附件

天津市滨海新区第六届“万步有约”健走

激励大赛实施方案

为扎实巩固慢性病综合防控示范区建设成果，倡导“三减三健”全民健康生活方式行动；并巩固疫情防控成果，响应国家、天津市号召，突出“云端万步”的特点，利用互联网平台，探索适合我区的长效慢性病防控机制，以“健康天津携手同行”为口号,组织开展滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛及健康体重大赛，活动周期为100天。为保证本次大赛圆满完成，特制定此方案。

1. 大赛背景

2015年，中国疾控中心慢病中心在全国21个省（市）22个“国家级慢性病综合防控示范区”，组织2760人开展中国职业人群“健走激励”干预研究项目，探索出行之有效的“健走激励”慢性病干预模式。自2016年起，在国家卫生健康委的指导下，中国疾控中心慢病中心在全国范围内连续组织五届“万步有约”健走激励大赛（以下简称“大赛”），累计覆盖全国1098个县区，超过100万人参与，营造了全民健走、全民健康的积极氛围。2016年滨海新区组织了第一届大赛，参与人数200人，得到了市区领导及参赛队员的认可。

大赛应用“互联网+健康”理念，立足于中国特色体制和文化的优越性，依托机关、企事业单位“团队”的监督激励作用，帮助参赛人员养成“日行万步 科学健走”的健康生活习惯，以达到预防慢性病、促进健康的目的，是爱国卫生运动的延续和新时期的实践，受到各级政府与群众的普遍欢迎，并被国家卫生健康委疾控局纳入“国家慢性病综合防控示范区支持推广平台”。2021年，在总结2015年—2020年项目成功经验的基础上，中国疾控中心慢病中心将继续开展第六届“万步有约”健走激励大赛。

二、大赛名称

天津市滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛

三、组织机构

大赛由市疾病预防控制中心指导，在滨海新区政府的大力支持下，由区慢病示范区工作领导小组办公室主办，由万步网提供技术支持，区疾控中心、寨上街街道办事处、中海油服天津分公司承办。设立大赛组委会、专家委员会、竞赛管理委员会，全面负责大赛的领导、协调、管理等工作。

1. 大赛组委会

区卫生健康委主任、书记 邓为民

区卫生健康委副主任、区疾控中心主任 张亮

寨上街道办事处工委委员、副主任 王磊

中海油服天津分公司党委副书记 康泽永

区疾控中心副主任 穆玉峰

（二）大赛专家委员会

区疾控中心慢病科 柳艳萍、倪明、杨振洪

（三）竞赛管理委员会

区疾控中心慢病科 田薇、杨喆、刘军秋、刘子珍、刘佳、徐福苹、杨爱芹

寨上街道办事处 李晟洁、王梦雨、宋琳、高珊、高亮

中海油服天津分公司 王玮

四、组织保障

大赛组委会及专家委员会成员赛前需加入竞赛观摩团，赛程中监督管理本区、本部门、本单位活动情况，保证本区健走成绩。同时负责管理和监督大赛经费使用情况，保证赛程中各环节顺利开展。

竞赛管理委员会成员需配合万步网工作人员，按照大赛方案要求，及时下发相关设备、参赛物资等，并统一汇报参赛情况及物资使用情况至大赛组委会专家组。

五、大赛赛制

滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛分为万步有约精英赛、健康体重大赛。

万步有约精英赛：通过佩戴比赛专用运动处方计步器开展为期100天的职业人群健走比赛，推广“中等强度运动”干预技术。

健康体重大赛：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（每周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。

六、万步有约精英赛

（一）赛程

精英赛：2021年5月11日—8月18日。

健康体重大赛：2021年5月11日—8月18日（同精英赛）

（二）参与对象

组织寨上街街道办事处（90人）、中海油服天津分公司（300-320人）组队参赛，每支队伍10～20人。参赛总人数约400人。

不建议人群：患有严重心脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适宜运动的人群及孕产期妇女。

优先人群：致力于改善职业人群久坐和缺少运动的不良生活习惯，养成“日行万步 科学健走”的健康生活方式；优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。

