

# 蒲城县总工会文件

蒲工发（2019）68号



## 关于开展“与祖国同行”全县职工 网上健步走活动的通知

各镇、街道办工会联合会，各系统（局）工会、各直属工会：  
为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想  
和党的十九大精神，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、  
市总工会和市委的工作要求，县总工会决定开展“与祖国  
同行”全县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。

### 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 7 月开始至 10 月结束，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。期间鼓励全县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，积极动员职工以单位、车间、工会小组等组建团队参加活动。县总工会将建立活动微信群，统筹活动进展情况，督促落实各项活动指标，各镇、街道办工会联合会，各系统（局）工会、各直属工会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。

#### 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。

活动开始后，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。

扫描下方二维码即可进入活动平台。



## (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 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。进入快点亮的关卡后，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权、参与者可上传照片 1 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：孙洋

联系电话：7212023

电子邮箱：sxpczgh@163.com 和工会在您身边工作群。



