

# 黑龙江省总工会办公室

---

〔2025〕—71

## 关于组织开展“中国梦·劳动美” 2025年“喜迎建会百年·再谱奋斗新篇” 黑龙江省职工线上运动会的通知

各市（地）总工会，各产业工会，省直机关工会工委，各企业、行业工会：

为全面贯彻落实党的二十届三中全会精神，落实中国工会十八大部署要求，进一步推进全民健身和职工文体活动数智化建设，开展健康体重管理行动，省总工会拟组织开展“中国梦·劳动美”2025年“喜迎建会百年·再谱奋斗新篇”黑龙江省职工线上运动会，现将有关情况通知如下。

附件：“中国梦·劳动美”2025年“喜迎建会百年·再谱奋斗  
新篇”黑龙江省职工线上运动会规程

黑龙江省总工会办公室

2025年8月13日

附件

# “中国梦·劳动美”2025年“喜迎建会百年·再谱奋斗新篇”黑龙江省职工线上运动会规程

## 一、活动主题

“中国梦·劳动美”2025年“喜迎建会百年·再谱奋斗新篇”  
黑龙江省职工线上运动会

## 二、组织单位

指导单位：中华全国总工会宣传教育部

主办单位：黑龙江省总工会

技术支持单位：北京趣动科技有限公司（趣动 WillGo）

## 三、时间安排

### （一）组织发动

通知下发之日起，组织发动各基层单位和广大职工积极参加，  
赛事期间各单位及职工可随时报名参与。

### （二）赛事时间

2025年8月18日—2025年9月30日（赛期44天）。

## 四、项目设置

### （一）赛制选择

黑龙江省职工线上运动会采用地图闯关赛制。

## （二）赛制规则

1.职工线上运动会活动规划 44 天，竞赛活动满足办公、间休、居家、户外等多种健身学习场景，适配多样就业形态群体，为职工提供“菜单式”灵活的健身运动与学习方式。

2.任务菜单涵盖智慧 AI 运动、户外健走、户外跑步、户外骑行等大众健身运动项目。职工可根据自身实际情况，自行安排时间，每日完成任意一项即可获得 1 运动积分，完成多项或重复运动不获得额外运动积分，但可刷新卡路里。

运动项目	达标标准
健走步数	每日累计不少于 6000 步
跑步	每日单次运动不少于 3 公里
骑行	每日单次运动不少于 6 公里
跳绳	每日单次运动不少于 100 个
左右小跳	每日单次运动不少于 100 个
深蹲	每日单次运动不少于 100 个
开合跳	每日单次运动不少于 100 个
蹲马步	每日单次运动不少于 60 秒
高抬腿	每日单次运动不少于 100 个

3.职工每日完成运动任务，即可解锁 1 个地图关卡，进行劳

模主题学习，获得 1 学习积分，或进行全总百年工运知识问答，答对可获得 1 学习积分（答错不得分），学习积分计入榜单成绩。

## 五、榜单设置

### （一）市（地）/产业/区县赛区排行榜

按照单位分数、职工数量以及职工每日获得积分情况，进行综合积分排名。具体规则如下：

赛区积分=赛区基础积分+累计赛区内每日积分。

1.赛区基础积分=赛区内各单位运动团分数总和+赛区内职工数\*系数 0.001。

单位运动团积分：按单位实际人数统计，20 人（含）以下记 0 分、21—50 人记 0.1 分、51—100 人记 0.2 分、101—200 人记 0.4 分、201—500 人记 0.6 分、501—1000 人记 0.8 分、1000 人以上记 1 分。

2.累计赛区内每日积分指标：累计每日职工参与活动的积分之和。

每日积分=（赛区内当日获得积分人数/赛区内当日职工总数）×相应系数。

系数设置：按赛区内当日活跃职工总数计算，1 千人（含）以下系数为 1、1 千—5 千人（含）系数为 50、5 千—1 万人（含）

系数为 100、1 万—5 万人（含）系数为 150、5 万—10 万人（含）  
系数为 180、10 万—20 万人（含）系数为 210、20 万—50 万人  
（含）系数为 240、50 万人以上系数为 270。

