

团学动态

第 5 期

总第 280 期

上海体育学院学生工作部
共青团上海体育学院委员会
上海体育学院学生会

主办

2015 年 7 月 31 日

2015 大学生暑期社会实践活动专题简报之五

※ 我与实践的故事

实践在我们身边

——上海市中小学生体育健身活动对体质水平健康的研究

※ 关爱在我们身边

进“阳光之家”

——上海体育学院音乐协会赴阳光之家义演活动

爱心展翅 梦想起飞

——上体体艺学院赴黄兴绿园实践活动

与老人们的相遇

——上海体育学院红十字会推拿小队赴长海四村暑期实践

※ 暖心絮语

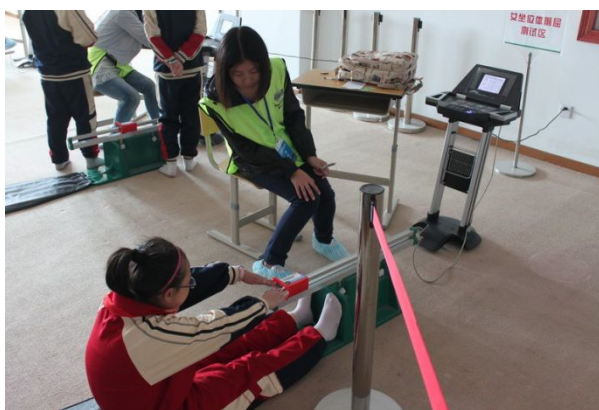
我与实践的故事

实践在我们身边

——上海市中小学生体育健身活动对体质水平健康的研究

暑假已至，为提高我的社会实践和适应能力，提高综合素质，所以积极参加了暑假社会实践活动。虽然是第一次参加这样的活动，在各方面还还很懵懂，但在老师的热心地指导和团队同伴的相互帮助下，我也逐渐学到一些东西，慢慢地锻炼自己的各方面能力。

少年强则国强。青少年是祖国的未来，其关系到国家未来发展程度，关系到民族的兴衰和社会的稳定。青少年的体质健康问题一直是国家和社会关注的焦点，提高青少年的体质健康水平关系到国家的未来的持续快速发展。学生天生都是喜欢运动的



只是由于各种原因所致学生不得不放弃运动而投入到学习任务中。在实践中，同学们都活泼好动，积极配合，大家都是积极乐观向上的，我们仿佛从他们身上看到祖国的美好未来。在给他们进行体质测试的过程中，我发现同学们特别是年纪较小的同学对器材都充满了好奇，我们在教他们如何正确使用器材时，他们都会很认真地听讲，然后会完全按着我们的指示进行接受测试，有的同学测试完还会对我们嘿嘿一笑。他们可爱单纯的一面完全显现出来。但是同样也会有调皮捣蛋、不愿意接受测试的学生存在，一般在高年级会出现这样的情况。具体的状况有：男生测试



1000米时不尽力跑，找虚假理由不测试，成绩作假等；而女生情况相比较好。

由于各个学校的环境和经济条件的不同,学生体育锻炼器材设施是大不相同的。有的条件较差的学校连个室外田径场都没有,只有几个篮球架和乒乓球台而已。这远远不能达到学生健身锻炼的要求。有些家庭条件较好的学生,父母会在孩子寒暑假时让孩子参加一些运动项目班,这在一定水平上会增强孩子的体质,但对那些条件较差的学会学生而言,就只能在学校上体育课课外体育锻炼期间进行活动健身。经过短期的测试,学生的体质健康状况不是很让人乐观,特别是男生引体向上和1000米,以及女生的800米成绩都比较差。也就是说在学生的力量和速度耐力素质方面都是不容乐观的,需要学校和家长多关注锻炼学生这方面的能力。



每一次的行动都是经历,每一个经历都是成长之路上的闪光点。这次暑假实践让自己浅浅地了解到当前中小学生体质健康状况和平日活动情况,也同时对于自己各方面能力的提高起到很重要的作用。在象牙塔中的我们只有通过实践才能意识到社会上存在的一些问题,才能为这个社会进步付出自己的一份努力。

(暑期挂职锻炼 邵珊悦 整理)

进“阳光之家”

——关于上海体育学院音乐协会赴阳光之家义演活动

2015年7月13日，在军训结束刚刚三天之后，由上海体育学院音乐协会的十一位成员正式开始了为期一周的“阳光之家”义演活动。

阳光之家是一家非盈利性的机构，为了改变7万名智障人士长期封闭在家，社会适应能力弱化的状况，2005年上海把建立智障人士“阳光之家”列为市政府实事项目之一。目前在上海市的街道、乡镇已建立了200多个“阳光之家”，注册智障人士逾万名，组织他们开展教育培训、康复训练等，提高其生活自理、社会交往能力。而每年上海体育学院音乐协会的成员也是本着这一项目的来到“阳光之家”进行义演活动。

