

“全民健康巾帼行”健身指导培训 体育服务协议

甲方：天津市妇女联合会

法人：魏继红

电话：83604105

乙方：天津市社会体育指导员协会

法人：苏颖

电话：13920135678

甲乙双方经平等协商，根据《中华人民共和国民法典》等有关法律、法规，本着友好合作的精神，在自愿、平等、协商一致的基础上，签订本协议。

一、双方确认的活动基本内容

甲方委托乙方指派健身气功（八段锦）、健身操舞等专业培训人员，按照培训方案开展“全民健康巾帼行”健身指导培训，在合同生效之日起三个月内完成全市 20 场专项培训。根据培训需求，20 场培训中有 16 场为健身气功（八段锦）、4 场为健身操舞，健身气功（八段锦）具体培训方案详见本协议附件、健身操舞培训内容由乙方与参加培训受众协商确定。

二、服务费用及支付方式

1. 本合同服务费总额为人民币（大写）叁万元整。上述合同金额 包含 （包含/不包含）所应缴纳的增值税。

2. 支付方式采用以下第（2）种：

（1）一次性支付：_____。

（2）分次支付：合同签订后 15 个工作日内，甲方向乙方支付首付款 21000 元（大写：贰万壹仟元整）；乙方按期完成所有项目任务，经甲方审核验收后，甲方需向乙方支付剩余经费 9000 元（大写：玖仟元整）。

3. 甲方应将应付款项汇入下述乙方指定的银行账户：

乙方开户银行：中国工商银行天津成都道支行

乙方账号：0302_____07

4. 开具发票要求采用以下第（1）种：

（1）付款前，乙方应当向甲方开具/向税务机关申请代开合法有效发票。开票项目为：体育服务费。甲方在收到发票后将款项付给乙方，否则甲方有权拒绝支付相应款项且不承担违约责任，并要求乙方重新提供发票。

（2）其他要求约定：_____。

5. 经费支出项目主要是人员劳务费、宣传制作费、物料费、交通费、误餐费水费等培训相关费用。

三、合作双方权责

（一）甲方权责

1、甲方负责协调参训单位具体落实满足培训要求的场地，做好组织协助相关工作；

2、甲方对本次活动全程进行监督指导。

（二）乙方权责

1、乙方负责设计培训方案、并按照培训方案（详见本协议附件）组织执行培训，制作宣传资料，做好宣传相关服务；

2、乙方对于因签署或履行本合同而了解或接触到的甲方及甲方分支机构、关联公司的商业秘密及其他机密资料和信息(以下简称“保密信息”)均应保守秘密。未经甲方书面许可,乙方不得向任何第三方泄露本合同条款的任何内容以及本合同的签订及履行情况,以及通过签订和履行本合同而获知的甲方及甲方分支机构、关联公司的保密信息。本保密条款长期有效,不受本合同效力的影响。

四、解除协议的规定

1、符合下列情况之一的,甲方有权解除本协议,并要求乙方返还甲方支付的全部费用:

- (1) 乙方未能按照甲方要求完成交付任务的;
- (2) 乙方行为对甲方利益造成损害的;
- (3) 本协议订立时所依据的客观情况发生重大变化,致使本协议无法履行的。

2、符合下列情形之一的,乙方有权解除本协议:

- (1) 甲方不按照本协议规定向乙方支付服务报酬的;
- (2) 甲方不履行本协议或者违反国家有关法律、法规,侵犯乙方权益的。

3、任何一方提前解除本协议的,除按照本协议约定解除协议以外,应当提前2日以书面形式通知对方。

五、违约责任

1、本协议任何一方不能履行其在本协议项下的义务,均构成违约,除本协议另有约定之外,违约方须对守约方遭受的全部经济损失承担赔偿责任;

2、甲、乙双方应当按约定完成活动前期的各项准备工作,双方各司其职合作完成好本次活动,不得违约。

六、协议的终止

1、如遇地震、火灾、洪水、战争、罢工、交通中断、疫情等不可抗力因素导致任意一方不能履行本协议或不能实现协议目的，协议自动解除，双方互不承担违约责任；

2、甲乙双方可以通过友好协商终止协议。

七、适用法律

本协议之成立、效力、解释、签署及终止均适用《中华人民共和国民法典》。

八、争议解决

甲、乙双方如因本协议发生纠纷，应友好协商解决。协商不成的，任何一方均有权将争议提交至甲方所在地人民法院诉讼解决。

九、其他约定

本协议一式肆份，加盖公章/合同专用章之日起生效。如乙方为自然人的，签署合同的方式为签名并捺印。盖章后生效，双方各执两份，具有同等效力。本协议未尽事宜，由双方协商另行达成补充协议。项目支出预算一并作为本协议附件，与本协议具有同等法律效力。

