

附件

2023 年东城区“万步有约”健走激励大赛 拓展赛活动方案

健走是一项低投入、高产出的有氧健身运动，能增强心脏和血管的功能，加强肌肉力量，灵活关节，促进血液循环和新陈代谢，有利于体重控制。科学研究显示，好的行为习惯养成需要 21 天。为全面落实健康中国和全民健身国家战略，东城区将在全民健康生活方式行动宣传月期间开展“万步有约”健走激励大赛拓展赛，通过“政府组织，百姓参与”的形式，促进辖区居民践行健康生活方式，营造全民健身新热潮。根据全国及北京市大赛组委会和竞赛管理委员会的要求，东城区制定本方案，以指导相关单位报名参赛，具体内容如下：

一、活动时间

（一）报名时间：8 月 14 日-8 月 21 日；

（二）比赛时间：9 月 1 日-9 月 21 日，共计 21 天。

二、人群及报名、参赛方式

（一）参赛人群

各街道、各社区，建议发挥健康社区及健康生活方式指导员健康引领与示范作用，带动辖区居民积极参与。

（二）报名方式

按全国“万步有约”健走激励大赛组委会报名要求，需

使用“万步健康”APP扫描参赛二维码进行报名。

（三）参赛方式

使用微信“万步”小程序计步参赛。

三、“万步健康”APP 报名流程

（一）手机下载并安装“万步健康”APP

手机应用市场搜索“万步健康”，下载并安装此APP。



（二）报名流程

1. 登录“万步健康”APP（如首次参加活动，需先注册），在“我的”页面右上角点击“扫一扫”图标，扫描活动二维码，进入报名页面；点击“去报名”；



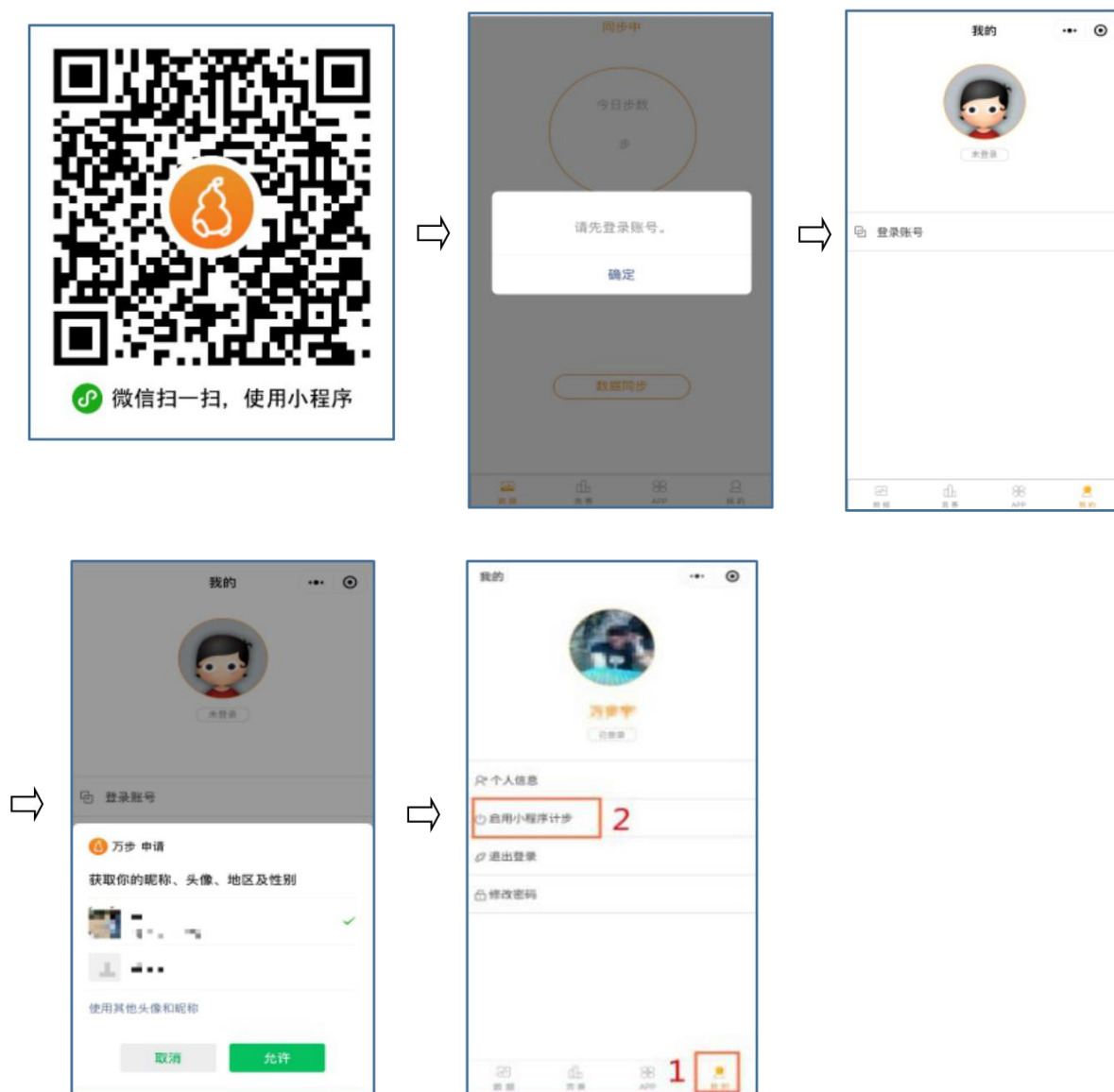
2. 阅读“知情同意书”后，点击“我已阅读并同意以上《免责声明》”，选择“东城区”，选择所属“街道”，确认街道名称无误后，点击“申请加入”，即可报名成功。



四、微信小程序计步及数据同步方法

（一）登录微信小程序并计步

扫描“万步”二维码进入“万步”微信小程序，点击“确定”登录账号；点击“登录账号”，允许“万步小程序”获取微信信息。新用户，请输入手机号、填写动态码、获取验证码并输入后，点击登录；已有“万步”小程序账号者，可通过手机号或账号登录；选择“我的”，点击“启用小程序计步”，即可实现计步。



（二）数据上传：

在比赛开始后，完成每日健走任务后需在“万步”微信小程序中，选择“数据”，点击“数据同步”，完成数据上传。



五、比赛内容与规则

（一）每日健走积分满分为 10 分

任务描述	积 分	
步数	不足 6000 步	0 分
	6000~7999 步	7 分
	8000~8999 步	8 分
	9000~9999 步	9 分
	10000 步及以上	10 分

（二）技能学习积分

为提升所有参赛人员的健康知识水平，拓展赛期间将安排 1 次技能学习，完成学习问卷即可获得 10 分。

个人总积分=个人每日健走积分×总天数+技能学习积分，满分 220 分。

六、激励设置

（一）拓展赛参与奖

评选依据为“拓展赛”结果，表彰对象从参加“拓展赛”且个人健走竞赛积分满分的参赛队员中抽取 300 名。

（二）依据报名人数及完赛情况评选区级组织奖。