第一天下午两点左右，我们七位成员带着乐器与设备到达了位于杨浦区的“阳光之家”社区，活动开始进行的时候，由于天气太热的缘故义演活动无法在室外进行，所以活动的主要场地就暂定在了“阳光之家”成员平时的工作间内



大家将桌子椅子并好坐好后，演出正式开始，由上海体育学院音乐协会的七名成员轮换演出，其中值得一提的是，原本音乐协会没有纳入演出环节的一个想法在大家心中萌生了，如果长时间让阳光之家的学员坐着听歌的话很可能一些学员会着急，情绪起伏较大不利于我们的演出以及他们自身的健康，所以鉴于此我们推

出了一个新环节：由上海体育学院音乐协会的成员来进行伴奏，让阳光之家的学员来上台唱歌。



这个环节一开始就收到了广泛的欢迎，一直进行到了结束，可以看到我们的吉他和他们自己的歌声这些东西都是在

他们平时生活中看不到的东西，而这些东西可能就是他们所欠缺的一些东西。从阳光之家成员的表情以及反应上能看出，义演的进行是非常有必要的，因为调动起了他们主动与人沟通的积极性以及对生活的热情，而这些东西能帮助他们在康复的路上更近一步。

随着时间慢慢的过去，义演的活动也都在接近尾声，再之后的几天里，我们都能看到阳光之家成员对于我们的到来的期盼，仿佛每天站在台上唱歌已经成为了他们生活中的一部分一样，不可否认的是音乐的魅力与力量远比我们想象的大。而到最后，我们



也被这群人所感动，他们在唱歌时眼神中的感情与专注无不感动着我们每一个人，也希望他们能在康复的路上走的更好。

在2015年7月19日，上海体育学院暑期社会实践暨“阳光之家”义演活动也正式落下了帷幕，我相信，这次活动不仅仅是一次社会实践，而是人与人之间培养感情与交流的一个渠道，希望阳光之家的成员们在未来能够走的更远，更好。

(暑期挂职锻炼 黄宝珍 整理)

爱心展翅 梦想起飞

——上体体艺学院赴黄兴绿园实践活动

7月10日至7月18日，我们在社区进行四次暑期社会实践。下午1:30分，我们在恒仁路200号上海体育学院宿舍区门口集合，一起坐车前往这次活动的目的地——黄兴绿园社区。

原定7月10日下午2:30开始的活動，走进活动室就見有不少小朋友們已經早早就到了活动室等待。因為當時預報當天下午有雨，所以我們準備了兩套活動方案。一、如不下雨，我們就在室外進行活動；二、如果下雨，活動就改到室內。當然，雨如期而至。於是，活動就於室內舉行。



今天的活動，主要是開班儀式。首先，我們的夢茹給小朋友們介紹了此次的活動，然後，帶著小朋友們做了一些小遊戲。遊戲是有“懲罰”的，就是那些沒有完成任務的小朋友要給大家表演節目。

雖然活動室的空間有點小，但是大家的情緒都很高漲，都非常積極的參與到遊戲中來，那些受到“懲罰”的小朋友，也很開心的為大家表演節目。

7月12日，迎着朝陽伴著晨光，我們從上體出發，這是我們第二次來到黃興綠園小區。

因為知道我們這次要在戶外帶著他們做遊戲，所以來了許多小朋友，差不多有將近50位小朋友。大家都打起了十二分的精神，準備來一次“瘋狂”的遊戲。

由於人比較多，我們就把小朋友們分成了兩隊，男生跟女生分開玩兒。

遊戲開始之前，我們帶著大家做了熱身小遊戲，也是破冰遊戲，以此來使大家互相認識，互相熟悉也能起到預防運動損傷的效果。



接下來就是我們的遊戲環節了，首先，讓我們來個自我介紹吧。

虽然梦茹第一次也来了，但她还是贴心的进行了自我介绍。

大家都非常积极的配合我们的工作，即使这个游戏他们已经做过不止一次了，但是他们还是玩的很开心。

7月14号早上，迎着朝阳我们从上体出发，由于是第三次去做活动，大家都轻车熟路的走上了去社区的路，不过我们这次的目的是另一个社区。这个小区的负责人是我们之前那个小区的负责人，所以我们就答应这个阿姨去中农社区做了最后两次的活动。

