**上海发网供应链管理有限公司文件（普通）**

发网人字（2021） 0719号

**第一届“享瘦”杯健康减重大赛规划案**

**一﹑活动背景**

1.1 肥胖不仅影响形体美，而且给工作及生活带来不便，健康的体型会带来更高的工作效率、更持久的工作动力、以及更好的生活体验，也会带来乐观、积极的生活态度；

1.2发网的家文化一直倡导用心关爱每一位小伙伴的身心健康，本次规划案意在用团体活动的方式促成大家养成良好的生活习惯，给致力于健康减肥的同事以动力和监督，让大家瘦的美丽、瘦的健康，拥有令人羡慕的身材。

**二、活动主题**

身心愉悦，享“瘦”有我

**三、面向对象**

发网总部全体员工；

**四、活动时间**

时间：2021年8月1日-10月30日

**五、活动规则**

**5.1 活动分组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **组别** | **条件** | **说明** |
| 瘦身组 | BMI小于等于24 | BMI身体质量指数，是国际上常用来衡量人体肥胖程度和是否健康的重要标准。  BMI=体重（kg）/身高（m）的平方； |
| 减肥组 | BMI大于24 |

备注：具体组数根据实际报名人数多少进行二次拆分。例如，20人报名瘦身组，则会拆分为10人为瘦身一组、另10人为瘦身二组。

**5.2 评比标准**

瘦身组评比标准为：减肥后的体重/减肥前的体重，数据越小者，名次越高；

减肥组评比标准为：减少的体重，数据越大者，名次越高。

**5.3 奖项设置**

5.3.1 团体奖项

享瘦先锋营：我们以部门为单位，凡报名超5人以上的单位既有资格争取团队奖（人数不足5人的部门可以与其他部门联合），一个月周期内根据团队减重总值（瘦身组及减肥组）评选出“享瘦先锋营”奖项一个，奖金500元。全季度共评选出3个享瘦先锋营。

肥胖终结者：一季度结束后，根据季度团队减重总值（瘦身组及减肥组）评选出“减肥终结者”团队一组，奖金1000元。

5.3.2 抽奖环节

本次比赛将设置打卡抽奖环节，参赛选手每日运动打卡到群里，要求累计完成10、20、30天分别可参与抽奖。

【1鼓作气】每月前10日完成打卡的选手，随机抽取电影票1张。

【2全其美】每月11-20日完成打卡的选手，随机抽取电影票1张。

【3头六臂】每月21-30日完成打卡的选手，随机抽取电影票1张。

【4角俱全】整个活动结束后，会在累计完成45日打卡的选手中，再抽取一名获奖者，送出机械键盘一套或Dior999口红一支。

5.3.3个人奖项

瘦身冠军：300元京东卡（1人）；瘦身亚军：200元京东卡（2人）

减肥冠军：300元京东卡（1人）；减肥亚军：200元京东卡（2人）

参与奖：参与奖以KG为获奖单位，不足1KG不计奖。如减重1.5kg可以获得“盲盒”礼品一份，减重2.1kg可以获得“盲盒”礼品两份。

**5.4 活动管理**

5.4.1组织规划部将根据不同的参赛组别，组建相应选手微信群，选手将每日打卡截图发送群内为准。

总部由组织规划部负责量体重、分组建群，片区由片区人事经理开展相关工作；

5.4.2为更好的支持选手们集体运动，积极倡导小伙伴组成线下兴趣打卡团体，组织规划部将牵头组织跑步、球类运动、竞走、跳操等其它形式的健身活动，引导大家持续健身。

5.4.3 软件KEEP将作为本次活动的打卡工具。

**六、活动流程**

|  |  |
| --- | --- |
| **时间** | **日程** |
| 2021/7/26 | 海报制作；活动宣传报名。《第一届“享瘦”杯健康减重大赛”》共享报名表 |
| 2021/7/29-7/30 | 量体重分小组；建群；群里交流健康减肥方式 |
| 2021/8/1 | 活动正式开始；拍集体照 |
| 2021/10/29 | 活动结束，称体重、拍蜕变美照 |
| 2021/11/6 | 奖品发放仪式 |

**七、注意事项**

报名参赛人员必须身体适宜，患有心脏病、高血压等不宜参赛的不建议参加比赛；为达到健康目的，建议采用科学饮食+体育锻炼的方式进行减重，不提倡使用相关药物达到减重目的。

**八、活动预算**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 奖项 | 项目 | 数量 | 价格（元） | 合计（元） |
| 团队奖 | 享瘦先锋营 | 3 | 500 | **1500** |
| 团队奖 | 减肥终结者 | 1 | 1000 | **1000** |
| 抽奖1 | 电影票 | 9 | 50 | **450** |
| 抽奖2 | 机械键盘或Dior口红 | 1 | 250 | **250** |
| 冠军奖 | 京东卡1 | 2 | 300 | **600** |
| 亚军奖 | 京东卡2 | 4 | 200 | **800** |
| 参与奖 | 盲盒 | - | 800 | **800** |
| 易拉宝海报 | 易拉宝 | 1 | 1 | **120** |
| 合计 | | | | **5520** |

**九、联络窗口**

组织规划部：冯美玲 电话：18800355969 邮箱：[fengmeiling@fineex.com](mailto:fengmeiling@fineex.com)

**人事行政中心组织规划部**

**2021年7月19日**

**主题词：文化活动 健康赛**

**主送：总部全体人员**

**报送：李总 肖总**