

# 我的青春我的梦活动 第四届进博会参会 心得体会(优秀10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 我的青春我的梦活动篇一

第四届中国国际进口博览会（以下简称进博会）于2021年11月5日至10日在上海举办。本次进博会以“新时代，共享未来”为主题，吸引了全球160多个国家和地区的企业和参展者。作为参会者之一，我有幸亲临现场，与各国企业家交流，亲身感受到进博会的独特魅力和无限商机。在此，我将分享我的参会心得与体会。

### 第二段：全球贸易交流的平台

进博会是一个全球贸易交流的平台，汇集了来自各行各业的企业和参展者。在会展中心的巨大展馆里，我见证了许多国际知名品牌的展台，他们展示了最新的科技成果和产品。与此同时，我也看到了许多新兴市场国家的企业，他们带来了本国独特的产品和文化。通过与这些参展者的沟通和交流，我对全球贸易的发展趋势和市场需求有了更加深刻的认识。

### 第三段：中国市场的活力和机遇

作为世界最大的发展中经济体，中国市场拥有巨大的活力和机遇。进博会为中国及外商创造了一个展示产品、洽谈合作的理想平台。在展馆里，我看到了众多企业通过展览和演示向客户展示他们的最新产品和技术，参展企业的创新能力和技术实力给我留下了深刻的印象。同时，我还与一些中国创

业者进行了交流，他们给我讲述了中国市场的机遇和挑战。中国在全球贸易中的地位逐渐提升，中国市场的潜力无限。

#### 第四段：人文交流的平台

进博会不仅是一个商业交流的平台，也是一个人文交流的平台。我在展馆中看到了世界各地的文化和艺术，各国的传统民俗与现代艺术融合在一起。这次进博会还设置了一系列的文化活动，如文化展览、音乐演出等，深受观众的喜爱。通过这些文化活动，我更加深刻地感受到了不同国家的文化多样性和交流的重要性。这种人文交流能够促进不同国家之间的相互了解和友谊，推动了世界的互联互通。

#### 第五段：对未来的展望与期待

参加第四届进博会，让我看到了全球贸易的发展趋势和中国市场的巨大机遇。在未来的发展中，我坚信进博会将继续成为全球贸易交流与合作的重要平台，为全球企业的发展提供更多机会和空间。同时，我也期待着中国市场在全球贸易中的进一步开放与发展，为更多国家和地区创造更多的机遇。我相信，在共建开放型世界经济的背景下，进博会将继续发挥重要作用，为全球贸易合作做出更大的贡献。

#### 总结：

第四届进博会是一次令人难忘的经历，通过参与其中，我对全球贸易的发展趋势和中国市场的机遇有了更深刻的认识。进博会不仅是一个商业交流的平台，更是一个人文交流的平台，为全球企业家和观众提供了展示产品、交流思想、分享文化的机会。我对进博会的未来发展充满期待，相信它将在全球贸易中起到更加重要的作用。

## 我的青春我的梦活动篇二

金鹰节，全称中国金鹰电视艺术节，即原“中国电视金鹰奖”评选活动，以中国电视金鹰奖的评选颁奖为主要活动内容，是唯一以观众投票为主选方式产生的全国性电视艺术综合大奖，也是中国第一个以国产电视艺术作品作为评奖和交流对象的电视艺术节庆活动。

最佳作品奖(1部)：《希望的田野》

最佳作品奖：空缺(按照章程规定，因该项第一名获票数未超过总有效票数10%，故最佳作品奖空缺)

最佳作品奖(1部)：《军中最后一个马帮》(《以时代的名义》之一)

优秀作品奖(4部)：《绿色昆仑》、《夏日星光》、《金鲤鱼》、《山村故事》

(一)最佳编剧、导演、摄像、美术、照明、录音奖(各1个，共6个)

1、最佳编剧奖：长篇电视剧《张学良》(编剧：王朝柱)

2、最佳导演奖：短篇电视剧《军中最后一个马帮》(导演：张绍林)

3、最佳摄像奖：长篇电视剧《走过旧金山》(摄像：高子逸)

4、最佳美术奖：长篇电视剧《失乐园》(美术：耿巍、任志文、郭剑)

5、最佳照明奖：长篇电视剧《非常公民》(照明：骆夏平)

