

安化县总工会文件

安工发〔2025〕7号



安化县总工会 关于举办全县职工健康健身知识公益培训班的 通 知

各乡镇、局工会联合会，县直属基层工会，有关企业工会：

为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》和国家卫生健康委、中华全国总工会等16个部门《关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知》（国卫医急发〔2024〕21号）精神，进一步提升职工健康素养，普及科学健身知识，倡导和推进文明健康生活方式，提升全县职工体重管理意识和技能，增强职工自我健康管理能力，营造“人人参与健康、人人享有健康”的浓厚氛围，经县总工会常委会议研究，决定在2025年

4月举办全县职工健康健身知识公益培训班。现将有关事项通知如下：

一、组织机构

主办单位：安化县总工会

协办单位：安化县工人文化宫

安化温德姆健身馆

二、培训时间、地点和内容

1. 培训时间：第一期 2025 年 4 月 25 日，为期 1 天，培训 50 人（视报名情况考虑后续开班）。

2. 培训地点：安化县工人文化宫五楼多功能厅（上午理论课）、安化温德姆健身馆（下午现场体验课）。

3. 培训内容：健康知识讲座和游泳、瑜伽、动感单车等现场体验课（课程安排见附件 1）。

三、培训形式

由安化温德姆健身馆安排资深教练授课和现场指导。

四、培训要求

1. 安化县各级工会组织干部职工均可报名参加，每期培训学员 50 名左右，以报名先后为序，报名截止时间 2025 年 4 月 21 日，《全县职工健康健身知识公益培训班报名回执》（附件 2）发至指定邮箱。

2. 主办协办方均不负责培训期间学员食宿和往返交通费用，有条件的按规定回单位报销。

3. 严格遵守培训纪律和制度，切实加强学员自身安全管理包括交通安全、运动安全等。

4. 请各学员自备运动服、运动鞋等装备，实践课需着轻便服装。

5. 有严重心血管疾病、关节损伤等健康问题者不建议参加实践课程，报名时需提前说明。

本次培训班联系人：张泽蕙，联系电话：18773334971（微信同号），邮箱：463410197@qq.com。

附件：

1. 健康健身知识公益培训课程安排表
2. 全县职工健康健身知识公益培训班报名回执



附件 1

健康知识讲座课程表

摆脱亚健康，积极响应国家体重管理三年行动计划

时间	授课内容	组织/授课
上午第一堂课 8:30-9:15	亚健康、肥胖的危害以及解决方案 1. 胖人与正常人的区别 2. 为什么要减肥 3. 解决方案: 在饮食方面、在锻炼健身方面	王子晋 (健身教练)
9:15-9:25	休息	/
上午第二堂课 9:25-10:10	长期伏案工作的危害及解决方案 1. 长期伏案久坐的危害 2. 4 个动作放松你的肩颈 3. 放松腰背、减少疲劳的方法 4. 针对肩部和上肢问题解决方案 5. 针对消化系统的问题解决方案	王子晋 (健身教练)
10:10-10:20	休息	/
上午第三堂课 10:20-11:05	怎样养成健康的生活方式? 问答互动环节	王子晋 (健身教练)
11:05-11:15	休息	/
上午第四堂课 11:15-12:00	关于游泳 1. 四种泳姿的介绍 2. 防溺水知识 3. 心肺复苏以及现场演示 4. 问答互动环节	徐志飞 (游泳教练)
下午第一堂课 14:30-15:10	游泳体验课 内容: 熟悉水性、防溺水	徐志飞 谢孟良 罗茂芊 (游泳教练)
下午第二堂课 14:30-15:10	动感单车课	陈思婕
下午第三堂课 14:30-15:10	瑜伽课	罗红辉

附件 2

全县职工健康健身知识公益培训班报名回执

姓 名	单 位	联系电话	备 注

