

攀枝花学院工会文件

攀学院工〔2025〕1号



关于开展阳光体育活动的通知

各分工会（工会小组）：

为了提高广大教职工身体素质，树立健康意识，引导教职工走出办公室，走向操场，积极参加文体活动，增强体质，放松心情，缓解压力，加强教师之间的沟通交流，增强教职工的凝聚力和向心力，为建设阳光、健康、美丽的攀大校园，营造和谐的校园环境。学校在全校范围内开展阳光体育活动，现就具体事宜通知如下：

一、阳光体育活动时间

工作日周三下午 17:00—18:00，校内各单位开展有组织的比赛活动或个人自由体育活动。

二、活动开展方式

（一）各体育类协会和分工会组织实施

学校现有教职工体育类协会 9 个（篮球协会、网球协会、乒

乓球协会、足球协会、羽毛球协会、排球协会、匹克球协会、骑行协会、跑步协会)，分工会（工会小组）34个。各体育协会和分工会组织开展篮球赛、排球赛、网球赛、羽毛球赛、乒乓球赛等文体活动。

（二）个人开展体育锻炼

三、活动要求

（一）各单位根据工作情况合理安排周三下午工作时间，预留出阳光体育活动时间。

（二）教职工在校内开展体育活动是为了提高身体素质，各单位要充分理解学校安排的初衷，引导本单位教职工积极参加体育锻炼，不能自行提前下班离校。

（三）教职工将拟参加的活动项目在各分工会（工会小组）报名登记（见附件2）。由各分工会（工会小组）统一将报名表于6月6日前交校工会备案。

（四）各单位把阳光体育活动开展情况纳入年终考核的内容。

附件：1、攀枝花学院教职工“阳光体育、健康校园”活动方案

2、攀枝花学院教职工“阳光体育、健康校园”活动自选项目报名表

攀枝花学院工会
2025年6月4日

附件 1

攀枝花学院教职工“阳光体育、健康校园” 活动方案

一、指导思想

为贯彻党中央决策部署，落实《健康中国行动（2019-2030 年）》有关工作要求，倡导和推进文明健康生活方式，以增强全校教职工的身心健康为核心，在校园内传递“我运动、我健康、我快乐”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”的健身理念，形成阳光健康、积极向上、幸福和谐的校园生活氛围，为教师教书育人提供良好的基础保障。

二、活动宗旨

“阳光体育、健康校园”是学校文化品牌建设的重要组成部分，生命在于运动，幸福源于健康，只有身心健康生活才能美满，家庭才能幸福，工作才能愉快。通过举办教职工阳光体育活动，鼓励全校教职工积极参与各项健身项目，树立健康意识，主动进行锻炼，积累一定的科学健康知识，掌握科学健身方法，丰富业余生活，缓解工作压力，学会劳逸结合，保持愉悦心情，增强体质健康建立和谐的人际关系。

三、工作小组

主办单位：校工会

承办单位：各分工会

协办单位：体育部

后勤保障：后管处、资产经营公司、校卫生所

四、活动时间

每周星期三下午 17:00—18:00

五、活动安排

为营造学校教职工体育锻炼的氛围，养成教职工主动参与体育锻炼的良好习惯，深化“阳光体育、健康校园”校园文化品牌建设，形成教职工体育文化特色，体育部、各类职工兴趣协会、分工会、工会小组根据自身特点，结合实际情况在每周三下午安排日常活动外，可以不定期开展校内外友谊赛、对抗赛等活动。

攀枝花学院教职工阳光体育活动项目及地点安排表

序号	活动项目	活动地点	项目负责	指导教师
1	篮 球	公园校区篮球场	体育部	体育部安排
2	排 球、气排球	公园校区排球场	体育部	体育部安排
3	足 球	公园校区田径场	体育部	体育部安排
4	网 球	北苑网球场	体育部	体育部安排
5	羽毛球	北苑羽毛球场	体育部	体育部安排
6	乒乓球	公园校区 C 区融创楼附楼 4 楼	体育部	体育部安排
7	匹克球	公园校区羽毛球场	体育部	体育部安排
8	健身操	公园校区 C 区融创楼 3 楼	体育部	体育部安排
9	体育舞蹈	公园校区舞蹈房	体育部	体育部安排
10	瑜 伽	北苑网球场	体育部	体育部安排

11	八段锦、太极拳	公园校区学生活动中心 东华山校区运动场	体育部	体育部安排
12	器械健美	公园校区 C 区融创楼 1 楼	体育部	体育部安排
13	合 唱	会堂或艺术学院三楼	工 会	工会安排
14	健步走	公园校区与公园	分工会	

六、器材配备

除篮球、排球、足球、健身健美等项目器材由体育部提供外，其它项目的活动器材请职工自备。

七、安全提示

请教职工根据自身身体情况选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的活动。做好热身和准备活动，加强自我保护，特别注意人体重要部位的保护。运动中要关注身体反应，遵循适可而止的原则，避免运动过度。活动期间注意个人安全，保管好个人物品。在活动时因个人原因出现受伤或意外情况，由本人负责。阳光体育活动开展期间校卫生所安排医务人员做好医疗保障及出诊应急处置准备。

八、相关要求

1、请各单位按照“活动自愿、分类指导、部门协调、统筹安排”的原则，结合工作实际，动员教职工踊跃参加。

2、所有活动人员要服从工作人员或指导老师的指挥，自觉遵守体育场馆管理制度，务必穿运动鞋进入活动场所；爱护体育设施及器材，保持良好运动习惯。

3、“阳光体育、健康校园”活动自通知下发之日起实行。

附件 2

攀枝花学院
教职工“阳光体育、健康校园”活动
自选项目报名表

_____分工会（工会小组）

序号	姓名	性别	参加项目	备注

攀枝花学院工会	2025 年 6 月 4 日印发
---------	------------------