

2026 年进才繁荣实验中学预备新生暑期社会实践活动

姓名：_____

一、坚持一项体育活动：

这个暑期体锻的内容要选择对自己身心都有益处的项目，并且邀请家长共同的参与，真正做到“**健身心**”，如进行一些亲子的球类练习或比赛（篮球、羽毛球、足球、乒乓球等）；也可和父母结伴进行长跑、游泳等。当然在锻炼过程中也可根据场地器材的不同灵活变换练习内容。这样就可以对某一专项运动进行系统有针对性的训练，从而更好地提高自己的运动能力与意志力。

运动名称：_____

运动计划及锻炼实践情况：_____

坚持运动的感受：_____

父母参与体锻的评价：_____

家长签名：_____ 日期：_____

备注：运动锻炼期间请家长给自己拍摄一段最精彩的视频或者一组照片，后续班级暑期生活交流沟通分享。

二、学会一样生活技能：（烧菜、做家务、书法、绘画等）

美好生活，劳动创造。通过学习和掌握一项技能，不仅可以为生活增添实际的价值，还能为实现个人的梦想和职业发展做出贡献。请你在暑期，在家长的指导下，学会一样生活技能，包括完成一项家务劳动、制作一道家庭美食等，如洗衣，做饭，打扫卫生，整理房间，会骑车，会使用地图等。让孩子们从劳动中得到锻炼，学会与他人分工合作，学会吃苦耐劳，“懂生活”，感受劳动的辛苦和乐趣，学会承担责任、学会尊重劳动，并体验到成长的快乐。

技能名称： _____

学习过程介绍（请写明具体实践过程）：

实践感受： _____

家长评价： _____

家长签名： _____

日期： _____

备注：在锻炼技能实践期间请家长给自己拍摄一段最精彩的视频或者一组照片，后续班级暑期生活交流沟通分享。