**松江一中“健康行走”活动方案**

一、活动目的：

响应“全民健身”的号召，树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，增强体质，舒缓压力，愉悦心情，展示我校教工的精神风貌。

二、活动方式：

在手机上下载“动动”软件，加入“松江一中健康行走军团”。每天带着手机行走。可用课余时间在学校操场进行，也可在居所周边进行；可结伴而行，也可独自行走；可健走可漫步。

三、活动原则

因人而异，量力而行；步伐得宜，科学有效；坚持不懈，持之以恒。

四、奖励办法

各人月底将自己“最近30天平均数”手机页面截频，传至校园网信息上传指定文件夹。工会每半年统计各人每日步行平均数。对排名前1/3者给予物质奖励，其余人员发放纪念品。

本活动自2018年1月1日起试行。

校工会

2017年12月22日