

## 乐享运动强体魄 凝心聚力促发展 ——我校两期教职员工作体育技能培训圆满落幕

近期，为深入贯彻全民健身国家战略，落实“健康第一”育人理念，扎实推进健康校园建设，切实关爱教职员工作身心健康、丰富校园文体生活、凝聚育人发展合力，体育部联合学校工会，成功组织开展两期全校教职员工作体育技能系列培训，活动参与广泛、成效显著，累计参训达 600 余人次，覆盖各二级学院及行政职能部门。

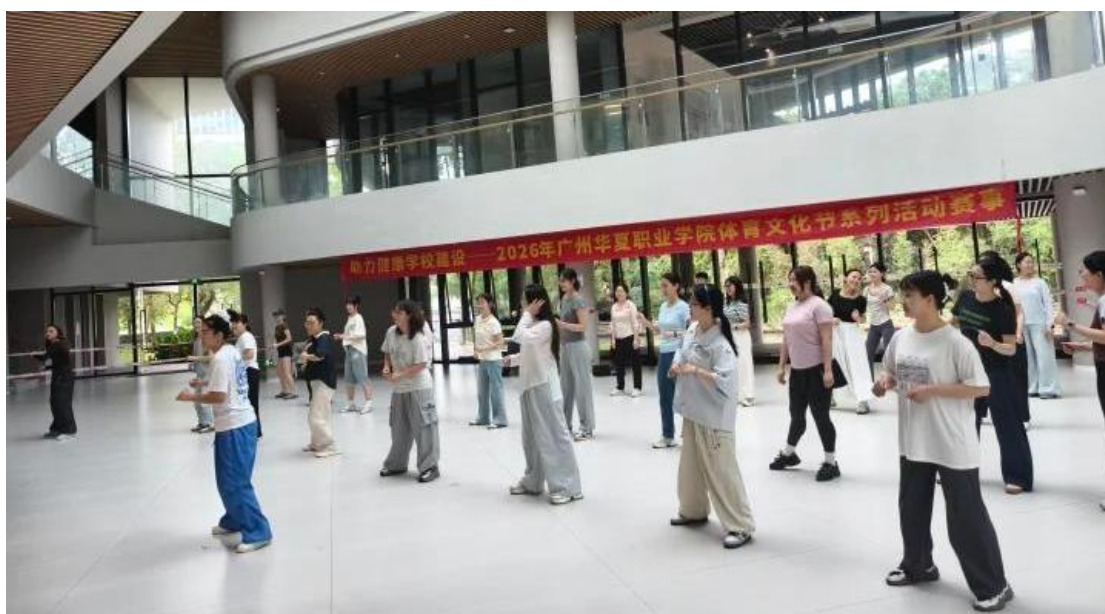


本次培训立足教职员工作岗位特点与健身需求，科学统筹、分层设课，打造多元化、普惠性课程体系，涵盖新兴球类、传统运动、形体健身、休闲竞技四大品类，充分适配不同年龄段、不同运动基础教职员工作的锻炼需求。其中第一期开设匹克球、流行舞、气排球、普拉提课程，聚焦新兴潮流运动与体态康复塑形；第二期开设体育舞蹈、飞镖、羽毛球等特色课程，兼顾大众普及健身与休闲趣味运动，丰富的课程设置有效拓宽了教职员工作健身选择。





本次培训教师均由学校体育部专业骨干教师担任，团队结合教职员长期伏案办公、身心压力较大的实际情况，优化教学方案，摒弃高强度竞技训练模式，采用“理论讲解、动作示范、分组实操、一对一纠错”的教学方式。课堂重点讲解基础运动技能、肩颈腰背放松、体态矫正、居家简易健身等实用内容，教学内容通俗易懂、实操性强，真正让教职员轻松掌握科学健身技能。



本次体育系列培训获得全校教职员工广泛好评与积极响应，全员踊跃参训、积极交流、认真练习，在沉浸式运动中舒缓工作压力、强健身体素质。同时，培训搭建起跨院系、跨部门交流平台，有效打破工作壁垒，增进同事情谊，显著提升教职员工队伍的凝聚力与向心力，营造出全员健身、积极向上的校园新风尚。





下一步，学校将持续完善教职员员工文体服务体系，常态化开展各类体育培训与文体活动，引导全体教职员员工坚持科学健身、永葆奋进姿态，以强健体魄和饱满精神投身教育教学工作，为学校高质量发展凝心聚力、赋能增效。

文字：李燕  
图片：王晓莹  
初审：唐朝  
复审：杨学东  
终审：杜少辉