

相关组建曲阜师范大学暑期“迎奥运·环山东半岛”大学生青年志愿者单车远征队申请材料

申请人：

5月12日

“站起来人民

渴望

一视同仁

在未来路上

抖擞精神

和那山岳

和那海啸

和那雷电一样

自由成翱翔鸽群

凌空而上鹰

或是飞索而走鱼

只是那种精神

时时萌生期望

在力竭之际

在坎坷之时

在荆棘丛里

立于悬崖陡壁

决不住足

迈动双脚

急促呼吸

和那凌空飞翅

挥一把汗

看那升起五星红旗

展示奥运精神

和一个崛起民族”

——北京 中华奥运 诗歌

目 录

1、申请书

1.总计划书.....

2.活动及宣传计划.....

3.出行计划.....

4.应急计划.....

5.总附录.....

5.1.....

5.2.....

5.3.....

5.4.....

5.5.....

5.6.....

申请书

尊敬团委领导：

您好！

第二十九届北京奥运会将于今年 8 月召开，举国上下热切期望奥运到来，社会各界全部以多种实际行动为北京奥运加油助威。作为现代青年大学生，我们有责任和义务为北京奥运尽自己一份力，向世界展现北京奥运，展现中国现代大学生风采。所以，我们热切而真诚地向您提出在暑假组建“迎奥运·环山东半岛”大学生青年志愿者单车远征队申请。

中国是世界上拥有自行车最多国家，有“自行车王国”之称。自行车运动是奥运会比赛关键项目，同时做为一个社会普及有氧运动，对增强国民体质健康，相关键作用。所以，在 08 奥运年，我们准备组织“迎奥运·环山东半岛”单车远征暑期社会实践活动，既是为了增强大学生社会实践能力，更是为了宣传北京奥运，为北京奥运贡献自己一份力量。

组织“迎奥运·环山东半岛”单车远征暑期社会实践活动有着关键意义，对于发扬奥运精神和宣传曲阜师范大学有着关键公益宣传价值。

从最初设想到现今正式提出申请，我们为之做了充足准备，在队员选择方面

在人员安全方面

在路线设计方面……

作为曲阜师范大学大学生，我们……。假如曲阜师范大学“迎奥运·环山东半岛”大学生青年志愿者单车远征队得以同意组建，我们确保安全成功完成此次远征宣传，为北京奥运会加油助威，向世界人民展现曲阜师范大学现代大学生风采！

此致，

敬礼！

申请人：

5 月 10 日

总 计 划 书

一、活动背景：

二、目标群体：沿途村民和市民

三、总体目标：

1.支持奥运，为奥运呐喊助威。

2.丰富大学生活，历练自己意志和户外生存能力，深入了解社会和不一样地域大家生活，增强社会责任感。

四、活动介绍：

1.活动性质：公益性迎奥运宣传活动

2.活动专题：迎奥运环山东半岛行

3.活动名称：迎奥运环山东半岛单车行

4.活动时间：7月中旬到8月中旬

5.活动关键内容：

（1）沿途做奥运方面宣传，侧重于城市；

（3）在青岛进行相关宣传活动；

（4）以自己双脚去丈量祖国广袤国土，历练本身，为北京奥运献礼。

6.活动组员：曲阜师范大学大学生青年志愿者

7.主办单位：

8.赞助单位：

9.媒 体：

五、活动计划

（一）出征仪式

1.时间：7月15日

2.地点：曲阜师范大学

（二）沿途工作安排

宣传部分：

- 1.沿途在部分地域发放宣传奥运小册子（见附表）；
- 2.经过当地新闻媒体，向大家介绍此次活动意义；
- 3.在各大城市迎奥运万人署名活动。

（三）目标地工作安排：

- 1.在青岛部分地域进行相关宣传活动，为期一天。

（四）后期工作安排

1.整理资料：

时间：在返回后一月内完成

内容：整理照片/剪辑 DV 资料/整理队员旅行日志

2.宣传部分：

- (1)全部队员返回后，召开新闻公布会，宣告此次活动圆满成功；

- (2)巡回展

内容：在网络和宣传栏张贴消息/组织举行结果汇报会/装备展览/照片展览/DV 展播/署名条幅悬挂（以后由组织者保留）

时间：为期 1 周

- (3)媒体宣传

接收媒体采访，提供图像资料，展示活动结果

- (4)活动总结

完成活动总结/照片筛选/DV 制作/资料上呈存档

3.实践部分：

- (1)整理问卷调查并总结、比较，写出总论；

- (2)整理沿途拍摄图片资料。

活动及宣传计划

一. 前期活动准备及宣传

1.校外:

