



# 大兴职工们学起了太极拳

大兴区职工文体协会  
丰富职工业余生活侧记

□本报记者 金海鹰

10月20日，中国政府网公布了《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，要求将全民健身上升为国家战略，把体育产业作为绿色产业、朝阳产业培育扶持。《意见》的发布，进一步突显出国家对体育运动的重视。

今年，在大兴区许多机关、企事业单位的职工中，便兴起了这样一股运动热潮——学打太极拳。经武术老师指导后，100余名职工小教员带着一身有模有样的“功夫”，回到本单位教起了自己的同事。要学习太极拳的职工有很多，他们带着一脸的喜悦与渴望，积极和小教员交流学习太极拳技巧，有些职工甚至到了痴迷的程度，一学起来，便放不下了。

这项运动是由大兴区职工文体协会发起的，目的是“让每一名职工在业余时间，都有一项能够愉悦身心、有益健康的爱好。”文体协会路会长告诉记者。

## 100余职工报名小教员培训班，仅5个半天学成太极拳

“为迎接2014年全民健身日活动年，让职工有个健康的体魄，区总工会将于近日举办太极拳培训班，希望各单位积极组织职工报名参加。”今年5月，大兴区各基层工会组织收到了一份关于举办太极拳培训班的通知，这引起了职工们的热议。“要不要报名参加太极拳培训班？”是这段时间内，职工们见面最主要的话题。

尽管知道大家的热情高涨，

但在进行报名统计时，区职工文体协会的工作人员还是吃了一惊，近120名职工报了名。职工有如此强烈的运动诉求，让文体协会的工作人员更加坚定了举办太极拳培训班的信心。他们积极联系大兴区区委体育场，作为职工太极拳培训班的训练场地，邀请专业武术指导老师，每周三、六分两批对报名的职工小教员进行培训。

由于很多职工从未接触过太极拳，练起来显得很陌生。特别是太极拳有很多起沉旋转，一些职工做着做着便忘记了动作，更不要提动作的连贯性。为了克服这一困难，路会长开始动起脑筋。他结合自身曾经指导广播体操训练的经验，让工作人员把“二十四式太极拳”视频教材，进行技术处理，分割成四十八个部分，剪辑成段，一段只有几个动作，简单易记，让职工拷贝回家学习。

这样一来，职工很快便记住了动作。前来学习太极拳的一位职工小王说，每周六他都会参加培训班，接受专业武术老师的指导。在上完课后，他还要回家再看看视频进行巩固，这样很快就记住了二十四式的所有动作。

最让路会长骄傲的是，参加培训的所有职工都像小王一样，在很短时间里便掌握了这些动作。“其实，我们一共培训的时间综合起来就只有5个半天，在这么短的时间内，要职工记住所有动作，指导老师都觉得不可思议，而我们的职工却学成了。”路会长说，语气中透着一种自豪感。“这些职工小教员学成后，将会进一步带动自己单位的同事一起练习太极拳，形成滚雪球式

传播。”

## 职工小教员成“太极拳老师”，与单位同事一起动起来

在庞各庄镇博洛尼家居有限公司办公楼外的空地上，几十名职工排成队列，面容沉静，他们要开始太极拳练习了。沉肩坠肘，起式，陌生的动作、僵硬的姿势，再加上那股子认真劲儿，让职工们看起来既可爱又可敬。正在大家做的起劲儿时，博洛尼家居的3名职工小教员却在一个动作上产生了分歧，有的说是这样做，有的说是那样做，一时争论不下，只好回头请教老师。

而在魏善庄镇总工会，工会主席石庆成积极号召并推动镇总工会工作人员和辖区企业职工一起练习太极拳。他说，自己也参加了小教员培训班，在老师指导的基础上，回去后按照四十八段视频分段学习，每天打5次拳，一直坚持到现在。经过一段时间的训练，石主席感觉身体状态和以前相比好了不少，自己身心感觉非常好。因此，他非常支持职工太极拳运动。

