



东北大学悉尼智能科技学院

劳动实践报告

PRACTICE LOGBOOK

学 院	东北大学悉尼智能科技学院
专 业	计算机科学与技术
姓 名	况小媛颖
学 号	202219102
手 机	15213412541
成 绩	
指导教师	
提交日期	2024 年 06 月 20 日

东北大学悉尼智能科技学院

填写说明 | Note

- 1、 悉尼学院《劳动教育与实践》课程共 32 学时，其中：理论环节 8 学时，须完成超星学习通课程；实践环节 24 学时，分为假期实践与生活实践。
- 2、 假期实践与生活实践由学生自行开展，其中，假期实践须完成至少 8 学时；生活实践须完成至少 16 学时。
- 3、 每次实践须不少于 100 分钟（记为 2 学时），在完成实践后须如实填写本报告，记录日期、起止时间、场地、劳动内容，并粘贴劳动起、止时的现场照片两张，照片须有本人出现、并显示日期和时间。
- 4、 报告中各“签名”处须为手写。在全部学时完成后须填写本手册最后的“总结与心得”，不少于 500 字，中英文均可。
- 5、 《劳动教育与实践》课程结课材料须按以下方式提交：
 - a) 本报告纸质版 1 份：A4 彩色双面打印，使用拉杆夹固定，不要钉上
特别注意：实践任务每项占 1 页，请勿对本报告进行格式调整，请勿串页。
 - b) 本报告 PDF 文件 1 份：命名“劳动实践报告-专业缩写及班号-学号-姓名.pdf”，
例如：劳动实践报告-CST2103-20211234-张三.pdf
 - c) 报告中的劳动照片单独保存打包 1 份：命名“劳动照片-专业缩写及班号-学号-姓名.rar”，例如：劳动照片-CE2101-20210123-王伟.rar学委在收齐本班材料（纸质+电子）后，按要求送交指导教师评阅。
- 6、 全部工作须在第四学期结束前完成。实践中应确保人身、财产安全，做好防护，如有问题须第一时间联系辅导员或指导教师。
- 7、 未尽事宜请联系悉尼学院教科办，王老师 QQ：1009882363



联系人 | Contact

专业与班级 Stream	指导教师 Supervisor	联系电话 Phone	办公室 Office
CST2201	王译晗	0335-8396500	科技楼 6038B
CST2202	王译晗	0335-8396500	科技楼 6038B
CST2203	沈岩莉	0335-8396075	科技楼 6029A
CST2204	沈岩莉	0335-8396075	科技楼 6029A
CE2201	张银雪	0335-8396500	科技楼 6007C
CE2202	张银雪	0335-8396500	科技楼 6007C
CE2203	王译晗	0335-8396400	科技楼 6038B
CE2204	王译晗	0335-8396400	科技楼 6038B
AS2201	张建波	0335-8056211	综合楼 1409
AS2202	张建波	0335-8056211	综合楼 1409
辅导员老师	张银雪	0335-8396400	科技楼 6007C
	孙湘棋	0335-8396410	科技楼 6007B
常用电话	学院办公室	0335-8396075	科技楼 6029A
	校医院	0335-8052429	--
	保卫处	0335-8052404	--
	后勤处	0335-8058444	--



理论部分课程资源 | Theory Resource

- 1、学习平台：超星学习通《SSTC 劳动教育与实践 2024》
- 2、课程组织：学院统一将学生名单导入课程对应的教学班
- 3、学习方式：自学，使用超星学习通 APP 或台式计算机均可
- 4、学习要求：学生须在实践活动结束前完成课程章节中的全部知识点

