



全年高燃 共期未来

——大兴区总工会职工文体活动工作纪实

□本报记者 孙艳

线下各种体育竞技比赛不断，线上活动引导职工培养健身内驱力，文体培训课程职工参与热情高涨……2023年，大兴区总工会职工文化活动中创新工作方式，拓宽工作渠道，持续为职工开展丰富多彩的文化体育活动，圆满完成了全年的服务项目，共开展职工文体活动22项，1720余家单位7587余人次参加活动。新一年的文体活动将如期开展，做到月月有活动、季季有特色、全年有亮点。

点燃运动激情 引领健康新风尚

2023年金秋时节，永定河畔，人头攒动，迎着初升的朝阳，大兴区职工代表及市徒步运动协会会员代表共同参与2023大兴区全民健身徒步文化系列活动暨大兴区职工徒步大会。活动围绕“共享健康生活、健步美丽大兴”主题，在全程约10公里的健身步道设置4个认证处。职工可以分别领取“生态大兴、文明大兴、美丽大兴、体育大兴”四种不同颜色的手环，并在终点领取活动纪念奖牌。同时，活动还通过图文形式设立宣传展板，全面展示区总工会近年的职工文体活动成果。

记者了解到，截至目前，大兴区总工会已连续5年成功举办大兴区职工徒步大会活动，参与职工达6000余人次。

默契协作，巅峰对决。2023年年底，大兴区集中办公区职工羽毛球联赛火热上演，来自八个办公区的100余名职工羽毛球爱好者齐聚球场，展开了一场运动与友谊的火热碰撞。

此次联赛共设2个比赛日，分为小组循环赛、排位赛两个阶段，设男单、女单、男双、女双、混双五个项目。从小组赛到淘汰赛，每一场比赛都激烈非凡、扣人心弦。无论是细腻的吊球、迅猛的扣杀、灵活的推挡，还是精湛的扑救，参赛选手们都展现出了高度的默契、敏捷的身手、高超的技巧。决赛期间，晋级队伍更是强强对决、一较高下，扣球、吊球技法高频转换，展现着他们“羽”众不同的球技。

经过2周的赛程、20余场紧张激烈的角逐，区总工会和区体育局羽毛球联队夺得了本届比赛冠军，清城办公区第二羽毛球队获得亚军，清城办公区第一羽毛球队获得季军。

释压减负、以渔会友、修心养性，丰富职工业余文化生活，促进垂钓爱好者之间的广泛交流和技艺切磋。去年，大兴区总工会2023年度的职工钓鱼比赛活动如期举办，百余位钓鱼爱好者参加。

本着公平公正的原则，比赛现场统一抽签确定钓位，统一采用4.5米以内鱼竿。赛场上，选手们摆开阵势，打开钓竿，迅速挂上鱼饵，纷纷抛竿。他们中有经验丰富、动作娴熟的钓鱼老手，也有刚刚接触钓鱼但满怀信心的新人。大家各显身手，个个忙得不亦乐乎。



大兴区职工徒步大会启动，千人畅游永定河畔



专业老师通过拍照角度、构图技巧、光线运用等多个方面讲解如何拍摄高质量图片



大兴职工“指尖博弈”，棋逢对手乐无穷

赛后由组织方派专人进行渔获称重并记录选手成绩，最后将鱼苗及小鱼放生。经90分钟的激烈角逐，大多数选手都收获颇丰。最终，渔获总重排名前六的职工分获一、二、三等奖。

此次钓鱼比赛让职工们在繁忙的工作之余陶冶了情操、放松了心情。大家在比赛中享受了快乐，并在快乐中获得自信，进一步增强了职工的归属感。参加活动的职工纷纷表示：“这样的活动很有趣，我们彼此一起户外增进钓鱼技术的同时，还能享受生活、交流协作，也能以放松、愉快的心情投入到今后的工作中，是不错的‘充电方式’。”

线上线下结合 推动活动多元化

线下体育竞技比拼不断，线上各种比赛也好不热闹。近年来，大兴区总工会不断创新职工文化建设载体，通过拓宽工作思路，在工作形式上创新，多项活动以线上线下相结合的形式开展，让更多的职工参与到活动中来，增强工会组织的凝聚力，扩大了服务职工的覆盖面。

王者集结烽火起，峡谷仗剑最英雄。去年7月，大兴区总工会和生物医药基地管委会联合主办的大兴区第二届职工电竞联赛暨“活力药谷”2023王者荣耀争霸赛，经过一个多月的鏖战，在欢呼声中落下帷幕。