6、最佳录音奖：长篇电视剧《da师》（录音：杜小华、何平）

(二) 观众喜爱的电视剧歌曲奖(2首，按获票多少为序)

1、《故乡在海边》词：余光中曲：李海鹰（《闽南世家名流》的片首曲）

2、《希望的田野》的片首曲 曲：刘可欣

最佳表演艺术男演员奖：李保田《神医喜来乐》

最佳表演艺术女演员奖：范志博《女装甲团长》

最具人气男演员奖：李保田《神医喜来乐》

最具人气女演员奖：宋佳《尘埃落定》

最佳作品奖(1部)：《宋庆龄》

最佳作品奖(1部)：《腊梅花儿开》

1、最佳编导奖：《史前部落的最后瞬间》（编导：余立军）

2、最佳摄像奖：《回家的路有多长》（摄像：孙昆、石峰、彭扬）

3、最佳录音奖：空缺

最佳作品奖空缺(按照章程规定，因该项第一名获票数未超过总有效票数10%，故最佳作品奖空缺)

最佳作品奖空缺(按照章程规定，因该项第一名获票数未超过总有效票数10%，故最佳作品奖空缺)

最佳作品奖(1部)：《四季西湖》

1、最佳导演奖：《2019年中央电视台春节联欢晚会》（导演：金越）

2、最佳美术奖：《放飞海南·2019—海南省春节电视文艺晚会》（美术：何永红）

3、最佳照明奖：《苗族舞蹈——人与山水的旋转》（照明：余航）

4、最佳音乐电视创意奖：《家和万事兴》（创意：吴华、解芳）

5、最佳专题电视文艺改编创作奖：《四季西湖》（改编：王欣、许继锋）

最佳作品奖(1部)：《湘泉酒“寻缘”篇》北京凯普九歌广告有限公司

1、最佳广告片创意奖：《寻物启事》（创意：孙静）

2、最佳广告片制作奖：《惠泉啤酒——麦浪篇》（制作：喜马拉雅）

最佳作品奖(1部)：《可可，可心一家人》中央电视台

1、最佳编剧奖：《可可，可心一家人》（编剧：洪泛、张斌、李薇）

2、最佳导演奖：《可可，可心一家人》（导演：杨子岚、张国超）

3、最佳形象设计奖：空缺

最佳奖(1名)：朱军

优秀奖(9名)：周涛、韩咏秋、徐春妮、元元、李湘、黄薇、庞晓戈、孙汀娟、周晓丽

## 我的青春我的梦活动篇三

第一段：介绍进博会的背景及重要性（200字）

作为世界级的进口博览会，进博会吸引了来自全球160多个国家和地区的企业和商家参与。第四届进博会于2021年11月5日在上海举办，我有幸参与其中。进博会不仅是中国对外开放的重要平台，也是全球经济的盛会，有助于促进贸易合作、开拓市场和推动国际经济发展。

第二段：展示进博会规模和参与国家的丰富多样性（300字）

进入展馆后，我被第四届进博会的规模和繁忙的场面所震撼。各个展区按照不同的领域划分，包括智能科技、汽车、医疗器械等。每个展位上陈列着各国的特色产品，令人目不暇接。这里汇聚了160多个国家和地区的参展商，展示了世界各国的创新成果和文化特色。

第三段：展现中国主动扩大进口的努力及对外经贸交流的促进（300字）

进博会是中国向世界展示开放姿态和扩大进口的重要窗口。中国政府多次强调将进一步降低关税、简化保税区规定，并加强知识产权保护，鼓励各国企业参与中国市场。此次进博会也进一步展示了中国继续扩大进口的决心和行动，吸引了大量的优质国际商品和服务进入中国市场。同时，进博会也为中国企业提供了一个与国际企业交流合作的平台，推动了对外经贸交流的深入发展。

第四段：分享个人参与进博会的感受和收获（300字）

作为一个普通观众，此次进博会给我留下了深刻的印象。首先，我感受到了全球化的力量和多元文化的魅力。如此众多国家和地区的参展商在一个展会上展示自己的产品和创新成果，让我深刻体会到全球经济的互联互通。其次，我对中国的开放和进口政策有了更深入的了解。进博会不仅为中国企业提供了与世界接轨的机会，也为中国消费者带来了更多的选择。最后，通过与一些企业代表的交流，我了解到他们对中国市场充满信心，愿意进一步加强与中国的合作。这也让我对中国经济的发展充满信心。

