

2025 年河南师范大学“开学第一跑”活动方案

一、活动背景与目的

为贯彻落实全民健身国家战略，推进体育强国建设，引导学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，增强学生团队凝聚力，现计划开展开学第一跑活动，以奔跑的姿态迎接新学期生活。

二、活动主题

“奔跑吧，青春！奋斗吧，有我！”

三、活动时间

9 月 16 日（周二）下午 17:00-18:30

四、活动地点

河南师范大学西区田径场（蓝色）

五、参与对象

校领导、校职能部门以及教学单位相关负责人、教师代表、学生代表

六、参加人数

每个学院（部）派出 80 名学生、1 名辅导员、1 名学院领导

七、服装要求

上衣白色 T 恤，下衣形式不限但必须是运动服，运动鞋。（展示精神饱满的形象，建议女孩子扎高马尾，男生或短发女生刘海梳高）

八、活动内容

（一）学生集结（16:30-16:50）

9 月 16 日下午 16:30，在田径场东侧水泥篮球场集合。集合完毕后，各小队长根据出入口人员密集程度选择合适时机进场，避免集中入场、人员拥挤。入场后找到自己所在方阵的点位，向方阵负责人报告人员到场情况。16:50，完成入场。全体队员面向主席台，领跑员和院系学工老师位于方阵前方。

（二）开幕式

时间：17:00-17:15

地点：田径场主席台

（三）热身

时间：17:15-17:30

形式：由体育学院教师与学生代表领做热身操

（四）集体跑

时间：17:30-18:00

形式：校领导以及各部门负责人、教师代表为第一方阵领跑2圈后自由跑。其他学生，分为6个方阵，每个方阵由8名领跑员带领，围绕田径场进行5圈集体慢跑后自由跑。

亮点：跑步过程中，学生与领导老师们一起运动，各学院可设计特色口号或标语，展现学院风采，增强团队凝聚力。

（五）自由跑、放松

时间：18:00-18:30

内容：学生可继续进行自由跑，或由体育学院老师和学生代表领做放松操。

（六）结束部分

内容：合唱河南师范大学校歌，由领跑员和辅导员老师引导学生有序离场。

九、活动保障

（一）现场设急救点，救护车做好充足医疗保障准备。

（二）安排专人负责活动现场的安全监管和秩序维护。

（三）准备充足的急救药品，确保活动顺利进行。

十、附则

本方案由河南师范大学校体委负责解释和修订。未尽事宜，由校体委另行通知。联系人：梁潇 18603805962，乔舒雯 17538352886。

河南师范大学体育运动委员会

2025年9月9日