本次比赛项目为王者荣耀（手机端5V5、手机端1V1），正赛阶段共有72支队伍和92名个人共计596名选手报名参加。决赛现场气氛火热，“敌军还有5秒到达战场……”随着熟悉的声音响起，经过多天激烈鏖战勇闯决赛的电竞“大神”们手指翻飞，眼观八方。

法师技术熟练、辅助配合到位、射手走位灵活……决赛现场还设置了视频直播，屏幕上实时转播比赛实况。只见比赛时而胶着难分、时而势如破竹，将电竞的魅力释放得淋漓尽致；参赛选手们全神贯注，精彩操作点燃了全场的氛围，既充分体现了合作与拼搏的团队精神，又展示了友好与融合的青春风采，体验了一次难忘的电竞比赛。

以“体能挑战强体魄 大兴职工展风采”为主题的职工线上体能挑战赛活动也在“暗中较劲”，来自全区的700名职工参加了挑战活动。活动共设10个项目，男子组、女子组各5个挑战项目，每名职工按组别选择一项进行挑战并录制1分钟挑战视频上传到平台，由裁判进行审核、比对，在平台公布排名结果。

此次活动通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏度的综合比拼，促进广大职工锻炼身体、提升体能，改善自身情绪状态，深化健康工作、快乐生活的意识。

“随着网络科技的发达，职工文化素质在不断提高，职工对工会组织的文体活动也有了更高、更广的要求，不再满足于传统的文化体育活动，已经向多元化、个性化发展。”大兴区总工会职工文化活动中相关负责人说，下一步，大兴区总工会将持续创新活动形式，开展更多职工群众喜闻乐见的文体活动，丰富职工文娱生活，激励广大职工以更加昂扬进取的精神状态投入到全区高质量发展的各项工作中去。

拓展服务活动品牌 打造特色服务项目

提升气质的形体培训，定格瞬间美好的摄影培训，强健体魄的游泳培训，修身养性的书画培训……2023年，职工文体培训作为大兴区总工会服务职工的特色项目，再一次得到广大会员职工的喜爱和支持，“抢手课程”参与热度越来越高。

去年11月份，大兴区总工会“塑造形体展风采 凝心聚力向未来”职工形体培训活动正式开班，全区300名职工踊跃参与。此次职工形体培训活动共设置抗阻力和瑜伽两个项目，开设10个培训班。每个班级配备两名专业教练，为职工学员授课指导，对职工体能素质、控脂塑形、体态调整等方面进行针对性培训。

形体培训不仅帮助职工改善形体仪态以及个人形象，还丰富了职工的业余生活，缓解工作压力。课堂上，形体老师向学员们介绍形体气质的重要性，并从专业角度阐释形体塑造知识。在实操过程中，老师为学员具体演示，手把手指导每一位学员动作，帮助职工改善不良姿态，塑造优雅体型。

书画培训一直是职工参与度较高的一项课程，去年全区1100名职工踊跃参与了此次活动。书画培训共开设书法初级1班、书法初级2班、书法提高1班、书法提高2班、书法创研班、国画花鸟初级班、国画花鸟提高班、国画山水初级班、国画山水提高班、油画班十个培训班。记者了解到，自2013年至今，大兴区总工会职工书画培训已成功举办九届，共计65个书画培训班，培训全区工会会员一万余人，受到职工的欢迎。

去年，来自全区的800余名职工参加了大兴区职工摄影培训课程。此次摄影培训让职工们系统性学习摄影知识的同时，还激发了职工们对摄影的兴趣，感受镜头语言的魅力。值得一提的是，为了更好地提升职工在工作岗位的宣传和拍摄能力，培养职工对摄影设备使用的熟练程度和工作留痕所需的记录照片的拍摄技巧，今年的职工摄影培训专门增加了公务摄影课程，以满足职工日常工作需求。

大兴区职工摄影培训自2014年至今累计举办八届，培训职工8000余人，经过培训后的职工目前加入北京摄影协会有90人，加入中国摄影协会有20人，取得“新大兴 新国门 新形象”摄影大赛、“影像北京”、“爱北京照北京”赛事奖项200余项。

“今年，活动中心将进一步完善拓展服务职工会员的活动品牌，以职工会员的需求为引领，加大服务职工会员的力度，积极发动引领职工广泛参与工会活动。”该负责人表示，进一步加强对基层广大职工文体活动需求的调研，使文体活动更贴近职工需求，在职工满意度和获得感上下功夫。持续开展职工体育及比赛类活动如职工篮球比赛、职工足球比赛、职工乒乓球比赛、职工羽毛球比赛、职工钓鱼比赛等；职工文体培训类活动如职工书画培训、职工摄影培训、职工形体培训、职工游泳培训、职工飞盘活动等，做到月月有活动、季季有特色、全年有亮点。