

共青团西北师范大学委员会文件

西师团联发〔2014〕2号



关于在全校范围内开展“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的通知

各学院团委、学生会：

为全面落实团中央、全国学联、教育部、国家体育总局下发的《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的通知》要求，激发我校学生参加体育锻炼的主动性，促进学生形成良好的体育锻炼习惯，并从中磨炼坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，校体委、校团委、校学生会决定在全校范围内开展“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动，现将有关事宜通知如下：

一、活动主题

走下网络、走出宿舍、走向操场

二、总体要求

各级团组织、学生会要从实现“中国梦”的战略高度认识开展“三走”活动的意义，以健康第一为指导思想，以“走下网络、走出宿舍、走向操场”为统一主题，充分发挥各级团组织、学生会的工作自主性、积极性和创造性，重点开展以班级、宿舍、社团为单位的群众性课外

体育锻炼活动，通过活动的开展切实营造浓郁的运动氛围、培养学生的运动习惯和强健学生的身体素质。

三、活动时间

2014年4月—6月

四、活动内容

1、“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题团日活动

开展“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题团日活动，通过向全校学生发出“走下网络，走出宿舍，走向操场”的倡议，发布《青春不宅，炫动师大》课外锻炼宣传片，开通“炫动师大·三走进行时”微博话题等方式，使学生了解“三走”活动的主要内容和重要意义，并启动我校“三走”系列活动。

2、“青春不宅”户外体艺活动

开展“阳光体育嘉年华”活动、“董守义杯”学生篮球赛、“团结杯”拔河赛等各项赛事，引导更多学生参与到体育锻炼中。创新开展“乐活‘骑’士”自行车慢骑赛、“谁是大力士”男子扳腕比赛、“飞跃师大”集体跳绳比赛、平板支撑大赛、呼啦圈竞走接力赛等趣味体育项目，以此推广时尚、简单的健身活动，引导全校广大青年学生养成每天坚持锻炼的生活习惯。通过开展“周末假面舞会”、“丁香花开”经典诗歌朗诵会、“畅所‘毓’言”辩论赛等一系列校园文化活动，让广大同学走向操场、广场，互动交流，放松身心。

3、“活力学院”课外锻炼活动

各基层学院团委、学生会要积极行动起来，组织开展各类简单易行的课外体育锻炼活动，设计策划、组织实施1—2项覆盖本学院全体学生的活动，同时要注重以宿舍及班级团支部为单位，积极引导學生主动参与活动、自主设计活动、长期坚持锻炼。各级团支部要充分利用团组织生活和主题团日广泛宣传“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，营造积极参与体育锻炼的浓厚氛围。各学院团委请将本学院“三走”活动策划书面材料于4月2日18:00前上报至校学生会第二办公室（电子版发送至 nwnusu@nwnu.edu.cn）。

4、“酷动师大”网络互动活动

尊重大学生的行为习惯和社交特点，运用西北师范大学“六位一体”的新媒体矩阵号召和组织更多学生积极参加体育锻炼，依托手机APP“咕咚运动”开展“酷跑一夏”网络挑战赛，积极鼓励学生通过自主、分散的方式参与体育锻炼，养成坚持锻炼的良好习惯。通过微博、微信等学生聚集密集的新媒体渠道，广泛开展“炫腹点赞换徽章”、“运动签到赢大奖”、“跑出创意路线图”等网络互动活动，号召学生分享体育锻炼中的美好瞬间和快乐时刻，在校园内营造青春健康的生活风尚。

5、“青春力量”社团体育活动

充分发挥阳光体育类社团优势，在结合社团自身特点的基础上开展专项户外活动，通过举办“阳光社团零距离”活动，集中时间、集中地点地展示各个体育社团的风采，增强学生对各类体育项目的了

解,吸引学生参与各类专项体育活动。依托各社团开展“轮滑挑战赛”、“羽球争霸赛”、“街舞对抗赛”等小型化、兴趣化的体育比赛,提升广大学生对相关体育项目的兴趣,展示师大学子阳光时尚健康的精神风貌。

6、“拥抱社会”微公益实践活动

以“‘爱·尚’微公益”实践项目为抓手,通过设计形式新颖、参与便捷、内容丰富的“微公益”体育实践项目,鼓励更多学生走出宿舍,拥抱社会,以实际行动投身到关爱弱势群体、关心公益事业、关注人与自然的公益活动中去。举办好“保护母亲河,共建青年林”活动、“黄河乐水行”环境调研、“绿色骑行”公益宣讲、“湿地是我家”普查活动等品牌环保志愿公益活动,鼓励更多青年学子关注环境变化,宣传环保理念,践行“绿色我先行,低碳我创造”的生活新方式。

7、“运动达人”典型分享活动

各级团学组织要邀请学生当中坚持体育锻炼的典型榜样及长期坚持运动的教师、校友等,走进学生中间,面对面开展交流、分享体会。通过开展“运动达人”校园挑战赛、“学生干部晨训营”、走进“兰州马拉松赛”活动、“师说三人行”兰州马拉松赛冠军张景霞专场访谈等活动,发挥典型人物的示范带动作用,传播健康积极的运动理念,营造参与体育锻炼的浓厚氛围。

五、工作要求

1、高度重视,加强组织领导。校团委、校学生会负责跟进活动

在全校各学院的开展情况，并具体组织全校层面的相关活动。各学院团学组织要精心策划、加强组织，积极为班级团支部、宿舍开展活动提供帮助，为学生参加体育锻炼创造更加便利的环境和条件。

2、抓好落实，形成长效机制。开展大学生群众性课外体育锻炼活动是一项长期性、经常性工作。各级团组织、学生会、各社团要在落实好本通知安排部署的同时，立足长远，制定保障制度措施，设计和组织开展好具有自己学院特色的活动，并形成有效平台和长效机制。

3、科学设计，注重全员参与。各学院团学组织要着眼于工作的普遍性、覆盖面和持久性，将活动与日常点操和学生管理等常规工作有机结合，在活动中注重扩大学生参与的人数、时间、频率，努力做到“人人有体育项目、班班有体育活动、院院有体育特色”，同时注重运动安全教育引导，防止各类安全事故的发生。

4、广泛宣传，增强活动效果。各学院团学组织要借助新媒体平台、宣传栏、海报、展板等多种形式加大对此项活动的宣传，扩大在本学院学生中的影响，努力将青年学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性体育锻炼活动做成品牌、做出实效，推动活动持续形成热潮。

西北师范大学体育运动委员会

共青团西北师范大学委员会

西北师范大学学生会

2014年3月31日