中 国 教 育 工 会
闽北职业技术学院委员会

闽北职院工〔2026〕20号

关于组织开展2026年秋季学期全体教职工“成功健步走”活动的通知

各工会小组：

为进一步加强新时代学校“温暖集体”建设，围绕“五心同创”党建品牌开展活动，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，决定组织开展教职工“成功健步走”活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题：日行万步、快乐工作、健康生活

二、活动时间：

2026年10月12日至2026年12月11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，但复活的

除外）

三、报名时间、活动对象

（一）报名时间。时间为2026年9月21日-9月30日。请各系部、处室报名联系人（工会小组长），务必于2026年9月30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)**。

四、活动规则与奖励办法

每天含10000步以上的为达标（以微信运动步数计算、其他设备不予统计，下同），未达10000步的按实际步数计算。活动结束后，按报名参加“成功健步走”活动总人数的三分之二设奖，累积每天均为达标的为一等奖，累积基本达标的取前20名为二等奖，其他为鼓励奖，奖金费用控制在16000元内。

建立复活机制：一周有一次复活机会(活动期限内不超过三次）。如一周某一天的步数因故未达到10000步的，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。

五、注意事项

1. 有心脏病、气喘或心肺功能不佳的人，健步走时要特别注意身体状况，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。

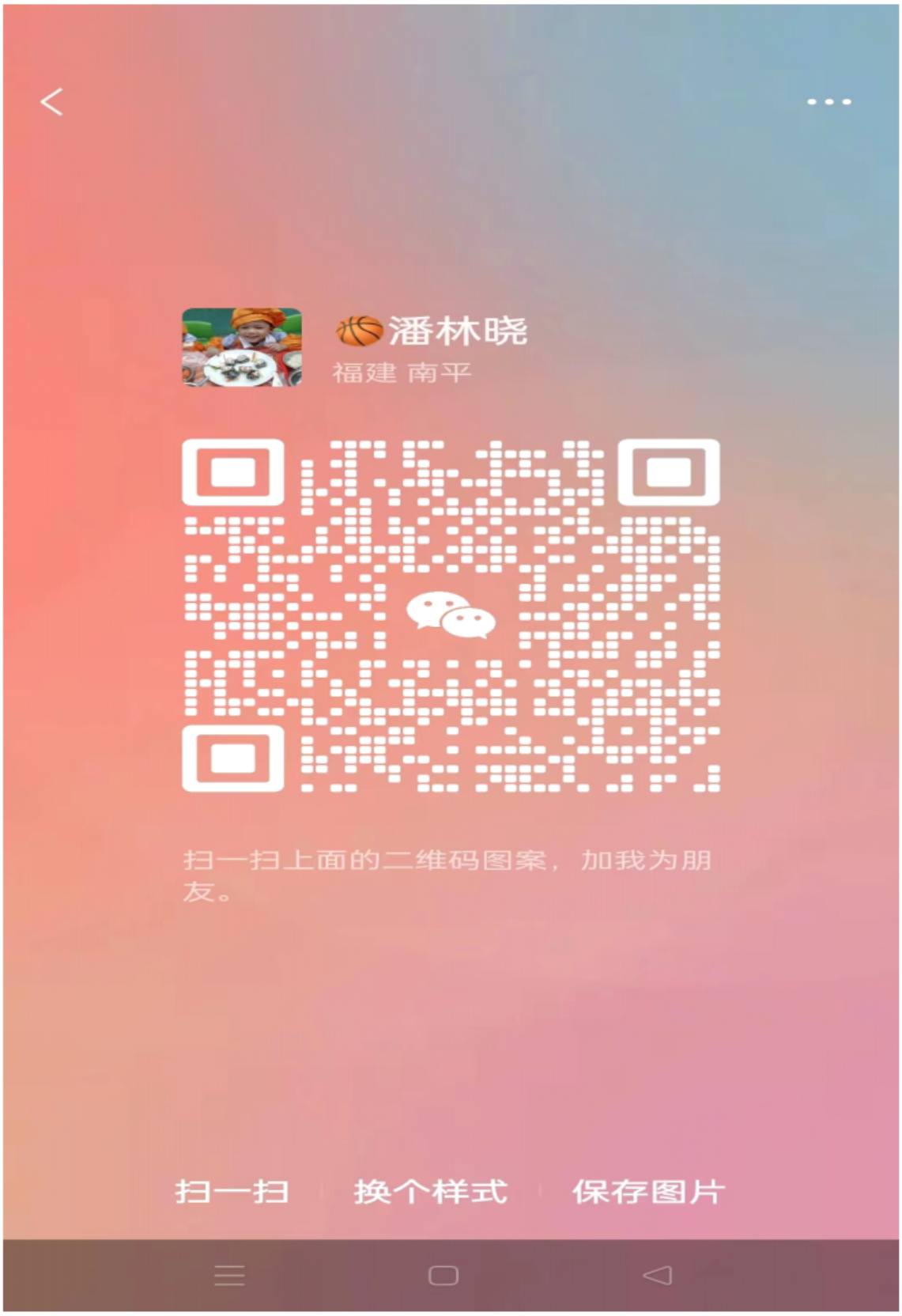
9. 糖尿病患者运动前最好先进行运动能力测验，同时观察心肺反应、血糖变化与血压是否正常，选择适当强度的运动。

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

2026年9月20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		