**附件1**

“每天十分钟，身心更从容”

学练广播体操活动安排

为进一步帮助广大教职工增强体魄、舒缓身心，落实“我为教职工办实事”需求，校工会联合体育部，组织开展“每天十分钟，身心更从容”学练广播体操活动。

**一、活动内容**

**（一）展演活动。**校工会拟组织各分工会在2022年4月中旬的学校第六十二届田径运动会开幕式中，进行第九套广播体操集体表演展示。

**（二）日常活动。**由各分工会（或单位）统一组织，每天利用工间操10分钟做广播体操。

**二、活动时间**

2022年3月起，鼓励每日开展并常态化。

**三、学练指导**

为保证健身活动安全有效，体育部将为各分工会提供示范指导教学。

**（一）线上视频指导。**经体育部审核，校工会网站提供广播体操示范视频，网址为：

http://gh.ruc.edu.cn/qzhd/wthd/hdtz/129a5373103e45caab154664e556bb73.htm

**（二）线下示范指导。**线下示范指导将采取预约式，各分工会即日起至学期末，可与体育部联系预约。

**指导教师团队名单：**王勇、苏文彩、胡娟娟、吴升扣、张建会。

请各分工会提高认识，积极组织，弘扬奥运精神、营造健康向上的校园氛围，动员广大教职工踊跃参与！

体育部预约示范指导联系人：

焦老师，62511509/19800385861

校工会工作联系人：

殷老师，82509867/13651372472