

多元活动赋能
构建职工文体新生态

“职工的需求在哪里，我们的服务就跟进到哪里。”密云区总工会始终以职工需求为导向，整合各方资源，打造了“传统+现代”“竞技+趣味”“线上+线下”的多元化活动矩阵，让不同年龄、不同爱好、不同需求的职工都能找到属于自己的展示舞台。

密云区总工会将传统健身功法推广作为传承中华优秀传统文化与职工健康服务的抓手，让古老智慧在新时代绽放活力。6月20日，密云区总工会组织全体机关职工开展八段锦培训。在授课现场，专业教练从“双手托天理三焦”到“左右开弓似射雕”，逐势拆解动作要领，详解呼吸配合技巧。“八段锦简单易学，不受场地限制，特别适合日常锻炼。通过这次学习不仅掌握了健身技能，还缓解了工作压力，身心都轻松了许多。”

除去进行基础培训，密云区总工会还积极搭建展示平台，组织职工走出密云参与市级赛事。在10月18日举办的2025年首都职工八段锦比赛中，来自全市各区、各产业工会的23支队伍500余名运动员展开同台竞技。在比赛中，密云区职工代表队凭借规范的动作、连贯的节奏和从容的神态，完美诠释了“立身中正、动静相兼”的功法精髓，斩获团体三等奖。此外，密云区总工会还组织开展了民族健身操展示大赛、太极扇表演等活动，进一步丰富了职工文体活动形式。

竞技体育是凝聚力量、激发斗志的有效载体。密云区总工会联合相关单位，精心策划了涵盖足球、篮球、羽毛球、射箭、台球等多个项目的竞技赛事，让职工在赛场上挥洒汗水、追逐梦想。

足球运动作为极具号召力的集体项目之一，得到了密云职工的热烈响应。密云区首届职工八人制足球比赛于今年6月开赛，11支参赛队伍历经4个月的鏖战展开30余场激烈比拼。绿茵场上，精准传接、果断拼抢、精彩射门轮番上演，场边观众的呐喊声此起彼伏，尽显“以球会友、增进交流”办赛初衷，更让团结协作、顽强拼搏的体育精神深植职工心中。

篮球赛事同样热情高涨。11月12日启幕的2025密云区篮球锦标赛暨职工篮球赛，吸引了55支代表队700余名运动员参赛。该项赛事采用“小组赛循环+交叉淘汰”的专业赛制，比赛依据中国篮球最新规则进行。开幕式上，花式扣篮、拉拉队热舞点燃现场气氛。揭幕战中，选手们精准传切、严防死守、果断投篮，每一个精彩瞬间都引来全场欢呼。这场持续13天的篮球狂欢，不仅是球技的较量，更是密云职工精神风貌的集中展示，让“时尚体育活力密云”的标签更加鲜明。

在单项竞技赛事中，密云职工同样表现亮眼。在10月31日至11月1日举行的第八届北京市职工台球比赛中，密云区总工会代表队斩获两项冠军；在北京市第十二届职工羽毛球赛中，密云代表队挺进混合团体16强，密云职工周灵敏、谢雨涵夺得女双亚军；在第二届北京市职工毽球比赛中，密云职工斩获女子计时赛第七、八名及四人围踢第二、五名；在第九届北京市职工游泳比赛中，密云职工庞丹丹在女子50米自由泳项目中获得第四名。一项项荣誉的背后，是职工们的刻苦训练，更是密云区总工会精心组织、全力保障的成果。

在体能竞技之外，密云区总工会也非常注重职工智力素养的提升，精心打造了象棋、围棋、桥牌、五子棋等一系列智力运动赛事，让职工们在脑力博弈中启迪智慧、增进交流。“这些智力运动赛事的举办，不仅为职工提供了切磋技艺、交流互动的平台，更以喜闻乐见的形式丰富了职工业余文化生活，让职工在专注与思考中缓解工作压力，在交流与协作中增进友谊，实现了智力提升与精神愉悦的双重收获。”密云区总工会相关负责人表示。