第五段：总结进博会的意义及展望未来（200字）

第四届进博会的成功举办不仅展示了中国对外开放的决心，也为全球经济的复苏和发展注入了新的动力。进博会通过促进国际贸易和经济合作，推动了全球经济的繁荣与发展。展望未来，我希望进博会能进一步扩大规模，吸引更多的参展商和观众，为世界各国提供更多的商机和合作机会。同时，我也期待着中国对外开放政策在更广泛领域和更高水平上的进一步深化，为全球经济的发展做出更大贡献。

## 我的青春我的梦活动篇四

春天是美妙的，新出的绿芽，飘香的花朵，淡淡的微风，蒙蒙的细雨，这一切的一切勾勒一幅诱人的山水图。出现在画中的女生更是一道亮丽的风景线。“三八”女生节活动送来了春的暖意。借此机会，女生部将开展如下活动：

开心玩玩玩：

1活动时间：2017年3月6日 早上8：00——12：00

2活动地点：风雨球馆

3活动人物：法律系大一的全体同学

3 活动宗旨：为了丰富和活跃我系学生的课外活动，在紧张的学习生活之余放松身心，且打造我系的魅力女生节，开展此次活动。在这些游戏中能充分体现我系大学生朝气蓬勃，奋发向上，刻苦学习，追求真知，勇于实践，迎接挑战的良好精神风貌。

4活动准备：

(1) 宣传部负责宣传工作，张贴海报。

(2) 学生会各个部门作好工作计划，协助活动的. 顺利进行。

其他部门分工如下：生活部负责活动的道具，奖品的购买。

组织部负责活动现场道具的摆放，比如凳子，瓶子。

文艺部负责场地的申请，布置会场和培训一个主持人。

学习部2个人负责记录成绩。

体育部负责借秒表和两名裁判。

纪检部负责现场秩序的维持。

5活动内容：

(1) 双人顶气球接力

所需材料：气球，凳子，矿泉水瓶，秒表。

游戏规则：根据总人数分成若干组，每组每次两人只能用脸部贴着气球，绕过障碍，到达终点，并将气球踩破。中途气球掉下来就必须重来，用时少组获胜。路障设置如下：摆放



凳子，须绕行；矿泉水瓶必须跨过。

## （2）精准投瓶

所需材料：矿泉水瓶若干（瓶子中放一半的水），一次性筷子

游戏规则：每组每位女生手持一只筷子立于盛有半瓶水的矿泉水瓶旁，筷子里瓶口约一米的距离（可以放在腰部左右）。将筷子投到瓶中个数最多的组赢。每人三只筷子，总成绩前三名颁发奖品。

## （3）踩气球

所需材料：气球

游戏规则：按组进行，每组每个女生脚上捆-绑一个气球。活动开始后，互相踩对方的气球，并保持自己的气球不破或破的最少，则胜出。

## （4）同甘共苦

所需材料：绑布或绳子，秒表

游戏规则：每组成员将单只脚绑在一起，从起点到终点再返回，用时少组胜出。

## （5）留言寄语

所需材料：留言便贴及留言板，水性笔。

在场每位女生留言便贴写下自己的愿望，未来的寄语等等，并亲手贴在留言板上。

6 活动流程：

(1) 主持人开场并寄语，王慧老师讲话。

(2) 游戏环节。

7 经费预算：250元

奖品：水果30斤，棒棒糖120颗，果冻120个。

道具：气球若干，一次性筷子30双，秒表4个，绑布8条，绳子8根。

8活动结束：全体参加活动成员清理现场。

## 我的青春我的梦活动篇五

第一段：介绍第四届进博会的背景和规模（约200字）

第四届进博会是中国举办的一年一度的国际进口博览会。今年的进博会于2021年11月完成，规模庞大，吸引了来自全球100多个国家和地区的3000余家企业和数10万名专业观众参加。进博会的目标是推动对外开放，促进全球贸易合作，为各国企业提供一个展示产品和开展交流合作的平台。

第二段：介绍观展心得和体会（约400字）

参加第四届进博会的观众们可以在展览中看到各国的优质商品、先进技术和创新方案。这些展品包括食品、饮料、消费品、机械设备、汽车、医药等各个领域的产品。参观进博会，我深切感受到了全球化带来的机遇和挑战。许多展示区域来自各国优秀企业，他们的产品无论是外观还是质量都非常出色，让人眼花缭乱。

