

铜陵市体育总会文件

铜体总〔2024〕12号

关于举办二十四式太极拳等 健身技能培训班的通知

各有关单位：

为进一步提高广大市民身体健康水平，引导广大干部职工掌握科学健身方法，拟于9月举办二十四式太极拳等健身技能培训班，请各单位积极组织职工报名。

一、举办单位

主办：铜陵市教育和体育局、铜陵市体育总会

承办：铜陵市老年人体育协会、铜陵市健身球协会、铜陵市武术协会

协办：铜陵市体育中心

二、培训内容

1. 永新穴位健身操。
2. 健身球操。
3. 24式太极拳。

三、时间和地点

1. 培训时间：

- (1) 永新穴位健身操：9月6日上午8:30开班，一天；
- (2) 健身球操：9月11日上午8:30开班，三天；
- (3) 24式太极拳：9月25日上午8:30开班，三天；

2. 培训地点：铜陵市体育中心淮河路体育馆

四、参加范围

凡是我市身体健康、可参与体育健身锻炼、年龄不超过65周岁的市民均可报名参加。

五、报名办法

1. 以各党政机关、企事业单位组织报名。不接受个人报名。
2. 本次培训班每班限报60人，以接收盖章版报名表为准。
3. 请各单位于2024年9月1日前将填写完整并加盖本单位公章的报名表、所有参加人员本人签署的自愿参加健康承诺书一并报至市教体局体总办，同步将报名表word版传至市体总办邮箱。

市体总办邮箱：tltz3675@sina.com

六、相关要求及其他：

1. 本次培训不收取任何报名费用，参加培训人员自行着适

宜的运动服装和运动鞋。

2. 报名学员务必根据具体参加项目提前做好时间，确保参加培训期间遵守授课时间和现场纪律。

3. 请报名参加培训人员按照参加项目添加该项目负责人微信号，由项目负责人拉入此次单项培训班微信群，实时通知具体事项。

(1) 永新穴位健身操：周玉珍，18956267967（微信同号）；

(2) 健身球操：方从忠，13655620947（微信同号）；

(3) 24式太极拳：沈燕，18956270588（微信同号）。

七、未尽事宜，另行通知。

附件：1. 二十四式太极拳等健身技能培训班自愿参加健康承诺书；

2. 二十四式太极拳等健身技能培训班报名表；



附件 1

二十四式太极拳等健身技能培训班自愿参赛 健康承诺书

我自愿报名参加铜陵市 2024 年太极拳等健身技能培训班，并签署本承诺书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任。

一、本人完全了解自己身体状况，确认自己健康状况良好，具备参加本次培训的身体条件，愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，如在赛事活动期间因健康情况而引发的疾病或来回路途中发生的意外，由本人自行负责，费用自理。举办方不承担赛事活动期间因本人身体健康或来回路途意外事故而造成的任何责任和赔偿。

二、本人在参赛期间，严格遵守本次赛事的各项规定，每日进行自我健康监测，保证体温正常（体温 37.3 度以下），如本人在参赛过程中出现发热、乏力、干咳及胸闷等任何不适症状时，将立刻终止参赛并告知赛事工作组，及时就医，坚决不带病参赛。

三、本人充分了解本次比赛期间有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全全权负责的态度自愿参加比赛。本人以及我家人将放弃追究所有非组委会过失导致的伤残、损失或死亡的权利。

运动员本人签名：

2024 年 月 日

附件 2

二十四式太极拳等健身技能培训班报名表

联系人：

联系电话：

序号	姓名	年龄	身份证号码	参加项目（在参加的项目中打“√”）		
				穴位健身操 9月6日	健身球操 9月11-13日	24式太极拳 9月25-27日

单位（盖章）

2024 年 月 日