



太极拳培训、书画班、摄影班、裁判员培训班……为进一步丰富辖区广大职工精神文化生活，充分发挥工会的桥梁纽带作用，大兴区总工会从关心、引导、提高、教育、服务职工入手，坚持以服务职工为本，注重满足职工多层次、多样化的需求，不断组织各种培训班，参加职工喜闻乐见的比赛活动，进一步焕发工会系统文化、体育阵地的公益服务活力。

传统太极拳培训 送教上门

10月20日，由大兴区总工会、大兴区体育局、魏善庄镇政府主办的2016年“月季杯”吴氏太极拳邀请赛暨大兴区职工太极拳展示活动在魏善庄桃园隆重举办。由各基层工会选拔出的14支代表队近300名吴氏太极拳爱好者齐聚一堂展示切磋。活动不仅为太极拳爱好者提供了交流平台，还邀请了大兴区吴氏太极拳非物质文化遗产传承人张全亮以及鸣生亮武学研究会的太极辅导队进行了八卦掌、太极剑展示，受到了太极拳爱好者们的热烈响应。

据了解，大兴区总工会每年都会拿出专项经费，为职工开展形式多样的文体类培训活动。2014年至今，为更好的贯彻落实《全民健身条例》，加快推进大兴区职工文化体育事业发展，广泛深入开展全民健身活动，大兴区总工会与大兴区体育局联合开办了太极拳培训班，邀请陈氏太极拳传承人弟子授课。3年来，共开设小教员培训班6个，送教上门班20余个，1000余人参加了培训。同时，区总工会还开展了2次全区性的太极拳比赛，约1000余人参加了太极拳比赛。

在培训当中，老师通过对学员身体的不同调整，让大家感受到拳中基本的力学原理。通过3年来的培训，学员们学到了过去未曾了解和掌握的要点和知识，也使过去一些认识上的偏差得以纠正，改变了一些认识上的误区，开启了健康、自信、充满正能量的生活方式。

4年举办 30个职工书画培训班

为进一步推进首都职工文化建设，丰富职工业余文化生活，提高职工综合素质，2013年至今，大兴区总工会已经连续举办4届职工书画培训班。4年来培训班共开设30个班，报名人数达到3000余人。

通过老师的课程讲解，学员们学到了很多绘画写字的技巧，培养了自己的兴趣爱好，提高了自身的素质素养，书法绘画既能锻炼意志，又可陶冶情操，使学员们感受到了中华五千年文化的博大精深，练习书法绘画对于培养职工们的道德素质、身心素质、智能素质及良好的学习和生活习惯起到了极其重要的作用。

累计培养 摄影爱好者2000余人

摄影是一门技术，也是一门艺术，学习掌握它不仅能够修身养性、丰富生活，还可以运用于工作和各项事业当中。大兴区总工会已经连续在2014年、2015年委托区摄影家协会启动和实施了“全区委办局及事业单位摄影骨

文体培训班为职工生活加点『料』

大兴区总工会职工服务工作侧记

□ 通讯员 王尊苗 飞



职工书画培训班上，老师展示书法技巧



象棋培训班上，学员提问摆棋



职工摄影成果展



▲ 职工太极拳展示活动各参赛代表队

◀ 职工太极拳展示活动现场

干培训计划”，2014年基础普及培训，2015年提高培训，累计培养摄影爱好者和摄影骨干2000余人，取得了非常好的社会效益。2016年，又在总结前两年的经验基础上继续对摄影爱好者与摄影骨干提升进行了培训。

团体拔河培训 推动全民健身热

“1—2—3加油、1—2—3加油！”伴随着一声高似一声的加油呐喊，5月17日，2016年北京市第五届拔河比赛（大兴站）暨大兴区职工拔河比赛在大兴区体育局拉开帷幕。本次比赛共吸引了来自全区镇、街道、基地工会30余家单位的35支代表队，400余名职工参加。他们化身一名名“大力士”，与自己的同事们齐心协力，力争战胜对手，取得好成绩。

自2015年开始，大兴区总工

会每年邀请北京市体育大学的特级拔河指导老师对各单位体育干事进行全面系统的拔河运动相关理论知识培训，并在现场针对拔河运动的技术与技巧、拔河相关规则进行深入指导，使基层工会体育骨干们对拔河运动有了更深层次的体会，为基层开展职工拔河比赛奠定了理论与实践基础。

裁判员培训班 为职工活动培养人才

2015年6月份，区总工会开展了职工乒乓球、羽毛球裁判培训班，共培训了乒乓球裁判40余人，羽毛球裁判50余人，为提高辖区职工羽毛球裁判员的理论水平和业务素质，满足日益增长的群众性体育比赛需求奠定了人才基础，同时也为提高职工乒乓球、羽毛球赛事的专业性，促进

大兴区职工体育运动健康发展做出了贡献。

为了大力推广足球、篮球的健康发展，加强该项运动的科学化、规范化管理，培养专业的足球、篮球裁判队伍，区总工会联合区体育局于今年8月6日至8月7日进行了足球裁判培训班，报名人员在100人以上。此次培训专门邀请了现役CBA联赛执裁裁判张俊、中超执裁裁判马力为大家进行授课，让大家对足球裁判的工作有了更新的认识，也为大兴区职工培养了一支技术过硬的足球裁判队伍。

为广泛深入开展全民健身活动，进一步满足职工个性化和多元化的兴趣爱好，应基层职工的要求，区总工会连续两年开展了职工棋类培训班，约150余人参加培训，其中80人获得了象棋类三级体育指导员称号，40人获得了2、3级中国象棋裁判员资格。