考核办法 | Assessment

- 1、本课程由指导教师按照学生在各个环节的综合表现进行评价。
- 2、理论环节满分 100 分，占比 25%，录入系统时记为“平时”成绩。由学生观看理论部分课程后，导出学习通系统的学生成绩。
- 3、假期实践环节满分 100 分，占比 25%，录入系统时记为“期中”成绩。每次假期实践活动占 25 分，根据劳动实践任务记录的内容与图文规范情况酌情给分。
- 4、生活实践环节满分 100 分，占比 50%，录入系统时记为“期末”成绩。每次实践活动占 12.5 分，根据学生的现场表现、劳动态度、实践任务记录内容酌情给分。
- 5、出现以下情况之一，该次实践环节不得分：
 - a) 参与劳动实践态度不积极、不服从现场工作人员管理、迟到或早退的
 - b) 未按要求完成相关任务、未遵守相关规定导致资产损坏等不良后果的
 - c) 其他违反劳动实践要求、校规校纪、造成不良后果的
- 6、出现以下情况之一，该门课程成绩为不合格：
 - a) 在课程各个环节中弄虚作假，虚构学习记录或实践活动的
 - b) 未提交劳动实践报告的，在报告填写时存在抄袭或允许他人抄袭的
- 7、指导教师按各环节得分及占比计算课程成绩。
- 8、本办法由课程负责人进行解释，未尽事宜由学院教学指导委员会研究确定。

劳动实践任务 1：假期实践

劳动记录 | Practice Log

2023 年 6 月 24 日 9:00 到 11:50（端午节期间），参与大学生进社区——“粽情有你”端午实践服务活动。本次活动，我们在宣讲环节向 40 余位居民介绍了端午节的文化传统，普及了端午节的节日风俗。屈原投身汨罗的故事令人叹惋，江畔百姓投粽之情令人感动，赛龙舟的铿锵鼓声让节日氛围愈加浓厚。随后，我们还组织了端午节知识竞赛活动，到场居民朋友积极互动，踊跃答题，现场氛围活跃。作为一名大学生志愿者，能够亲身参与到社区活动中，并与居民们共同庆祝端午节，让我感到非常自豪。这次经历让我更加意识到传承和弘扬传统文化的重要性，同时也让我明白了服务他人带来的无尽快乐和满足感。



亲笔签名：
Signature

况小媛款

日期：
Date

2023 年 6 月 24 日

劳动实践任务 2：假期实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 4 月 29 日 14:00-16:00，西操场运动会志愿者：

2024 年 4 月 29 日，我在西操场参加了运动会志愿者活动。这次活动让我深刻体会到团队合作和奉献精神的重要性。活动中，我主要负责引导运动员入场、维护比赛秩序以及协助裁判工作。虽然阳光炽烈，但看到运动员们拼搏的身影，我感到无比骄傲和自豪。作为志愿者，我不仅贡献了自己的时间和精力，还收获了许多感动和快乐。同时，这次经历也让我认识了许多志同道合的朋友，大家一起克服困难，共同为运动会的顺利进行做出了自己的贡献。这段志愿服务经历，将成为我宝贵的回忆，激励我在未来的生活中继续积极参与志愿活动，服务他人，回馈社会。



