

# 固原市 总工会文件

固工发〔2023〕10号

## 固原市总工会关于举办2023年 “宁工学堂”职工公益性培训班的通知

市直属各基层工会、开发区总工会、市总各部（室）：

2023年是党的二十大开局之年，固原市总工会紧紧围绕党的二十大精神使命任务，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，以“自信自强、守正创新、踔厉奋发、勇毅前行”为主导向，以大学习、大讨论、大宣传、大实践活动为契机，全力提升广大职工精神文体需求。固原市工人文化宫（职工活动中心）将于2月-4月在固原市职工活动中心免费举办“宁工学堂”职工公益培训班。现将有关事项通知如下：

### 一、培训项目及对象

培训项目：乒乓球、羽毛球、瑜伽

培训对象：在职职工、工会会员。

## 二、报名时间

1. 报名时间：2022年2月9日---2月15日携带本人身份证复印件及填写报名表、安全承诺书，在固原市职工活动中心办公室报名或报至hdzx314@163.com邮箱。

2. 报名电话：0954-7283953

联系人：唐丽 13649569322

贺樱花 15909542548

## 三、培训时间

2023年2月中旬起，每周六下午15:00-17:00时，每周学习1次（共10次），每次时长120分钟。具体开课时间另行通知。

## 四、培训地点

固原市西兰新区九龙路与古雁街交汇处，市医院斜对面固原市工人文化宫(固原市职工活动中心)四楼各活动场馆。

## 五、培训招收名额

公益培训设乒乓球、羽毛球、瑜伽3个学习班，每班招30名（每人限报一项），报满为止。

## 六、培训学员管理

1. 学员招录：培训班通知在固原市总工会公众号网站及工会各工作群内发布。

2. 学员考核：培训班将为每位学员建立学籍档案，实行考勤制度，每期培训班结束，组织学员考核。

3. 学员管理：强化纪律意识，报名成功后不能无故缺课，请假3次或旷课2次即取消培训资格，开班后严格遵守签到、

签退程序，按时参加培训，不得迟到、早退、旷课。

## 七、工作要求

1. 参加培训的学员必须身体状况良好。
2. 参加培训的学员需遵守工人文化宫(职工活动中心)规章制度，爱护公物，爱护培训器具，保持卫生整洁；注意个人财产和自身安全，因自身原因保管不善而造成财产损失的自行负责；如给他人造成损害的，自行承担法律责任。
3. 乒乓球、羽毛球、瑜伽班学员需自行携带乒乓球、羽毛球球及球拍，瑜伽学员自行携带瑜伽垫。
4. 培训班实行班主任跟班管理制度，与每位学员签订安全承诺书，培训结束时组织学员考核，进行绩效评价。“固原班”由固原市总工会派专人担任班主任。

- 附件：一.“宁工学堂”职工公益培训课程安排表  
二.“宁工学堂”职工公益培训学员守则  
三.“宁工学堂”职工公益培训报名表  
四.“宁工学堂”职工公益培训学员安全承诺书

固原市总工会

2023年2月10日

---

固原市总工会办公室

2023年2月10日印发

---

共印30份

附 1:

## 固原市总工会“宁工学堂”职工公益培训课程安排表

培训班名称	课次	授课内容	课程时长	授课方式	备注
乒乓球班	第 1 课次	1、乒乓球运动发展简史 2、乒乓球基础知识讲解	120 分钟	面授	
	第 2 课次	1、介绍乒乓球运动的握拍法 2、乒乓球运动的基本站位、基本姿势 3、学习练习直板推挡的挡球技术、横板的快拨技术	120 分钟	面授	
	第 3 课次	1、介绍乒乓球运动的常用术语 2、学习练习发平击球；正手挡球	120 分钟	面授	
	第 4 课次	1、学习基本步法的单步和滑步 2、学习练习正反手发平击球 3、学习练习左推右挡技术	120 分钟	面授	
	第 5 课次	1、学习练习推挡球的快推技术	120 分钟	面授	
	第 6 课次	1、学习练习接发球技术 2、学习练习推挡球的减力挡技术	120 分钟	面授	
	第 7 课次	1、学习练习推挡球技术的加力推技术 2、学习练习正手攻球的快攻技术	120 分钟	面授	
	第 8 课次	1、多球练习正手攻球技术和快推技术 2、学习练习正反手发急球技术	120 分钟	面授	
	第 9 课次	1、学习练习正反手发下旋球技术 2、学习练习搓球技术	120 分钟	面授	
	第 10 课次	1、综合技术练习，学习简单比赛的组织 2、教学比赛，总结培训学习成果	120 分钟	面授	