（三）大赛内容

1、健走比赛

参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，将数据上传至大赛网络系统，以健走步数与健走强度累计计算积分，在参赛2个单位之间及各小队之间，开展为期100天的团队健走竞赛。

详情请见附件《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛积分说明》。

2、参与式活动

在开展健走比赛的同时，开展线上、线下参与式活动，灵活组织发起。包括：启动仪式、自主激励机制设置、实地健走、万步领队培养、万步有约传播、征文大赛、健康讲座、健康体测和身体指标收集等。

详情请见各参与式活动实施指南附件。

3、健康体重大赛

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，在健走大赛中，开展健康体重大赛。

详情请见附件《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛健康体重大赛实施指南》。

4、本地化区域健走大赛

大赛支持和鼓励参赛单位同步开展具有地域特色的主题赛事，可将健走活动与党建宣传、单位特色文化、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。

5、行业大赛

行业大赛是“万步有约”全国健走大赛的赛中赛活动，按照单位归属及划分标准共划分了数个行业，在每个行业中，按照行业奖排名规则对符合条件的单位进行排名，最终根据评比原则确定获得全国行业奖的单位。根据比赛结果争取全国行业奖项。

（四）参赛说明

参赛人员通过免费借用或购买两种方式获取计步器参赛。

详情请见附件《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛参赛报名指南》。

（五）奖项设置

大赛设置四大类奖项(证书+奖品)：

1、健走大赛奖：以精英赛、健康体重大赛成绩为依据，奖项包括:优秀队员奖、周冠军奖、月冠军奖、参与奖；打卡达人奖、减重达人奖。

2、优秀组织奖1名。

3、传播奖：优秀队长奖、万步有约信息传播奖、征文大赛奖。

4、创新模式奖若干。

参与全国或市级平衡奖，由国家或天津市提供。

详情请见附件《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛自主激励机制设置指南》、《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛积分说明》。

七、时间与进度安排

1、活动组织、参赛准备：2021年3月—2021年4月

2、活动启动、参赛培训：2021年3月—4月

3、精英赛热身赛：2021年4月11日—4月30日

4、精英赛正式赛：2021年5月11日—8月18日

5、健康体重大赛：2021年5月11日—8月18日

6、活动总结：2021年9月

八、报名时间

2021年4月7日前完成。

九、经费保障

大赛所需经费均由主办单位承担。大赛经费用于启动仪式、组织保障、自主奖励机制，资金使用详细请参照《滨海新区自主奖励机制》。

附件：1.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛参赛报名指南

2.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛精英赛积分说明

3.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛“云端万步”启动仪式实施指南

4.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛自主激励机制设置指南

5.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛实地健走实施指南

6.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛征文大赛实施指南

7.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛“万步有约”传播实施指南

8.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛“万步有约”健康讲座实施指南

9.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛健康指标收集实施方案

10.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛健康体重大赛实施指南

11.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛作弊与惩处说明

12.滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛考核机制实施方案

附件1

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛精英赛参赛报名指南

一、报名时间

报名截止时间：2021年4月7日。

二、报名方式

区疾控中心填写“县区参赛单位报名表”；县区组织辖区内参赛单位填写“参赛人员报名表”，并在规定时间内上传至大赛报名系统。

三、参与对象

组织若干单位（寨上街道办事处、中海油服务有限公司）组队参赛，每队10～20人。每个单位应超过20人或不少于本单位60%在职员工参赛。卫健系统参赛人员数量不得超过总人数的30%。

区参赛总人数约300～600人。

四、参与方式

（一）根据中国疾控中心慢病中心下发的《第六届“万步有约”健走激励大赛方案细则》要求，参赛单位可以选择借用或者购买两种方式组织参赛人员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：

