

# 渭南市临渭区总工会 渭南市临渭区体育局 文件

渭临工发〔2019〕52号

## 渭南市临渭区总工会 渭南市临渭区体育局 关于开展“与祖国同行”全区职工网上 健步走活动的通知

各镇党委、政府，各街道党工委、办事处，区委和区级国家机关各部门、政府各直属公司，各人民团体：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，隆重庆祝中华人民共和国成立70周年，展现新时代劳动群众健康文明、昂扬向上的新风采，按照省市总工会和区委的工作要求，区总工会、区体育局决定开展“与祖国同行”全区职工网上健步走活动。现将具体事项通知如下：

### 一、活动时间



7月1日至10月8日，为期100天。6月18日至6月30日为活动公测阶段。

## 二、活动形式

借助微信运动计步功能，采用个人闯关与团队竞赛相结合的形式，开展职工群众健步走活动。

## 三、活动组织

活动自2019年6月开始至10月结束，共分三个阶段：

**第一阶段：广泛发动阶段（6月）。**各单位通过召开动员会、印制张贴宣传海报、制作转发新媒体推文、播放活动宣传视频等方式，让广大职工了解、熟悉健步走活动规则，积极动员职工以单位、车间、工会小组等组建团队，等待比赛开始。

**第二阶段：活动开展阶段（7月1日至10月8日）。**7月1日健步走活动正式上线并举办线下启动仪式。活动持续100天，10月8日结束。期间鼓励依托本次活动平台策划开展线上线下相结合的形式多样的主题健步走活动。区总工会将建立微信群，统筹活动进展情况，督促落实各项活动指标。各单位要建立本级活动微信群，推动活动顺利开展，确保职工的参与数达标。

**第三阶段：集中评优阶段（10月中下旬）。**各单位报送活动总结报告，将根据活动开展情况和相关数据，为组织得力、成绩优异的单位颁发优秀组织奖。

## 四、活动规则

### （一）报名规则

1. 个人报名。“陕西工会”微信公众号底部菜单栏设有报名入口，点击进入报名页面后，授权本人微信登录和微信运动功



能关联。之后在“活动”模块中点击相应活动，完善姓名、电话、地区、所在单位、部门等个人基本信息后即可成功报名。

2. 团队报名。个人信息已完善的用户在活动页面内点击“团队”模块，即可加入或创建团队。用户可分享“陕工健步走”小程序邀请好友成为团员。

注：为便于后期奖品发放，填写的个人信息必须真实有效。

活动结束后，个人可在“陕西工会”微信公众号底部菜单栏中点击“陕工健步走”活动入口，或直接搜索小程序“陕西职工健步走”，即可查看活动信息、累计步数、积分情况、排名情况等。

注：6月18日系统开放后，扫描下方二维码即可进入活动平台。



微信扫一扫，使用小程序

## (二) 比赛规则

### 1. 计步方法

活动期间，用户需在每日晚8点至12点间打开一次“陕工健步走”小程序，结束当天计步数据统计。次日0点系统将重新开始统计。



注：当日步数超出 1 万步的部分，不计入竞赛成绩，亦不予显示。

## 2. 个人闯关模式

本次健步走活动拟设立 13 个虚拟关卡，每个关卡有相应的目标步数，共计 70 万步。每积累到关卡对应步数后，其封面图（当地标志性建筑）将被自动点亮。进入被点亮的关卡后，正确回答题目即可通关（可重复回答，直至答对）。每次通关后，系统提供一张海报模板，参与者可上传照片一张，自动生成一张精美海报，用户可将其保存至手机作为参与活动资料留念，或转发至微信、微博等平台。也可撰写感想或游记一篇兑换积分。

## 3. 团队竞赛模式

个人可通过活动页面内“团队”一栏组建或加入团队，团队成员 6 人。团长具有设定目标、管理队员、发布团队公告等权限。个人只可创建或参与一个团队。

注：团长只能邀请队员加入，不能删除队员。

系统默认每个团员每日目标步数为 6000 步，团队每日目标为 36000 步。成员与团队目标均完成后，视为达标。

个人与团队竞赛可同时参与。

### （三）评选与奖励

#### 1. 积分奖励

##### （1）积分方法

① 签到打卡：1 积分/次（每天限一次）

② 步数兑换：每 2000 步等于 1 积分，每日最多可自动兑换



5 积分。

③个人达标：1 积分

④团队达标：2 积分

⑤每次通关后撰写感想/游记：2 积分

## (2) 个人竞赛积分兑换

①每 20 积分可兑换 1 次抽红包机会，截止时间为 10 月 8 日 0 点。

②每日坚持签到的个人可获得“全勤奖”电子奖章，通过所有关卡的个人可获得“与祖国同行”电子纪念奖章。每个奖章可兑换一次抽取最终大奖机会。

## 2. 团长任务

组建团队并成功招募 6 名团员的团长可获得 20 积分，该任务只可完成一次。

## 3. 团队竞赛排名

团队竞赛排名标准为团队达标率和人均步数。计算公式如下：

团队达标率=团队达标天数/活动总天数

人均步数=团队总步数/团队成员个数

按照先团队达标率，后人均步数的顺序，系统自动更新排名榜单。最终排名以 10 月 8 日 0 点的榜单为准。设立一等奖 3 名，二等奖 10 名，三等奖 20 名。团队中每位成员均可获得奖励。

## 4. 奖品发放

①红包分为 0.3 元、0.5 元、1 元、3 元、5 元、10 元、20



元和 50 元 8 个档次，将在抽取后实时发放。

②奖品包括小米手机 9、米家扫地机器人 1s、米动青春版手表、米家 IH 电饭煲 3L 版、小米手环 3、小米保温杯等，将在中奖者提供有效地址信息后 15 个工作日内发出。

注：地址订单信息一旦提交，将无法更改，请仔细确认；  
奖品包邮仅限中国大陆地区。

联系人：曹长青

联系电话：0913-3038635

电子邮箱：lwqzgh@163.com 和“职工之家”微信群。

活动下载资料的公共邮箱：sangebaiwan@126.com

(密码 sgh2019)

渭南市临渭区总工会



渭南市临渭区体育局

2019年7月2日