羽毛球班	第 1 课次	1、羽毛球基本知识	120 分钟	面授	
	第 2 课次	2、正反手握拍，正手击打高远球	120 分钟	面授	
	第 3 课次	3、正手击打高远球	120 分钟	面授	
	第 4 课次	4、发球（1、正手发高远球 2、反手发网前球）、	120 分钟	面授	
	第 5 课次	5、后场移动击打高远球	120 分钟	面授	
	第 6 课次	6、步法练习（前场步法练习）	120 分钟	面授	
	第 7 课次	7、步法练习（中场步法练习）	120 分钟	面授	
	第 8 课次	8、步法练习（后场步法练习）	120 分钟	面授	
	第 9 课次	9、反手击打高远球及全场步法练习	120 分钟	面授	
	第 10 课次	10、羽毛球比赛规则及全场练习	120 分钟	面授	
瑜伽班	第 1 课次	瑜伽的呼吸法（腹式呼吸）	120 分钟	面授	
	第 2 课次	2、瑜伽冥想（冥想的注意事项）	120 分钟	面授	
	第 3 课次	3、瑜伽体位法的由来、与健康的关系	120 分钟	面授	
	第 4 课次	4、瑜伽的基本坐姿	120 分钟	面授	
	第 5 课次	5、针对暖身练习	120 分钟	面授	
	第 6 课次	6、针对肩颈针对性的练习	120 分钟	面授	
	第 7 课次	7、针对脊柱灵活性的训练	120 分钟	面授	
	第 8 课次	8、强化骨盆的正位与稳定的练习	120 分钟	面授	
	第 9 课次	9、强化腹部核心和腿部力量练习	120 分钟	面授	
	第 10 课次	10、瑜伽休息术 放松的练习技巧	120 分钟	面授	

附 2:

## 固原市总工会“宁工学堂”职工公益培训学员守则

为提升职工公益培训课程质量，加强培训管理服务，请各位学员严格遵守以下规定：

1. 热爱祖国，拥护中国共产党领导，遵纪守法，学习目的明确，学习态度端正。

2. 已实名认证的宁夏工会会员每期限报 2 门课程，且不得使用其他工会会员信息进行报名，如发现身份不一致的取消报名人员本年度所有课程报名资格。

3. 学员报名后因个人原因无法参加培训，须及时告知班主任，空缺名额由等位学员依次递补，不得擅自转让他人，如私自转让取消转让人和受让人本年度所有课程报名资格。

4. 学员须严格遵守时间，提前 10 分钟签到并按时上、下课，不得迟到、早退；无故不得请假，如确需请假，应至少在开课前半小时内向班主任请假，否则视为缺勤，记旷课 1 次；迟到 15 分钟记旷课 1 次，请假 3 次或旷课 2 次视为自愿结束本课程，同时取消本年度所有课程报名资格。

5. 学员上课期间须自觉服从班主任及教师管理，上课时手机须调至静音状态，教室内外均禁止吸烟、大声喧哗、随意走动，严重扰乱课堂纪律者，取消本年度所有课程报名资格。

6. 学员须自觉维护课堂秩序及室内外卫生，禁止随意进出其他办公楼层，如对教学设施、用具造成损失，须照价赔偿。

7. 学员上课期间严禁携带贵重物品，保管好自己的财

物，如违反规定自行承担责任的。

8. 学员违反该守则者，取消本年度所有课程报名资格，下一年度恢复报名权限。

附 3:

## 固原市总工会“宁工学堂”职工公益性培训班学员报名表

姓 名		性别		照片
联系电话		微信号		
紧急联系人电话				
参训班次名称				
工作单位及职务				
公益性培训班 学员几点要求	<p>1. 学员报名后因个人原因无法参加培训，须及时告知培训工作人员，空缺名额由等位学员依次递补，不得擅自转让他人，如私自转让取消转让人和受让人本年度所有课程报名资格。</p> <p>2. 学员须严格遵守时间，提前 10 分钟签到并按时上、下课，不得迟到、早退；无故不得请假，如确需请假，应至少在开课前半小时向班主任请假，否则视为缺勤，记旷课 1 次；迟到 15 分钟记旷课 1 次，请假 3 次或旷课 2 次视为自愿结束本课程。</p> <p>3. 学员上课期间严禁携带贵重物品，保管好自己的财物，如违反规定自行承担责任。</p> <p>4. 学员违反学员守则者，取消本年度所有课程报名资格。</p>			

附 4:

## 固原市总工会“宁工学堂”公益培训学员安全承诺书

“宁工学堂”公益培训是宁夏回族自治区工人文化宫和固原市总工会打造的健康文明、昂扬向上、全员参与的“工”字系列职工文化特色品牌活动。活动旨在将党建工作向职工群众中延伸，将职工思想工作与文化建设相融合，发挥工会团结引导广大职工听党话、跟党走的政治责任，发挥“职工的学校和乐园”的职能作用。“宁工学堂”主要由“文化艺术体育类”“非物质文化遗产类”“技能培训类”课程组成。

为切实做好“宁工学堂”公益培训课的安全工作，杜绝安全隐患，提高学员安全自律意识，保障公益课培训顺利开展，本人郑重承诺在参加“宁工学堂”公益培训课期间有义务、有责任遵守和执行以下规定，如违反规定而造成安全责任事故，愿意承担相应责任。现承诺如下：

1. 服从固原市总工会的安排，严格遵守文化宫(职工活动中心)安全管理制度，服从工作人员的指挥。注意人身财产安全，配合好防火防盗工作。

2. 严格遵守“宁工学堂”各项管理制度，遵守课程作息时间，按时上课、下课，并登记考勤，不得迟到、早退。同时，在上课期间自觉服从文化宫(职工活动中心)工作人员及教师管理，遵守纪律，若严重扰乱课堂纪律，累计两次以上，自觉退出学习或由文化宫取消其学习资格。若学员未遵从相关管理制度或文化宫(职工活动中心)工作人员、授课教师的统一调配和管理以及未对自身安全及财产安全尽审慎注意义务，由此出现任何人身、财产损失或对第三方造成人身、财产损害的，所产生的一切法律后果由学员自行承担，与培训单位无关。

3. 学员对自身的人身安全具有审慎的注意义务，并防止各类事故发生。学员不得隐瞒自己的疾病史(包括已经突发、偶发过或常发的疾病)、自身的生理变化及特殊体质，如身

体有任何不适或其它特殊情况，应及时向工作人员报告。如隐瞒疾病史（患有高血压、心脑血管等疾病）造成任何突发事件和意外的，由本人自行承担相应责任，与固原市总工会（职工活动中心）无关。

4. 学员应自觉维护课堂秩序及室内外卫生，禁止吸烟、大声喧哗、随意走动，手机需调至静音状态。铺设地胶的活动教室须严格按照课堂要求着专业训练鞋入场。如对场地及设施造成损害，须照价赔偿。学员上课期间须服从工作人员管理，禁止随意进入其他活动楼层。培训过程中，由于未遵从相关管理制度或文化宫（职工活动中心）工作人员、授课老师的统一调配和管理，由此出现任何人身、财产损失或对第三方造成人身、财产损失的，所产生的一切法律后果由本人自行承担。

5. 学员参与“宁工学堂”公益课程期间，应自行购买意外伤害保险。

6 文化宫仅提供车位不负责看管，学员停车期间的财产由学员自行负责。学员车辆不得在文化宫大院内过夜停放。

7. 学员在上课期间应遵守文化宫因院内治安提出的其他要求。

8、学员在课堂学习期间，因第三人原因造成身体受到伤害或财产损失的，应向第三人索赔，与固原市总工会无关。

9. 本承诺书一式两份，固原市总工会和学员各执一份，自学员签字时生效。

承 诺 人：

联系方式：

承诺日期： 年 月 日