1、借用方式

参赛单位及参赛人员通过签署协议向区县借用大赛专用计步器。大赛结束后，凡在规定时间内归还计步器并查验无损坏的，即完成免费借用；若计步器丢失或损坏，须依据设备购买价格进行赔偿。

借用流程：

（1）参赛单位：与所在县区签订《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。

2、购买方式

参赛单位或个人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） TW3系列蓝牙计步器：429元/个

（二）参赛用其他设备

体重秤、脂肪秤、身体成分分析仪、血压计可通过以下两种方式获得：

1、借用方式：

参赛区通过签署协议借用大赛专用设备。大赛结束后，凡在规定时间内归还并查验无损坏的，即完成免费借用；若设备丢失或损坏，须进行赔偿。

借用流程：

参赛区：与江门市蒲公英健康产业顾问有限公司签订《借用协议》；

参赛单位：与所在县区签订《借用承诺书（单位）》。

协议签订的双方，在协商一致的基础上，借用和归还设备。

2、购买方式

参赛单位或个人可自愿购买任意设备：

（仅在大赛期间作为参赛用品购买和使用）

（1）BW31X大赛专用体重监测仪：198元/台

（2）BW326蓝牙脂肪秤：248元/台

（3）CW618 蓝牙身体成分分析仪：429元/台

（4）PW311血压计：439元/台

（5）PW321血压计：559元/台

（6）PW316血压计：479元/台

（7）PW326血压计：829元/台

五、签署知情同意书

参赛人员须在大赛正式开始前在线签署《知情同意书》。对比赛过程中可能遭遇的意外情况和产出进行约定。

参赛县区同意大赛主办单位、协办单位、承办单位、支持单位和推广单位永久无偿使用与大赛相关的照片、图片、影片、录像片和影音等素材。作者享有作品的署名权。

六、注意事项

（一）不建议参赛人群：患有严重心脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适宜运动的人群及孕产期妇女。

（二）万步有约精英赛致力于改善职业人群久坐和缺少运动的不良生活习惯，养成“日行万步 科学健走”的健康生活方式。建议优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。

（三）关于大赛专用运动处方计步器：万步有约精英赛作为一项大规模人群参与的全国性赛事，使用的运动记录设备参照了国际赛事的设计逻辑，测量标准统一、使用简单、性能稳定。同时，为配合在职业人群中开展，大赛专用计步器通过“无GPS定位功能”的第三方专业检测，有效保障参赛人群位置信息的隐私和安全。此外，大赛用计步器还应用专利技术实现了中等强度健走的科学计量。

附件2

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛精英赛积分说明

一、比赛时间

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，赛程100天。

二、积分规则

（一）个人积分规则

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **每日健走积分总览** | | |
| **任务描述** | **积 分** | **内 容** |
| **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任意时间内完成  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”：05:00～09:00期间完成3000步  “暮四”：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

1.健走小队积分

团队健走积分=队员健走总积分÷团队人数

2.县区积分

县区健走积分=县区内所有团队的健走总积分÷团队数量

3.省级健走积分

各省依次与其他参赛省份进行比较，根据结果获得积分。比分高的省份获2分，平局各积1分。累积积分将作为省级赛的排名依据。

两个省进行比较时，仅取相同数量县区的健走积分进行比较：参赛县区数量较少的省份中，所有的参赛县区参与比较；参赛县区数量较多的省份，仅取本省内排名靠前的相同数量的县区进行比较。健走积分较高的省份获胜。

省健走积分示例：

以A省 10个县区，B省22个县区， C省40个县区为例:

（1）A与B：A省的10个区与B省健走成绩靠前的10个区相比；

（2）A与C：A省的10个区与C省健走成绩靠前的10个区相比；

（3）B与C，B省的22个区与C省健走成绩靠前的22个区相比。

上面评比如果成绩为：

A与B相比，A赢了B；

A与C相比 C赢了A;