iPhone 14 Pro
2024.04.29 14:56:55



107mm f/2.8 1/225 ISO32
39°55'55"N 119°32'43"E



Shot on iPhone



LEICA SUMMILUX
2024.04.029 17:39:44

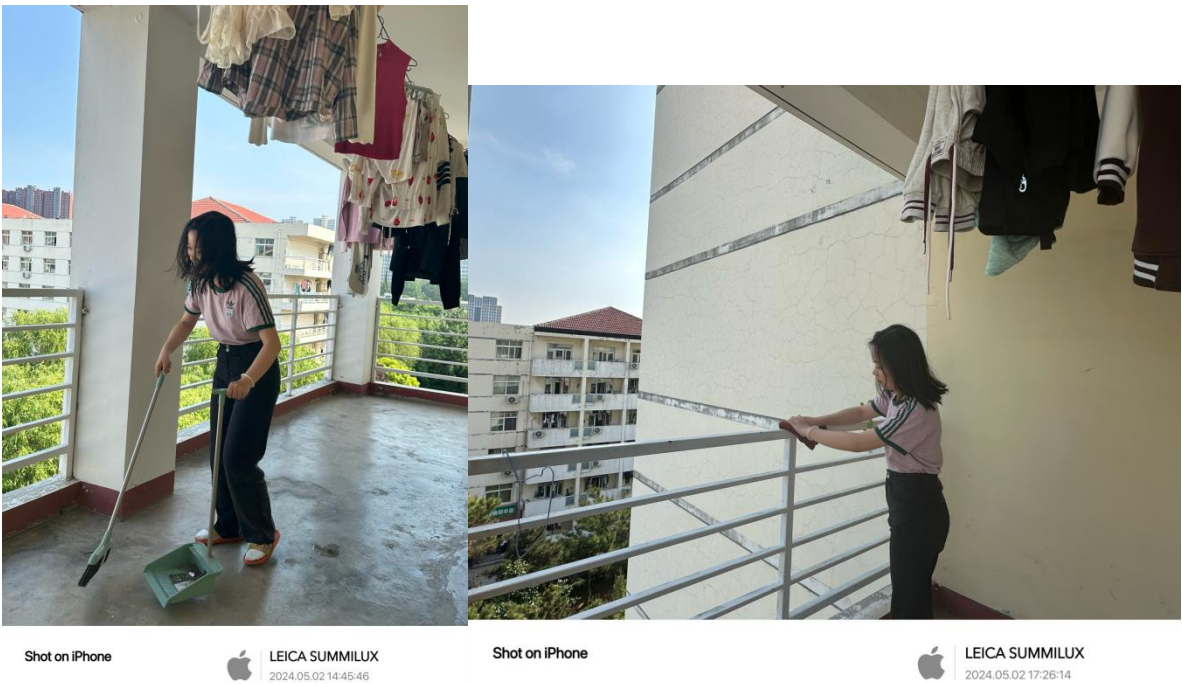
亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 4 月 29 日
--------------------	---	-------------	-----------------

劳动实践任务 3：假期实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 5 月 2 日 14:00-16:00（五一节期间），打扫鹏远寝室阳台。

五一节期间，我们宿舍组织了一次鹏远寝室阳台清扫活动。在下午 2 点到 6 点的时间里，大家分工合作，有条不紊地进行清理。我们首先将阳台上的杂物和废弃物品分类整理，然后彻底打扫了地面，使用拖把和清洁剂擦洗干净。接着，大家用抹布和清洁剂认真擦拭了阳台的墙面和护栏，清理了窗户，确保每个角落都焕然一新。通过这次活动，不仅提升了寝室楼道阳台的卫生环境，也增进了宿舍成员之间的团结和友谊。劳动虽然辛苦，但看到整洁的阳台，大家都感到无比的成就感和满足。此次活动让我们更加理解了劳动的意义和价值，同时也增强了环保意识和团队合作精神。



亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 5 月 2 日
--------------------	---	-------------	----------------

劳动实践任务 4：假期实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 6 月 8 日 14:00-19:00，东北大学秦皇岛分校传统文化与手工艺术的相遇——端午香囊篇：

在活动中，我们首先学习了端午节及香囊的历史和文化意义。接着，我们开始了香囊制作实践。我们使用艾草、陈皮、丁香、檀香等传统香料，并根据老师的指导，进行配比和混合。随后，我们选择了各种颜色和图案的布料，动手缝制香囊袋。在缝制过程中，大家互相帮助、分享心得，气氛十分热烈。

经过几个小时的努力，每个人都完成了自己的香囊作品，并且深刻感受到了传统文化的魅力和手工艺术的乐趣。这次活动让我更加珍惜我们的文化遗产，并希望能将这种传统继续传承下去。



亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 6 月 8 日
--------------------	---	-------------	----------------