2.校内: 联络《曲阜师范大学报》等关键报刊/宣传栏上张贴海报/校园广播和电视台

3.网络: 从6月1号开始在校内网(中国最大校园网络)和相关网络论坛上作宣传, 以扩大影响。

4.发出倡议:

“迎奥运·环山东半岛单车行”是曲阜师范大学大学生暑期社会实践活动关键组成部分, 号召全校师生支持此次活动, 为奥运加油, 为北京加油, 为中国加油!

5.在曲阜师范大学组织万人署名活动。

6.在曲阜市进行环城宣传: 路线(待定)

7.出征仪式暨新闻公布会(出行前两天)

(1)时间: 7月15日

(2)地点: 大学(待定)

(3)步骤: 学校领导/赞助商代表/队长讲话

(4)嘉宾: 政府人员, 赞助商代表

(5)人员: 出行队员、现场学生、各媒体记者等

(6)合作媒体: 曲阜电视台、曲阜师范大学校报、校电视台

二.关键目标地(将青岛、威海成山头、济南作为关键目标地)活动及宣传

1.沿途发放奥运知识手册(见附录五)

2.专题活动宣传

由赞助方和组织方提前联络当地媒体及部门, 准备进行相关宣传和报道。

* 方法及内容:

a) 万人署名

b) 沿关键街道骑车宣传

c) 经过媒体报道（媒体事先安排）

3.沿途照片搜集

4.专题横幅署名活动

5.感受奥运激情，同贺北京奥运！

三.后期活动及宣传

1.整理资料

时间：在返回后 1 月内完成

内容：整理照片/剪辑 DV 资料/整理队员旅行日志

2.组织举行结果汇报会/装备展览/照片展览

时间：九月初（为期 1 周）

人员：队员和曲阜师范大学社团联合会

3.媒体宣传

接收媒体采访，提供图像资料，展示活动结果；并在校内相关网页和相关网络论坛上做具体报道；

4.活动总结

活动总结/调研总结/照片筛选/DV 制作/旅行日志册/资料存档。

四、组建曲阜师范大学大学生自行车协会及相关宣传

出行计划

一、出行时间：7月中旬——8月中旬

二、行程安排：

D1: 92km

曲阜师范大学——泗水县 30km

泗水县——平邑县 42km

平邑县——铜石镇 20km

D2: 88km

铜石镇——地方镇——费县 26km

费县——探沂镇——兰山区（临沂市） 45km

兰山区——相公镇 17km

D3: 120km

相公镇—17km—板桥镇—16km—莒南县 33km

莒南县——坪上镇——涛雒镇——日照市 85km

D4: 73km

日照市——两城镇——胶南市 73km 上坡路较多

D5 、 D6: 120km

胶南市——黄岛区 50km

黄岛区——青岛市 轮渡，半个小时，10元左右/人

青岛市——李沧区 15km

李沧区——城阳区 19km

城阳区——即墨市 36km 上坡路为主

D7: 92km

即墨市——营山镇——灵山镇——姜山镇——莱西市 62km 上坡路为主

莱西市——冯格庄镇——莱阳市 约三十公里（30km） 复杂地形

D8: 88km

莱阳市—30km—发城镇—58km—育黎镇

D9:84km

育黎镇—22km—冯家镇—24km—葛家镇—20km—文登市 66km

文登市—18km—大水泊镇 复杂地形

D10:120km

大水泊镇——荣城市 30km 复杂地形

荣城市——寻山镇——俚岛镇——成山头 60km 沿海路

成山头—30km—港西镇

D10:105km

港西镇——温泉镇——威海市 35km 沿海路