B与C相比，C与 B的成绩相同。

积分如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 与A省相比 | 与B省相比 | 与C省相比 | 总积分 |
| A省积分 | - | 2 | 0 | 2 |
| B省积分 | 0 | - | 1 | 1 |
| C省积分 | 2 | 1 | - | 3 |

三、活动统计截止时间

1.个人统计：活动结束日（8月18日）截止。

2.团队统计：活动结束日（8月18日）截止。

3.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、线上虚拟路线展示

线上虚拟路线上虚拟里程10000公里。（注：个人虚拟行进里程=个人总积分×10公里）。

五、注意事项

1.热身赛与正式赛规则一致，但成绩不计入正式赛。

2.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。

3.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。

4.万步网小红花不允许用于竞赛成绩补偿。

5.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。

附件3

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛“云端万步”启动仪式实施指南

一、时间安排

启动仪式时间：2021年4月1日—5月11日。

加分时间：2021年6月30日。

二、组织实施

各县区负责现场组织活动、调动人员、现场执行，各队队长负责组织各参赛队按时参加启动仪式。

可以采用线上启动，也可以采用线下启动，线下启动采用室外的形式。

各县区可根据实际情况决定是否以现场形式启动。

三、参考流程

启动参考流程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间** | **活动内容** | **备注** |
| 8:00～8:20 | 领导致辞 |  |
| 8:20～8:40 | “万步有约”大赛方案介绍和本地区实施计划 | 区县项目负责人 |
| 8:40～8:50 | 参赛人员室外集合 | 合影 |
| 8:50～9:05 | 专业教练带领团队热身活动 |  |
| 9:05～10:05 | 健走环节 |  |
| 10:05～10:20 | 健走后放松 |  |
| 10:30 | 活动结束 |  |

1. 加分细则

结合地区特色，在规定时间范围内举行个性化启动仪式，并提供可证明人数和规模的材料。

用于评选组织奖，满分20分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **加分项目** | **加分明细** | **单项满分** | **所需资料** |
| **启动仪式资料** | 1 领导寄语 2分  2 参赛团队都要求有代表参加 1分 | 3分 | 线下启动要有大合影照片及健走照片  （有明显启动仪式标示）  云启动：要求有视频或者照片 |
| **主办单位** | 1 县区政府主办 4分  2 卫生行政部门主办 2分  3 疾控中心主办 1分 | 4分 | 提供照片，或者文件 |
| **领导参加** | 1 政府主管领导以上参加 8分  2 政府主管领导参加 5分  3 卫生行政部门主管领导及以上参加 3分  4 疾控中心领导参加 1分 | 8分 | 提供领导姓名和职务，提供照片  （按照级别高的实施加分，不重复加分） |
| **媒体报道** | 1 每个主流媒体新闻报道 2分  2 每个机构、单位、门户网站媒体报道 1分  最多5分 | 5分 | 主流媒体（地方报纸、电视台、电台）报道链接；纸媒可提供报道图片 |

备注：以上加分项目须按要求提交相关材料，材料不全或无法判断则不予加分。

1. 提交资料

活动负责人须在2021年6月20日前将材料上传至大赛平台中所属县区对应的文件夹内，文档统一命名为：县区＋日期＋加分项（本地化）＋文件类型，例：山西省侯马市20210511启动仪式（本地化）照片。

资料提交模板可至大赛管理平台下载。

附件4

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛自主激励机制设置指南

为了顺利开展第六届“万步有约”健走激励大赛，促进参赛团队和个人坚持完成比赛，结合线上、线下比赛成绩，以及线上、线下各项活动开展情况，制定自主奖励机制表彰奖励办法如下：

（一）为了规范第六届“万步有约”健走激励大赛自主激励机制表彰奖励工作，充分发挥表彰奖励的导向和激励作用，进一步调动参赛团队和个人参赛的积极性和创造性，根据滨海新区实际情况特制定本办法。