这样的故事，在路会长听来是欣慰的，因为大兴区的职工们在业余时间又多了一项活动，这项活动不仅能锻炼身体，更重要的是能够修身养性，带动更多的人参与进来。

## 3个半月时间组织职工太极拳比赛，辛苦虽多乐趣不少

在组建太极拳培训班的时候，大兴区职工文体协会还有一

个考虑，便是组织辖区职工开展太极拳比赛，通过比赛的形式，加强职工对中国传统文化太极拳的认识，扩大太极拳运动在职工当中的影响力。

9月16日，在经过了3个半月紧张的筹备时间后，大兴区第一届职工太极拳比赛正式拉开序幕。来自基层工会组织的28支队伍、700余名职工参与此次比赛。“阵容不小，场面震撼。”这是很多参加完比赛的职工发出的赞叹。能在3个半月的时间组织这么多名职工参与比赛，文体协会及各基层工会组织着实做了不少努力。

曾有几家单位邀请路会长亲自督阵指导，他到了一看，职工们的动作参差不齐，甚至出现了定格，“就像是唐山的皮影戏一样！”路会长调侃道。经过询问，才明白大家的问题在于“快”，而解决办法也只有一个字：“慢！”把动作幅度放慢，等音乐口令出来后再做。同时在做一个动作的时候，想着下一个动作是什么。就这样，大家一下子整齐了不少。

训练是痛苦的，但是却也蕴藏着无限乐趣。单就从每个人的动作中，大家就寻找到了不少笑点。有些人甚至把白鹤亮翅做成了金鸡独立，引来一片笑声。经过一次次训练，各基层工会的职工们终于迎来了首次表演的日子。人数最多的一支队伍是魏善庄，有81名参赛队员上场。“最后的全场表演，700多名参赛职工共同完成，场面很震撼！”路会长说道，他希望通过这样的比赛，让更多职工参与进来，在业余时间可有可供消遣娱乐、放松心心的爱好。



## 活力大兴

大兴区总工会

## 三级服务体系建设 工作交流会召开

本报讯（通讯员 田端）近日，大兴区总工会组织召开了2014年三级服务体系建设工作交流会，区总工会相关领导、区六方联动机制成员单位主要领导、全区21家工会服务站的工会主席和专职工会社会工作者共计50余人参加会议。

与会者参观了黄村镇总工会服务站和青云店镇总工会服务站，并听取了以上两家和庞各庄镇总工会服务站的经验介绍。会议还就三级服务体系建设现状、问题和计划进行了座谈，各工会服务站踊跃发言，纷纷就自身的经验进行交流讨论。

区六方联动机制主要成员单位相关领导对联动机制运行情况做了通报，并充分肯定了各基层工会对维护劳动者合法权益、维护社会稳定作出的突出贡献。

最后，区三级服务体系建设主管主席侯月海主席进行了总结发言，总结了区三级服务体系建设情况，充分肯定了各工会服务站在三级服务体系建设方面取得的成绩，同时，对各工会服务站就“务实、创新、宣传、责任”四个方面提出了更高的要求。

旧宫镇总工会

## 服务企业 推进工会组建



本报讯（通讯员 王维丹）近日，旧宫镇总工会与镇劳动监察分队联合召开了“旧宫镇企业法人培训会”，镇总工会主席张桂香、副镇长谭永刚、社保科科长付秋玲、工会副主席王维丹和劳动监察分队队长庞健，以及120余家企业的企业法人参加了此次培训会。

镇总工会邀请了北京市工会干部学院的范丽娜老师以“服务企业发展，推进工会组建”为主题，从“建会对企业的好处”和“入会对职工的好处”两点进行了宣传培训。

会上，张桂香主席对参会的企业法人提出两点要求：一是各参会企业要高度重视建会工作，规范用工行为，平衡劳资关系。二是要立即行动，根据企业自身规模和经营状况，按照规定时间，提交建会申请，并在旧宫镇总工会的指导帮助下，尽快完成组建工会各项手续。同时，镇劳动监察大队将在后续工作中进行跟踪督查。