

# 中国教育工会 闽北职业技术学院委员会

闽北职院工〔2025〕5号

---

## 关于组织开展2025年上学期全体教职工 “成功健步走”活动的通知

各工会小组：

为落实年度工作计划，回应广大教职工强烈呼声，丰富教职工的业余生活，倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，经研究，同意组织开展教职工“快步走”的活动。现将有关事项通知如下：

### 一、组织领导

组    长：	蔡    军	党委副书记
副 组 长：	罗 忠 兴	工会副主席
	林 红 梅	女工委主任

成 员： 工会委员、女工委委员、各工会小组长

报名及统计： 潘 林 晓

## **二、活动主题**

日行万步、快乐工作、健康生活

## **三、活动时间、地点路线**

### **（一）活动时间**

2025年4月8日至2025年6月13日，工作日周一至周五的课  
(工)余时间。(双休日及节假日时间，原则不计步)

### **（二）地点路线**

学院田径场或自行选择安全环保的行走路线。

## **四、报名时间、活动对象**

### **（一）报名时间**

时间为2025年4月1日-4月3日。各系部、处室报名联系人(工会小组长)，请各工会小组务必于2025年4月7日前让报名老师扫码加入潘林晓老师的微信，联系电话：18039755997

### **（二）活动对象**

全体教职工(自愿报名)。

## **五、活动规则与奖励办法**

按报名参加“成功健步走”活动(总人数的三分之二)设奖，每天超过10000步的按10000步计算、未达10000步的按实际步数计算(以微信运动步数计算、其他设备不予统计)，本次主题活

动经费（共11000元人民币），每日按规定的时间完成10000步的为达标；每日按规定的时间未完成10000步的取前20名为基本达标。活动结束后，累积每天均为达标的一等奖，累积基本达标的取前20名为二等奖，其他为鼓励奖。

**建立复活机制：**一周有一次复活机会(一个月内不超过两次)。如一周某一天的步数因故未达到10000步且相差在500步以内的，可有一次复活机会。复活实行2天折底1天，但要求在当周的周六、周日连续2天均突破10000步数，可折底本周某1天未达标数。

## 六、注意事项

1. 有心脏病、气喘或心肺功能不佳的人，快步走时必时特别注意身体状况，一感到不舒服就要停止，膝关节较弱容易酸痛的人，也不宜快走，不妨调整运动量，慢慢走、走久些，也是理想的运动。

2. 高血压患者尽量选择有氧的运动项目。

3. 做上肢运动时避免太过激烈而引发血压急速升高,不要憋气、保持呼吸正常。

4. 不要长时间保持一种姿势提举重物，避免运动损伤。

5. 心脏病患者不要太喘以免缺氧或引发心肺功能突然障碍。

6. 容易气喘的人应注意运动不要太过激烈，以免引发支气管痉挛。

7. 运动时尽量保持用鼻子吸气、嘴巴呼气的方式。

8. 要吸入温暖而且潮湿的空气，尽量避免在寒冷、干燥或高湿之环境下运动。

9. 糖尿病患者运动前最好先进行运动能力测验，同时观察心肺反应、血糖变化与血压是否正常，选择适当强度的运动。

10. 运动中特别注意血糖的变化，尽量避免空腹参加运动，最佳运动时间是饭后1.5-2小时。

**附件：闽北职业技术学院教职工“健步走”活动报名表**

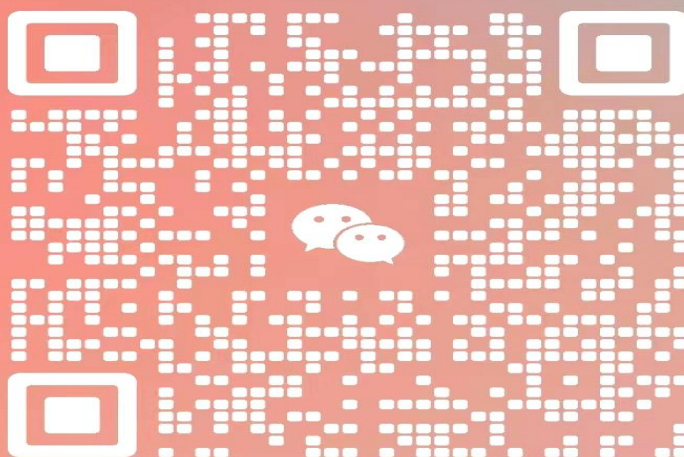
中国教育工会闽北职业技术学院委员会

2025年3月29日



 潘林晓

福建 南平



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

扫一扫

换个样式

保存图片



附件:

## 闽北职业技术学院教职工“健步走”活动报名表

工会小组:

联系人:

联系电话:

序号	姓名	联系电话	序号	姓名	联系电话
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		