劳动实践任务 5：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 4 月 19 日 19:00-21:00, 东北大学秦皇岛分校振东杯 •乒乓球赛场布置志愿者：在振东杯乒乓球赛场的布置志愿活动中，我们志愿者们积极参与，共同劳动。我们首先清理场地，打扫卫生，确保比赛场地整洁无障碍；接着我们协助搬运设备，摆放比赛桌椅，调整场地布局，为运动员们提供良好的比赛环境；同时，我们还协助装饰场地，悬挂横幅，增添节日氛围。通过这次志愿服务，我们不仅锻炼了团队合作能力，更感受到了劳动的乐趣和成就感。我们愿意为学校的体育赛事尽一份绵薄之力，为同学们营造更好的校园体育氛围。



Shot on iPhone

 LEICA SUMMILUX
2024.04.019 19:11:37



Shot on iPhone

 LEICA SUMMILUX
2024.04.019 21:30:16

亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 5 月 24 日
--------------------	---	-------------	-----------------

劳动实践任务 6：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 4 月 21 日 下午 2 点到 6 点，振东杯·羽毛球比赛裁判志愿者：比赛开始前，我与其他志愿者一起布置场地，摆放计分牌和椅子，调试电子计分设备。比赛过程中，我严格按照规则判罚，时刻关注球场上的情况，确保每一个得分和判罚的准确性。面对一些激烈的比赛，我需要迅速判断并做出决定，同时也要安抚情绪激动的选手和观众。整个活动持续了四个小时，虽然辛苦，但能为比赛顺利进行贡献自己的一份力量，我感到非常充实和自豪。通过这次志愿服务，我不仅提升了裁判技能，也锻炼了与人沟通和应对突发情况的能力。



亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 4 月 21 日
--------------------	---	-------------	-----------------

劳动实践任务 7：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 5 月 10 日 14:00-16:00 ， 打扫寝室楼道清洁：

我们寝室在 5 月 10 号组织一起对寝室楼道进行了打扫。首先，我们分工协作，用扫帚将楼道内的垃圾和杂物进行了清理，包括纸屑等，保证了整体的清洁。

然后我用抹布对扶手进行了擦拭，清掉了表面的灰尘与脏污，保证寝室的干净整洁。

最后，我还对楼道进行了除臭处理，喷洒了酒精，净化了污浊的空气，使空气清新宜人。通过我们的努力，楼道焕然一新，为同学们提供了一个舒适整洁的居住环境。




Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.05.10 14:20:05



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.05.10 16:40:12

亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 5 月 10 日
--------------------	---	-------------	-----------------

劳动实践任务 8：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 5 月 24 日 16:15-18:30，河北省大学生程序设计竞赛赛场布置志愿者：

作为志愿者，我负责安排比赛区域，包括摆放桌椅、配置电脑设备以及张贴各类指示标识。虽然任务繁杂，但我们团队高效合作，迅速完成了赛场的布置，确保一切井然有序。过程中，我学会了如何在有限的时间内完成高质量的工作，同时也体验到团队合作的力量和乐趣。大家共同努力，为参赛选手提供了一个舒适且专业的比赛环境。当看到选手们专注投入比赛时，我感到自己的付出得到了最好的回报。这次志愿经历不仅提升了我的组织和协调能力，也让我更加热爱并愿意投身于志愿服务活动中，为他人和社会贡献自己的一份力量。