密云区总工会还将文体活动与区域文化、生态资源相结合，打造了一批具有密云特色的品牌活动，让文体活动既有竞技性，更有“文化味”“生态味”。

以“职工风采·体育赋能”为主题的2025年密云区职工文化艺术节体育摄影作品展于6月至12月进行。经初审筛选，98幅作品进入复审阶段。这些作品中，既有职工们在运动场上的矫健身姿，也有团队协作中的团结之光；既展现了密云职工积极向上的精神风貌，也定格了绿水青山间的体育生活。

户外定向越野赛事是一项将体育竞技的激情、生态之美与文化之韵完美融合的体育运动。11月23日，第二届“最美密云”大众户外定向越野邀请赛暨首届青少年定向越野赛在溪翁庄镇金叵罗村的开心农场开赛。本次赛事设置了学生组、职工组、精英组三大组别，并提供了2km、5km、8km三种不同距离的赛道。其中，职工组以“欢乐探索”为主题，赛道巧妙串联起密云非遗文化体验与农特产品品鉴环节，让参赛者在运动中感受文化魅力与风土人情。比赛中，选手们手持精准地图，在田间小径中穿

从传统健身功法的普及到竞技体育赛事的角逐，从智力运动的博弈到文化艺术的展示，密云区总工会坚持服务职工、凝聚力量，以丰富职工业余文化生活、提升职工身体素质为目标，今年以来策划开展了一系列形式多样、内容丰富的文化体育活动，构建起覆盖广泛、层次分明、特色鲜明的职工文体服务体系，让职工在运动中强健体魄，在文化中滋养心灵，为密云区高质量发展注入实干动能。今年，密云区总工会被国家体育总局授予“全国群众体育先进单位”称号。

文体赋能聚合力 实干笃行促发展

——密云区总工会深耕职工文化体育建设纪实

□本报记者 王路曼 文/摄



举办户外达人挑战赛(团体赛)



密云区2025年合唱大赛举办



举办2025年《国家体育锻炼标准》测试赛



密云区第二届智力运动会暨象棋交流赛举办



举办第一届室外射箭比赛

让有共同爱好的朋友们相聚在一起，既放松了身心，又凝聚了力量。”连续三年参加北京市职工台球比赛的王伟道出了广大职工的心声。来自密云区城市管理综合行政执法局的马聘在参赛时表示：“秉承‘友谊第一、比赛第二’的体育精神，赛场上我们比拼球技，赛场下我们互动交友，希望这样的活动越办越好。”职工们的真挚反馈，既体现了对文体活动的喜爱，也彰显了这些活动在丰富职工业余生活、促进职工交流方面的重要作用。

对于职工而言，参与文体活动不仅是身体的锻炼、技艺的切磋，更是精神的滋养、心灵的充实。许多职工表示，工作之余参与体育锻炼，有效缓解了久坐带来的身体不适和工作压力，身体素质明显提升；在团队项目中，通过与同事的合作配合，增进了彼此的了解与信任，团队凝聚力和向心力显著增强；在传统文化类活动中，领略了中华优秀传统文化的魅力，文化自信进一步提升。

在首届职工八人制足球比赛结束后，参赛职工纷纷表示，将把赛场上展现的顽强拼搏、团结协作精神转化为爱岗敬业的工作动力，以更加饱满的热情投身于密云区高质量发展事业中。

这些收获与感悟，正是密云区总工会开展文体活动的初衷，也是活动成效的直接体现。

多方协同发力 筑牢文体服务硬支撑

密云职工文体工作取得显著成效，离不开多方协同的工作格局、完善健全的保障机制和专业高效的服务团队。一直以来，密云区总工会主动作为、统筹协调，联合区域内多个部门，整合资源、形成合力，为职工文体活动的顺利开展提供了坚实保障。

