**一、设立“同济大学体育日”，鼓励师生户外运动，形成健康体魄**

“健康第一、以人为本”是同济大学大学生身体素质教育的核心理念，校团委积极发挥组织动员优势，参与体育节活动的策划、执行。组织全校各院系师生以院系、班级、寝室、个人等多种形式参与到体育活动当中；通过学生提案、青年教师提案等多少多种方式参与学校体育教学工作的改革之中。

2013年，同济大学体育活动翻开新的篇章，经过同济大学第十四次校长办公会议决定，自2013年开始，学校每学期开学第二周的周二为“体育日暨体育节开幕日”，全校停课一天，鼓励学生走到户外参加体育锻炼。体育日当天活动的开展通过学生体育社团组织比赛、各院系体育活动项目、体育场馆体验等三种方式进行；通过积极利用社会的专业资源和学校体育场馆等有利设施、调动学生社团积极性，开展NTC千人健身操、“世界冠军教你攀岩”、水中飞鱼大赛等覆盖健身、足球、游泳、板球等体育类别的20余项主题活动，让全校师生走进体育运动，了解体育运动；通过学生会向全校学生发出“怀昔日之同济荣耀，锻今日之雄壮体魄，创明日可持续发展”的倡议书，号召全校同学“坚持体育锻炼，为创造更加美好的未来而强身健体”；我们组织全校各院系根据院系特色开展“便于学生参与和体验体育活动乐趣”的特色项目。

据统计2013年同济大学体育日活动当天全校共27个院系参与了活动，校院两级共举办涉及健身活动、游泳、足球、篮球、网球、板球、乒乓等项目的百余个专项活动，调动了学校70%的学生穿上了运动服、走向了运动场。

**二、漫步校园步道，体验别样同济**

“健康活动一小时，强健体魄一辈子”。校团委充分利用我校嘉定校区的地域优势，结合团员的兴趣爱好，在校区内规划了“身心同济”校园步道，设置5公里、10公里等长度不一的步行线路，提倡团员青年每日参与健身活动，并将步道打造成为团学活动、校园文化、校史教育的又一阵地。

步道由交通运输工程学院的团员自主设计规划，充分适应嘉定校区的地形水文条件，将同舟河、济海、生态园等景观纳入其中，让师生能够欣赏到美丽的校园环境。同时，将各具特色的学科大楼、教学楼、图书馆、仰望星空、贝伦子（我校工科创始人）像等建筑作为重点，带领同学们寻访背后的故事，带走思考和感悟。另外，团委结合步道优势，开展万人万步健身走等品牌活动，沿途设置知识问答等趣味活动，让团员们收获更多对同济精神的感悟。

**三、将体育运动与大学精神传承结合，打造品牌体育活动**

近年来，团委充分发挥团组织的特长和优势，结合我校的文化传统和校园建设资源，打造独具同济品牌特色的体育文化活动，如：“同舟杯”龙舟赛、“嘉驰杯”冬季长跑、图书馆登高比赛、万人万步健身走等广大团员青年喜闻乐见的活动。

活动参与面广，培养健康锻炼意识

截止2013年底，独具同济特色的“同舟杯”龙舟赛已经成功举办了6届，冬季迎新长跑比赛更已连续举办了8年，成为了全校性的传统体育赛事。活动参与者包括各基层团委的团员青年，更有国防生、留学生、青年教工、社区居民等团队参与，活动覆盖面日益增强，通过体育文化活动有效提高了团组织的凝聚力。

与教学相结合，营造健康运动氛围

团委秉持“让运动成为学习生活的一部分”，将体育文化活动与体育教学有机结合，团员青年通过参加各项体育赛事，可以获得相应的学分，提高同学们参与活动的积极性。同时校团委通过支持各基层团委、团支部组织小范围的群众体育赛事鼓励更多同学参与到体育锻炼中去，享受运动带来的乐趣，营造健康向上的校园文化氛围。

**四、开展趣味运动会——“吸住”大学生群体运动基础**

坚持体育锻炼，不仅可以强健体魄，同时也是磨砺意志品质，提升自我的有效途径。同济大学团委在学校“以人为本，健康第一，全面发展，终身受益”的体育教育理念下，“错位竞争”，开展“小灵快”的趣味运动会，吸引更多学生参与体育锻炼，热爱体育活动。

趣味运动会比赛内容**更“小”巧**，与传统的足球、篮球、田径等竞技性比赛相区别，举办两人三足、双人跳袋鼠跳接力、懒惰自行车（8米赛道花费超过10秒者通过）、跳绳猜谜语、引蛇出洞（参与者腰上绑住一个带有小孔的盒子，通过抖动身体将盒中乒乓球抖出）等充满趣味又与日常运动相关的比赛项目，通过积分累计、通关图章等形式，在给学生带来乐趣的同时吸引更多的参与。参赛团队**更“灵”活**，趣味运动会比赛项目多数要求3人左右共同合作参与，打破了传统体育竞赛中的学院概念和高水平个人能力的竞争，鼓励以班级、宿舍、朋友、甚至是情侣的方式参与比赛，提倡自由组队、倡导“快乐运动，随时运动”的理念。报名方式**更“快”捷**，在传统报名通知渠道的基础上利用微博、微信、人人网等网络媒体平台打造更贴近青年学生的快捷报名方式，开通现场报名增强活动现场的参与感，让更多同学走出寝室、走向活力青春。

2013年在两校区分别开展的趣味运动会共吸引了来自20多个院系的近万名学生参与。在未来，我们还将进一步探索更加合理、有效的运行机制，争取做到校园内人人参与体育项目、班班都有体育活动，营造良好的校园体育氛围。