

山西大同大学工会关于普及推广教职员 工健身气功“八段锦”项目的通知

各分工会：

为进一步贯彻落实国家全民健身、健康中国国家战略，根据《全民健身计划（2021—2025 年）》《“健康中国”2030 规划纲要》《山西省全民健身实施计划（2021-2025 年）》等文件精神，落实我校工会 2022 年度工作目标，推动我校教职员工健身工作广泛有序开展，发挥全民健身在建设高水平大学目标实现上的作用，经校工会委员会、教代会执行委员会研究决定，2022 年起将健身气功“八段锦”项目列入工间操，在全校教职员工中普及推广健身气功“八段锦”项目，现就相关工作通知如下：

一、项目简介健身气功“八段锦”是国家体育总局推广的全民健身功法之一，是中华民族传统体育项目，动作柔和连绵，易学实用，动静相兼，具有“祛病健身、身心共振”的显著效用，希望全校教职员工利用工作间歇时间积极学习、加强练习、全面普及，从而达到强化体质、愉悦身心、增强集体凝聚力的效果。

二、活动对象全体教职员工

三、活动推广

1、活动启动（4 月）

举办 2022 年全民健身运动项目启动形式采用线上
视频教学与线下体育学院教师培训结合。

2、校级培训（4-5 月）

每天早上 6：30 在北校区夏威夷体育场（篮球场）培训
封闭管理，教职员工健身气功“八段锦”。以分工会为单位，
组织骨干教职员工集中进行校级培训。

3、全面推广（4 下旬-5 月底）

每天上午 9：50，在我校大课间，以分工会为单位开展
骨干教师的领做下课间操活动。

4、日常练习（5 月-12 月）

每天上午 9：50--10:00，各分工会因地制宜，化整
为零，组织全体教职员工进行练习，每天练习时间约 6 分钟
左右。各分工会要坚持领导带头，全民参与。

5、总结评比（11-12 月）

初定将“八段锦”项目作为 2022 年校运会开幕式教职
工表演项目，对各分工会学习成果进行展示和评比。以各分
工会为单位组队参赛，各队参赛人员不少于 50 人。同时以
适当形式考核各分工会普及推广全民健身运动项目过程中，
必须校领导与处级干部的参与普及率。

附件一：

2022 年全民健身运动项目八段锦领训员报名表

[于 4 月 15 日前将参加活动的报名表发 dtdxgh@163.com,](mailto:dtdxgh@163.com)

注：我们扫描二维码进入——→识别图中二维码打开→
进入视频培训

联系人：郭丽亚，电话：13903426948。

山西大同大学工会举办教职员工全民健身运动系列活动

——健身气功“八段锦”项目”线上视频培训



