

## 跳跃的音符演绎未来的韵律

记者 朱筱丽

商业学校管乐队每周都有一次合排训练。这既丰富了学生的课余生活,也满足了学生们成长的需求。部分表现优秀的学生被推荐进入上海市星光管乐团,在更高的平台继续展示自己的才华,参与更多大型的演出和比赛。

在2017年静安区高中中职学校社团评比中,商业学校管乐队社团荣获“最佳人气社团”和“优秀社团”称号。在2017—2018学年第一学期的社团汇报演出中,商业学校管乐队用充满动感的布鲁斯节奏开场曲亮相舞台,学生们的精神面貌和演奏技巧震撼到了在场观众。

管乐队作为学校的艺术团之一,经过多年的持续训练,乐队成员已有一定梯队建设。通过乐团指挥、声部指导老师、学生声部长再到队员,这样的层层架构,形成了良好的团队建设。每

周固定开展声部课教学与日常的训练,每个学期都能够完成多首合排曲目并进行汇报展示。

学生们从最初的不懂乐器,抱着试试看的心理来参加,到最终能够演奏曲目,敢于在舞台上表演,付出了巨大的努力。经过一学期的社团纳新,管乐队又补充了一定的新鲜血液,有的学生对音乐的热情是与生俱来的,他们一看到学校有乐队就积极报名,而更多的学生对音乐的热情是靠老师们的培养和学长们的带动才激发出来的。

为了让学生们有更多的练习时间,乐团主管老师袁苑与所有学生的班主任都保持着密切的沟通,在日常工作中发现学生的闪光点,及时让班主任和指导老师们给予学生最大的鼓励,让学生们增添了更多自信心。

## 以拳会友 切磋技艺

记者 朱筱丽

每周二中午,商业学校的同学们都要参加各类社团。在这么多优秀的社团中,有这么一个以武强身的跆拳道社团别具特色。在正式的演出比赛时,队员们换上干净整洁的白色道服,整整齐齐地列队,不由得让人产生一种朴素的美感。

每次活动课上,该校体育组文武老师都会指导社员们训练各种跆拳道动作,同学们从横踢、侧踢、勾踢、下劈踢、推踢、后旋踢、双飞踢等基本动作训练开始。文武老师在教授时所展示的每一套动作都需要极其扎实的基本功、强大的身体素质和身体协调能力。老师演示的每一拳、每一脚都刚劲有力,轻重缓急掌握得恰到好处。跆拳道社团不仅强调身体锻炼,在每节课的开始和结束时,文武老师也会教导大家跆拳道的精神,那就是“以礼始,以礼终”,“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。通过每次的身体锻炼和礼仪学习,让学生感触良多。

# 上海市徐汇职业高级中学

## 上海旅游高等专科学校附属旅游实验学校

看我技能学在手

—5年制招生专业—

(需面试合格)

烹调工艺与营养



中餐烹饪与营养膳食



西餐烹饪



高星级饭店运营与管理



学前教育(幼儿保育员)



—3年制招生专业—

升学就业皆无忧

五年制中高职贯通(烹调工艺与营养专业)、三年制所有专业自荐生面试时间:

4月21(周六)、22日(周日)、29日(周日)、30日(周一),5月5日(周六)、6日(周日)、15日(周二)9:00—15:30

面试地点:徐汇区漕东支路101号(校内无停车)。

(以上内容最终以2018年上海市教育考试院公布为准)

招 生 热 线: (021) 64381534、64680051 转 222

学 校 网 址: xhzg.xhedu.sh.cn

资 料 领 取 地 点: 总校: 徐汇区漕东支路101号1号楼2楼 邮 编: 200235

轨 道 交 通: 1号线、12号线漕宝路站, 3号线漕溪路站

公 交: 43、50、92、218、703、704、徐闵线等(田林东路站下)

