

文学院 11 月“三走活动”总结材料

大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激情！他们的风采，不仅仅展示在课堂上，课余时的他们同样充满对生活的热爱。为了丰富同学们的课余生活，提高大学生的身体素质，增进班级同学之间的友谊，在校团委的领导号召下，我院各班同学积极组织参加体育锻炼等有关“三走”主题的活动。

“三走”，它不是一个口号，而是对于我们大学生来说的一个行动上的向导。呼吁和鼓励同学们践行“三走活动”要走下网络，走出宿舍，走向操场，它对大学生良好习惯的养成和意志的培养以及促进学生的身心健康有着不可替代的作用，同时还能磨练大学生的坚强意志，培养拼搏进取精神，从而展现大学生风貌，推进校园文化精神的传承与发展。

以下是我院“三走活动”中四个典型班级的具体活动总结：

14 级汉语言文学本四团支部

活动主题：推进校风，践行三走

活动地点：晋中学院东操场

活动开展：晨操晨练，篮球比赛，课外体育活动等。

准备过程：积极准备，认真落实学院有关文件精神。

具体活动内容：

活动一：

为更好地贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外

锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，我校坚持组织同学每天早上进行晨练。每天同学们早起跑操，并进行一定的体育活动。此项活动不仅提高了我院大学生的身体素质，更磨练了我们大学生的坚强意志和培养了不怕吃苦，乐观向上的精神。

活动二：

为践行三走活动，我院积极开展了友谊篮球赛。篮球，一种全民性的运动。篮球赛是一次竞技又是一次热情与汗水的挥洒，又是一次全能的展现。篮球场上，我们用行动向大家说明，我们是全能的新一代青年，我们并没有被安逸束缚。我们对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们同学对体育的兴趣和爱好。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都尽力地发挥自己的才能，展现自我。从中可以看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，赛出水平，赛出风格，赛出成绩。为我们的“三走活动”画上了浓墨重彩的一笔。

总结：

“三走活动”的举行，是同学们在身体上受到锤炼，在思想上时刻能得到启发和升华。使同学们走出宿舍锻炼身体的同时更发挥了自我的才能，展现了自我，磨练了意志。



14 级汉语言文学本三团支部

走进操场，走近阳光

强健的体魄是实现理想的基础，这应该是每个人毕生的追求。近年来调查显示：我国在校大学生体质已经明显下降，大部分大学生在平时的休闲活动中会选择在网络中度过，而不是选择锻炼身体，强健体魄。所以为了强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健，激发大学生参加体育锻炼的主观能动性、形成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，并从中磨练坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，“走下网络，走出宿舍，走进操场”的“三走”活动是如此的必

要和重要。

为响应学校“走下网络，走出宿舍，走进操场”的号召，促进大学生身心健康，体魄强健，近日，我班组织了集体活动，活动主题为“走进操场，走近阳光”，同学们以热情的态度和积极的行动展现了当代大学生的活力与风采。





活动选在周末举行，同学们于早上六点半在操场集合，克服了懒惰和惯性，迎着微风和晨光来晨跑。三圈过后同学们有些气喘吁吁，然后在体育委员的带领下，大家做起了准备运动，伸展筋骨，为接下来的运动做准备，保证自身安全性。

热身运动后，体育委员拿出篮球和足球，让同学们自行挑选，选择篮球的同学进行拍球接力赛，选择足球的同学在足球场上练习传球和射门。一时间操场上热闹非凡，同学们做着各自喜欢的运动，挥洒着年轻的汗水，展现着青春的活力。让我们在操场上奔跑跳跃吧，让

青春焕发原有的活力与张扬，让年轻的面孔充满阳光的色彩，让我们用强健的体魄，健康的身心，迎接美好的未来！

13 级汉语言文学本三团支部

一、活动背景

当代大学生由于过度依赖网络和手机，身体素质和健康水平逐年下降，我校针对这一现象，号召我校学生开展有关“走下网络，走出宿舍，走向操场”的团日活动，为了响应学院的这一号召，我班组织一系列有意义的活动。

二、活动主题

走下网络，走出宿舍，走向操场

三、活动目的

减少我班同学对网络的依赖，积极走下网络，主动走出宿舍走向操场，养成良好的生活习惯，增强身体素质，丰富大学生生活。

四、活动时间

11 月 10 号至 11 月 15 号

五、活动流程

我们先进行了一次班会，大家讨论这次团日活动的具体方案。由班长对这次班会的主题进行解说，传达院里的思想，并由班长向大家展示了我班一部分同学平时在宿舍的生活照片，有的在玩游戏，有的在床上玩手机，有的在学习，整天都是呆在宿舍，很少在出去锻炼身体的。

这是我们在开班会，大家都在为这次团日活动的具体行程思考，最终经过一系列的讨论，我们决定出了几个方案，具体如下：

1、篮球赛。篮球，一种全民性的运动，篮球场上，最能展现一个人的运动实力。又是一次竞技，又是一次热情与汗水的挥洒，又是一次全能的展现，篮球场上，我们用行动向大家说明，我们是全能的新一代青年。我们对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。篮球精神，运动精神，不仅仅展现在体育场上，更会渗透到我们的学习和生活中：拼搏，奋斗，昂扬，向上！

