

关于积极参与市总工会举办“中国梦·劳动美——喜迎二十大 建功新时代” 2022 年上海职工(市民) 文化网络大赛方案

一、指导思想：

2022 年是党的二十大召开之年，是进入全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军新征程的重要一年，上海市总工会组织开展“中国梦·劳动美——喜迎二十大 建功新时代”2022 年上海职工(市民) 文化网络大赛。现将上级通知主要内容转发如下：

二、报名办法

(一)报名启动时间：9 月 27 日中午 12:00 开始

(二)报名方式：扫描以下二维码



三、竞赛时间

10 月 12 日 12:00—10 月 31 日 21:00

四、竞赛项目

(一)强头脑

参赛者通过赛事小程序，点击进入“知识竞答强头脑”活动页面，分常规答题和 PK 竞答两部分。

常规答题：参赛者每天转动大转盘，进入答题页面。答对得分，答错不得分。答对题数越多，获取“能量值”越多。

PK 竞答：除常规题外，参赛者可自愿选择 1 对 1 的答题 PK 挑战，每日最多可进行 3 次，获胜方每次可获得 100“能量值”。

“能量值”获取方式：

序号	项目	能量值
1	常规题答对 1 题	20
2	常规题全部答对	100，另额外奖励 50
3	挑战题	赢方 100/次

题库内容包括习近平新时代中国特色社会主义思想、中国共产党党史、经济文化、健康防疫、工会工运等相关知识。

(二) 好声音

参赛者通过赛事小程序,点击进入“云端诵读好声音”活动页面,挑选经典作品片段,每日在线诵读1个音频(或视频)作品上传平台,审核通过即可获得100“能量值”。审核后的作品分享微信或朋友圈,同步点赞数可转换为“能量值”。

音频要求: 音频内容,在活动页面内选取,不得超出该范围。

视频要求: 符合大赛主题,内容健康向上,画面清晰完整;作品原创、不得抄袭或下载他人作品; 时长1-5分钟、大小100M内;分辨率1080P;格式MP4;视频作品题目自拟(15字内)。

关于作品使用权等方面规定详见市总工会通知。

“能量值”获取方式:

序号	项目	能量值
1	参赛作品通过审核	100(每日上传1个音频或视频作品)
2	参赛作品点赞数	10/次(当日上限100)

(三) 健体魄

为打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化,今年文化网络大赛特设体育类竞赛项目,参赛者通过赛事小程序,点击进入“AR跳操好身体”活动页面,选择运动模式,跟随音乐节奏完成跳操。依据动作标准程度及完成数量判定挑战是否成功,挑战成功获100“能量值”。每日挑战次数不限,“能量值”上限100。

(四) 学榜样

参赛者通过赛事小程序,点击进入“职工舞台学榜样”活动页面,观看劳模工匠技艺传授或风采展示等方面视频,激发职工群众“干一行、爱一行、钻一行”,焕发劳动热情,将辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动作为自觉行为。每次观看视频满1分钟可获得5“能量值”,每日上限100“能量值”。

(五) 品书香

参赛者通过赛事小程序,点击进入“职工书屋品书香”活动页面,可了解本市100家全国或上海市级的职工书屋示范点。点击每一个职工书屋图标,即可获取该书屋的基本情况和特色读书活动简介,激发职工(市民)阅读热情,提升学习兴趣。线上打卡(浏览)一个点位可获得20“能量值”,每日上限100“能量值”。同时,提供10万余册电子图书的在线免费阅读(阅读截止日期:2022年12月30日)。

(六) 竞千帆

参赛者通过赛事小程序，点击进入“乘风破浪竞千帆”活动页面，驾驶航船不断前行，激发职工乘风破浪、奋楫争先的无畏精神。规定时间内，达到相应装载量及开拓力，则视为挑战成功，可获得100“能量值”。每日不限挑战次数，上限100“能量值”。

(七) 立新功

参赛者通过赛事小程序，点击进入“圆梦百年立新功”活动页面，收集“圆梦瓶”可随机抽取以下奖励：实物奖品、“圆梦星”（每集满10个“圆梦星”即可兑换一次奖品）、“成果卡”（展示各行各业发展业绩），以激发职工群众的自豪感、责任感和使命感，用伟大成就鼓舞人心，新的征程催人奋进。

获取更多“能量值”的方式：

序号	项目	能量值
1	每日签到	10
2	每分享赛事链接1次	10（当日上限100）
3	每日计步数<6000步	步数/60（不保留小数点，进1法）
4	每日计步数≥6000步	100（固定值）

参赛者行走步数达6000步即为转换“能量值”计算上限，步数不累计，当日24点刷新，次日重新计算微信步数进行转换。

五、奖项设置

（一）市总工会奖项设置

总计“能量值”排名前300名的个人，获得荣誉证书及相应奖励。

报名、参赛过程中设个人幸运奖（报名即有抽奖机会）。

（二）学校奖项设置

1. 报名参加的老师即可获得参与奖。

2. 根据总计“能量值”排名，按照学校参与总人数的10%、20%、40%予以不同等级的奖励。

六、统计方式

竞赛活动结束后，将“能量值”截屏转发至各年级组工会组长（因竞赛活动尚未开始，具体“能量值”统计方式可能会有变化），由学校工会执委最终完成统计，并颁发相应奖励。

尚美中学工会

2022.10