此外，参展企业和专业观众也可以通过面对面的洽谈和交流，了解到其他企业的最新发展动态，拓宽行业视野。发现和学

习其他国家的先进技术和管理经验，有利于提高我们的产品质量和竞争力。进博会的举办还为各国企业提供了一个开展合作的平台，促进了政府间和企业间的深入沟通与合作。

第三段：讲述参展企业的好评和效果（约300字）

进博会以其规模和专业性深受参展企业的好评。首先，参展企业可以通过进博会达到更广泛的市场和消费者。展会中的观众来自全球各地，他们对优质产品和服务有着很高的需求。参展企业可以通过展览推广、展位展示等方式吸引目标客户，并建立合作伙伴关系。其次，参展企业可以在进博会上宣传自己的品牌和形象，树立企业的良好声誉和影响力。通过展出产品、展示技术等方式，参展企业能够吸引更多的媒体关注和报道，提高企业在市场中的知名度。

第四段：探讨进博会的意义和影响（约200字）

第四届进博会的成功举办，进一步促进了中国对外开放步伐，增强了中国在全球贸易中的地位。同时，进博会也为各国企业提供了一个了解中国市场和参与中国经济发展的机会。进博会的举办不仅有助于推动全球贸易合作，促进世界经济的发展，也为中国的产业升级和技术创新带来新的机遇。

第五段：总结进博会体会并展望未来（约100字）

作为参观者，我深切感受到了第四届进博会的盛况和影响力。这个国际性的展览平台为各国企业提供了合作和交流的机会，也促进了全球贸易的发展。我相信，未来的进博会将会更加成功，并且为各国企业和观众带来更多的机遇和收获。

## 我的青春我的梦活动篇六

8月4日，临沂市平邑县第四届“万步有约”健走激励大赛总结表彰会暨第五届“万步有约”健走激励大赛启动仪式在平

邑县疾病预防控制中心二楼大会议室隆重举行。

此次健走大赛由平邑县人民政府主办，县疾控中心承办，县卫生健康局、县教育体育局、县体育运动中心、县总工会、县妇联协办。经过前期的筹备，县体育运动中心、县医疗保障局、县第一中学、平邑赛博中学、莲花山暴走团等多个部门、单位、社会团体等报名组成的35个代表队共409人将参加此次健走激励大赛活动。总结表彰会暨启动仪式上，县疾控中心主任相龙伟通报第四届万步有约参赛情况并公布第四届万步有约获奖团队及个人名单并颁奖，颁奖嘉宾为获奖单位和个人颁发证书和奖品。县疾控中心慢病科工作人员对与参赛队员进行了培训，细致讲解了第五届“万步有约”健走激励大赛实施细则、计步器使用方法、客户端下载、体重秤使用方法等，并进行了现场答疑。

正式比赛将于8月11日全国同步开展为期50天的科学健走大赛，参赛队员佩戴专用运动处方计步器，每天在规定时间内完成三个运动处方和相应运动量。同时，实地健走、领队培养、征文大赛等丰富的线上线下活动将同步启动。国家设置了“健走全国赛奖”“健走省级赛奖”“组织奖”“传播奖”四大类奖项；平邑县设县内奖励，对成绩优秀者给予一定物质和精神奖励。

“万步有约”健走激励大赛活动的举办是推进“健康平邑”建设、倡行“全民健康生活方式行动”、促进慢性病综合防控工作深入开展的又一重要契机和载体，将为增强全县职业人群健康素养，养成“日行万步，科学健走”的健康生活方式，保护职业人群身体健康，引导社会各界参与健身活动，提升全民健康素养水平产生重要作用。