密云区总工会坚持“工会引领+多方联动”的工作模式，与区体育局、区教育委员会、区文学艺术界联合会等单位建立常态化协作机制，共同策划、共同主办、共同推进各类文体活动。无论是全民健身体育节、足球赛、篮球赛等大型竞技赛事，还是智力运动会、摄影展、户外挑战赛等特色活动，都能看到多部门协同发力的身影。这种协同机制不仅整合了各方资源，提升了活动的专业性和影响力，更形成了“上下联动、左右协同、齐抓共管”的工作格局，为职工文体活动的常态化开展奠定了坚实基础。

为确保各项文体活动有序开展、取得实效，密云区总工会从场地、人员、物资等多方面提供全方位保障。在场地方面，充分利用区内体育馆、学校操场、景区等地资源，为活动提供宽敞、规范的举办场所，如在日光

全民热情参与 彰显职工时代新风貌

据统计，今年以来，密云区总工会累计开展近30场文体活动，惠及职工超万人。在各项活动中，职工们始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志，无论是竞赛事中的全力以赴，还是文化活动中的认真投入，都展现出新时代职工积极向上、奋勇争先的精神风貌。许多职工表示，参与活动的收获远超预期，获得感显著提升。

“十分感谢工会搭建这样一个交流和切磋技艺的平台，

山谷景区举办射箭比赛，在冶仙塔旅游风景区足球场举办足球比赛，在DC篮球馆举办篮球赛等；在人员方面，邀请专业教练、裁判团队、健身指导志愿者等参与活动组织，为职工提供专业的指导和服务；在物资方面，配备充足的比赛器材、奖品礼品、医疗保障物资等，确保活动顺利进行。

密云区总工会始终以职工需求为导向，不断创新活动形式、丰富活动内容、优化活动流程。在活动形式上，采用“线上+线下”相结合的方式；在活动内容上，根据职工兴趣爱好和实际需求，不断新增热门项目；在活动流程上，简化报名手续、优化赛事安排，提高参与活动的便捷性和体验感。同时，建立活动反馈机制，及时收集职工对活动的意见和建议，不断改进工作，提升活动质量。

值得一提的是，密云区总工会注重文体活动的品牌化建设，着力打造了一批具有辨识度、影响力和吸引力的活动品牌。这些品牌活动凭借其丰富的内容、专业的组织和良好的成效，逐渐成为密云职工文体工作的重要名片。

文体融合增效 凝聚区域发展新动能

一系列文化体育活动的开展，不仅丰富了密云职工的业余文化生活，强健了职工们的体魄，更在凝聚职工力量、传承优秀传统文化、推动区域高质量发展等方面发挥了重要作用，实现了“文体赋能职工、职工赋能发展”的良性循环。

其中，职工身体素质显著提升，精神状态更加饱满。常态化的文体活动让职工养成了健康的生活方式，有效缓解了工作压力和身心疲劳，身体素质明显改善。

职工凝聚力向心力持续增强，团队协作更加顺畅。在各类团体赛事和集体活动中，职工们相互配合、相互支持、共同拼搏，增进了彼此的了解与信任，培养了默契与协作精神。这种在活动中培养起来的团队精神也延伸到了日常工作中，成为职工之间的协作动能，使各单位、各部门的工作衔接更加顺畅、工作合力更加强大。

健康中国战略深入落地，社会新风尚更加鲜明。密云区总工会开展的各类文体活动，积极响应了全民健身国家战略，推动了“健康中国”在基层的落地生根，让“科学健身、终身健身”理念深入人心，也让越来越多的职工群众主动参与到体育锻炼中，形成了“爱运动、享健康”的良好社会风尚。

文体旅深度融合，区域活力更加充沛。密云区总工会将文体活动与区域生态资源、旅游资源、文化资源相



密云区篮球锦标赛暨职工篮球赛展开精彩角逐



举办第八届北京市职工台球比赛



2025年密云区第十五届全民健身体育节暨职工体育活动举办



举办第九套广播体操展示赛