

福建工程学院工会文件

校工会〔2019〕4号

关于举办第一期教职工素质培训班的通知

各二级工会:

为进一步提高教职工的身心素质,强健体魄,陶冶情操,丰富教职工业余文化生活,校工会将于本学期举办教职工素质培训课程,现将有关活动通知如下:

一、报名时间

即日起至2019年3月21日

二、课程安排

(一) 培训班项目

书法、摄影、八段锦、瑜伽、声乐入门、乒乓球

(二) 课程介绍

1. 书法

本课程从汉字书法基本常识、笔墨运笔技巧、书体基本知识、碑帖与临摹,书法鉴赏等方面分阶段教学,提高学员书法研习能力和欣赏水平。

2. 摄影

本课程从基础原理、曝光用光、构图、后期处理、现场拍摄练习等方面分阶段进行摄影教学。通过学习，让你用单反或一部手机即可创作出摄影佳作，更重要的是让摄影成为你记录生活的新开始。

3. 声乐入门

本课程通过合唱、小组唱、独唱等形式，从呼吸、发声技巧、吐字、姿势等方面进行声乐辅导。

4. 健身瑜伽

本课程主要以健身瑜伽为主，包含形体瑜伽、身体平衡、脊柱调理、四季养生等内容，通过课程学习使人身心得到舒展，压力得到减轻，精神得到恢复。

5. 新编健身气功八段锦

由国家体育总局健身气功管理中心委托北京体育大学研究整理的立式八段锦，该功法纳入全运会和福建省运动会比赛项目之一。八段锦功法动作舒展优美，视其为“祛病健身，效果极好；编排精致，动作完美”，练习无需器械，不受场地局限，简单易学，节省时间，作用显著。

6. 乒乓球

乒乓球运动是国人喜爱的体育项目之一，在我国有广泛的群众基础，被誉为“国球”。入门主要学习一系列基础技术，有握拍，发球的各种方法，推挡、抢攻，相持等。

（三）授课时间及地点

除健身瑜伽培训班已经组织第一期培训外，其他班次 3 月下旬或者 4 月上旬开始上课，至本学期末结束，授课时间地点视报名人数另行安排。

三、报名组织

（一）二级工会负责组织报名并填写报名表，并加盖二级工会公章，于 3 月 21 日前汇总校工会，邮箱：xgh@fjut.edu.cn。

（二）报名联系人：邱黎苏、刘冰源 联系电话：22863055、22863059。

四、注意事项

为不浪费教学资源，学员须遵守教学规定，尊重任课老师，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。

五、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，不得影响正常工作。

附件：福建工程学院第一期教职工素质培训班报名汇总表



抄送：分管校领导，校工会委员，各二级工会

福建工程学院工会办公室

2019年3月13日印发