威海市——羊亭镇——姜格庄镇——牟平区 70km 沿海路

D11:100km

牟平区——烟台市 40km 沿海路

烟台市——古研镇——大季家镇——刘家沟镇——蓬莱市 60km 沿海路

D12:72km

蓬莱市——北沟镇——黄城镇——龙口市 40km 沿海路

龙口市—32km—黄山馆镇

D13:100km

黄山馆镇——金城镇——莱州市 51km

莱州市—30—沙河镇—20km—新河镇

D14:85km

新河镇—20km—昌邑市 20km

昌邑市——潍坊市 35km

潍坊市——朱刘镇——昌乐县 30km

D15: 86km

昌乐县——青州市——临淄区 86 公里

D16:95km

临淄区——淄博市 25 公里

淄博市——周村区 20 公里

周村区——普集镇——章丘市 50 公里

D17:46km

章丘市——枣园镇——历城二中——郭店镇——济南市 46 公里

D18:77km

济南市——张夏镇——泰安市 77 公里

D19:80km

泰安市——北集坡——大汶口镇——磁窑镇——曲阜师范大学 80 公里

累计：大约 1753 公里

三、装备：

交通工具——自行车（质优，最好是新车,推荐捷安特，勇士千元左右或以上车；对自行车做合适调整---见附录）

修车工具——修车工具袋、榔头、细绳子、轻便打气筒、活扳手、片扳手、 十字头螺丝刀、 一字头螺丝刀、尖嘴钳、平嘴钳、内胎锉、旧内胎、剪刀、粘胎胶、弧形槽、不一样型号六角螺丝刀等，和备用件滚珠、内外胎、闸皮、车条、气门芯等。

服装类——内衣裤（透气好）、轻便鞋、袜子（不要丝袜）、防风手套、头盔、运动外衣一身（化纤面料）、冲锋衣（雨衣）、针线包、口罩、墨镜等——专业骑行装备愈加好。

常见药品护肤品——感冒药、服泻药、创可贴、紫药水、棉棒、红花油、21 金维她、补湿喷雾、防晒用具、润肤霜、片装水分面膜、润唇膏、醋、云南白药等。

其它装备——码表、塑料纸、自行车驮包、数码相机/DV 机、电池、手电筒、行李绳、毛巾、细绳子（晾衣服用）、笔记本、圆珠笔、地图、指南针等。

四、 体能锻炼计划 出发前务必认真做好适应性锻炼准备工作。可在出发前三个月开始，隔天锻炼，每次 30 分钟左右，轮番进行蛙跳、下蹲起跳、仰卧起坐、长跑（提升耐力）等。

五、骑行注意事项：

首先是骑行速度问题。骑行速度要依据全队身体情况、路途远近和假期长短来决定。通常来说 假如路面平坦，每小时骑行 17 公里左右。山地或丘陵地形，每小时骑行 8 到 12 公里左右较为适宜。天天骑行时间，在开始 3 天到一周内，不宜太长。以天天 6 到 7 小时，骑行 90 到 120 公里较为适宜。身体适应后，增加 20 到 30 公里，也不会有太大问题。

长途骑行后两脚会充血肿胀。休息时要平躺，尽可能把脚垫高，以促进血液循环。如有坡度不大斜坡，也可头朝下地躺下休息片刻或把脚放在自行车上休息一下。

夏季，因为中午日照太强，骑行体力消耗极大，轻易中暑等，不宜骑行。最好避免在中午骑行。力避露宿！如必需露宿时，应随身带一个防潮垫。换上干燥衣裤，穿上雨衣，躺在防潮垫上。而且时间不宜过长。切不可穿着汗湿衣服就地随意躺卧。

在比较干燥地域骑行时，应在鼻腔内涂抹部分油脂，避免鼻腔干燥，保障呼吸顺畅。夏季骑行时，如感到头晕头痛、全身无力、烦躁心慌、恶心呕吐、舌干口渴、出虚汗、心跳加紧等症状，要快速到阴凉处躺下休息，立即服用部分十滴水。等身体恢复后在逐步活动。切记不可用扇风法降温。

