

江苏开放大学工会委员会 江苏城市职业学院工会委员会

关于举办 2024 年春学期 教职工健康养生培训班的通知

各分工会：

为丰富教职工文化生活，提升自我保健能力，促进身心健康，经研究，决定举办 2024 年春学期教职工健康养生培训班。现将有关事项通知如下：

一、参加对象

全校工会会员

二、培训内容及要求

- 1、八段锦培训班：爱好八段锦运动且身体健康。
- 2、中医养生技能培训班：关注养生且能专注学习。

三、时间和地点

（一）培训时间

1、八段锦培训班：2024 年 3 月 28 日起，每周四中午 12:30—13:30，共 10 次课。

2、中医养生技能培训班：2024 年 3 月 29 日起，每周五中午 12:30—13:30，共 10 次课。

（二）培训地点

定淮门校区图书馆二楼教职工文体活动室。

四、培训要求和报名

1、学员合理安排时间，确保按时参加培训，守纪律，不迟到早退，不随意缺课。缺课 2 次取消培训资格。

2、请通过**智慧工会**线上报名（详见附件 1），每位会员限报一个班，**报名时间：3 月 21 日中午 12:00—3 月 22 日中午 14:00。**

3、本次八段锦培训班和中医养生技能培训班名额为每班各 40 人，各分工会分配名额如下：

分工会	八段锦 培训班名额	中医养生技能 培训班名额
机关	14	14
商学院	4	4
建筑工程学院	4	4
信息工程学院	3	3
环境生态学院	2	2
设计学院分	2	2
艺术学院	2	2
教育学院	2	2
外国语学院	3	3
公共管理学院	1	1
马克思主义学院	1	1
国开分部教学管理中心	1	1
乡村振兴学院	1	1
合计	40	40

4、请各分工会及时发布报名通知，对会员报名时遇到的问题进行指导和解释说明。

附件：1、关于培训班报名的图解说明

2、中医养生技能培训班课程大纲



附件 1

关于培训班报名的图解说明

1、在微信“掌上江开”下方菜单栏“教师通道”点击进入“办事大厅”，在“推荐服务”中找到并点击“智慧工会”：



2、在“文体活动”模块中点击进入“培训班报名”：



3、点击进行中的培训班：



4、阅读详细信息，如确能按时参加培训，请点击“去报名”：



5、进入“培训班列表”，选择要报的班点击“我要报名”：



6、请确认并“提交报名”：



7、提交后会弹出“提交成功”页面。报名结束后，校工会将根据报名通知审核名单，最终结果以校工会公布名单为准。



8、请仔细操作，如不慎报错，可在“我的报名”点击“取消报名”（培训班名额有限，请谨慎“取消”）。



9、关于“候补”的说明：

（1）如所在分工会名额已报满，但还有候补名额时，此时报名会提示“您当前的报名为候补报名状态”。



（2）如所在分工会名额已报满，并且候补名额也报满时，此时无法报名。可以过段时间再刷新，如有其他教职工取消，空出名额后方可报名。



附件 2

中医养生技能培训班课程大纲

课时	主题	内容
1	饮食防癌	介绍防癌食物及中医饮食注意事项，介绍饮食忌宜；提高饮食养生意识
2	居家成人推拿手法	介绍推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法
3	中医减肥	介绍中医饮食调理方法，中医理论与现代健康理念
4	中医美容	以“清洁、刮痧、艾灸”护肤三部曲为基础，介绍色斑、长痘等解决方法
5	中医食养	从自然节律和食物的阴阳来讲如何吃得健康
6	了解结节	介绍肺结节、乳腺结节、甲状腺结节，科学认知结节，缓解纠结、焦虑情绪
7	养生之音乐与健康	在中医五行学说中，五脏有与之对应的音调，介绍如何通过选用合适的音乐或乐器舒解情绪、陶冶情操
8	功法养生之八段锦	学习八段锦的中医导引功法
9	耳穴压豆	介绍耳穴常用操作方法，科普耳穴诊断疾病和防治疾病的思路和要点
10	失眠调养	从精神情志、四时起居、饮食药膳、导引静坐 4 方面介绍具有传统香文化特色的失眠中医养生调摄方式方法