

北京师范大学庆工会 70 年教职工健康跑活动 领队指南

健康跑通知〔2020〕3号

健康跑的领队们：

“工会 70 年，欢乐健康跑”自 8 月 1 号启动，迄今已近一个月。

在这一个月里，领队们不仅带头“奔跑在幸福里”，而且积极动员、悉心指导跑友技术动作，转发校工会组委会发布的 2 期跑友指南，给大家加油鼓劲，很好地履行了领队职责。北师大的跑友们争相打卡，晒出跑量，圈粉多多。还不断有新的跑友加入跑团，助力单位排行榜！

健康跑活动展现了北师大人昂扬向上、朝气蓬勃、坚韧勇毅的精神风貌，营造了聚人气、增健康、强信心、创一流的积极氛围。

伴随着新学期的上课铃声再次响起，健康跑第一次月度跑量排行榜就要闪亮登场喽，期不期待，惊不惊喜？！

为鼓励跑友们新学期新气象，坚持跑步，再创跑量新高，校工会组委会将根据各部门工会上报的跑量数据，汇总制作 8 月部门工会总跑量排行榜、部门工会人均跑量排行榜和个人跑量百强排行榜，于 9 月初正式发布。

为配合领队们做好相关工作，校工会组委会安排工作人员进入各部门工会跑友群，并就上报跑量数据的时间安排、操作方法等详细说明如下：

一、报送 8 月跑量时间安排

时间	活动内容	牵头人
----	------	-----

8月28日	校工会组委会在领队群发布《健康跑活动领队指南》	组委会
8月28日-8月31日	<p>领队们将《领队指南》转发至部门工会跑友微信群，及时向校工会组委会反馈跑友的疑问，提供展现跑友风采的新闻素材。</p> <p>校工会组委会安排工作人员进入跑友群，及时解答跑友提问，鼓励跑友们坚持爱上跑。</p>	领队 组委会
9月1日	<p>跑友在9月1日00:00-17:00前，将8月跑量截图和跑量数据报领队。跑友人数较少的部门，领队一对一接收跑友报数据。</p> <p>跑友人数较多的部门，领队在跑友微信群中通过“线上编辑”的方式，收集整理本部门的8月总跑量数据和跑友跑量截图（操作方法详见下文“二、操作指南”）。</p> <p>注意：须一次性报完整数据，不得更改。逾期报送视为无效。</p>	跑友 领队
9月1日-9月2日	<p>领队在9月2日8:00-17:00前，将本部门8月跑量汇总表和跑友个人跑量截图打包发至校工会邮箱，并告知刘玉娟老师。</p> <p>注意：须一次性报完整数据，不得更改。逾期报送视为无效。</p>	领队

9月3日-9月4日	校工会组委会整理统计各部门工会上报的跑量数据，制作各部门工会总跑量排行榜、人均跑量排行榜和个人跑量百强榜。	组委会
9月5日	校工会组委会在微公号发布“三榜”和相关新闻推送。领队积极转发，跑友们发朋友圈，扩大健康跑的影响力和美誉度。	组委会 领队

二、操作指南

(一) 跑友报月度跑量截图操作方法

组委会认可的报送成绩有效方式：跑量数据截图+个人信息标注。

二者缺一不可。跑友报送月度跑量数据截图并标注个人信息，是“个人签名”版的认证，可以有效避免被盗用或误用，便于领队汇总记录、不混淆，请大家尊重并保护好自己的成绩。

【操作方法一】以小米手机为例，打开keep，右下角“我的”-运动数据-跑步-月-8月-截图，手机端出现“文字水印”按钮，可以编辑图片内容，点击输入文字，录入单位姓名8月跑量信息，保存在相册。发给领队，即完成报数据操作。