（二）表彰奖励是对比赛中有突出表现、成绩显著或者有其他突出表现的集体、个人给予的精神鼓励和物质奖励。

（三）设立奖项

1、健走大赛奖：以精英赛健走成绩为依据设定如下奖项

（1）优秀队员奖（一等奖10名、二等奖20名、三等奖30名），每日坚持日行万步并且完成朝三暮四的队员按照个人积分成绩获得奖励；

（2）周冠军奖（每周每队1人）：从每个队每周完成任务队员中积分最高者中产生；

（3）月冠军奖（每月每队1人）：从每个队每月完成任务队员中积分最高者中产生；

（4）参与奖340人，激励参赛队员参赛保证运动效果，依据参赛人员数量调整。

2、健康体重大赛奖：以健康体重大赛成绩为依据设定如下奖项

（1）打卡达人奖：依据减重大赛规则每周完成1次体重监测，依据积分成绩排名依次获得（一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名）；

（2）减重达人奖：赛前、赛后BMI变化率，依据改善效果变化率排名评选出20名队员。

3、优秀组织奖1名：对于组织开展活动积极、表现突出的单位给予奖励。

4、传播奖

（1）优秀队长奖（一等奖3名、二等奖5名、三等奖17名，依据组队数量调整），能够完成万步领队的工作职责，积极带动其他人员开展健走，按时上传资料到万步网，依据工作质量及团队积分综合评定；

（2）万步有约信息传播奖（一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名），依托“万步有约”微信服务号，转发健康相关信息，扩大信息传播。每个参赛团队指定1名信息员；

（3）征文大赛奖（一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名），按时上传征文作品，区域内成绩较高者；每个参赛团队上报至少1篇征文稿件。

5、创新模式奖

鼓励创新机制与模式，动员参赛队员积极参与“万步有约”健走激励大赛，探索工作新模式，撰写特色工作机制，总结工作经验，分享工作业绩与成果。

配合区县完成“三减三健 健康滨海”线上竞赛和健康知识学习任务，以月为单位通过万步网活动专区设定答题打卡，传播健康知识理念，养成健康好习惯，倡导全民健康模式，提高全民健康素养水平。线上竞赛规则同精英赛规则，参赛队员需通过知识学习，完成每月的答题任务。

四、颁奖形式

以发放奖品和开表彰会两种方式开展。

表彰会与总结大会合并举办。

附件5

滨海新区第六届“万步有约”健走

激励大赛实地健走实施指南

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；将实地健走与慢病防控相关活动相结合，帮助更多人体验日行万步，实现把科学健走从小部分人群传递到全人群的目标。

一、活动时间

2021年4月1日—9月5日期间开展一日实地健走活动。

二、参与人员

参赛人员及/或亲友。

非正式参赛队员可使用万步APP或微信小程序参赛。

三、活动内容

活动当日，参与者根据疫情防控情况，可通过多样化的形式完成15000步健走任务。

四、参赛流程

（一）预约：提前一周在大赛预约平台在线预约实地健走活动时间（每个日期可预约名额有限）。

（二）活动组织：成功预约后将获得子链接和报名二维码，用于本地队员报名统计。参赛队员和非参赛人员均可报名。对于非参赛队员，需在线签署知情同意书后，才能报名参与活动。

（三）实地健走：在活动日开展实地健走，组织形式自定，如报名人员自选场地和时间独立健走、队长组织队员健走，或在确保安全距离的情况下集体健走等。

（四）成绩统计：以参赛报名与完赛情况考核加分，每名参赛队员需要在活动当天完成15000步的挑战任务，并在规定时间内上传当日健走数据。

五、考核方式

加分用于各参赛县区组织奖，满分20分。

| **考核详情表** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **加分项目** | **加分明细** | **满分** | | **所需材料** |
| 完成实地健走目标的人数 | 1.≥900人 20分  2.600（含600）-900 15分  3.300（含300）-600 10分  4.150（含150）-300 5分  5.<150 0分 | | 20 | 系统自动完成加分 |

