

# 河南师范大学“开学第一跑”活动方案

## 一、背景与目的

为做好新生入学教育，落实立德树人、深化五育并举，帮助新生树立远大理想抱负、坚定爱国爱党信念，养成积极运动、强身健体的良好习惯，践行“完全人格，首在体育”的教育宗旨，现计划开展新生开学第一跑活动，以奔跑的姿态迎接崭新的大学生活，以师大体育精神彰显爱国赤忱。

## 二、活动主题

“青春起跑线，梦想共启航”

## 三、活动时间

9月19日（周四）下午18:00-19:30

## 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、全校大一新生代表(含研究生)

## 六、参加人数

每个学院（部）派出50名新生、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

## 八、活动内容

### （一）新生集结(17:30-18:00)

9月19日晚17:30,开始入场。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。17:50,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：18:00-18:15

地点：田径场主席台

### （三）热身

时间：18:20-18:30

形式：由体育学院教师分别在主席台、草坪南北两个高台带领，集体做热身活动

### （四）集体跑

时间：18:30-18:50

形式：校长以及各部门负责人、教师代表站在第一方阵领跑一圈。其他学生，分为6个方阵，每个方阵由8名领跑员带领，围绕田径场进行三圈慢跑。

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）健身操、放松

时间：18:50-19:30

内容：由体育学院老师和学生代表带领所有参跑人员共跳健身操和放松操。

### （六）结束部分

内容：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，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，孟德晟 15638117152。

河南师范大学体育运动委员会

2024年9月13日

附件 1: 方阵分布图