长途骑行时，一定要注意饮食卫生，不然半路病倒，自己遭罪不说，还会拖累同伴。

长途骑行，感到身体疲惫，腿脚乏力时要立即休息调整。不然因控制能力下降，轻易造成翻车、撞车事故。

长途骑行中应保持警惕性，保管好自己财物、摄影机等珍贵物品也是很关键。因为疲惫、注意力分散等原因，往往轻易出现松懈、麻痹等现象。一定要提升警惕，不然不仅造成自己经济损失，还可能误事。

备忘：盐糖

应急计划

通常应急处理方案：

(一) 自行车出现故障

能自己修理自行修理，修车人员留下，其它队员继续前行；不能自行修理，车坏队员搭车到下一小镇修理。

(二) 人员伤亡：常见病状能自己处理立即处理，不能处理截车送往下一小镇；受伤队员应快速移至安全处。

(三) 天气问题：

如遇逆风也应保持均速，速度可减慢；若风大，可考虑乘车抵达当日目标地；若赶上下雨影响骑行，也可考虑乘车。

(四) 安全问题：认清本身实力，如路遇劫匪，不宜硬碰，应保全本身安全，能跑就跑，能攻就攻，毕竟我们人多。

(五) 道路问题：

到站时立即询问当地居民下一站道路情况，若道路在修或十分破旧，考虑该路绕过该段（利用公路地图）

(六) 休息问题

每骑行一个半小时休息 15 分钟，休息时最好找一斜坡头朝下躺下或将腿搭在车梁上使足底朝上（能够改善腿部血液循环、减轻腿部疲惫）

具体处理方法：

【一】 调车

通常自行车旅行是边骑边看，自由自在，速度不是很关键，关键是方便、舒适。按这个要求调车。车座：以骑行者腋部放在车座中间，用手去摸轮盘轴心部，以摸到为准，这就是正确车座高度。车把和车座在同一水平面为好，高低在半寸之间。检验一下传动是否连贯，前后制动是否灵敏。可在前后带内胎里放部分补漏液，如有漏气，要检验并拔除刺入物，将破孔朝地，充足气就能够自动补带。还有一个措施，是在内带和外带之间放一条较厚帆布。

【二】 骑车远征之相关医疗卫生注意事项

一、通常性自我关心，包含：

1、常常洗澡。尽可能天天一次热水澡，去暑解乏，并可降低皮肤病性疾病包含蚊虫叮咬发生。实在条件有限，睡前用热水泡泡脚也是不错。浴巾不要在喷头等处四处乱搭，预防传染性软疣传输（这可是臭名昭著 STD）。

2、外边无所谓，内衣却一定要时时更换，尤其是是在气候潮热地域，不然一路灰尘和散发不尽臭汗会成为多种细菌培养基。

3、伙食要营养而卫生，三餐按时不要随意短缺，但不要暴饮暴食，确保新鲜蔬菜和水果摄入，不要太贪恋冷饮，天气酷热、消耗较大时尤应注意。要随身随车带些茶水或淡盐水，喝水要少许数次，不要图痛快，不然水利用效率会很差，反而会加重胃肠、循环系统及肾负担，在水资源短缺或后勤保障困难时更要注意。中饭吃点大蒜是预防闹肚子好提议。

4、确保充足睡眠。睡觉是恢复体力，增强免疫，防治疾病，降低意外灵丹妙药。外出远行是一件令人兴奋事情，能见到平日难见风光、风土人情，认识新好友，体验平时难得集体生活，但同时也要天天长途跋涉，精力消耗会很大。休息不好会影响自己和整个集体友好节奏，影响情绪连续高昂，诱发疾病侵袭和意外伤害。睡觉时要预防着凉，不管多热，不要睡在风口，风扇开小点或不开，更不要敞着肚皮睡觉，不然第二天轻则肚痛重则挨一针。屋里点支蚊香，或在身旁敞开盒风油精，以防蚊虫叮咬。中饭后要抓紧时间小憩一会儿，不要只顾聊天，趴在桌上或把防潮垫放地上就地一躺，睡不着闭目养神也是好。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/415333134012011343>