附件1

长春工业大学“重走长征路 启航新征程”健康万步行活动方案

为庆祝中国共产党建党100周年，重温我党艰苦卓绝的长征历程，缅怀革命先辈的丰功伟绩，发扬和继承长征精神，把弘扬爱国主义精神与倡导全民健身运动有机结合起来，推动爱党爱国教育，校工会决定开展“重走长征路·启航新征程”健康万步行活动，具体方案如下：

一、活动时间：

2021年5月14日—6月23日【5月7日-13日职工需加入2021万步行企业微信群进行测试，详见附件2】

二、活动主题：

重走长征路 启航新征程

三、组织机构：

主办单位：长春工业大学工会

承办单位：机电工程学院工会

四、参加人员：

全校工会会员

五、活动内容：

活动采取线上和线下相结合的方式模拟徒步长征路线，选取了长征路线中36个具有革命意义的事件地点，让参赛者在徒步运动中重走革命路线，重温红色历史，在健身中弘扬民族精神。

1.模拟路线：瑞金(起点)→……湘江战役→通道会议→黎平会议→猴场会议→强渡乌江天险→遵义会议→四渡赤水→扎西会议→强渡嘉陵江→巧渡金沙江→会理会议→飞夺泸定桥→强渡大渡河→两河口会议→……巴西会议→翻越雪山→俄界政治局扩大会议→……穿越草地→激战腊子口→榜罗镇会议→……→吴起镇会师(终点)(活动途径地点均有历史详细文字介绍)。

2.参与方式：

参加活动的教职工通过微信搜索“工大万步行”小程序并加入队伍中，修改备注名称【单位+姓名】（务必要填写单位简称，如：机电工程学院简称为机电，机关各处室简称统一为机关），利用工作生活中行走步数计数并上传数据，用“步数换里程”的方式“重走长征路”，小程序将行走步数数据换算到定制的虚拟长征路线图上。

六、活动规则：

1.每天晚24时之前要通过小程序更新步数兑换里【计算方式：以步为单位，实际16步=线上1里，总路程为25000里。】

2.每天每人兑换步数为1万步【大于1万步的按照1万步兑换，低于1万步的不能兑换（活动期间允许每人有且只有一次不达标）】，希望参赛教职工本着诚实可信的态度进行竞赛，一经发现出现作弊等行为，将直接取消参赛资格。

七、活动评比：

1.凡参加并完成长征路线者，将颁发运动达人奖。

2.完成全程活动并在朋友圈即时分享活动参与情况累计5次获朋友点赞数前三十名职工颁发运动明星奖。

3.各基层工会按照活动参与完成率（参与且完成活动人数/工会总人数）评选优秀组织单位。

长春工业大学工会

2021年5月7日