几个人讨论青年人是否该
做慈善活动、为社区服
务，并分享参加慈善活动
的体会。

下面是同学们的一部分讨论：

- a) 我认为虽然高中阶段学
业繁重，但学生还是有
必要参加社区服务，这
样能增 ^{zēngqiáng} 强 ^{yì shí} 社区意识，
培养耐心和爱心。
- b) 我觉得学生不能只是一
门心思 ^{xīn sī} 读书，不关心
社会。
- c) 虽然做社区服务会占用
一些时间，但这对年
轻人来说也是一种挑
战。他们从中可以学
会怎样管理时间，提
高学习 ^{xiào lǜ} 效率。

- d) 就拿我来说，通过去动
物保护 ^{bǎo hù xié huì} 协会帮助那里的
工作人员 ^{lù gǒu} 遛狗，我觉得
自己比以前更有责任心
了，更会抓紧 ^{zhuā jǐn} 时间了。
- e) 通过去智障 ^{zhì zhàng} 学校做辅
导员，我比以前更有耐
心了。
- f) 在 ^{gū ér yuàn} 孤儿院做了半年的义
工，我觉得自己比以前
更珍惜 ^{zhēn xī} 家庭和 ^{chéngshú} 朋友了，
比以前更成熟了。

1) 请你提出你的意见，写一段话（手写至少50字，电脑写至少80字）。

3. 写作练习

写一篇文章发表在校刊上，谈一谈你高中阶段在学习以及课外活动中遇到的挑战及收获。在文章里，你要谈到：

- 你觉得哪些课适合你，而且取得了好成绩？
- 你选错了哪些课？你遇到了什么困难？你是怎样克服这些困难的？

- 你觉得你参加的哪些课外活动及社区服务有意义？你从中学到了什么？
- 请给下一届高中生在选择课程以及课外活动方面提一些建议。

参考句子

- a) 我认为虽然高中阶段学业繁重，但学生还是有必要参加社区服务，这样能增强社区意识，培养耐心和爱心。
- b) 我觉得学生不能只是一门心思读书，不关心社会。
- c) 虽然做社区服务会占用一些时间，但这对年轻人来说也是一种挑战。他们从中可以学会怎样管理时间，提高学习效率。

- d) 就拿我来说，通过去动物保护协会帮助那里的工作人员遛狗，我觉得自己比以前更有责任心了，更会抓紧时间了。
- e) 通过去智障学校做辅导员，我比以前更有耐心了。
- f) 在孤儿院做了半年的义工，我觉得自己比以前更珍惜家庭和朋友了，比以前更成熟了。

写一篇文章（手写至少100字， 电脑写至少150字）：

口头报告：

情景：每个中学生要在中学阶段参加150个小时的
“创意—行动—服务”活动。如果现在让你选，
你会选择什么活动，想达到什么目的？
dá dào

请准备大约讲两分钟的口头报告。

例子：

如果现在让我选，
我会选择不同的活动。

创意活动我以前
选择了学古筝。gǔ zhēng我认为
自己没有音乐天分，还
有，弹古筝手指很疼。shǒu zhǐ
如果现在让我选，我会
选择学画国画儿。油画
儿、水彩画儿，我都会

画，所以我觉得画国画儿
不会太难学。

行动活动，我以前选
择了学打高尔夫球。我一
点儿都不喜欢打高尔夫
球，因为太闷了。我认
为打高尔夫球不能锻炼
身体，也不能培养团队精
神。如果让我现在选择，
我会选择踢足球，因为我
是一个好静的人，踢足球
对我来说是一个挑战。

服务活动，我以前选
择了去一所学校教英文。
如果现在让我选，我会去
一所中文小学做义工，顺
便学中文。shùn我很想把中文
学好，因为我将来想去中
国读大学，以后很可能在
中国工作。biàn