三明学院工会委员会

明学院工〔2024〕7号

关于开展2024年“我运动 我健康”第一期线上健步走活动的通知

各二级工会（小组）:

为迎接“五一”国际劳动节，进一步提升校园文化建设和强化教职员工的体育锻炼意识，促进教职工以科学有效的健身方式，加强锻炼、增强体质、缓解压力，形成良好的工作生活习惯，在创建一流应用型大学、硕士校和审核评估建设中贡献力量，特组织开展“我运动 我健康”线上健步走活动。现将有关事项通知如下：

一、活动宗旨

我运动 我健康

二、活动组织

校工会、各二级工会（小组）

三、活动时间

4月1日—5月31日

四、参加人员

全校工会会员

五、活动路线

任选活动路线

六、活动规则

1.参与教职工可搜索微信小程序“蓝江运动步数”并启用该功能（**要经常点击更新数据**）；

2.通过运动步数“我的统计”进行截图，在活动时间内，累计步数总量达到30万步为达标。

3.各二级工会收集会员截图汇总数据填写《2024年“我运动 我健康”第一期线上健步走数据汇总表》并上报至校工会。

七、活动奖励

活动结束后，根据达标凭证领取纪念品一份。

八、注意事项

1.合理选择活动路线，避免车辆多、路况差的路段，遵守规则和环境保护，注意交通和人身安全。

2.活动前认真做好热身运动，避免运动伤害；建议穿运动鞋。

3.参加活动人员量力而行，每次运动强度不宜过大，自觉遵守纪律要求，不得申报虚假步数，一经查实取消获奖资格。

附件：2024年“我运动 我健康”第一期线上健步走数据汇总表

三明学院工会委员会

2024年3月25日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附件： 2024年“我运动 我健康”第一期线上健步走数据汇总表 | | | | | |
| 基层工会（盖章）: | | | | | |
| 序号 | 姓名 | 4月 | 5月 | 步数汇总 | 个人签名确认 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |