

陵川县人民政府办公室文件

陵政办发〔2021〕17号

陵川县人民政府办公室 关于印发《康养陵川“万步有约”健走激励 大赛活动方案》的通知

县直有关单位：

现将《康养陵川“万步有约”健走激励大赛活动方案》印发给你们，请遵照执行。

陵川县人民政府办公室

2021年4月22日

(此件公开发布)

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 活动方案

为深入贯彻“健康中国”战略，推动我县慢性病综合防控示范区建设，根据山西省卫健委办公室《关于开展山西省第六届“万步有约”健走激励大赛的通知》（晋卫办疾控函〔2021〕4号）文件要求，结合当前我县康养陵川建设和慢性病防控示范区创建的实际，决定组织参加全国第六届“万步有约”健走激励大赛。现将有关事项通知如下：

一、大赛目的

以全国第六届“万步有约”健走激励大赛为载体，深入推进全民健康生活方式行动和慢性病综合防控示范区建设，发挥“团队”的监督激励和“万步有约”领队的作用，突出康养陵川的特色，广泛宣传个人健康防护措施，倡导健康文明的行为和生活方式。

二、组织机构

成立康养陵川“万步有约”健走激励竞赛管理委员会。组成人员如下：

主任：李海富 县人大常委会副主任、县总工会主席

吴春梅 县政府副县长

副主任：李刚 县政府办公室副主任

郝晋锋 县卫体局局长
郭秀军 县文旅局局长
魏学忠 县总工会常务副主席
成 员：秦艳军 县委宣传部副部长
王红旗 县公安局副局长
冯红卫 县财政局副局长
程 伟 县卫体局副局长
赵雪江 县卫体局副局长
朱国华 县交警大队副队长
侯晓静 县总工会副主席
王韶丽 县旅游服务中心主任
付振陵 县融媒体中心主任
岳玉红 县文联主席
杨 莉 县红十字会秘书长
杜先平 县人民医院院长
郎俊荣 县疾控中心主任
冯志玲 县健教中心主任
县直各口长单位负责人

竞赛委员会负责赛事活动的组织领导和监督管理，以及与相关部门的沟通与协调。健走激励竞赛管理委员会下设办公室。办公室设在县卫体局。活动由县政府主办，县卫体局、县总工会承

办，县疾控中心、县文联、县健教中心协办。

主任：郝晋锋（兼）

副主任：程伟（兼）

王陵云 县疾控中心副主任

成员：张梅 县卫体局疾控科科长

杜中中 县卫体局体育股股长

郎志斌 县总工会宣教部部长

赵丽娜 县文旅局旅游科科长

都伟杰 县人民医院医务科科长

赵素军 县疾控中心慢病科科长

竞赛委员会办公室负责赛事活动的日常工作，拟定竞赛方案，具体组织开展启动、培训、技术指导，督促各竞赛单位开展竞赛工作，并适时进行通报。

三、活动时间

热身赛：2021年4月11日—4月30日；

正式赛：2021年5月11日—8月18日。

四、参加人员

按照全国第六届“万步有约”健走激励大赛活动方案细则要求，全县各机关企事业单位工作人员以单位名义组队报名参赛，一个单位可组建多支队伍参赛，每支队伍12—20人，并确定队长1名，每个单位不少于20人或不少于单位总人数的60%的职

工参加，医疗卫生机构人员比例不超过 30%。此次活动自愿参与，坚持完成全程，有不适宜参加中等强度以上体育锻炼的疾病者（如患有严重心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍疾病等）以及孕产期妇女等，不适合参加此次活动。

五、大赛内容

（一）万步有约精英赛

1. **健走比赛。**第六届“万步有约”健走激励大赛在全国各县区之间、各省之间、省内各县区之间、县区内各小队之间，开展四个维度、为期 100 天的团队健走竞赛。

参加队员统一佩戴专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，将数据上传至活动网络系统，以健走步数与健走强度累计计算积分。（责任单位：县总工会 责任人：侯晓静）

2. **参与式活动。**在开展健走比赛的同时，各队伍配合开展线上、线下参与式活动。

（1）启动仪式：按照大赛方案要求，在规定时间内承办县级大赛启动仪式。（责任单位：县疾控中心 责任人：王陵云）

（2）自主激励机制设置：为进一步丰富活动内涵，提升赛区成绩，激发本县参赛队伍、个人参与健走的积极性，提升健走影响力。（责任单位：县总工会 责任人：侯晓静）

（3）万步领队培养：在群众性健走活动中，从事健走技能传授，科学健走指导和活动组织管理的人员。从表现积极的参赛

人员中培养万步领队。在赛后继续开展健走活动，指导身边人员科学健走。（责任单位：县卫体局 责任人：程伟）

（4）实地健走：通过开展实地健走活动，让参赛人员掌握科学健走知识，纠正错误的健走姿势，增强团队的凝聚力和向心力；帮助更多的人体验日行万步，实现把科学健走从小部分人群传递到全人群。（责任单位：县疾控中心 责任人：王陵云）

（5）万步有约传播：为普及健康知识，活跃竞赛氛围，加强竞赛组织力，宣传“万步有约”活动的意义，大力推广全民健康生活方式。各参赛队员通过建立各级微信群，利用微信服务号推送相关内容，分级分层转发大赛相关内容。（责任单位：县健教中心 责任人：冯志玲）

（6）征文大赛：为鼓励参赛人员交流分享健走心得体会，各参赛队员可进行投稿，全县选出若干稿件参与全国征文大赛与县级自主征文大赛。（责任单位：县文联 责任人：岳玉红）

（7）健康讲座：为了让参赛人员掌握正确的健走知识，树立科学的健康理念，传播慢性病防控知识，将在大赛期间，对参赛人员进行健康讲座培训。（责任单位：县健教中心 责任人：冯志玲）

（8）健康体测和身体指标收集：参赛队员需要参加赛前、赛后 2 次身高、体重、血压等身体指标收集，科学评估健走运动效果。（责任单位：县疾控中心 责任人：赵素军）

3. 健康体重大赛。健康体重大赛，是“万步有约”健走激励大赛的赛中赛活动。健康体重和适量运动是全民健康生活方式行动的重要内容，体重控制是最简单、最易见效的慢病防控措施之一。通过体测筛查、体重监测、运动处方（150 分钟~300 分钟中等强度运动）干预等措施开展健康体重促进行动。（责任单位：县疾控中心 责任人：王陵云）

4. 突出健走大赛的地方特色。支持和鼓励各参赛队伍同步开展具有本地特色的宣传活动与主题赛事，各参赛单位可将健走活动与党建宣传、文化旅游、健康中国行动等主题结合，作为共建共享的具体实践，更有效地推广“日行万步”健康生活方式。（责任单位：县融媒体中心 责任人：付振陵 责任单位：县旅游服务中心 责任人：王韶丽）

（二）万步有约拓展赛

把精英赛积累的成熟适宜技术——“健走激励”技术，推广到更大范围的人群。通过社会动员，邀请更为广泛的职业人群与社会大众参与万步健走比赛，扩大大赛覆盖力和影响力。（责任单位：县卫体局 责任人：程伟）

六、奖项设置

（一）国家、省级奖励

大赛设置四大类奖项：健走全国赛奖、健走省级赛奖、组织奖和传播奖。

1. 健走全国赛奖。以健走成绩为依据，奖项包括：金牌健走示范区、银牌健走示范区、铜牌健走示范区，全国百强健走示范区，全国优秀健走示范区，最佳新秀奖，进步奖，主办城市，健走示范城市，万步先锋等。

2. 健走省级赛奖。以健走成绩为依据，奖项包括：省内优秀健走示范区、优秀团队和减重达人。

3. 组织奖。以组织成绩为依据，奖项包括：示范区组织奖和全国优秀健走组织单位。

4. 传播奖。奖项包括：万步有约传播信使奖、征文大赛奖和全国优秀队长奖。

（二）县级奖励

为激励各参赛单位和个人能够高度重视，持续坚持健走活动，确保我县能够取得较好的成绩，大赛组委会根据全县各参赛队伍及个人的总体成绩，设置优秀组织单位奖、优秀健走队伍奖、满分队员和满分队伍奖、优秀参赛队员奖等若干奖项，颁发荣誉证书及相应的奖励。

七、健走制度

为保证“万步有约”健走激励大奖赛的顺利进行，提高团队凝聚力，提升团队参赛成绩，激发每位参赛队员的积极性和参赛热情，特制定以下健走制度：

（一）所有参赛人员都要高度重视，端正态度，正确对待，

积极主动地投入到活动当中，并做到健康向上、团结和谐。

(二)每名参赛人员都要认真学习、熟练掌握竞赛活动规则。

(三)每名参赛队员都必须参与比赛中所涉及的活动培训考评、线上健康问卷评估及线下健康指标收集。

(四)每名参赛人员要确保每天步行一万步以上，并及时上传数据。

(五)开展线下健走活动、科学知识讲座及其他参与式活动，各参赛单位要积极组织，参赛人员踊跃参与，无特殊情况不得随意请假。

(六)每个参赛团队均需设立监督小组，对团队中态度不积极、成绩不理想的队员进行督促工作。

八、经费保障

为保证活动的顺利开展，县财政局负责安排“万步有约”专项资金，用于活动启动、培训、健康指标收集、实地健走、讲座、征文比赛、宣传活动等项目。县总工会负责保障服装、相关设备及激励奖项设置等。

九、工作步骤

赛事工作分为筹备、实施、总结三个阶段。

(一)筹备阶段(2021年4月)。成立竞赛委员会和办公室，拟定实施方案，组建参赛队伍，召开培训会，收集健康指标，开展参赛队员培训和各项赛前热身活动。

(二) 实施阶段(2021年5月-8月)。启动正式比赛,开展每日成绩监测、实地健走、健康讲座、健康促进线上答题、征文大赛、健康指标收集等活动,邀请各类媒体参与报道。

(三) 总结阶段(2021年9月)。召开总结大会,总结活动经验,表彰优秀参赛队伍和队员。

- 附件:
1. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛参赛队员报名表
 2. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛积分说明
 3. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛参与形式
 4. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛日程表
 5. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛培训
 6. 康养陵川“万步有约”作弊与惩处说明
 7. 康养陵川“万步有约”健走激励大赛奖项设置

附件 1

康养陵川“万步有约”健走激励大赛参赛队员报名表

序号	姓名 (必填)	万步网用户名 (已是万步网注册人员填写)	团队名称 (必填)	手机号码 (必填)	性别 (必填)	出生年 (必填)	身高 (cm) 必填	体重 (kg) 必填	所属单位的 正式全称 (必填)	单位所属行业类型 (必填, 下拉 选择)	职务	是否 队长 (必 填)	
1	张晓明		跨越巅峰队	18511001100	男	1980	178	75	北京市西城区疾病预防控制中心	财政系统		是	示例
2	张峰	北京张峰 WBY Y	步步为赢队	13601101101	男	1979	181	90	北京市西城区公安局	统计审计系统		否	示例
3	陈轩轩			15598765432	女	1991	165	65	国家税务总局西城分局	公安系统		否	示例

附件 2

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 积分说明

一、个人健走任务

每位队员每天需完成 10 分，坚持 100 天。

任务描述	积 分	备 注
运动处方	完成第 1 个运动处方 1 分 完成前 2 个运动处方 3 分 完成全部 3 个运动处方 6 分	每日 05:00 ~ 23:00 任何时间完成 三个处方任务时长分别为：10 分钟、10 分钟、15 分钟
运动量	不足 6000 步 0 分 6000 ~ 7999 步 1 分 8000 ~ 9999 步 2 分 10000 步及以上 3 分	
运动时段	“朝三”或“暮四” 1 分	“朝三”：指在 05:00 ~ 09:00 期间完成 3000 步 “暮四”：指在 17:00 ~ 23:00 期间完成 4000 步 每日总步数达到 1 万步的基础上，完成任意一项可得分，同时完成“朝三”和“暮四”也只得 1 分

计算机制：当步速在 100~150 步/分钟，运动处方开始计时；步速低于 100 步/分钟或高于 150 步/分钟，运动处方计时暂停。当计步器监测到步速恢复至规定速度时，计时继续。若停顿时间超过 60 秒，计时将归零并需要重新开始。

