

共 青 团 中 央  
教 育 部  
国 家 体 育 总 局  
全 国 学 联

中青联发〔2015〕4号

---

关于印发《关于深入开展大学生“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指导意见》的通知

各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团团委，教育厅（局、  
教委），体育局，学联：

为进一步推进“三走”活动的深入开展，共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联共同制定了《关于深入开展大学生“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指导意见》。现将文件印发你们，请结合实际认真贯彻落实，并按照相关要求，尽快制定本地区、本系统深入开展“三走”活动的实施意见。



# 关于深入开展大学生“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指导意见

近年来，围绕贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，各地各高校广泛开展了“全国亿万学生阳光体育运动”等工作和活动。2014年，为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，共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联在全国高校开展了大学生“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（以下简称“三走”活动）。“三走”活动启动以来，已取得了阶段性成果。为深入推进“三走”活动广泛开展，现提出以下指导意见。

## 一、深入开展“三走”活动的重要意义、指导思想和工作原则

1. 进一步提高对开展“三走”活动重要性的认识。提高大学生身心健康素质对于实现中华民族伟大复兴中国梦具有重要的战略意义。开展“三走”活动对共青团组织破解团两大战略性课题，服务大学生健康成长具有时代意义。深入开展“三走”活动对于改善青年大学生体质现状具有现实意义。

2. 深入开展“三走”活动的指导思想。高举中国特色社会

主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入学习贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神，围绕“立德树人”的根本任务，积极融入社会主义核心价值观教育，以促进大学生意识提升、习惯养成、意志磨练、体质增强、健康成长为主要任务，通过加强顶层设计，丰富实践载体，完善配套保障，协同配合，形成合力，推动“三走”活动深入开展，切实提高大学生群体的身心素质。

3. 深入开展“三走”活动的工作原则。坚持群众性原则，充分依托各级各类基层团学组织，广泛引导和发动大学生参与体育锻炼；坚持自主性原则，充分尊重大学生在体育锻炼活动中的主体地位，引导大学生将体育锻炼作为内在需求和行为自觉；坚持课外性原则，推动课内和课外资源形成合力，使体育锻炼成为学生课外活动的主流选择；坚持创新性原则，紧贴当代大学生实际特点和需求，积极创新活动的内容、形式和载体；坚持长效性原则，注重总结活动经验，探索促进大学生参与体育锻炼的长效机制。

## 二、牢牢把握深入推进“三走”活动的重点工作

4. 做好组织发动。在高校党政领导下，充分依靠基层团学组织，依托团支部、班级、专业、年级、学院等传统组织形式，以及宿舍、实验室、兴趣小组、体育社团等“微组织”，广泛发动学生参与活动，尽可能帮助每位学生至少培养一项体育爱好，掌握一项体育技能，形成“班班有体育活动、人人有体育项目”

的生动局面。邀请学校领导、教师、校友和运动达人参与大学生“三走”活动，开展体育明星进校园活动，与学生互动，面对面分享体会，发挥示范引领作用，带动和激发学生参与体育锻炼的积极性。通过开展主题班会、主题团日活动、朋辈教育等多种形式，结合新生入学和毕业离校等关键时间节点，集中开展动员和体验主题体育活动，激发学生的健康及锻炼意识。

5. 加强宣传引导。开展《国家学生体质健康标准》测试并及时通报结果，使大学生了解自身体质现状，增强对“三走”活动重要性的认识。举办健康知识讲座、体育运动科普等活动，并通过正反面效果对照宣传的方式，帮助大学生认识体育锻炼对于生命的意义。借助校内外媒体加强对活动效果和典型人物的宣传，通过树立形象大使、设立主题宣传月等形式，积极传播健康理念。鼓励开展主题征文、动漫、微电影等原创活动，使体育锻炼的重要意义深入人心。充分发挥新媒体在贴近青年、互动传播、可视化技术方面的优势，综合运用微博、微信、社交网络等平台，设立“三走”专题，号召学生分享体育锻炼的情景和体会，组织学生设计开发“三走”主题 APP 和应用软件，构建传统媒体与新媒体相融合、线上和线下全覆盖的立体式宣传格局，形成“线上互动、线下运动”的浓厚氛围。

6. 注重功能融入。注重培育社会主义核心价值观，把开展“三走”活动作为建设校园文化、开展大学生思想政治教育的有效途径，作为学生班团支部建设重要内容和团组织发挥思想引领

