三明学院工会委员会

明学院工〔2024〕4号

关于举办2024年第一期教职工兴趣班的通知

各二级工会：

为不断丰富和活跃教职工校园文化生活，提高教职工的身心素养，强健体魄，陶冶情操，校工会决定举办第一期教职工兴趣班，现将活动有关事项通知如下：

一、报名时间

3月4-8日

二、课程安排

（一）培训班次

气排球、羽毛球、乒乓球、合唱、易筋经、舞蹈

（二）课程介绍

1.气排球

气排球运动是由排球运动衍生而来的聚集健身、娱乐、休闲等特点为一身的大众健身运动。气排球由于运动适量、不激烈，男女都可以混合进场参与，适合各个年龄层次的人进行的强身健体活动。

2.羽毛球

羽毛球运动是国人喜欢的体育项目之一，在我国有广泛的群众基础。羽毛球入门主要学习一系列基础技术，从球场、球拍介绍到握拍、发球、接发球、击球、步法等等。

3.乒乓球

乒乓球，被称为中国的“[国球](https://baike.so.com/doc/6729536-6943833.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)”，是一种世界流行的球类[体育项目](https://baike.so.com/doc/6881726-7099216.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，包括进攻、对抗和防守。该项运动能增强心肺功能、提高和改善神经系统的机能同时提高视觉系统机能。

4.合唱

合唱属声乐艺术范畴，是多声部音乐的一个品种，是以群体歌唱为本体的表演艺术形式之一。合唱艺术强调的是共性，追求的是谐和、均衡、立体化的和声美，注重的是协调一致、富有变化的音色美。

5.易筋经

易筋经包括内经和外经两种锻炼方法，各有12势。易筋经内经采用站式，以一定的姿势，借呼吸诱导，逐步加强筋脉和脏腑的功能。大多数采取静止性用力。呼吸以舒适自然为宜，不可迸气。古代相传的易筋经姿式及锻炼法有12势，即韦驮献杵（有3势）、摘星换斗、三盘落地、出爪亮翅、倒拽九牛尾、九鬼拔马刀、青龙探爪、卧虎扑食、打躬势、工尾势等。

6.舞蹈

学习舞蹈时通常需要挺胸、抬头、收腹等动作，可以改善形态，纠正驼背、端肩等形体问题；很多舞蹈动作需要协调全身肌肉、关节，配合音乐达到协调性，可以改善身体的灵活度；跳舞时可以排解消极、悲观的不良情绪，并释放一定的内心的压力，起到调整心态的作用；跳舞时需要消耗一定的体能，可以促进机体的新陈代谢，改善心、肺功能，增加身体素质，对身体健康有一定的好处。除此之外，每天学习舞蹈可以使机体处于疲惫感的状态，可以改善睡眠质量，较好地进入睡眠。

（三）开班条件

1.气排球学员报名人数8人以上（含）开班；

2.其他班学员报名人数15人以上（含）开班；

以上各兴趣班报名人数超过班级容纳数的，工会将另做安排并通知。

（四）授课时间及地点

详见附件1（三明学院教职工兴趣班课程表）

三、报名组织

二级工会负责组织报名并填写报名表，并加盖二级单位公章，于3月11日前汇总至校工会办公室，电子版发送至工会办公平台。

四、上课时间：2024年3月18日至2024年6月23日

五、上课纪律

学员须遵守教学纪律，尊重任课教师，不得随意旷课。学员因故无法上课，需在当天上课前，向培训班班长请假。

六、其他

（一）培训课程所需的鞋服、配件、用具、易耗品等主要由学员自行购买和保管使用。

（二）授课时间安排在业余时间。

附件：1.三明学院教职工兴趣班课程表

2.三明学院教职工兴趣班报名汇总表

三明学院工会委员会

2024年2月29日

附件１：

三明学院2024年教职工兴趣班课程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  课程 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 |
| **气排班**  主讲：胡映 | 明湖气排球馆  晚上：7:30～9:00 |  |  |  |
| **古琴**  主讲：罗金华 |  | 古琴社（基础班）  下午5：00～6:30 |  | 古琴社（提高班）  下午5：00～6:30 |
| **羽毛球**  主讲：寇健忠 |  | 南区羽毛球馆  晚上：6:00～7:30 |  |  |
| **易筋经**  主讲：姚敏 |  |  | 健武楼  下午：5:00～6:30 |  |
| **乒乓球**  主讲：宋睿 |  |  |  | 北区乒乓球室  下午：7:00～8:30 |
| **合唱**  主讲：王宏 |  | 原教师进修学校五楼  下午：7：30～9：00 |  |  |
| **舞蹈** |  |  |  |  |

注：所有班级学员报名人数15人以上（含）开班；古琴班不在报名开班（提高班及初级班由原学员组成，若有兴趣的老师可自行参加初级班教学活动）；舞蹈视报名情况开课时间、地点待定；以上各兴趣班学员人数超过班级容纳数的，工会将另做安排并通知。

附件２：

**三明学院教职工兴趣班报名汇总表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **二级工会** | **姓名** | **兴趣班项目** | | | | | | **备注 （手机号等）** |
| **气排球** | **羽毛球** | **易筋经** | **乒乓球** | **合唱** | **舞蹈** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **合 计** | |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：

1. 请在相应的栏目打“√”，原则上不超过2项；
2. 报名截止2024年3月11日，以二级工会为单位统一登记；
3. 将报名纸质盖章送至校工会，电子版发送到校工会办公平台.