附件2

南宁市工人文化宫“益”课堂

2023年度进基层第二期特色公益菜单

为深入贯彻习近平总书记关于实施健康中国战略的重要指示精神，深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导践行文明健康的生活方式。南宁市工人文化宫精心策划组织2023年度“益”课堂进基层第二期，采取“点菜式”模式满足各类培训的需求。按照基层需要、富有特色、专业性强的原则，现优选羽毛球、气排球、八段锦、瑜伽，共4项体育素质类课程，助力各工会积极打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化。各基层工会可根据实际需求，自行申请相应培训课程，并组织本单位职工参加。

体育素质类课程设置如下：

羽 毛 球

主要教授握拍、挥拍、击球等基本技术动作，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，并通过实战训练进行球感练习。帮助职工在锻炼身体的同时，加深对羽毛球知识和规则的认识。

**课程时长**：每期四节课程，单节时长90分钟

**教师配备：**1名教师，现场授课

**教材教具：**学员需自备球拍、羽毛球

**场地要求：**空旷场地，羽毛球场地为佳

**推荐人数：25**人

气 排 球

主要教授气排球的发球及击球技术、拦网技术等，并通过实战训练进行球感练习。在帮助职工提高身体素质的同时，展现各单位或公司企业团结奋进的精神面貌。

**课程时长：**每期四节课程，单节时长90分钟

**教师配备：**1名教师，现场授课

**教材教具：**学员需自备气排球

**场地要求：**空旷场地，羽毛球、气排球场地为佳

**推荐人数：25**人

八 段 锦

主要教授八段锦的基本动作，结合简单易行的八个动作组合，同时掌握养生保健技巧和方法，帮助职工提高自身健康管理能力，促进健康方式养成。

**课程时长：**每期四节课程，单节时长90分钟

**教师配备：**1名教师，现场授课

**教材教具：**学员需穿方便活动的衣物

**场地要求：**需配备音响，空旷场地，有地板或者地毯为佳

**推荐人数：30**人

瑜 伽

主要教授学员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，帮助职工伸展性、力量性和柔韧性得到全面的锻炼和提升。

**课程时长：**每期四节课程，单节时长60分钟

**教师配备：**1名教师，现场授课

**教材教具：**学员需穿方便活动的衣物，自备瑜伽垫

**场地要求：**需配备音响，舞蹈房、会议室均可，有镜子为佳

**推荐人数：20**人。