作用的重要阵地，引导学生把坚定理想信念与练就强健体魄相结合。注重服务学生素质拓展，进一步丰富活动内涵，创新活动载体，把促进大学生增强身体素质与锻炼意志、砥砺品格、陶冶情操统一起来，实现学生的全面发展。注重塑造健康生活方式，引导学生以正确的方式利用网络而不沉溺其中，选择健康向上的体育活动作为休闲娱乐方式，广泛倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

### 三、广泛搭建推进“三走”活动深入开展的实践载体

7. 开展系列主题课外体育活动。紧紧围绕“中国梦”，在“五四”青年节、“十一”国庆节、“一二·九”运动等重要纪念日，结合爱国主义教育开展体育活动。与公益活动结合，积极倡导“以运动助力公益，以公益募集梦想”的理念，引导大学生关注 and 参与社会公益事业，增强社会责任感。主动与国家体育事业重大规划相结合，配合校园足球运动的发展、奥运会冬奥会、世界和国内的重大体育赛事等的举办，开展专项主题体育活动。推动民族特色运动项目进“三走”活动，因地制宜举办民族特色主题体育活动。开展如“阳光运动陪伴”“早起、早餐、早读”等健康生活主题活动，使强健体魄、健康生活成为校园新风尚。

8. 开展体育文化创建活动。立足学校实际和地域特点，与文化创建活动相结合，拓展“三走”活动的领域和空间，开展武术、太极拳、空竹、毽子、风筝等体现传统文化精髓的体育活

动。结合红色文化、非物质文化遗产以及民俗和历史文化资源，开展具有地方文化特色的体育活动。结合践行大学校训和大学精神，开展体现校园文化特色的体育活动。通过开展体育文化节、我为“三走”活动代言及主题分享会、交流会等活动，将“向上向善”“更高更快更强”“超越融合共享”的拼搏精神和团队精神传递给广大学生。

9. 开展趣味性体育竞赛活动。以运动会、广播操比赛、集体舞大赛、校园体育吉尼斯等趣味性强的竞赛活动为牵引，建立群众体育项目赛制，设计形式新颖活泼的评比方式，激发学生参与热情。通过宿舍、社团、俱乐部等组织各种小型比赛和趣味运动会，扩大活动的覆盖面，打造校内和区域性的活动品牌。

10. 开展优秀典型寻访和先进集体创建活动。开展各级“大学生百炼之星”寻访活动，选树积极组织集体锻炼、团结向上，每人每天坚持锻炼1小时以上的优秀宿舍，广泛传播优秀事迹，发挥“百炼之星”宿舍在创建宿舍体育文化、打造团队凝聚力方面的示范作用。鼓励学生创建各类体育学生社团，鼓励一批优秀学生社团创建“全国优秀体育公益社团”。

#### **四、积极构建推进“三走”活动深入开展的长效机制**

11. 构建协同工作机制。各高校应加强对活动的组织和领导，组建活动工作机构，建立教学、体育、学工、共青团和学生组织共同参加的联席会议制度，多部门分工合作，齐抓共管，统筹协调开展工作。将“三走”活动纳入学校年度工作计划，与

学校体育、教学工作统筹安排部署，确定工作重点，充分发挥团学组织的主体作用。

12. 完善配套保障机制。各地各高校应结合实际，对基层活动给予必要的经费支持，应积极争取社会力量支持，多渠道筹措活动经费。各高校应依据实际需要为活动配置体育设施和器材，优化活动场地、设施的开放与使用制度，尽可能为学生体育活动提供便利的条件和保障。各高校应通过调整课时、课程安排，引导教师参与“三走”活动等举措，确保学生参与课外体育锻炼的必要时间，形成与课堂体育互相衔接、相得益彰的工作机制。做好各项活动的指导工作，为“三走”活动配备必要的指导教师，尽可能为学生参与活动提供必要条件和支持。

13. 建立考评通报机制。各高校应综合运用设置课外学分、课外活动积分、奖励加分等多种形式，调动学生参与体育锻炼的积极性。有效利用大学生体质健康测试平台，将测试成绩作为学生综合素质评价、评奖评优等方面的重要依据。各地应构建学生体质健康动态监测工作平台和公布制度。共青团组织应会同教育部门建立必要的考核通报体系。

---

抄送：团中央书记处各同志

团中央机关各部门、各直属单位。

---

共青团中央办公厅

2015年1月23日印发