2、羽毛球比赛。比赛使得我们的活动更加丰富多彩，同时也加强了班级同学的联系与交流。

3、我班同学也开展了一个小型的晚会，虽然节目不多，但是大家玩的都很开心，都觉得很有意思。在晚会上，我班进行了一个歌唱比赛，由各个宿舍出两个人进行比赛，对获奖的同学发相应的奖品。然后大家也谈论了自己的理想和接下来的计划，发现同学们都在为自己的目标而努力。在节目最后，大家都觉得意犹未尽，都希望还能坐在一起这样的畅谈。

六、总结

“三走”活动不仅为参赛的学生提供了一个丰富课余生活、增进彼此友谊、深入校园生活的机会，也为每个学生会成员提供了一个锻炼自己、提高自身能力的一个机会。不仅让参赛的同学收获到了快乐，也让每个学生体验到合作精神的重要性。此次活动让我们开阔了视

野，也将在我们今后的生活中令我们回味无穷，是一笔宝贵的财富。这类的活动必能让我们全体同学的交际能力得到很大提高，同时在活动中也增强了我们互相合作、支持的意识，拉进了彼此的距离。大家也在此次活动中感受到了这个大家庭的温馨，每个人都是我的兄弟姐妹。

“三走”活动让我们在身体上受到了锤炼，在思想上得到了启发和升华，使大家多了一份生活体验，“三走”的策划、参与过程和组 织活动能力对我门以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响作用。通过这次团日活动的顺利进行，我班同学都意识到了，自己身上的使命，也更加深刻的认识到了自己的责任和义务，作为一名大学生，不仅仅搞好学习，多学习专业知识，也要丰富自己的课余生活，丰富自己的大学生活，扩大自己的知识面，并且也都纷纷表示，做为 21 世纪的大学生，不应该天天生活在宿舍里，沉迷于网络，应该接近大自然，增强身体素质和健康水平，应该为自己以后的人生做打算。除此之外，我班同学对自己班级的同学都更加了解，班级同学关系更加和谐，也增强了班级的凝聚力和向心力。

13 级汉语言文学本四团支部

一. 活动主题

走出宿舍，走出网络，走向操场

二. 活动背景

为更好地贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外

锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，根据团中央、教育部、国家体育总局、全国学联 2014 年《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”大学生主题群众性课外体育锻炼活动的通知》2013 级汉本四班团支部，积极响应号召，围绕此主题开展一系列展现班级特色的团立项活动。

青春本就应当展示出不同的色彩，本就应该展现活力。而“宿舍”和“网络”俘虏了太多青年大学生的朝气。走出宿舍，走出网络，走向操场。我们挥洒汗水的同时，收获的是青春，运动场上我们展现出的是青春的姿态。不再沉迷网络，不再宅居宿舍，我们应该用行动展示青春的活力。小活动，大影响，一次活动改变的是一种生活状态！

“三走”舞动青春			
项目	内容	负责人	时间
活动策划	确定活动方案， 完善各类细节	团支书	2014 年 11 月 11 日
趣味运动会	联系比赛场地， 确定运动项目， 组织开展活动	体育委员	2014 年 11 月 15 日
图片采集及宣传	活动过程中采集 图片及宣传工作	宣传委员	2014 年 11 月 11 日至 11 月 13 日
总结报告	活动结束后，认真 及时完成总结	团支书	2014 年 11 月 16 日



运动不只是生硬的竞技，更多的时候，运动带来的乐趣是多方面的。这次活动全部人员都参与了进去，每个人都在运动中收获了乐趣。

趣味运动会开场即体现出趣味性，运动会以十个小组为单位进行比赛。运动会第一个项目是“我的地盘我做主”。各组队员站在一张报纸上，哪一组的报纸上能够站的人多，哪一组就获胜了。可以一只脚站在上面，但是另一只脚不能够接触到报纸以外的地面上，否则被判无效。游戏看似简单，却需要同学们发动智慧的脑筋，采取各种办法使自己的组员们站在报纸上。各组队员都使出浑身本领，只见当时分散的队员全部聚集在本组的报纸上。情景十分壮观。第二个项目是“2人3足足球赛”。“2人3足”这个游戏可以说进行了很长时间了，有着悠久的传统，它不光考验了“小组”队员的默契，更加考验了“大组”队员的配合。足球赛进展的非常顺利，场上加油声呐喊声不断。抢断、传球、射门、扑救。同学们之间的默契度相当高，

使比赛增加了很多乐趣。

趣味运动会，重点在于趣味，在运动的过程中享受快乐，享受生活的美好，



总结体会

本次团日活动已经圆满完成了。整体来看我们的活动是十分成功的，但也有需要进一步改进的地方。

首先我们进行了细致周密的策划，使得我们的活动开展更加的有序顺利，同时，这次的活动更多的集结了大家的智慧和能力，众人的智慧是无穷的。而且，为了增强活动的影响力，我们发动了全班同学。最重要的一点，这次活动我们真正展示出了一种运动精神，展示出了当代大学生应该有的精神面貌。“走出宿舍，走出网络，走向操场”这一主题，我们进行了最好的诠释。

不足之处在于，我们宣传力度还不够大，影响范围仍不够广，在今后的活动当中，我们会努力将活动宣传这一方面做的更好，让更多

的人了解和参与我们的活动，将运动的快乐带给更多的人。

以上是我院 11 月份“三走活动”中四个典型班级的具体活动情况，

文学院分团委

2014 年 11 月 17 日