附件1

南宁市工人文化宫2022年“益”课堂进基层第二期

——“我为群众办实事”实践活动公益课程目录

本期“益”课堂进基层——“我为群众办实事”实践活动公益课程，共设计“非遗手工类”、“体育素质类”的8个精品主题课程。各单位可在下述课程主题中按需选择，限报一场，名额有限，先报先得，报满即止，具体课程设置如下。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程配备 | 场地要求 | 课时 | 人数 | 场次 |
| 1 | **非**  **遗**  **手**  **工**  **类** | 衍纸团扇  红梅花开 | 以团扇为载体，了解传统衍纸艺术工艺。运用纸艺美学的知识，通过手工制作梅花团扇，领悟其坚忍不拔的高尚品格，汲取向上向善的精神力量，达到咏红梅，颂清廉，承传统的目的。 | **授课师资：**两名教师,现场指导授课。  **教材教具：**提供符合课程人数的材料包，包含团扇、各色进口丹迪纸、白乳胶、弯嘴剪、衍纸笔等物品。手工沙龙成品可由学员带走，其余教具需归还教师团队。 | 以会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 2小时/场 | 30人/场 | 10场 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程配备 | 场地要求 | 课时 | 人数 | 场次 |
| ２ | **非**  **遗**  **手**  **工**  **类** | 竹编艺术  中华情怀 | 以竹编为载体，了解传统竹编艺术工艺。作为中国第二批国家级非物质文化遗产，竹编有着悠久的历史，富含着中华民族劳动人民辛勤劳作的[结晶](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%93%E6%99%B6/2686139?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%B9%E7%BC%96/_blank)。本次课程是运用传统民间手工艺术，通过手工制作画框图案，将竹条经纬纵横，交错编织之间，展示出另一番清丽神采，具有艺术欣赏功用。 | **授课师资：**两名教师,现场指导授课。  **教材教具：**提供符合课程人数的材料包，包含画框、中空卡纸、竹条、纸胶等物品。手工沙龙成品可由学员带走，其余教具需归还教师团队。 | 以会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 2小时/场 | 30人/场 | 10场 |
| ３ | **非**  **遗**  **手**  **工**  **类** | 黏土绘画  丰收喜悦 | 以黏土为载体，了解黏土作画的技法表现、色彩搭配。“稻花香里说丰年”，年年岁岁，秋收喜悦，成熟麦田，通过圆形黏土画的形式，寓意着在党的领导下，劳动创造幸福，人民生活美好，唱响劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的主旋律。 | **授课师资：**两名教师,现场指导授课。  **教材教具：**提供符合课程人数的材料包，包含园底板、各色黏土、黏土笔等物品。手工沙龙成品可由学员带走，其余教具需归还教师团队。 | 以会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 2小时/场 | 30人/场 | 10场 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程配备 | 场地要求 | 课时 | 人数 | 场次 |
| 4 | **体**  **育**  **健**  **身**  **类** | 羽毛球 | 初步了解羽毛球运动以及羽毛球运动相关知识。学会握拍、挥拍、击球等基本技术动作，从而提高培训人员羽毛球兴趣以及参与意识。着重学习羽毛球知识、羽毛球规则，重点练习羽毛球颠球放网技术、羽毛球高远球挑球技术、羽毛球接发球技术、反手网前技术、实战训练、球感练习。 | **授课师资:**一名教师，，现场指导授课。  **教材教具：**学员需自备球拍、羽毛球。教练员准备跳绳、锥筒、绳梯等物品（教材教具需在课后归还教师团队）。 | 室内场地，  羽毛球场为佳，建议2片以上。 | 1小时/节，每周1节课，共4节课/期 | 20人/期 | 10期 |
| 5 | **体**  **育**  **健**  **身**  **类** | 气排球 | 气排球是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性[体育项目](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%A1%B9%E7%9B%AE/8483712" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%B0%94%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)，运动适量，简单易学，适合各个年龄层次的人进行强身健体活动。着重学习训练发球、击球、垫球、扣球、拦网等规范动作，灵活使用跑、跳、蹲、转身等肢体动作，讲解比赛规则和解析裁判手势。 | **授课师资:**一名教师，，现场指导授课。  **教材教具：**学员需自备气排球。教练员准备哨子等物品（教材教具需在课后归还教师团队）。 | 空旷场地，  羽毛球、气排球场地为佳，  建议2片以上。 | 1小时/节，每周1节课，共4节课/期 | 25人/期 | 10期 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程配备 | 场地要求 | 课时 | 人数 | 场次 |
| 6 | **体**  **育**  **健**  **身**  **类** | 篮 球 | 篮球运动是集跑跳投于一身的集体对抗项目，能有效地促进身体素质的全面发展，培养拼搏进取的精神。着重学习运球、传球、投篮、运传、技战术连续、行进间传球、行进间投篮、三步篮等练习。 | **授课师资:**一名教师，现场指导授课。  **教材教具：**学员需自备篮球。教练员准备哨子等物品（教材教具需在课后归还教师团队）。 | 空旷场地，  篮球场地为佳， 建议1个以上。 | 1小时/节，每周1节课，共4节课/期 | 25人/期 | 10期 |
| 7 | **体**  **育**  **健**  **身**  **类** | 健身塑形 | 健身塑形课程是以体能训练、功能性训练、康复训练为主的综合性健身课程，课程包含体能训练、减脂训练。以有氧运动为基础，以训练多样化为特征。适合职工锻炼身体、增强体质、增进健康，并改善人的体形体态、提高身体机能和协调性。 | **授课师资：**一名教师，现场指导授课。  **教材教具：**学员可自备健身相关器械用具（如跳绳、弹力带等），也可徒手。 | 舞蹈房、  会议室均可，  健身房为佳。 | 1小时/节，每周1节课，共4节课/期 | 20人/期 | 5期 |
| 8 | **体**  **育**  **健**  **身**  **类** | 瑜 伽 | 瑜伽主要练习如何控制身体和呼吸，通过行云流水般的流程动作组合来强身健体，强调运动与呼吸的和谐性，较侧重职工伸展性、力量性、柔韧性、耐力以及专注力等全面的锻炼。 | **授课师资：**一名教师，现场指导授课。  **教材教具：**学员需自备瑜伽垫、瑜伽砖等辅助工具。教练员准备自用瑜伽垫等物品（教材教具需在课后归还教师团队）。 | 需配备音响，  舞蹈房、  会议室均可，  有镜子为佳。 | 1小时/节，每周1节课，共4节课/期 | 20人/期 | 5期 |