附件6

滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛

征文大赛实施指南

一、征文大赛主题

抗疫同行 你我有约 相约滨城。

二、活动时间

选拔与上传时间：2021年5月11日～7月10日。

投票时间：2021年7月11日～8月18日。

三、参与方式

自行组织参赛队员进行投稿，并选出至少三篇稿件参与征文大赛。

四、评选办法

采用微信进行投票评选。参与投票的用户需先关注“万步有约”微信公众号。每个用户仅可为同一作品投１票。

五、加分规则

（一）征文大赛奖评选规则

根据作品票数评选优秀征文。

（二）县区加分规则（分值用于评选组织奖）

开展本地区的《抗疫同行 你我有约 相约滨城》征文评选。每个队伍至少撰写1篇文章，组委会组织专家依据撰写质量评选出一、二、三等奖。选出优秀参赛文章3篇上传万步网参与全国征文大赛评比。

六、参赛作品要求

（一）符合活动内容的原创文字（图文）作品，应为生活中展现日常健走的点滴和感悟的真实记录。文字通顺流畅，字数不少于500字。文章内容积极向上，可配图片丰富内容（诗歌题材不在本次征文范围内）。

（二）凡不符合以上要求的作品，将不予审核通过。

（三）作品中如含有其他网站名称、水印、网址等涉及广告宣传嫌疑，或违反国家法律法规的内容，万步网将予以删除。

（四）万步网对本次活动中所有投稿作品享有非商业性质展览、编辑图册、发表等无偿使用权。作者享有署名权。

附件7

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛“万步有约”传播实施指南

1. 传播目的与传播方式
2. 普及健康知识，活跃竞赛氛围，加强竞赛组织力。

（二）搜罗呈现“万步有约”的精彩画面，增强参赛人员、组织机构对活动的认识、成就感和幸福感。

（三）在全社会范围内宣传“万步有约”活动的积极意义，大力宣传和推广全民健康生活方式。

（四）由点及面，进一步向全社会宣传“生命在于运动”的理念，深度传播“科学健走”的必要性。

1. 传播平台

“万步有约”微信服务号。

1. 传播体系

依托微信平台建立以微信群为主导的“万步有约”社群体系，全面落实“万步有约”传播工作。每一级传播网络均指定传播负责人，负责组织层级内的成员关注“万步有约”微信服务号，及内容的逐级转发。

（一）队长群

建立1个群，群主为县区内项目负责人，成员构成来自于县区活动负责人、万步县区负责人、各参赛团队的队长1～2位。

（二）参赛队员群

各参赛团队1个群，共约25个。群主为团队队长。成员为参赛团队成员，每队15人左右。

四、传播频次与推荐内容

每周发布1次，综合供稿情况及当前活动动态等因素，每次发布3～8条。推荐内容如下：

1.不良生活习惯导致的亚健康等相关的反面警示。

2.“科学健走”、“运动处方”等专业性知识。

3.引导大众的科学运动。

4.报道宣传、人物故事、健走感悟、精彩展示等。

5.活动动态、参与式活动内容、学习内容、总结报告等。

“万步有约”大赛组委会将组织专业团队负责内容的策划、组稿、编辑、校对及发布等工作。同时欢迎有积极意愿的县区及个人参与。

五、传播奖项

组委会组织优秀团队传播信使的评选。

**积分规则总览**

| **积分项目** | **积分** | **积分说明** |
| --- | --- | --- |
| **县区传播信使** | | |
| 县区内队长群 | 20 | 热身赛结束前建立微信群。  县区内队长均入群 20分  每缺少一个队长 —1分 |
| 参赛团队群 | 20×建群率 | 热身赛结束前组织各参赛团队建立微信群。建群率=已建群的团队数量/所有参赛团队的数量 |
| 群内传播素材转发率 | 20×转发率 | 转发率=转发的内容数量/计划转发的总数 |
| **团队传播信使** | | |
| 团队群 | 20 | 在热身赛结束前，建立微信群  全部成员都加入了群 20分  群内每缺少一个成员 —1分 |
| 群传播素材转发率 | 40×转发率 | 转发率=  转发的内容数量/计划转发的总数 |