iPhone 14 Pro
2024.05.24 16:13:33

Apple 24mm f/1.78 1/69 ISO64
39°55'55"N 119°32'23"E



iPhone 14 Pro
2024.05.24 18:33:58

Apple 24mm f/1.78 1/59 ISO250
39°55'55"N 119°32'23"E

亲笔签名：
Signature

况小媛款

日期：
Date

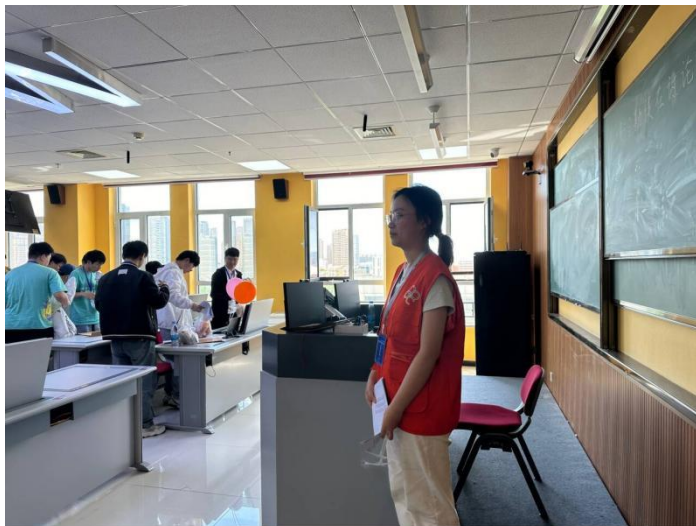
2024 年 5 月 24 日

劳动实践任务 9：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 5 月 26 日 9:00-17:00，河北省大学生程序设计竞赛赛场监督志愿者：

监督考场的主要任务是确保比赛顺利进行，监督选手遵守竞赛规则，并及时处理突发情况。尽管赛场气氛紧张，但看到选手们全神贯注地编写代码，我也被他们的专注和热情所感染。作为监督志愿者，我时刻保持警惕，确保比赛的公平性和秩序，同时也提供必要的帮助。通过这次志愿服务，我不仅提高了自己的观察和应变能力，还学会了如何在压力下保持冷静。看到比赛顺利结束，选手们满意的笑容，我感到无比自豪和满足。这段经历将激励我在未来继续积极参与志愿服务，为更多活动贡献自己的力量。



iPhone 14 Pro
2024.05.26 14:00:49

24mm f/1.78 1/164 ISO64
39°55'55"N 119°32'23"E



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.05.26 16:32:12

亲笔签名：
Signature

况小媛款

日期：
Date

2024 年 5 月 26 日

劳动实践任务 10：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 5 月 12 日 4:00-16:00, 秦皇岛马拉松赛事志愿者: 2024 年秦皇岛马拉松赛事中, 我荣幸地担任了医疗部志愿者。这次经历让我深刻体会到了医疗保障在大型体育赛事中的重要性。在赛事当天, 我与其他医疗志愿者一起早早到达现场, 布置医疗站点, 并检查医疗设备的准备情况。比赛过程中, 我们紧密关注每一位参赛者的状态, 及时为需要帮助的选手提供急救和医疗支持。我们不仅处理了一些轻微的擦伤和抽筋, 还在极端情况下对几名中暑和脱水的选手进行了紧急处理, 确保他们的安全。通过这次志愿服务, 我深刻认识到团队合作和应急响应的重要性。能够为参赛者们保驾护航, 我感到无比自豪。



iPhone 14 Pro
2024.05.12 04:31:54

 24mm f/1.78 1/25 ISO2000
39°55'55"N 119°32'47"E



iPhone 14 Pro
2024.05.12 09:46:08

 26mm f/1.78 1/3247 ISO80
39°49'49"N 119°31'41"E

亲笔签名: Signature		日期: Date	2024 年 5 月 12 日
--------------------	---	-------------	-----------------

劳动实践任务 11：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 6 月 1 日 19:00-22:00，儿童节为小朋友们做手工玩具：

儿童节期间，我参与了一项特殊的手工制作活动，使用 3D 打印技术制作齿轮玩具，并将其送给小朋友们，旨在向他们传授关于齿轮的知识。我们使用了 3D 打印机和相应的设计软件，制作了一批精美的齿轮玩具。在设计过程中，我们特意选择了不同大小、不同齿数的齿轮，以便向小朋友们展示不同齿轮之间的转动关系。这次特殊的手工制作活动不仅丰富了小朋友们的节日生活，也展示了现代科技在教育中的应用价值。我们希望通过这样的活动，能够激发小朋友们对科学技术的兴趣，培养他们的创造力和实践能力。



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.06.01 19:37:27



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.06.01 21:56:28

亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 6 月 1 日
--------------------	---	-------------	----------------

