**武汉大学信息管理学院**

**主题团日活动总结书**



**篮球队 团支部**

**2020年 3 月 7 日**

一、活动基本情况

（一）活动主题

“我抗‘疫’，我健康，我成长”线上健康生活打卡—每日运动

1. 活动目的

积极响应“青年正能量，同心抗疫情”的线上团日活动主题，结合篮球团支部的特点，充分调动团支部的运动积极性，让大家在疫情期间也能坚持健身和运动，保持良好的身体素质。

（三）活动时间、地点

活动时间：自3.2日开始，至疫情结束返校

地点：各成员家中

（四）活动对象

面向支部内成员，共参与50人，0人请假

1. 活动流程

1.团支部各成员在家自助健身，完成规定的训练任务

2.在团支部群中打卡

3.统计各成员的打卡天数

4.返校后对坚持打卡的成员进行奖励

二、活动成果（活动过程详细介绍）

1.经团干部商议决定，每日运动训练量设定为：男篮：俯卧撑3组，一组15个；深蹲3组，一组20个/深蹲跳3组，一组10个；平板支撑3组，每组90秒。女篮：平板支撑3组，每组力竭为止，各组之间休息30秒；马步3组，每组力竭为止，各组之间休息30秒。

2.打卡模式：每周二、四、六打卡，可在各自队群里打“姓名+项目+完成”（女篮可按平常的格式：“姓名+项目+时长”），队长监督，记录缺勤个人，返校训练时给予相应“奖励”。打卡从3月2日开始直到返校。

3.自该活动开始后，各成员在家积极锻炼，坚持打卡，达到了保持打篮球所需的身体素质的要求。有人不仅完成了规定的训练量，甚至超额完成目标，使用健身APP进行自主训练，进一步体现出了该团日活动的有效性。

4.以“每日运动”为主题的团日活动，不仅提高了各成员的身体素质和免疫力，加强了核心力量和腿部力量，还引导各成员形成每天锻炼的良好习惯，在篮球团支部中形成了良好的运动氛围。

三、创新内容

1.与篮球团支部的特点进行结合。该主题与篮球运动的特点充分契合，结合了球队的平时训练制定相应的训练目标和训练量，让队员们不仅能在家锻炼身体，提高腹部核心力量和腿部肌肉力量，还能保持打球的良好身体素质，从而促进返校后恢复性训练进展更加顺利。

2.团日活动持续时间长，效果明显。为期将近两个月的健身活动不仅能够有效促进核心力量和腿部力量的大步提升，还能引导队员形成良好的锻炼习惯，使得身体素质能够长期保持在一个较高的水平。

3.以打卡的形式进行。训练成果以周二四六打卡的形式体现，不仅可以看到任务的完成量和完成效果，在队员之间进行横向对比，还可以对个人进行纵向对比，训练时间越长，训练效果越明显。

4.对坚持运动的成员进行统计奖励。团日活动以奖励机制鼓励成员坚持锻炼，不仅可以激发队员的锻炼热情，还能使锻炼效果显著、坚持时间长的队员获得一定的奖励，从而形成积极循环，促进形成良好的锻炼习惯。

四、活动不足

由于该活动是以线上打卡的形式进行，因此无法保证队员锻炼的真实性，无法保证打卡是否真的进行了锻炼，或只是为了打卡而打卡，存在一定的不足。

五、活动总结

打卡推行一周以来，篮球队全体队员积极、按时打卡，大家都能够自觉锻炼身体、增强免疫力。此外还有一些积极的队员在不需要打卡的时候仍然积极打卡，主动锻炼，这样有助于队员在家里也能保持良好的身体状态。目前来看活动算比较成功的。

但本次打卡活动要一直持续到返校，因此这个总结只能算是阶段性总结。该活动将保持下去。