

# 宜昌市总工会

---

## 关于开展全市职工网络工间操 和健步走活动的通知

各县市区总工会，市直产业（行业）、企业工会，市直机关工会：

为进一步推进健康城市建设，切实提升广大干部职工的身体素质和健康水平，展示全市职工朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，为推进宜昌高质量发展作出新的更大贡献。经市总工会研究决定，结合疫情防控常态化工作要求，在全市机关、企事业单位开展网络工间操和健步走活动。现就有关要求通知如下。

### 一、活动组织

主办单位：宜昌市总工会

承办单位：宜昌市工人文化宫

协办单位：湖北日报传媒集团三峡晚报社

### 二、活动安排

#### （一）健步走活动。

1. 参与对象：全市机关、企事业单位职工。

2. 活动时间：2020年12月-2021年1月。

3. 活动内容：开发“宜昌职工健步走”小程序，采取走线路闯关模式，设置一定数量闯关线路（市内景观线路、历史虚拟线路、旅游景点线路等），通过调取手机步数信息开启线上虚拟走路和线下实地走路相结合的模式进行闯关解锁，每闯关解锁一条

线路获取相应运动币。每条线路设置若干个打卡点，通过知识问答方式解锁打卡点，并获得相应运动币。

4. 参与方式。健步走活动分个人组、团体组和单位组。其中团体组为 2-10 人，单位组不少于单位工会会员数的 60%。

5. 活动奖励：活动分组按获得运动币数量设周冠军、月冠军、总冠军及一二三等奖，发放电子证书并给予一定奖励。同时，采用运动币抽奖方式发放一定物资奖励。

## （二）网络工间操。

1. 参与对象：全市机关、企事业单位职工。

2. 活动时间：预赛上传视频时间：11 月 15 日-12 月 15 日。

3. 活动内容：工间操活动内容为第九套广播体操。参与对象提前录制好工间操视频（在工作地点录制）上传至抖音 APP，参与“宜昌职工网络工间操”话题，根据抖音视频点赞量（20%）和专家评比（80%）优秀作品。评比标准主要为：参与人数、动作完成度、服装、精神风貌等。最后评选 30 支队伍举办线上直播决赛，或根据疫情防控情况举办线下决赛。

4. 参与方式：每组参与人员不少于 10 人，视频时长不少于 50 秒，参与人数越多加分越多。

5. 活动奖励：活动评选一、二、三等奖，发放证书及一定奖励。

## 三、活动要求

各地各单位要高度重视，开展多种形式宣传活动，按照疫情

防控常态化工作要求，积极发动广大职工群众踊跃参与，其中机关、企事业单位网络工间操参与率不低于 80%，活动将设组织奖若干名。

联系人: 邓唯，联系电话: 6256793。



---

宜昌市总工会办公室

2020年11月10日印发

---