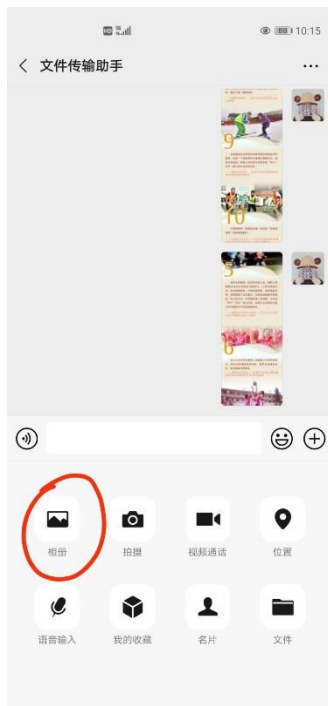
标注信息为：单位（简称）+姓名+8月。

标注插入文字即可，不用做水印等高科技防伪技术。

例图如下：



【方法二】在微信的文件传输助手里也可以给截图编辑文字



如仍有问题,请直接联系本部门领队或致电校工会组委会工作人员,获得一对一教学,保证跑友学会。

“授人以鱼,不如授人以渔”,愿跑友们学习手机操作新技能,以后P图技术更高喽。

(二) 领队在微信群线上跑量统计操作方法

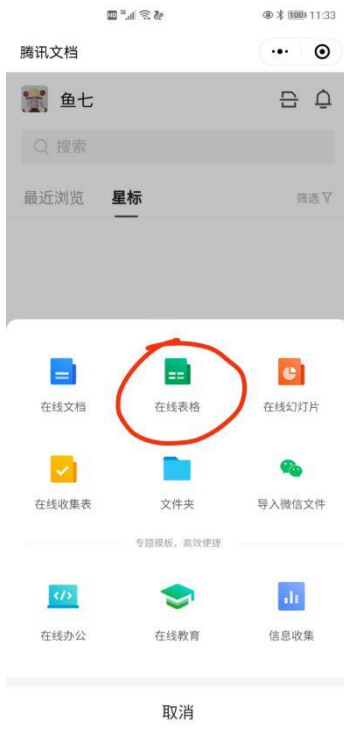
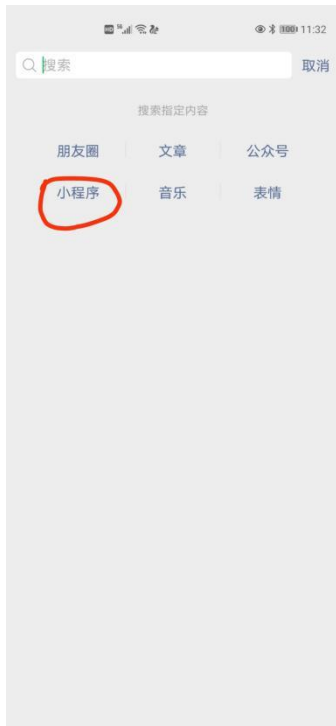
在微信顶部点击“小程序”—搜索“腾讯文档”—登录微信账号—点击“腾讯文档”首页下方的“+”号—选择“在线表格”—在表格第一行输入“单位”、“姓名”、“总跑量(公里)”—点击右上角最右边的图标—把文档重新命名为“(如:机关一)健康跑八月跑量汇总表”—点击右上角的分享—设置为“所有人可编辑”—分享到微信群即可。