## 我的青春我的梦活动篇七

1月17日下午，由临渭区政府主办的全国第四届“万步有约”健走激励大赛临渭赛区表彰总结大会召开，临渭区政府副区

长李少博、区政协副主席王珺清参加会议。

临渭区已经连续三年成功参加“万步有约”大赛，并在2018年圆满完成第三届万步有约大赛的主办活动，“万步有约”已经打上了“临渭烙印”，成为临渭区践行“健康中国”、推动“全民健康”、打造“美好生活示范区”的关键支点。据了解，在20xx年第四届万步有约大赛上，临渭区共有45支队伍、514名队员参加，经过大家齐心协力，奋力拼搏，临渭区成功守擂“健走示范城市挑战赛”，卫冕“全国健走示范城市”称号，并荣获了“全国百强健走示范区奖”、“全国年度风采奖”、“全国组织管理示范区奖”、“省内优秀健走示范区奖”等多项中省大奖。同时，临渭区万步有约组委会还设置了多个奖项，包括区级最佳组织奖3个、区级健走十佳单位奖10个、区级健走先进单位奖22个、金牌团队奖1个，银牌团队奖3个，铜牌团队奖6个。

金牌队长杨哲峰：今天非常高兴获得第四届万步有约金牌队长这个奖项，2020年我们将继续努力，争取再创佳绩，取得更好的成绩，助力健康中国。

金牌领队车建华：2022年我们还是参加万步有约，这样能更好调动大家的积极性，对每个人的健康都有好处。

按照计划，临渭区将牢固树立“绿色健康、和谐共享”的生活理念，诠释“日行万步、拥抱健康”的大赛信仰，依托“万步有约”赛事影响力，提升城市品位，打造城市品牌，积极参与“万步有约”大赛，为推动健康中国建设做出临渭应有的贡献！

## 我的青春我的梦活动篇八

女生节，这个专门为女生量身制定的节日，定于每年三月份的第一个星期五，文体活动为期一周。为使女生能积极、主

动、热情地投身于校园的各项活动，成为校园里一道亮丽的风景线，女生节特为我校女生提供了展现才能的舞台。“兰心蕙质，与美同行”第四届女生节，将于3月3日拉开帷幕，3月10日闭幕。本届女生节为更贴近现实生活，顺应广大同学的要求，满足全校同学的共同愿望，在前三届举办的基础上进行了创新，使得活动流程更为合理，活动内容更为丰富。

具体活动安排如下：

- 一、第\*届“女生节”开幕式；
- 二、“他眼中的她”——美丽女生画展；
- 三、“美丽从心开始”大型征文比赛；
- 四、送祝福——“温馨卡片传递真情”；
- 五、幸运颜色，幸运女生；
- 六、水果拼盘设计大赛；
- 七、拔河比赛；
- 八、电影；
- 九、“拥抱健康，关爱生命”健康心理讲座；
- 十、“青春之星”女生风采大赛暨颁奖、闭幕仪式。