劳动实践任务 12：生活实践

劳动记录 | Practice Log

2024 年 6 月 2 日 15:00-18:00，打扫科技楼教室

在这次科技楼教室的打扫任务中，我主要负责擦拭黑板和清理桌面的垃圾。首先，我仔细擦拭了黑板，清除了所有污渍和灰尘，使其焕然一新。接着，我清理了桌面上的垃圾，把散落的纸屑、废旧笔芯等垃圾全部收集并分类处理。我们还对桌椅进行了全面的擦拭和消毒，确保每一张桌子和椅子都干净整洁。地面也进行了彻底的清扫，特别是角落和桌椅底下的区域。整个过程中，我们注重环保，合理使用清洁剂和水资源。虽然劳动过程辛苦，但看到焕然一新的教室，我感到非常自豪。希望我们的努力能为大家提供一个更加舒适的学习环境。未来我将继续参与这样的劳动，为校园环境的美化尽一份力。



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.06.02 15:07:17



Shot on iPhone

LEICA SUMMILUX
2024.06.02 17:37:16

亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 6 月 2 日
--------------------	---	-------------	----------------

总结与心得 | Summary

劳动实践总结与心得（不少于 500 字）：
包含劳动实践认识，印象深刻的活动，收获与体会等。全文进行校内/线上查重，如抄袭不得分。

在前两学年的篇章中，我有幸参与了总计 117.14 小时的志愿服务工作。这段经历不仅为我的校园生活添上了浓墨重彩的一笔，更让我在行动中深刻体会到劳动的深远意义与独特价值。

一、劳动实践的认识

通过这次劳动实践，我深刻领悟到劳动不仅仅是一种体力上的付出，它更是一种精神上的磨砺。无论是投身于社区活动、运动会的志愿服务，还是参与宿舍阳台与楼道的清洁工作，每一次的劳动都让我感受到了辛勤付出后的甘甜与喜悦。在端午节期间，我参与了“粽情有你”社区活动，与居民们共同分享这一传统节日的深厚文化底蕴，组织知识竞赛，看到居民们热情参与，脸上洋溢着幸福的笑容，我感受到了劳动所带来的巨大满足感和成就感。

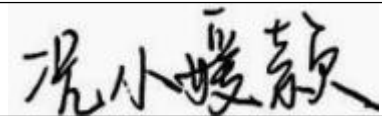
二、印象深刻的活动

在所有参与的活动中，2024 年 4 月 29 日在西操场举行的运动会志愿服务给我留下了最为深刻的印象。作为志愿者，我主要负责引导运动员入场、维护比赛秩序以及协助裁判工作。尽管阳光炙热，但目睹运动员们奋力拼搏的身影，我感到无比的骄傲与自豪。这次活动不仅让我深刻体会到团队协作的重要性，更教会了我在压力之下如何高效地完成任务。这段经历不仅锻炼了我的组织能力和沟通技巧，也让我结识了许多志趣相投的朋友。

三、收获与体会

通过这些劳动实践，我获得了宝贵的经验和深刻的体会。首先，我学会了如何更有效地分配时间和任务，提升工作效率。例如，在清扫宿舍阳台时，我们通过分工合作，有序地推进工作，每个人都发挥了自己的特长，确保了活动的顺利进行。其次，我体会到了劳动带来的快乐和成就感。每当完成一项任务，看到焕然一新的环境，心中便充满了满足感和自豪感。最后，我深刻认识到服务他人和回馈社会的重要性。通过志愿服务，我不仅帮助了他人，也提升了自我能力和素养。

总而言之，这些劳动实践让我在劳动中成长，在奉献中收获。在未来的学习和生活中，我将继续积极参与各类志愿活动，服务他人，回馈社会。同时，我也希望能够通过我的努力，激励和带动更多的人加入到志愿服务的行列中，共同为构建一个更加美好的社会贡献力量。

亲笔签名： Signature		日期： Date	2024 年 6 月 20 日
--------------------	---	-------------	-----------------