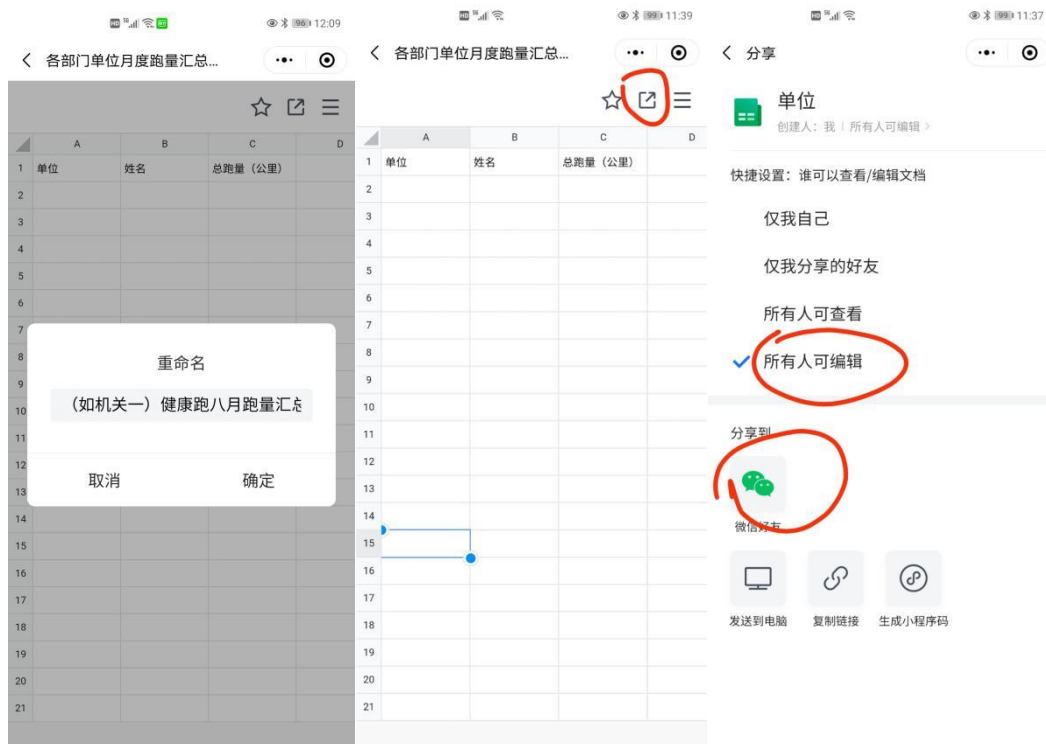
待本单位跑友们填报数据完毕,领队将文档保存,拷贝在健康跑通知的附件2健康跑报名统计表.xlsx的“个人信息表”内,注意要将跑量和姓名对应上。请按照总跑量由高到低排序。

领队向组委会刘玉娟微信报送数据为:某部门工会8月总跑量xx公里,跑友xx人,人均跑量xx公里。

向电邮 xgh@bnu.edu.cn 报送:健康跑报名统计表和总跑量、人数、人均跑量信息。

操作例图如下:





三、你问我答

Q: 若前期没有报名，看到跑友的朋友圈后跃跃欲试，我想加入健康跑活动，是否可以算到部门工会的总跑量里？

A: 完全可以。校工会组委会支持更多热爱跑步的跑友积极加入健康跑活动，在大集体中更能感受到生龙活虎、昂扬向上的大众体育氛围。在健康跑 10 月 9 日结束前，爱跑步的跑者们均可以联系部门工会领队加入跑团。校工会组委会将根据各部门工会新增的跑友信息，按月度更新报名表和相关的数据统计。也希望各领队多多动员，鼓励更多热爱运动的跑友踊跃参与，做好耐心细致周到的服务保障工作。

我们的健康跑活动还将进行 40 天。

跑无止境，健康至上！

愿我们每一个人都爱上跑步，享受健康的生活！

延伸阅读：

跑步通知、规则、新闻报道等参见校工会微公号

70 年系列 | 北师大教职工健康跑 8 月 1 日开跑啦

网址：<https://mp.weixin.qq.com/s/3xklaFIr1XKX10ifpprF4g>

领队通讯录、健康跑常见问题、跑步达人经验分享参见

70 年系列 | 健康跑参赛指南（跑友版）

网址：<https://mp.weixin.qq.com/s/ikTwYmUnpjyFGvYpomKdAg>

70 年系列 | 健康跑参赛指南（二）

网址：<https://mp.weixin.qq.com/s/B2j1kpE-gaY6Vbfc1-BLtQ>

校工会组委会联系方式：

王 远 13681494416（微信同号） 58802823

刘玉娟 18810267863（微信同号） 58805174

电 邮：xgh@bnu.edu.cn

校工会健康跑组委会

2020 年 8 月 28 日