附件8

滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛

“万步有约”健康讲座实施指南

录播和/或在线直播优质内容，在线方式发布，在线答题考量健康讲座的培训成效

大赛期间共开展2次健康讲座。

1.以录播和/或在线直播开展健康讲座。

2.录播内容放到万步有约公众号中，供参赛人员观看。

3.对讲座的培训成效通过万步APP在线答题的方式进行考核，答题合格将获得一枚满分卡。

4.满分卡可用于把一天的健走成绩补为满分。

附件9

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛健康指标收集实施方案

一、收集时间

赛前、赛后对参赛人员各进行一次健康指标收集。

赛前时间：2021年4月1日—5月15日

赛后时间：2021年8月10日—9月5日

二、收集内容

必选：健康问卷、身高（仅赛前）、体重、体脂、腰围、臀围、血压。

可选：血糖

三、收集方式

健康问卷和身高：通过万步APP填写；

体重：通过大赛指定专用便携式体重秤（BW31系列）或体脂秤（BW32系列）或者身体成分分析仪（CW6系列）测量；

体脂：通过大赛指定专用体脂秤（BW32系列）或身体成分分析仪（CW6系列）测量后，上传至万步APP；

腰围和臀围：腰围尺测量后，通过万步APP记录并上传；

血压：通过大赛指定血压计（PW3系列）测量后上传至万步APP。

四、组织实施

大赛组委会提供体重、体脂测量设备、血压测量设备。比赛结束后设备需还回，丢失或人为损坏需赔付（纳入政府预算）。

腰围和臀围测量由各参赛县区组织，并通过参赛队员万步APP记录和上传。

健康体测数据以赛前体测第一次时间为准；赛后以体测末次时间为准。

五、激励机制

（一）县区激励机制

以赛前和赛后完成2次测试的人员比例计算积分，用于县区组织奖评选，满分10分。

| **加分项目** | **加分明细** | **满分** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试率  （完成体测人数/参赛人数） | （1）测试率≥90%， 10分；  （2）70%≤测试率<90%， 6分；  （3）50%≤测试率<70%， 4分；  （4）测试率<50%， 0分； | 10 | 完成体测指完成赛前赛后2次指标收集，且收集全部指标。 |

（二）个人激励机制

1.规定时间内完成赛前全部必选健康指标收集的参赛人员将奖励一枚满分卡，可将精英赛期间任意一天的健走成绩补为满分。

2.规定时间内完成赛后全部必选健康指标收集的参赛人员将获得精英赛个人报告。大赛将根据参赛人员赛前赛后健康指标数据和健走情况分析健康水平和健走效果。

3.参赛人员可通过万步APP监测每周体重，将获得更为精准的个人报告。

附件10

滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛

健康体重大赛实施指南

超重和肥胖是高血压、糖尿病以及血脂异常的独立危险因素，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。大赛组委会倡导各县区开展健康体重大赛。

1. 参赛对象

所有精英赛参赛队员均可参加。

根据精英赛前体测结果，建议24≤BMI≤30，或男性腰围≥85cm、女性腰围≥80cm的队员积极参加。

对于BMI>30的队员，建议在专家的指导下参加。

1. 活动时间

2021年5月11日—8月18日（同精英赛）。

1. 活动内容
2. 健康体测

所有参赛队员在赛前进行健康体测，知晓个人体重，通过学习健康体重核心知识，掌握健康体重标准。

具体见附件《健康指标收集实施指南》。

1. 体重监测

健康体重大赛参与人员需每周进行一次体重测量，并上传至大赛系统，作为积分依据。

大赛组委会将按照每个团队一台体重秤的标准将大赛专用智能蓝牙体重秤（BW31系列）配置到县区组委会（同大赛计步器配置方式），并签署借用协议。比赛结束后需归还体重秤，丢失或人为损坏需要赔付（纳入财政预算）。