甲方：天津市妇女联合会

(加盖公章)

日期： 年 月 日

乙方：天津市社会体育指导员协会

(加盖公章)

日期： 年 月 日

健身气功（八段锦）培训方案

一、项目概况

项目名称	“全民健康巾帼行”健身气功（八段锦）培训
教学对象	市妇联“全民健康巾帼行”公益培训确定的 20 个培训单位。
教学形式	按站点开展现场教学，每站点安排一次到场授课。
单场时长	每场 90 分钟。
教学内容	以八段锦八式为主体，融入李氏太极中正、松沉、圆活、虚实分明等身法要领。
视频材料	《八段锦培训教学视频》已制作完成，视频时长约 14 分 59 秒，用于课前学习与教学风格了解。
实施周期	2026 年 11 月底前完成站点教学，具体日期根据站点数量、区域分布和双方排期确定。

二、课程定位

本次站点教学属于普及型、入门型、站点服务型课程。它的重点不是让学员一次掌握全部细节，而是让学员知道怎样开始练、怎样安全练、怎样借助视频继续练。课程应让学员在现场有体验，课后有路径。

教学中可结合李氏太极体系的身法特点，通过立身中正、松肩沉肘、腰胯领动、虚实转换、圆活连贯等要领，帮助学员纠正常见的耸

肩、僵硬、用拙力、身形散乱等问题，使八段锦练习更稳、更柔和，也更适合基层站点后续复习与带练。

课程边界	要点
不讲得过深	不把 90 分钟课程写成理论讲座，避免过多概念铺陈。
不追求幅度	不要求强行下腰、强行触足、猛转头颈或用力跺脚。
不作疗效承诺	表述聚焦强身健体、调节身心、养成练习习惯，不涉及治疗、根治等医学承诺。
不只教动作	动作路线之外，要让学员明白中正、松沉、呼吸、节奏和复习方法。

三、教学目标

目标	达成要求
动作学习	学员能够熟悉八段锦八式名称和基本顺序，并能跟随老师完整练习一遍。
身法体会	学员能够初步理解立身中正、松肩沉肘、腰为枢纽、虚实分明等练习要点。
安全练习	学员知道练习中不强行下腰、不猛转头颈、不硬拉、不跺脚，能根据自身情况调整幅度。
后续复习	站点学员可结合已提供的视频进行课后复习，形成可持续练习的基础。

四、90 分钟现场教学流程

时间	教学环节	主要内容	执行要点
0-5 分钟	课程导入 与安全提示	说明课程目标、练习边界和身体不适时的处理方式。	先把学员带入“安全、柔和、可复习”的练习状态，不追求幅度和用力。
5-15 分钟	李氏太极 热身	五指按压、旋腕展臂、转胯活腰、扩胸、开合拉气、木瓢水流。	打开关节和腰胯，使身体进入松沉、中正、圆活的练习状态。
15-20 分钟	基础身法 建立	立身中正、松肩沉肘、含胸拔背、尾闾微收、腰为枢纽、气归丹田。	先立身法规矩，再进入八段锦动作学习。
20-50 分钟	八段锦上 半段	两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧。	采用示范、分解、跟练、纠偏四步法，建立动作顺序。
50-70 分钟	八段锦下 半段	摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攢拳怒目增气力、背后七颠百病消。	重点把握腰胯领动、柔和练习和安全幅度。
70-80 分钟	太极身法 融合体验	围绕松沉、中正、圆活、虚实转换进行短练习，可选用开合拉气、木瓢水流等动作。	让学员体会八段锦不是单纯模仿动作，而是通过身法改善整体协调。
80-87 分钟	全套连贯 带练	以口令带领完整练习一遍，可根据现场情况选择慢速或中速。	把分解动作收回完整套路，形成课后可复习的顺序。
87-90 分钟	收功整理 与课后提醒	按摩整理、调息归田，提示课后练习频率和注意事项。	使身体从练习状态平稳回到日常状态，并留下课后复习方法。

五、教学抓手与内容重点

教学抓手	说明
从真实问题进入	站点学员常见问题不是记不住概念，而是动作僵硬、顺序混乱、用力过猛、课后不会复习。课程开场可直接从这些问题切入。
以八段锦八式为 主体	现场教学围绕八段锦完整套路展开，确保学员知道每式名称、基本路线和常见错误。
以李氏太极身法 校正动作	通过中正、松沉、腰胯领动、虚实转换等要领，帮助学员把动作练得更稳、更柔和。
以体验带动理解	每个重点动作尽量让学员有一次身体体会，而不是只听概念说明。
以复盘收束课程	课程结尾提示学员结合教学视频复习，优先记顺序、查安全边界、体会松沉和节奏。