

关于学校工会举办八段锦培训的通知

学校各分工会：

为深入贯彻落实全民健身国家战略，倡导健康生活方式，促进教职工身心健康，校工会将在本学期举行八段锦团体赛，为提升我校教职工八段锦的竞技水平与动作规范性，特组织本次八段锦赛前专项培训。通过系统教学与科学训练，帮助教职工调和气血、缓解职场压力，强化团队协作精神，在传承中华传统健身文化中助力健康校园建设。

一、培训目的

- 1、统一动作规范，强化技术细节，提升参赛水平；
- 2、解读比赛流程、评分规则及标准，明确备赛方向；
- 3、加强团队协作训练，提升现场表现力与凝聚力。

二、培训安排

培训日期：2025 年 5 月 7--9 日（周三至周五）

时间：下午 4：00--5：30

培训地点：东湖校区体育馆。

参训对象：各分工会报名参训队员男女各 1 人。

三、报名须知

- 1、截止时间：2025 年 4 月 28 日 17:00 前
2. 报名方式：填写《参训报名表》（附件 1），发送至邮箱：gonghui2005@163.com；联系人：康老师，联系电话：66600。

四、培训内容

标准动作分解教学：逐式讲解动作要领、呼吸配合及常见错误纠正；

竞赛规则解读：评分维度（力度、节奏、表现力）、扣分项说明；

模拟演练与团队协作：分组实战训练、队形编排指导、舞台感染力提升。

五、注意事项

- 1、着装要求：运动服、运动鞋（禁止穿皮鞋、高跟鞋），自备毛巾及饮用水；
- 2、纪律要求：提前 15 分钟签到，不得无故缺席，服从教练统一调度；
- 3、健康提示：有心血管疾病或身体不适者需提前报备，避免高强度训练。

六、其他事项

- 1、培训期间请保持场地整洁，爱护公共设施；
- 2、完成培训后需参与考核，考核结果纳入参赛队伍资格审核。

请各分工会高度重视，积极组织备赛，确保培训实效。

附件：

- 1、八段锦参训报名表
- 2、八段锦动作规范视频链接

湖南生物机电职业技术学院工会办公室

2025 年 4 月 22 日

附件 1:

八段锦参训报名表

序号	分工会	部 门	姓 名	性 别	联系电话	备 注
1						
2						

附件 2：八段锦动作规范视频链接

<https://www.bilibili.com/video/BV1Nb41177h8?t=62.6>