1. 健康体重运动处方

健康体重处方采用“3+1”处方模式，前3个处方为精英赛运动处方，第4个为健康体重处方，默认采用步速为100～150步/分钟、持续时间为15分钟的运动处方。

1. 营养教育（可选）

大赛提供合理膳食的专题知识，供参赛人员学习。学习情况不做考核。

1. 力量训练（可选）

大赛提供力量训练的内容，供参赛人员学习，学习、训练。学习情况不做考核。

1. 积分规则
2. 个人积分规则
3. 每日健走积分（每日满分12分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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  完成前3个运动处方 6分  完成全部4个运动处方 8分 | 运动处方任务可在每天 05:00～23:00任何时间完成，满分8分；  四个处方任务时长分别为：10分钟、10分钟、15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  在当日总步数完成1万步的前提下，完成任意一项可得分，“朝三”“暮四”都完成也只得1分 |

注：除第4个健走处方外，其余均为精英赛健走内容，无需重复完成。

1. 体重监测积分规则

每周完成1次体重监测得10分，多次监测不重复得分，没完成监测不得分。

1. 个人总积分=健走积分+体重监测积分=

12分/天×100天+10分/周×14周=1340分

（二）县区积分规则

县区健康体重大赛积分=

县区内所有参赛队员的总积分÷参赛队员人数

附件11

滨海新区第六届“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参赛团队范围公布。

二、作弊惩处

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。

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。

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12

滨海新区第六届“万步有约”健走激励

大赛考核机制实施方案

本着公平、公正、激励、奖励参赛队员原则，倡导“三减三健”全民健康生活方式行动,传播健康理念，营造良好氛围，达到强身健体目的，特制定此方案。

一、参赛单位考核

1.指定至少1名负责人负责沟通协调工作，负责组织单位有意愿参赛人员积极参赛并按照时间要求上报《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛赛区报名表》；

2.单位组织参加活动积极，宣传工作到位；

3.配合落实启动仪式；

4.组织所有参赛人员集中开展体质监测；

5.配合组委会完成各项相关工作；

6.参赛单位得分率不低于70%。

二、参赛团队考核

1.总原则团队健走积分=队员健走总积分÷团队人数；

2.参赛队员未完成比赛，各种原因出现的中途退赛，每出现1名队员提前退赛扣1分，计入团队健走积分；

3.参赛队员通过免费借用方式获取计步器参赛，发生计步器损坏或丢失，每出现1个计步器人为损坏或丢失扣1分，计入团队健走积分。

4.参赛团队得分率不低于70%。

三、参赛队员考核

1.总原则参赛队员按照大赛精英赛和健康体重大赛个人积分细则获得个人积分；

2.参赛队员未完成比赛，各种原因出现的中途退赛个人积分扣1分；成绩计入个人和团队健走积分；

3.每日未完成当日任务的队员或计步器数据异常的队员需上传视频或照片至团队管理群，便于队长管理并及时处理；未上传者一经发现扣2分；成绩计入个人和团队健走积分；

4.参赛队员通过免费借用方式获取计步器参赛，发生计步器人为损坏或丢失个人积分扣1分；成绩计入个人和团队健走积分；

5.队长定期将队员健走数据上传至万步网，周期为一周一次；未按时上传者扣1分，计入队长和团队健走积分；影响优秀队长奖项评选；

6.参赛队员出现作弊行为按照附件十一《滨海新区第六届“万步有约”健走激励大赛作弊与惩处说明》执行。

7.参赛队员得分率不低于70%。