个人健走总积分 = 个人每日健走积分 × 总天数（满分：1000 分）

二、各级团队积分

（一）健走小队积分

团队健走积分 = 队员健走总积分 ÷ 团队人数

（二）县积分

县健走积分 = 县内所有团队的健走总积分 ÷ 团队数量

三、活动统计截止时间

（一）个人统计：活动结束日（8 月 18 日）截止。

（二）团队统计：活动结束日（8 月 18 日）截止。

（三）数据上传截止时间/活动关闭时间：8 月 31 日。此日期后上传数据不计入成绩排名。

全国大赛后，为得分率高于 70%的队员设置开通万步 APP 账户，并为队员设置 10 个阶梯性健走目标，帮助队员继续培养日行万步的习惯。同时，将在万步 APP 上以县区为单位创建专区，支持各县区组织开展本地化活动。

四、注意事项

（一）热身赛与正式赛规则一致，但成绩不计入正式赛。

（二）由于计步器遗失、损坏、更换电池而导致丢失数据的参赛队员，将被以“光荣负伤”对待，数据一律不予补计。

（三）活动过程中，退出比赛的人员被视为“英勇牺牲”，在积分统计上不做人员减少调整。

（四）为保证大赛公平公正、顺利开展，坚决杜绝任何作弊行为。统计系统采用严格的检测机制，作弊将直接影响团队比赛成绩。

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 参与形式

参赛人员须统一佩戴大赛专用运动处方计步器参与大赛活动，计步器获得方式如下：

一、借用

参赛人员通过签署协议免费借用大赛专用计步器参与竞赛活动，竞赛活动结束后，若计步器无损坏且可正常使用，借用期满后规定时间内归还计步器；若计步器丢失或损坏，须个人进行赔偿。

借用流程：

1. 参赛单位与江门市蒲公英健康产业顾问有限公司签订《计步器借用承诺书（单位）》。
2. 参赛个人与所在单位签订《计步器借用承诺书（个人）》。签订协议的双方，在协商一致的基础上，借用和归还计步器。

二、购买

参赛人员可自愿购买任意一款参赛计步器：

（仅在大赛期间作为参赛用品购买和使用）

- （1）TW7X6 大赛专用处方计步器： 198 元/个
- （2）TW533 蓝牙 Q 版小脚丫计步器： 329 元/个
- （3）TW326 蓝牙金属小巧型计步器： 429 元/个

附件 4

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 活动日程表

阶段	时间	工作内容	备注
前期准备阶段	2021. 2-3	省级报名和培训	省级活动负责人
	2021. 3-4	县区报名	县级活动负责人
	2021. 3-4	赛区培训和体测、发放设备	
启动阶段	2021. 4. 27	县级启动仪式	城南体育场
	2021. 4. 29	全国启动仪式	山西·侯马
热身赛阶段	2021. 4. 11-4. 30	热身赛	
竞赛阶段	2021. 5. 11-8. 18	正式赛	
	2021. 8. 31	数据上传，截止活动关闭	
	2021. 8. 10-9. 5	赛后体测	
总结阶段	2021. 9	大赛总结会	
	2021. 10-12	县区总结会	

康养陵川“万步有约”健走激励大赛培训

一、活动介绍

为了让参赛人员掌握正确的健走知识，树立科学的健康理念，大赛期间将开展健康讲座并通过在线答题的形式考核学习成果。

二、培训内容

（一）县级参赛队员培训

培训时间：2021 年 4 月

培训内容：大赛赛制相关内容

参与对象：全体参赛人员

培训方式：组委会组织参赛队员观看大赛提供的培训视频。

（二）省级培训

培训时间：另行通知

培训内容：大赛活动方案、全国优秀经验介绍

参与对象：各参赛队队长

培训方式：大赛组委会将组织网络直播的形式开展健康讲座，各参赛队队长观看学习后，通过在线视频进行在线答题。

三、考核方式

以答题正确率作为考核标准。任意一次合格将授予“健康知识学习之星”。

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 作弊与惩处说明

为保证大赛公平公正、顺利开展，大赛管理委员会将加强作弊筛查力度，坚决杜绝任何作弊行为。

一、作弊筛查

（一）作弊筛查方式

1. 机械数据排查

（1）异常步速：步速在较长时段内超过 150 步/分；每小时步数超过 9000 步，则疑似作弊。例如：参赛队员 A 在 7:00~8:00、8:00~9:00，平均步速为 158 步/分，小时步数分别为：9480 步、9500 步。

