**寻访“中国大学生百炼之星”报名表**

**学校： 上海师范大学 学院：音乐学院**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **寝室负责人姓名** | | **陈双** | **性别** | | **女** | **出生年月** | | **1994.8** | **联系方式** | | **18049862251** | |
| **政治面貌** | | **团员** | **民族** | | **汉** | **籍贯** | | **上海** | **E-mail** | | **490436183@qq.com** | |
| **所在学校、院系、年级** | | | **上海师范大学音乐学院2012级** | | | | | | **QQ号** | | **490436183** | |
| **通信地址** | | **上海徐汇桂林路100号1104寝室** | | | | | | | | | | |
| **寝**  **室**  **成**  **员**  **情**  **况** | **姓名** | | | **院系、年级** | | **出生年月** | | | | **QQ号** | | **联系方式** |
| **郭瑶** | | | **音乐学院** | | **1994.8** | | | | **495838809** | | **18817923356** |
| **陈双** | | | **音乐学院** | | **1994.8** | | | | **490436183** | | **18049862251** |
| **冯至炜** | | | **音乐学院** | | **1992.10** | | | | **545027730** | | **13916818378** |
| **汤珏琇** | | | **音乐学院** | | **1994.5** | | | | **215564038** | | **18521337527** |
| **寝室事迹情况介绍** | **事迹介绍（1000字）**  **走向操场**  “走下网络、走出宿舍、走向操场”是根据党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神所提出的一项主题活动。而音乐学院2012级西校区4号楼1104宿舍早在大一入学之初就将户外运动作为学习生活的重要组成部分，并且积极参与学校及学院组织的各项体育活动，同时她们对于体育运动的热爱也号召了许多身边的同学走向操场，起到了率先垂范的作用，传递了一份正能量。  宿舍成员陈双，现担任学院学生会体育部部长。曾多次负责校运动会、篮球、羽毛球等各类比赛。身为一名音乐学院的学生，在完成日常的学习和练琴工作之外，每天都抽出时间进行体育锻炼提高自身身体素质。此外，还积极鼓励同学去参与体育、享受体育。  宿舍成员汤珏琇也是体育活动中的积极分子，学院的许多体育活动都能见到他的身影，无论是作为场上队员还是场下观众都保持着极高的积极性，是学院参与体育活动的典范，在成绩名列前茅的同时也拥有了良好的身体素质。  而宿舍其他的两位成员郭瑶和冯至炜，对体育运动的热情也是相当高的。寝室四人为了保持一天良好的精神状态，她们每天六点半起床去操场晨跑。下午没课的时候则相约一同去体育馆打羽毛球或者乒乓球，一则起到了锻炼的效果，二来也加深了室友彼此间的友谊，为大学生活增添了许多乐趣。  每周一她们会相约中午一起去打打羽毛球，到了晚上就在操场上慢跑几圈，由于周一课程比较少所以她们锻炼的时间相对的比较多一些，周二则相反，她们就只在晚上吃好饭后选择一些相对轻松的运动，比如跳跳绳，踢踢毽子。周三下午会去打打篮球，周四晚上会在操场上跑跑步，快走几圈。到了周五相对比较轻松，所以他们会去练练瑜伽。周而复始的坚持，她们不断提醒自己不仅要锻炼自己的身体，更重要的还是磨练自己的意志。她们一起互相督促，提醒对方，完成她们共同的目标，朝着运动的方向发展。  因为有了相同的兴趣和爱好，1104宿舍的四名成员相处和睦、气氛融洽，在生活和学习的过程中形成了一个良好的氛围，成为同学及老师眼中公认的模范寝室。  而当得知此次“百炼之星”的活动之后，寝室四人深知体育锤炼的重要性。也为了深入贯彻“走下网络、走出寝室、走向操场”的“三走”理念。她们四人详细制定了一份体育锻炼方案，想通过这样一种方式来养成科学的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使体育锻炼终生受益。 | | | | | | | | | | | |
| **同学互评意见** | 1104寝室的四位同学经常在课余时间出去锻炼身体，晚上吃好晚饭会拉着我们好几个人一起去操场上慢跑，散步。听说他们还报了瑜伽班，普拉提什么的，有时候秀一下身段真是羡慕。球类馆、羽毛球馆也少不了他们的身影，虽然已经是大冬天了，但是见他们依旧穿的很少，问其故，原来经常参加体育活动的缘故，会出很多的汗，又能强身健体还能抗寒感觉还是很不错的。不仅如此，他们也因此变得更加团结和睦，相处的非常融洽，外人看了都有点羡慕。 | | | | | | | | | | | |
| **班级团支部评议意见** | | | | | | | **校团委意见** | | | | | |
| **意见（不少于50字）：1104寝室同学在整个班级中经常起到了带领大家锻炼的带头作用，不仅自身积极参与各项体育活动，也会影响其他同学一同参加到活动中去，由于他们寝室的带领，生活也变得丰富多彩了起来，不再只是单纯的学习和看书练琴。增强了自己的身体，还是需要继续努力的**  **2014年 11 月 19 日** | | | | | | | **（签章）**  **年 月 日** | | | | | |
| **团省委意见** | | | | | | | **团中央学校部意见** | | | | | |
| **（签章）**  **年 月 日** | | | | | | | **（签章）**  **年 月 日** | | | | | |

**注：本表一式两份，可复制。**