## （二）基层单位排行榜

按照基层单位总人数及成员获得积分情况进行综合积分排名。具体规则如下：

基层单位积分=单位基础积分+累计每日单位积分。

基层单位基础积分=职工参与总数×系数 0.1。

每日单位积分=每日上榜职工人数×系数 0.03。

按照单位实际参赛职工规模设置组别，总榜、50 人（含）以下、51—100 人、101—200 人、201—500 人、501—1000 人、1000 人以上。

## （三）职工个人榜单

按照个人累计积分进行排名（运动积分+学习积分）。累计积分相同的，按消耗卡路里累计值排序，卡路里值相同的，按获得积分时间排序。

个人累计积分=参赛期间个人各项任务获得积分的总和。

个人卡路里=累计参赛期间个人每日完成运动达标任务所消耗的卡路里值。

注：为提倡科学运动，每人每日最高可记录 400 千卡。

## 六、奖励设置

为全面激活职工参赛热情，黑龙江省职工线上运动会设置奖励如下：

### （一）优秀组织奖

用于各市（地）总工会，各产业工会，省直机关工会工委，各企业、行业工会表彰，依据职工线上运动会赛区排行榜总榜结果，对各分赛区排行榜前五名的赛区，由省总工会表彰并颁发职工线上运动会“优秀组织奖”证书。

### （二）优秀参赛单位奖

用于各参赛单位的表彰，依据职工线上运动会单位排行榜总榜结果，按照各参赛单位所在规模组别参赛团队数量的 1% 设置优秀参赛单位奖，由省总工会表彰并通过趣动 WillGo 平台进行电子荣誉证书申领。

### （三）个人奖

用于各参赛职工个人的表彰，线上运动会期间设置运动抽奖环节，每日达标的职工即可获得一次抽奖机会，获得抽奖机会未使用的，将于次日清零。赛期内根据职工达标情况，设置一等奖、二等奖、三等奖及鼓励奖若干，职工线上运动会结束后，参赛成

员均可通过趣动 WillGo 平台进行电子证书申领。

## 七、参与办法

### （一）各基层单位及职工参与办法

1.单位注册：各基层单位须指定一名管理员，通过扫描下方二维码，选择所在区域/产业赛区统一进行报名，提交单位信息，开启单位运动团，赛区内机关、企事业单位均可建团参加。



2.邀请职工参赛：各单位管理员使用报名手机号登录“趣动 WillGo”App 或小程序后，进入本单位“运动团”页面，点击“邀请成员”向本单位职工发送邀请（二维码/链接），邀请职工加入运动团参与活动。基层单位可通过管理后台查阅单位排名、本单位职工参与情况及赛事榜单。

3.职工参赛：职工通过本单位管理员邀请二维码注册登录，使用“趣动 WillGo”App 或小程序进行活动参与。

## （二）有关说明

已经参加平台活动的单位及个人，无需再次报名，将自动获取资格。活动提倡公平竞赛，禁止建立虚假运动团及任何作弊行为，平台定期进行反作弊审查，并清除异常团队及运动数据。

## 八、工作要求

（一）高度重视，加强组织领导。职工线上运动会是庆祝中华全国总工会成立 100 周年的重要活动，各级工会要提高政治站位，明确专人负责，积极宣传科学健身运动知识，动员基层单位和职工广泛参与。

（二）科学统筹，确保安全有序。各级工会要加强风险预判与动态管控，指导职工在适合的时间空间，选择符合自身状况的运动方式，职工参与活动时须严格遵守本单位安全管理规定，运动前做好热身准备，量力而行，确保安全。

（三）强化宣传，营造浓厚氛围。各级工会要充分利用各类媒体平台和工会宣传阵地，以短视频、图文直播等职工喜闻乐见的形式加强宣传引导，全方位展示职工运动风采，注重挖掘典型事例，及时报送活动动态，持续提升活动覆盖面和影响力。

## 九、联系方式

黑龙江省总工会宣传教育文体部（网络工作部）：霍俊宇，

18545061127。

全国职工线上健身运动平台：王启铭，18235444592；孙昕，  
18911904606。

## 十、其他

本规程的最终解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。