

湘潭理工学院工会委员会文件

湘理院工字〔2025〕5号

关于湘潭理工学院教职工参加文体活动培训 报名的通知

各工会小组：

为丰富教职工的课余文化生活，缓解工作压力，提升身心健康水平与人文素养，学校特开设瑜伽、形体、网球、书法、八段锦五类特色课程。现将相关报名事宜通知如下：

一、活动信息

瑜伽：有助于放松身心、拉伸肌肉、改善体态，适合不同运动基础的教职工参与，能有效缓解久坐带来的身体不适。

形体：通过科学的体态训练、肢体协调性练习及基础塑形动

作，帮助教职工矫正不良体态（如含胸、驼背等），提升身体线条感与气质，同时增强核心力量，改善身体平衡能力。

网球：不仅能提升身体的爆发力与柔韧性，还能培养战略思维，在运动中释放压力，享受竞技与合作的乐趣。

八段锦：属于传统养生功法，动作温和舒缓，适合各个年龄段教职工练习，能调节呼吸、疏通经络，改善身体机能。

书法：涵盖楷书、行书等常见书体教学，帮助教职工提升书写水平，感受中华传统文化的魅力，陶冶情操。

各类活动课程的具体上课时间、地点及授课教师信息，详见附件。

二、报名对象

湘潭理工学院全体教职工

三、报名时间

即日起至9月28日，逾期将不再接受报名，请有意向的教职工尽早提交报名信息。

四、报名方式

1. 请各位教职工填写附件2中的报名信息，并将填好的报名表交给各自工会小组长。每位教职工可选择报名1至2门课程。如某课程报名人数过多，校工会将根据实际情况进行适当调整。

2. 各工会小组长负责收集本工会小组成员的报名信息，并将报名表格汇总后提交至校工会。

五、其他要求

1. 请报名成功的教职工按时上课，遵守课程纪律，如需请假，请提前向授课教师说明情况。

2. 部分活动课程需自备基础器材（如网球拍、书法毛笔与宣纸等），具体器材要求咨询授课教师。

3. 活动期间，请教职工注意自身安全，根据个人身体状况适度参与运动，避免发生意外。

特此通知。

附：1. 文体活动培训时间安排表

2. 文体活动培训报名表

湘潭理工学院工会委员会

2025年9月23日



附件 1

文体活动培训时间安排表

课程名称	上课老师	地点	次数	上课时间	上课时间	备注
瑜伽—普拉提	何巧灵/程子真	8 教 112	10 次课	周二中午 12:40—14:00	周四晚上 18:00—19:30	
形体	陈小玲	8 教 101	10 次课	周二晚上 18:00—19:30	—	
网球	卢旺/陈丽美	网球场	10 次课	周三晚上 18:00—19:30	周四晚上 18:00—19:30	
八段锦	周丽娟	8 教 101	10 次课	周一晚上 18:10—19:10	周三中午 12:40—13:40	
书法	梁金龙	8 教 212	8 次课	周二晚上 18:00—19:30	—	10 月 24 日之后开 课

附件 2

文体活动培训报名表

序号	学院（部门）	姓名	报名课程	时间段 （例：周 X，几点—几点）