“女生节”活动内容之一：

“女生节”开幕仪式方案

良好的开端是成功的一半，“女生节”能否成功举办，能否吸引广大同学参与其中，一个好开幕式必不可少。具体细节如

下：

一、参与对象：凡具有我校学籍的全日制在校学生。

二、活动地点：八教广场

三、活动时间：200\*年3月3日

四、活动内容：

1. 开幕式在校团委指导下，学生会同学的带领签名仪式中开始，广大同学自愿在“女生节”活动的横幅上签名，以祝贺第四届“女生节”的顺利开幕。

2. 在八教、九教、前放两块展板，让全校学生写下“女生我想对你

说”祝福留言。

3. 水果拼盘设计大赛的获奖作品及“他眼中的她”——可爱女生画展中的获奖作品（后有详介）进行展览，让广大同学进行投票。

4. 围绕“兰心蕙质，与美同行”开展猜谜活动，内容取自各种书籍

（文化，生活，军事……），活动谜题以彩纸悬挂的形式系在八教前，并开设兑奖台（即女生节咨询台）。

5. 送气球、书签活动：在横幅上签名的同学可获得精美气球一个或书签一个，限量赠送，先签先得，赠完为止。

6. 现场摆放“女生节”宣传展板，设立咨询台，回答同学们关于“女

生节”活动安排的提问。

## “女生节”活动内容之二

### “他眼中的她”——美丽女生画展方案

为调动广大男生参与女生节，对女生节的支持，丰富校园文化生活。同时也为我校男生在女生节中展示自我才能提供一个舞台。具体细则如下：

一. 参赛对象：凡具有我校学籍的全日制在校本、专科男生。

二. 投稿时间、地点：2月28日晚7点；第四届“女生节”组委会办公室（校学生会办公室）。

三. 作品要求：

（1）作品主题要求新颖、丰富、有内涵

（2）作品内容要健康，不得涉及色情、暴力、宗教等内容，不得与国家相关规定及国家法律法规相抵触。

（3）参赛作品必须为原作，不得抄袭他人作品，。

（4）本次活动不接受复印件和电脑制作品。

（5）作品一律要求男生完成。

四、奖项设置：最佳艺术奖，最佳美工奖，最佳创意奖，最佳命名作品奖，最受欢迎奖各一名；鼓励奖若干名。

五、比赛细则：

1. 各学院学生分会选送作品3件以上，与2月28日晚送至学生会进行初赛；



3. 依次列出奖项名称，制成参与卡，发给参观同学（根据投票情况评奖）；

### “女生节”活动内容之三

#### “温馨卡片传递真情”送祝福方案

为了给全校的女生最直接、最真诚的祝福，让全校的女生感受到女生节的到来，特举办此项活动，具体细则如下：

一、活动对象：凡具有我校学籍的全日制在校本专科女生。

二、活动时间：2017年3月4——8日

三、活动内容：

1. 制作女生节祝福语卡片。

2. 在女生节前一天发给各学院并由各学院将祝福卡片贴在宿舍门上。

3. 活动对象只限女生。

### “女生节”活动内容之四

#### “幸运颜色，幸运女生”方案

女生节是我们女生快乐的日子，在快乐的日子为了给我们幸运的女生带来点点惊喜是举办女生节的重要目的。特举办此项活动，具体细则如下：

一、活动对象：凡具有我校学籍的全日制在校本专科女生。

二、活动时间：200\*年3月6-9日

### 三、活动内容：

1. 由校团委老师在活动的前一天抽出幸运颜色。

《第四届女生节活动策划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 我的青春我的梦活动篇九

11月2日上午，全国第四届“万步有约”健走激励大赛总结表彰会在济南市莱芜区举行。国家卫生健康委疾控局副局长雷正龙，中华预防医学会副会长梁晓峰，原中华预防医学会副会长孔灵芝，国家卫生健康委慢病处处长吴良有，中国疾控中心慢病处处长马吉祥，中国疾控中心慢病中心主任吴静，中国疾控中心慢病中心党委书记李志新，山东省卫健委党组成员、副主任秦成勇，得实集团董事长张可治，济南市莱芜区人大常委会主任高永胜，济南市莱芜区政协主席冯美玲，济南市莱芜区委副书记吕宝泉及全国各省（市）疾控中心代表、各区县代表共计1000余人参加表彰会。

总结表彰会对20xx全国第四届“万步有约”健走激励大赛进行了回顾和总结，对在大赛中表现突出的省、示范区、单位、团队及个人进行了表彰与颁奖，并对下一届大赛的举办进行了全面设想与美好展望。

国家卫生健康委疾控局副局长雷正龙致辞，他说万步有约健走激励大赛在各级政府的大力支持下，吸引了众多群众积极参与，在健走中享受健康。下一步将努力打造百姓身边的“15分钟健身圈”，提高健走的科学性、注重健走人群的个性化、推进健走的智慧化，希望大家继续相约健康，走进健康中国。

中国疾控中心慢病中心主任吴静在致辞中说：“健康中国我

行动，万步有约一起来。莱芜区在第四届‘万步有约’中非常好的贯彻执行了健康中国的工作要求，打造了莱芜样板。希望在以后的活动中，继续将健康的理念传递下去。”

得实集团董事长张可治说：“万步有约走过了几年的路程，在莱芜区走到了一个很高的高峰，一段旅程的结束就是一段新旅程的开始，希望我们山东的父老乡亲能越走越好，带领我们整个山东走向健康。”

作为慢病负担沉重的人口大省，坚持预防为主，强化生活方式干预是山东省确定的慢性病防控优先战略。大赛举办以来，山东省高度重视、积极组织，参赛县区和参赛人数不断增加。特别是20xx年，济南市莱芜区作为主办城市，全力打造“全域健走”特色，带动了全省万步健走的新高潮。“我们将以本次活动为契机，认真学习借鉴兄弟省市和单位的好的经验做法，进一步扩大生活方式干预范围，将‘万步有约’健步走活动与‘三减’饮食干预有机结合，不断提高公众‘吃动平衡’的健康意识，引导公众塑造自主自律的健康行为，打造全民健康生活方式行动的‘山东样板’。”山东省卫健委副主任秦成勇说。