（2）机械化重复数据：同一用户在较长时间段内，小时步数相似，则疑似作弊。例如：参赛队员 B 在 7:00~8:00、8:00~9:00、9:00~10:00，小时步数分别为 7500 步、7496 步、7500 步。

2. 多个计步器数据相似排查

当 2 个或以上用户在同一时段内，小时步数相似，则疑似作弊。例如：参赛队员 A 在 7:00~8:00、8:00~9:00、9:00~

10:00, 小时步数分别为 7500 步、5496 步、4500 步; 参赛队员 B 在 7:00~8:00、8:00~9:00、9:00~10:00, 小时步数分别为 7496 步、5500 步、4500 步; 参赛队员 C 在 7:00~8:00、8:00~9:00、9:00~10:00, 小时步数分别为 7516 步、5510 步、4495 步, 则参赛队员 A、B、C 疑似作弊。

3. 可疑数据

凌晨 0~4 点有大量步行数据, 视为可疑数据, 查证后处理。例如: 参赛队员 A 在 0:00~1:00、1:00~2:00、2:00~3:00、3:00~4:00, 小时步数分别为 7500 步、6496 步、6800 步、6000 步。

4. 其他疑似作弊行为。

(二) 作弊排查频率

采用抽查和筛查相结合的方式排查作弊。每周公布一次抽查或者筛查的结果并在相应赛区范围公布。

二、作弊惩处

(一) 个人一经查实作弊, 除扣 10 分个人积分外, 还将通报批评, 并取消获奖资格。

(二) 若个人累计作弊 6 天, 大赛组委会将取消其参赛资格。作弊人员不踢出团队, 个人成绩将持续影响团队成绩。

(三) 若取消资格的参赛人员使用借用计步器, 需在退赛后归还计步器。

附件 7

康养陵川“万步有约”健走激励大赛 奖项设置

一、优秀组织单位奖

优秀组织单位奖 5 名。奖励：1000 元奖金+奖牌。

二、优秀健走队伍奖

一等奖 1 名。奖励：800 元奖金+荣誉证书；

二等奖 2 名。奖励：500 元奖金+荣誉证书；

三等奖 3 名。奖励：300 元奖金+荣誉证书。

三、优秀参赛队员奖

一等奖 5 名。奖励：500 元奖品+荣誉证书；

二等奖 10 名。奖励：300 元奖品+荣誉证书；

三等奖 20 名。奖励：100 元奖品+荣誉证书。

四、满分队伍奖

奖励：奖牌。

五、满分队员奖

奖励：纪念品+荣誉证书。

六、优秀领队奖

第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛中作为万步队长获得 70 分以上积分，可申请为领队。

优秀领队奖 5 名。奖励：500 元奖品+荣誉证书。

七、优秀队长奖

优秀队长奖 5 名。奖励：300 元奖品+荣誉证书。

八、减重达人奖

对于参加健康体重大赛的队员，以 BMI 变化率为竞赛指标。

一等奖 1 名。奖励：500 元奖品+荣誉证书；

二等奖 2 名。奖励：300 元奖品+荣誉证书；

三等奖 3 名。奖励：100 元奖品+荣誉证书。

九、“万步有约”征文大赛奖

一等奖 1 名。奖励：500 元奖品+荣誉证书；

二等奖 2 名。奖励：300 元奖品+荣誉证书；

三等奖 3 名。奖励：100 元奖品+荣誉证书；

优秀奖 10 名。奖励：荣誉证书。

注：1. 一、二等奖征文参加全国万步有约征文大赛。

2. 同时获得多个奖项的，以最高层次领取奖品和奖金。

抄送：县委办公室，人大常委会办公室，政协办公室，法院，
检察院，新闻单位。

陵川县人民政府办公室

2021年4月22日印发
