党史学习教育　我们在行动

关于开展天津财经大学健康校园行动之“行走的健身房”

——体育健身指导走基层系列活动的通知

各基层分会:

为纪念中国共产党成立100周年,继承和弘扬党的光荣传统和优良作风。深刻认识把握党史学习教育的重大意义，持续从党的百年奋斗历程中汲取奋进的智慧和力量,把“我为群众办实事”实践活动贯穿始终。以人为本关爱教职工身心健康发展，倡导文明健康生活方式，让更多的教职工爱上运动、参与运动、主动运动。以昂扬的斗志、强健的体魄、乐观的精神投身到党的教育事业中去，不忘立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命。激发广大教职工的凝聚力、向心力和战斗力，将学习成果转化为推动工作的强大动力，具有十分重要的意义。经研究决定，特开展此次系列活动，具体内容如下:

一、 主办单位

党委宣传部、校工会、体育教学部

二、 协办单位

各基层分会

三、 活动主题

行走的健身房　让健康与你相随

四、 活动方式

以各基层分会为单位，采取自选订制健身套餐方式。

五、 活动时间

本学期第六教学周—第十八教学周,每周五下午3:30—4:30

（试运行阶段原则上各基层分会每个学期预约一次健身指导。）

六、 体育健身指导项目

1、民族传统体育类

太极拳（八法五步）、太极剑、太极扇、八段锦、五禽戏、导引术

2、健身健美类

健美操、啦啦操、形体训练、瑜伽、普拉提、体能训练、运动康复

3、搏击防身类

女子防身术、跆拳道、搏击

七、 预约方式

各基层分会可根据实际需求填写《天津财经大学健康校园行动之“行走的健身房”健身指导预约登记表》，并于每月 25 日

16:00 前将下一个月拟预约意向填入表中，电子版发到校工会邮箱（gonghui@tjufe.edu.cn）。校工会将根据各基层分会申报意向进行统筹安排。

八、 活动原则

1、全员参与、安全第一原则。教职工全员参加，充分发挥教职工的积极性和主动性，达到全民健身的目的。强化活动过程管理，制定安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。

2、科学性与个性化相结合原则。根据教职工的兴趣爱好、体质状况、年龄特点，采取私人订制健身项目套餐的方式，将艺术、体育、特色创建融为一体，寓教于乐，寓练于乐。

3、普及与提高相结合原则。活动开展面向全体教职工，以增强教职工体质，提到教职工运动能力为目的。根据各基层分会教职工的身体状况选择适宜的锻炼内容。

4、因地制宜原则。体育健身指导场所根据项目特点采取室内与室外相结合的活动形式，校工会、体育教学部将为各基层分会提供相应的运动场地，同时各基层分会也可自行选择符合运动安全的场所，体育教学部将选派体育教师进行上门服务。

九、 活动安全要求与注意事项

1、穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能身着运动服装，

不能装带各类坚硬、锋利的物品;

2、在指定位置进行规定项目活动，不能擅自开展其他项目活动。活动时，参与者要保持1.5米以上距离，共同做好安全保护工作，以免发生肢体碰撞及意外伤害;

3、参与者要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即停止锻炼。

附：天津财经大学健康校园行动之“行走的健身房”健身指导预约登记表

党委宣传部、校工会、体育教学部

2021年3月23日

天津财经大学健康校园行动之“行走的健身房”

健身指导预约登记表

基层分会名称:

序号	项目		拟预约时间	拟定活动地点
1	民族传统体育类	太极拳（八法五步）		
2		太极剑		
3		太极扇		
4		八段锦		
5		五禽戏		
6		导引术		
7	健身健美类	健美操		
8		啦啦操		
9		形体训练		
10		瑜伽		
11		普拉提		
12		体能训练		
13		运动康复		
14	搏击防身类	女子防身术		
15		跆拳道		
16		搏击		

注：各基层分会根据实际需求一次可选择 1—2 个运动项目，并在项目相应处填报拟预约的时间和拟定的活动地点。