

“蛇”与争锋·一定成功

2025年上海市实验学校中学部寒假社会实践活动通知

各位亲爱的实验人：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻落实党的二十大和二十届三中全会精神，引领实验学子树牢家国情怀、投身社会实践，在中国式现代化的广阔天地中受教育、长才干、做贡献。学校深入实施拔尖创新人才培养“攀登计划”，全方位构建社会实践育人新范式，聚焦学校特色、“五史”教育、爱国主义教育、劳动教育，结合乙巳年新春假期，组织中学部全体学生开展2025年寒假社会实践活动，具体要求详见以下安排。



再遇见 体育节 —— 我的“竞赛场” （师生作业）		
活动对象	活动要求	参加形式
全体 老师同学	下学期我校将举行第十一届体育节，本次赛事面向全体同学、老师发起小调查，请填报你想参加的比赛（最少 1 项，至多三项），各单项我们将通过比赛产生前三名。	
全体学生	（1）体育节主题曲征集启动，期待你的积极响应！风格合适的动感歌曲，或是用心原创的作品，欢迎投稿！ （2）主题 LOGO 涂鸦，期待你的小巧思！	1 月 30 日前 扫描问卷星 填报

拍下 立刻 得到 —— 我的“拍立得” （个人作业）		
拍摄主题	拍摄内容	完成要求
一个中国年	本次寒假会度过两个中国传统节日，春节与元宵。按下快门，拍下一张富有年味的照片。	拍摄符合既定主题要求的五张照片，返校时以班级为单位选送并张贴至学校展示板。 <u>照片需为实体打印形式，拍立</u>
一段远行	读万卷书，行千里路。借着寒假的契机，大家一定都期待着一段远行。按下快门，记录一段你与新目的地相遇的故事。	
一次劳动实践	劳动是生活中最真实的课堂，用汗水浇灌出成长的果实。按下快门，记录下你专注劳动的瞬间。	

一场体育运动	第十一届体育节即将到来。运动承载着拼搏与热血，是青春最生动的注脚。按下快门，定格下一次超越自我的锻炼时刻。	<u>得或冲印皆可。</u>
一回相聚	白驹过隙，每一次相聚都显得弥足珍贵。与家人围坐在餐桌旁，与朋友一起谈天说地。按下快门，保存这些温馨的瞬间。	

攀登 启程 —— 我们的“团”圆年 （团队作业）		
活动对象	活动名称	活动要求
初中雏鹰 假日小队	领巾助老 智慧行	随着科技的飞速发展，智能手机已成为我们生活中不可或缺的一部分，它不仅承载着沟通交流的便捷，更蕴含着丰富多彩的信息与服务。但许多老人在面对这方小小的屏幕时，常常感到无从下手，或是因操作不当而陷入困扰。 寒假期间，请各雏鹰假日小队选取一个主题，例如“智慧外卖”、“智慧购物”等，设计一节面对老人的使用手机微课程。提交微课程并将你们的设计过程和心得体会记录制作成小报。 （微课程提交格式不限，PPT、视频等多种形式皆可；小报为 pdf 格式。）

高中班级 团支部	红色寻访 返家乡	“实验青年说”栏目预计下学期正式开播，诚邀各团支部选派优秀代表参加。寒假中，以各班团员实际自身安排为基础，确定分组与脚本，完成实地考察与镜头拍摄，一览祖国大好河山，用“青”力“青”为体验前沿上海，用“青”言“青”语诉说家乡故事。 （团支书负责制，提交脚本、视频、人员安排表）
	初心之地 沪上行	

提交要求：团队作业截止时间为1月31日

初中：请各雏鹰假日小队将本组的微课程及小报上交班长。班长将微课程及小报以班级为单位统一打包压缩包：文件命名“班级+2024 暑假团队德育作业”，统一发送班长群。

高中：团支书将要求内容打包发送至团支书群。

最后，希望全体实验学子能够度过一个欢乐、祥和、平安、有益的寒假，
预祝同学们新年巳巳如意，生生不息，新春快乐！

上海市实验学校

2025 年 1 月