今天的活动是一次科普，主要是讲一讲如何预防运动损伤，以及小朋友暑假在户外活动时怎样预防中暑。

当我们到达活动室的时候，看见小朋友们都已经坐在了里面等着我们，瞬间感觉好紧张，因为今天是我主讲，虽然之前也有上过课，但是对于小朋友还是第一次。在大家的鼓励之下，我坚决的踏上了讲桌之前，开始了我的讲课之旅。小朋友们都很配合，当我提问时，他们就踊跃的回答问题，还时不时的提问几个问题。当我们进行实战演练的时候，大家都纷纷上来尝试，氛围真的很浓厚。

活动进行到最后，大家都纷纷来问我们各种问题，大家对于这次的活动都很满意，都说学到了不少知识。

18号如约而至，大家都精神抖擞的踏上了最后一次暑期社会实践的道路，到达中农社区之后，大家都开始准备今天活动所需要的餐盘和画笔，准备迎接小朋友的到来。



终于，他们出现啦。在赵阿姨的带领下，他们迈着整齐的步伐踏进了活动室，在我们的组织下，他们就开始画画了。

我们这次的活动主题是餐盘画之我爱社区。

小朋友们都很开心的画画，他们都很认真，也很努力。一个小时的时间很快就过去了，让我们来看看小朋友们的成果吧。

我们这次的活动是比赛形式的，由大家一人一票，投给自己认为最好的那一件作品。经过 20 分钟的投票我们的结果出来了。

这是我们前三名的小朋友们与他们的奖品。当然我们其他的小朋友们也有他们的奖励。



但是时间是短暂的，在孩子们的欢声笑语中我们这四次的活动不知不觉就结束了。我们看到了孩子还未用完的热情，我们也不想那么快就结束这次的实践活动，大家都不愿意让我们走，看着他们那依依不舍的双眼，我们只能告诉他们，我们还会回来的！相信经过这两次的短暂的相处之后，大家都能学到一些知识，也能体会到成长的滋味。

(暑期挂职锻炼 王斯妤 整理)

与老人们的相遇

——记上海体育学院红十字会推拿小队赴长海四村暑期实践

7月19号，上海体育学院红十字会携手体测社团一起在长海四村开展了第一次暑期下社区实践活动。

我们一行人早早地来到长海四村，接待我们的社区管理员阿姨对于我们的到来表示了热烈欢迎，并与我们交流了一番。可能由于时间较早，最开始来的爷爷奶奶们并不多，但这却促进了我们服务过程之外的交流。我们红会为爷爷奶奶们提供推拿按摩，由于我们手法的成熟和专业，以及对于一些病情的详细介绍，很多爷爷奶奶们都以为我们是专业的医生。这让我们在按摩之余也多了份对于自身手法的自豪以及深深地感受到了我们是体院学生时对学校的那份集体荣誉感。

在我们为爷爷奶奶们推拿按摩的过程中，爷爷奶奶们关心地询问了我们的学习生活情况，也与大家分享了一些自身的经历。爷爷奶奶们的笑脸都在话语中显露了出来，当然字里行间里也透露出对于后辈们的思念。空巢老人已经成为如今社会的一大问题，本应该享受天伦之乐的他们，现在只能独守“空巢”，甚至连一个能够说话的人都找不到，其实老人们要的并不多有时候老人们要的只是一声问候，一个笑脸，一份爱心。

通过这次社会实践，成员们都感到非常地有意义。大家给他们带去了温暖，



在老人们孤独的生活中增添了一抹暖色。酷暑的闷热并不能温暖老人们的心，但是成员们的奉献却可以。老人们脸上灿烂的笑容也让成员们想起了自己在家乡的长辈们，我们在外读书，带着他们的期许与思念。回家后我们唯一能做的只是多多陪伴他们，与他们聊聊日常生活。虽然我们做的不多，但是对于他们这些就足够了。

每一位老人的笑容都是我们服务精神的动力，作为新一代大学生的我们在为老人服务的过程中感受到堪与往日不同的教育，期待下一次的出行我们能有更大的收获。

(暑期实践锻炼 邵珊悦 整理)

暖心絮语

青春不是年华，而是潜藏在内心里的一股特别的心境。只要终生恪守青年时代的信念，矢志不移，孜孜以求，就会有属于我们的青春光彩。青春不逝，梦想不息，未来必来。

——瓢虫

一抹盛夏光晕，绘制属于我们暑期的色彩回忆；一线追踪报道，写下我们烈日下的独家记忆。缤纷盛夏，握笔凝思，我们的存在使他人的生活更加美好幸福，我们的努力使我们的暑假更加具有生命的价值。

——毛毛

无奋斗，不青春。青春在奋斗中闪耀，在进取中完美。

——圆圆

（暑期挂职锻炼 邵珊悦 整理）

（责任编辑：邵珊悦）