附件1

“中国梦·劳动美——永远跟党走 奋进新征程”

2025 年“益”课堂进基层公益培训菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 1 | **文**  **化**  **讲**  **座**  **类** | 抗挫力，让孩子走得更远 | 抗挫能力，决定孩子未来的关键。孩子的成长之路从不是一帆风顺的，每个年龄阶段都会遇到各种挑战。作为父母，我们总想为孩子遮风挡雨，但这种保护能持续多久呢？最终，他们必须独自面对这个世界的复杂与挑战。 | 理论授课  实操互动 | 2小时 | 会场形式开展，  需配备电脑、  投影、音响、  桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 2 | **文**  **化**  **讲**  **座**  **类** | 手机摄影 | 摄影是记录瞬间的艺术。利用手机的拍摄功能，我们可以轻松捕捉生活中的美妙瞬间。本次课程通过焦段、景别、运镜、构图等方面进行日常拍摄技巧解析，介绍简单易学的手机摄影后期软件及其功能使用，提升干部职工的手机摄影技巧和美学认知能力。 | 理论授课  实操互动 | 2.5小时 | 会场形式开展，  需配备电脑、  投影、音响、  桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 3 | **文**  **化**  **讲**  **座**  **类** | 从入门到精通：DeepSeek与常用智能工具实战 | 随着人工智能技术迅猛发展，AI大模型在各垂直领域的应用日趋深入，工欲善其事，必先利其器”，在数字化时代，提高广大职工的数字化素养和实操能力，助力政府机关及企事业单位实现智能化办公与高效管理成为重中之重。 | 理论授课  实操互动 | 3小时 | 会场形式开展，  需配备电脑、  投影、音响、  桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 4 | **文**  **化**  **讲**  **座**  **类** | 员工阳光  心态训  练：压力  管理的正  能量法则 | 人们的生活节奏日益加快，工作生活压力越来越大，一个阳光的心态和高效的压力管理技巧非常重要。并采用适合自己的方法管理压力和情绪，逐步改变以往疲惫而不自知的状态，让每个人都能了解并发挥自己的优点，重拾自信，积极应对工作生活中的种种问题。 | 理论授课  实操互动 | 3小时 | 会场形式开展，  需配备电脑、  投影、音响、  桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 5 | **文**  **化**  **讲**  **座**  **类** | 职场工作  汇报：展  现价值的  关键之匙 | 在职场中，汇报工作是非常重要的一项任务。它不仅可以让领导了解你的工作进展情况，还可以让你展示自己的能力和价值。有效的工作汇报能够引起他人的共鸣，让你在团队中更加受人尊重和关注，从而在职场中获得更多的机会和挑战。 | 理论授课  实操互动 | 3小时 | 会场形式开展，  需配备电脑、  投影、音响、  桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 6 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 瑜 伽 | 了解瑜伽运动以及相关知识，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。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 需配备音响，  有镜子为佳。  需穿着便于  活动的衣物，  自备瑜伽垫。 | 20人以上 |
| 7 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 乒乓球 | 了解乒乓球运动以及相关知识，掌握握拍、挥拍、发球、接发球、击球等基本技术动作，着重学习乒乓球知识、乒乓球规则，重点练习乒乓球的发球接发球技术、击球拉球技术、实战训练、球感练习。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 需配备  乒乓球台  学员需自备  乒乓球、球拍 | 20人以上 |
| 8 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 羽毛球 | 了解羽毛球运动以及相关知识，掌握握拍、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。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 空旷场地，  羽球场地为佳。  学员需自备  球拍、羽毛球。 | 25人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 9 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 气排球 | 了解气排球运动以及相关知识，掌握接发球、二传、拦网、扣球等基本技术动作。着重学习气排球知识、规则，重点练习接发球、二传、扣球技术、二传球感练习。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 空旷场地，  羽毛球、气排球  场地为佳。  学员需自备  气排球。 | 25人以上 |
| 10 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 热舞塑形 | 热舞塑形是一种配合音乐有节奏地舞动的有氧运动。一方面能消耗较多热量,另一方面通过肌肉练习对局部进行强化训练，进而在短期内达到减脂塑形的效果 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 空旷场地，需配备音响，有镜子为佳。 | 15人以上 |
| 11 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 康复运动  (针对办公室人群肩颈问题) | 肩颈疼痛是现代人常见的健康问题之一，通过课程学习，指导学会伸展运动改善肩颈部的血液循环并缓解压力，达到在工作间隙时也可在办公场所减轻肩颈部的疲劳。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 空旷场地，学员自备办公椅。 | 15人以上 |
| 12 | **体**  **育**  **素**  **质**  **类** | 搏击操 | 搏击操是模拟搏击运动时，通过对拳、腿、肘、膝部位以及防守技巧训练，汇编成的操类运动。在学习搏击操的过程中提升我们的反应及协调性，提高爆发力，增强身体耐力。 | 理论授课  实操互动 | 每 期  四节课  单节时长  90分钟 | 空旷场地，配备音响为佳。 | 15人以上 |

附件2

南宁市工人文化宫“益”课堂公益课申请表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 工会名称 |  | | |
| 申请课程 |  | | |
| 上课时间 |  | | |
| 上课人数 |  | | |
| 上课地点 | 🞎内场：南宁市兴宁区民主路20号工人文化宫文化综合楼  🞎外场： | | |
| 联 系 人 |  | 联系人电话 |  |
| 申请工会意见 | 申请工会（盖章）：  年 月 日 | | |
| 南宁市工人文化宫  教育培训中心意见 | 签字（盖章）：  年 月 日 | | |
| 南宁市工人文化宫  分管领导意见 | 签字（盖章）：  年 月 日 | | |

申请说明：

1.本表用于基层工会申请南宁市工人文化宫“益”课堂系列活动公益课程，请加盖申请单位工会公章，扫描件发至南宁市工人文化宫教育培训中心邮箱（邮箱：nngrwhg@163.com）。

2.活动申请以递交盖章的申请表为准，每单位按需选择，限报一场，名额有限，先报先得。

3.南宁市工人文化宫教育培训中心收到申请表后将于3个工作日内回复申请单位报名情况及相应课表。

4.如有其它疑问，可联系南宁市工人文化宫教育培训中心详细咨询，联系电话：0771-2637577。