济源市沁园中学

打造教师跑步和读书精品社团的通知

各年级、服务中心：

教师的身体健康和身心健康是学校最大财富。为全面落实国家体重管理年有关精神，让广大教师快乐跑步，拥有一个健康的体魄，为教育健康工作，同时，让广大师生远离浮躁生活，静下心来去读书，让内心得到充盈，学校将通过学校工会组织，组建教师读书和跑步社团，现将具体事宜通知如下：

一、活动目的

1. 增强团队合作精神，提高教师文化素养、身体素质和工作效率

2. 增强文化建设，营造健康有活力的工作环境

3. 推广书香和健身文化，引导教师形成积极、健康的生活、学习态度

二、活动口号

让内心得到充盈 让身体得到强健 让生活得到幸福

三、活动时间、地点

1.读书社团采取自由阅读和集中分享的方式进行。每个月在教师书屋举行一次读书分享会，每个学期在校外举行一次读书实践活动。每天读书打卡。通过读书效果进行读书达人评比。

2.跑步社团冬季、春季可利用周一、三、五、七下午第三节或第五节，在学校操场跑步。夏季、秋季早上6点在学校操场跑步，也可到校外场地跑步。其他时间时间自选地点，上传打卡。

四、跑步社团活动方式

1.跑步社团将组建慢跑团和活力团。慢跑社团一般以180步集中跑步3公里以下，活力团一般集中跑步5公里以上。为增强成员的归属感，跑团将定制统一队服、跑步团旗帜。它不仅仅是一件运动装备，更是一种凝聚力的象征，让成员感受团结一致的精神，共同追求健康的目标。

**2.团队“悦跑”：**定期、定量、定地点集体跑步。此方式有助增强团队精神

**3.“花式”健身：**社团成员根据自身的兴趣爱好进行个性化健身运动，发布运动形式及时长记录。此方式可以满足个性化健身需求

**4.“健身达人”评比：**对运动频次、时长、里程等进行阶段性评比。此方式旨在激励健身热情，发挥达人效应。同时，为优秀队员颁发运动服、运动鞋等奖品，以此鼓励，激发教师运动兴趣。

五、报名方式

1．教师可根据个人兴趣爱好，自愿报名。

2.填写协会申请表（见附件），[以年级和处室为单位统一打包发到jysqyzxbgs@126.com，截止时间3月20](mailto:由年级为单位统一发到jysqyzxbgs@126.com，截止时间3月20)日。

本方案旨在为教师提供一个陶冶身心、健康有趣的活动平台，参加者可在活动中互相交流、学习，强化合作意识，在读书学习、强健体魄和团队协作方面实现双赢。

2025年3月12日

附件1：

济源市沁园中学

**教师社团会员申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 别 |  | 出生日期 |  |
| 所在部门 |  | | 职务职称 |  | |
| 联系电话  电子邮箱 |  | | 社团名称 |  | |
| 爱好特长 |  | | | | |
| 对社团的  建议 |  | | | | |
| 部门意见 |  | | | | |
| 学校意见 |  | | | | |
| 备 注 |  | | | | |

附件2：

济源市沁园中学**教师社团汇总表**

部门：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 性别 | 出生年月 | 社团名称 | 联系电话  电子邮箱 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |