



阳光体育联赛进校园

文/徐红清

2014年上海市学生阳光体育大联赛中, 中职组跳绳踢毽比赛在上海市交通学校开赛, 27支代表队的近700名中职学子参加了此次比赛。选手们在跳绳踢毽中展现当代中职生良好的精神面貌。

本次比赛共设四个项目, 分别是集体跳长绳、男女个人跳短绳、两人对踢毽子、两人车轮计数跳。其中集体跳长绳最受学生关注。比赛开始前, 篮球场上早已站满了观赛的学生们, 在赛场边等着自己学校的队员们进行比赛, 为他们助威加油。这让参赛的选手们备受鼓舞, 来自上海市经济管理学校的吴浩东同学, 是队

里的摇绳手。他表示有了同学的支持和鼓励, 增加了信心, 有助于在比赛中发挥出最佳的水平。摇绳决定了整个长绳队伍的速度和频率, 控制着整队的节奏, 非常重要。他为了更好地完成摇绳的任务, 赛前特别进行了网球和羽毛球练习, 以增加小臂力量。

上海市交通学校的学生们占据主场的优势, 在比赛中发挥出色。“我们学校不仅重视第一课堂的建设, 同样也注重第二课堂的打造。学校的花样跳绳社团就是一个例子, 经过多年的努力, 社团被评为上海市三星级社团, 去年也取得了阳光体育节的团体一等奖。”上海市交通学校副校长张佳敏介绍道。

在拓展中感受集体的力量

文/徐红清

上海医药高等专科学校心理健康教育中心举办的“团队素质拓展”活动在梅花洲素质拓展基地顺利开展, 带队老师表示, 本次活动旨在通过户外素质拓展激发同学们的个人潜能, 培养乐观的心态和坚强的意志, 提高团队的凝聚力。

这次拓展活动由“破冰之旅”、“挑战五分钟”、“急速六十秒”和“信任背摔”四大板块组成。在“破冰之旅”的活动中, 同学们在短短八分钟内打破互相之间的尴尬和隔阂, 并完成取队名、定队训、定队歌及设计队旗的任务。“挑战五分钟”环节由“不倒的森林”、“卓越圈”等五个不同的团队小活动组成, 每一个小活动看似不难, 但要成功的关键在于相互之间的配合和协作。“急速六十秒”是一个锻炼大

家智力、脑力及记忆力的综合性游戏, 同学们集思广益, 共同出谋划策, 最终克服困难取得了胜利。最后一项活动“信任背摔”是一个很有挑战性的活动, 一位同学站在一米六高的背摔台上, 背面朝下两手用绳捆在胸前。团队中其余同学五人一排, 膝盖顶住, 两手交叉平放在方肩上, 身体略下蹲, 头部稍往后仰。当听到背摔者大声喊着“大家准备好了吗”后齐声应答“准备好了, 我们值得信任”, 背摔的成员身体尽量保持平直并顺势倒下。团队成员接住这名成员即挑战成功。这项活动考验了人与人之间心灵的交流及信任度, 是一个增强团队的凝聚力、增加团队沟通的好机会。

“合作+潜能+核心+目标+心态+沟通+信心=团队素质拓展”活动后, 同学们分享了自己的

感悟, 同学们认为通过这样一次挑战类的集体活动, 能够认识到自身的局限、潜力, 更加了解团队合作的重要性。带队老师告诉笔者, 相信这次活动的启示可以帮助同学们在今后的学习、工作和生活中, 乐观地面对挑战, 发挥团队精神, 更加积极地投入心理互助工作中。



微 校园

沪上五所职校

成民族文化遗产基地



文/徐红清

近日, 在上海市中等职业学校第三届“璀璨星光”校园文化节上, 上海首次评选五个中职校“民族文化遗产教育基地”, 这些基地在建设过程中均融入了具有专业特色、民族文化元素的校园文化艺术, 对传承和弘扬中华民族优秀传统文化具有示范作用。

五所学校分别为: 上海音乐学院附属中等音乐专科学校、上海市商贸旅游学校、上海戏剧学院附属戏曲学校、上海市工艺美术学校、上海戏剧学院附属舞蹈学校。

上海市公用事业学校

在记录中关注成长

文/徐红清

近日, 上海市公用事业学校漕宝校区开展学生成长手册评比活动。为了能在评比比赛中脱颖而出, 同学们认真填写、精美包装, 每班推荐三本手册参与评比。评委们则从应用、个性、记录三方面对每一本手册进行了认真评判, 最终评选出27名学生分获最佳应用奖、最佳个性奖以及最佳记录奖, “希望同学们从评比中认识到了记录自己成长足迹的重要性。”评委老师表达了举办此次活动的初衷。

上海市农业学校

“中国达人秀”总冠军进校畅谈梦想

文/徐红清

日前, 上海市农业学校邀请2010年中国达人秀总冠军刘伟和同期达人秀人气选手、Rap歌手寿君超进校园, 与400余名学子畅谈梦想。

两位嘉宾首先为同学们讲述了他们参加“中国达人秀”的台前幕后经历。刘伟回顾了自己坎坷的人生经历, 虽然命运让他失去了双臂, 但他选择了精彩地生活, 他的经历分享让在场所有人为之动容。寿君超讲述了自己的成功经历, 与同学们分享了他对RAP文化的看法, 在同学们的提议下, 寿君超还现场奉献了一段说唱表演, 引爆现场气氛。

两位嘉宾鼓励同学们要有信仰、有梦想, 并努力朝着自己的梦想前进, 人生总是充满变数, 但梦想永不言弃。