莱芜区委副书记吕宝泉在致辞中向出席大会的领导和嘉宾表示欢迎，他说，在加快发展的同时，莱芜区始终将人民健康摆在优先发展的战略地位，把创建全国慢性病综合防控示范区列入为民办实事项目，高标准举办第四届“万步有约”健走激励大赛。今天，主办城市的接力棒即将交接，但与“万步有约”的缘分仍在延续，我们将继续相约万步，走出风采、走出健康。也真诚地欢迎更多的朋友能够走进莱芜、感悟莱芜、爱上莱芜。

总结表彰会上，《花样跳绳》，莱芜地方传统戏剧、国家级非物质文化遗产莱芜梆子《共谱莱芜锦绣章》，唢呐演奏《赢牟畅想》，歌舞《我们的新时代》等颇具莱芜特色和地方风情的表演，为在场领导嘉宾及来自全国各地的健走代表

们奉上了一场精彩的视听盛宴，让大家在观看演出中感受到健康莱芜的活力与魅力。

据悉，第四届“万步有约”健走激励大赛全国各参赛地区共举办30场省级启动仪式和445场示范区启动仪式，31省、市、自治区、直辖市及新疆建设兵团的571个区（县），19793个竞赛团队，30万余人参加比赛，总参赛人数比第三届增加41%。全体参赛选手中，万步率100%的占42%，运动处方完成率100%的占35%、完成率70%以上的占到69.5%。全国赛共90944人100天健走成绩为满分，占全部参赛人员的31%，高于2018年的29%。

本届大赛共产生健走奖、组织奖和传播奖三类共39226个奖项。会上，现场揭晓本次大赛的获奖名单，并为获得示范区优秀组织管理奖、百强健走示范区奖、年度风采奖、省级组织管理奖、“金银铜牌”健走示范区奖、全国健走示范城市等奖项的获奖代表颁发奖项。

“健走”是一种成效明显、适宜人群广泛、参与门槛低、安全性高、易于长期坚持的运动方式，对慢性病防控有非常好的效果。是心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等重点慢性病防治推荐的运动方式。“万步有约”健走激励大赛至今已举办四届，莱芜区作为第四届“万步有约”主办城市，秉持“有诺必践、有践必成、有成必优”的理念，围绕“爱党、爱国、爱家、爱莱芜”，先后举办9次主题鲜明、独具特色的主题健走活动。56支骨干队伍642名队员和122支观摩团队1624名队员在为期100天的正赛中，获得健走和绩效成绩全国第一，圆满完成了“双百双第一”的目标，取得了参赛以来的最好成绩。在大赛带动下，全区自发成立健走组织500多个，300多个社区成立了健走队，经常参与体育锻炼人数达到40%以上，形成了“区有品牌、镇有特色、村有项目”的全民健身格局，“万步有约”已成为莱芜践行“健康中国”、撬动“全民健康”、打造“康养之都”的重要支点。

总结表彰会前，与会领导嘉宾还到红石健康主题公园观看健康莱芜摄影展，体验莱芜的健康生活方式。

## 我的青春我的梦活动篇十

8月6日，我县第四届“万步有约”健走激励大赛总结会暨第五届“万步有约”健走激励大赛启动仪式在行政中心广场举行，副县长傅荣毛在启动仪式上致辞，园区管委会主任章沧桑参加启动仪式。

傅荣毛在致辞中希望广大参与者通过此次“万步有约”活动，养成“日行万步”的健康生活方式，能赛出水平、赛出风采，从自己做起，摒弃不良习惯，真正成为健康生活方式的实践者和受益者，并通过切身体会，带动身边更多的人积极融入到健康生活方式行动中来，展现出崇仁人健康文明、朝气蓬勃的精神风貌。

据了解，今年的“万步有约”健走大赛为期五十天，全县共685人报名参赛，组建了48支队伍。本届健走大赛除了去年的常规比赛外，还增加了健走示范城市守擂赛，旨在让党政机关、企事业单位职工和广大人民群众养成日行万步的生活习惯，坚持走、快乐走，走出健康体魄，走出美好生活，走出生命精彩！

启动仪式上，还为第四届“万步有约”健走激励大赛获奖团队颁奖，并为今年各参赛队伍授旗。