

杨浦工会职工文化服务菜单

(2018年版)

上海市杨浦区总工会

沪东工人文化宫

2018年5月

目 录

一、2018年杨浦区“百领学堂”职工文化培训课程菜单	
.....	(1)
二、2018年杨浦职工文化服务圈文体活动场地预约菜单	
.....	(15)
三、2018年杨浦职工文化服务圈赛事活动菜单	
.....	(18)

2018年杨浦区“百领学堂”职工文化培训课程菜单

一、公益免费课程（单位版）

报名方式：单位工会和部门

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
1	声乐类	声乐	普及班	10	20-40	申请单位	根据单位需要	1.5
2		合唱	初级班	10	20-40	申请单位	根据单位需要	1.5
3	器乐类	古典吉他	初级班	10	30	二师附小	3月开班，周一 18:00-19:30	1.5
4		口琴	初级班	10	10-15	申请单位	根据单位需要	1.5
5	舞蹈类	拉丁舞	普及班	10	15	环同济园区	5月开班，周四 18:00-19:30	1.5
						申请单位	根据单位需要	1.5
6		爵士舞	普及班	10	15-20	申请单位	根据单位需要	1.5

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
7	舞蹈类	国标舞	普及班	10	15-20	申请单位	根据单位需要	1.5
8	技能类	沪语	普及班	10	40	环同济园区	6月开班	1.5
						申请单位	根据单位需要	1.5
9		礼仪培训	可选职场礼仪、 机关礼仪等内容	1	30-60	申请单位	根据单位需要	1.5
10		书法	普及班	10	12	申请单位	根据单位需要	1.5
11		瑜伽	普及班	8	20	申请单位	周一至周五 12:00-13:00、18:30-19:30	1
12	太极	普及班 可选6式、8式、 24式、吴式、杨式等	8	20	申请单位	周一至周五 12:00-13:00、16:00-17:00	1	
13	健身类	*保护肩颈腰	普及班	1	30-60	申请单位	根据单位需要	1.5
14		*压力克星	普及班	1	30-60	申请单位	根据单位需要	1.5
15		*减脂秘笈	普及班	1	30-60	申请单位	根据单位需要	1.5

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
16	健身类	*减重训练营	集训班	60天	30-60	申请单位	根据单位需要	1.5
17	休闲类	烘焙	西点初级班 每课一品种	1-2	12	开放大学	周五晚上	2
18		插花	体验班 每课一主题	1	15	申请单位	根据单位需要	1.5
19		养肉植	体验班 每课一主题	1	20	申请单位	根据单位需要	1.5
20		美妆	体验班	1	15-20	申请单位	根据单位需要	1.5
21		手机摄影	普及班	1-2	30-50	申请单位	根据单位需要	1.5
22		香道	普及班	1	15-20	申请单位	根据单位需要	1.5

注：东官对标注*课程给予相应补贴。

二、公益免费课程（个人版）

报名方式：个人

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
1	声乐类	合唱	初级班	10	30	东官	6月开班，晚上	1.5
2		声乐	普及班	5	30-40	东官	9月开班，晚上	1.5
3	器乐类	古典吉他	初级班	10	20	东官	3月开班，周五 18:30-20:00	1.5
4		小号	初级班	10	30	东官	9月开班，晚上	1.5
5		小提琴	初级班	10	30	东官	9月开班，晚上	1.5
6		古琴	初级班	10	6	开放大学	9月开班，晚上	1.5
7	表演类	沪剧	普及班	10	15	东官	8月开班，晚上	1.5
8		越剧	普及班	10	15	东官	9月开班，晚上	1.5
9		民族舞	普及班	10	15	东官	9月开班，晚上	1.5

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
10	表演类	即兴口语	提高班	8	30	东官	5月开班, 周四 18:30-20:00	1.5
11		主持人	初级班	8	10	东官	10月开班, 晚上	1.5
12	休闲类	藏书票	体验班	3	20	东官	4月开班, 晚上	1.5
13		红酒品鉴	普及班	1	20	开放大学	6月开班, 晚上	2
14		书法	普及班	10	20	开放大学	6月开班, 周五晚上	1.5
15		烘焙	西点初级班 每课一品种	2	12	开放大学	6月开班, 周五晚上	2
16		茶艺	体验班	3	15	开放大学	6月开班, 周五晚上	1.5
17		插花	体验班 每课一主题	1	20	东官 开放大学	6月、8月、10月开班, 晚上	1.5
18		手机摄影	普及班	1-2	30	东官	7月开班, 晚上	1.5
19		文物鉴赏	普及班 每课一主题	2	40-60	博物馆	7月开班, 双休日	1.5
20		养肉植	体验班 每课一主题	1	20	东官	8月开班, 晚上	1.5

序号	门类	课程	内容	课时	开课人数	上课地点	上课时间	课长 (小时)
21	亲子类	魔术	体验班	1	20 对	东宫	6 月 1 日 13:30-15:00	1.5
22		风景速写	普及班	5	15 对	东宫	7 月开班, 4 晚 1 白	1.5
23		面塑	体验班	3	15 对	东宫	7 月开班, 晚上	1.5
24		口琴	初级班	10	15 对	东宫	7 月开班, 晚上	1.5

三、公益免费课程（网络版）

序号	课程	内容	课时	课程平台	上课时间
1	有肉杂谈	简单的肉植养护、造型教学	2	“杨浦职工之家” “沪东官” 微信公众号	4 月上旬
2	尤克里里	基础弹奏方法，适合与孩子一起学	9		4 月上旬，每周二
3	活力健身	简单的办公室减压方式	30		7 月上旬
4	篮球	技战术指导	10		9 月上旬
5	加有好厨 (第二季)	用最简单的食材学做西餐	5		10 月上旬

四、专业艺术辅导（指导版）

报名方式：单位工会

序号	课程	内容	费用情况	上课地点	备注
1	舞蹈编排	根据单位需要	需根据实际情况洽谈	东官 或 申请单位	仅接受行业、街镇、直属工会 和大型企业工会报名预约
2	朗诵创作表演				
3	活动策划				

五、艺术导赏专场（剧场版）

报名方式：个人

序号	课程内容	合作单位	导赏时间
1	吉他专场	上海吉他协会	全年 5-7 场
2	音乐剧	上海歌舞团	全年 2 场
3	歌剧	上海歌剧院	下半年 1-2 场
4	相声	品欢相声剧社	下半年 1-2 场

杨浦区“百领学堂”职工文化培训须知

为进一步丰富区域职工文化活动，提升职工艺术修养，杨浦区总工会联手沪东工人文化宫着力打造“百领学堂”职工文化培训课程。为便于单位工会和职工个人参加培训学习，确保教学工作正常开展，特制定如下须知。

一、报名方法

所有单位工会和职工个人均通过“杨浦职工之家”或“沪东官”微信公众号进行线上预约、报名。



杨浦职工之家



沪东官

1、**单位工会预约**：主要针对集体预约（不少于15人），由本单位工会负责人在微信平台实名注册后方可报名，并将预约单填妥后盖本单位工会章，以传真或电子邮件形式发送至东官进修学校（预约单附后，或在“沪东官”——“惠官友”——“我的”栏目进入“单位”内下载）。

2、**职工个人报名**：在微信公众号实名注册后方可报名，预

约成功后将接收到手机短信确认通知。

二、课程说明

1、菜单所列**体验班**为动手类、了解性质课程，**普及班**为掌握基本方法课程，**初级班**将结合培训情况以后会设提高班。

2、尤克里里、口琴、书法等课程需**自带**乐器或工具，插花、红酒品鉴、烘焙、茶艺等课程需收取**材料费**。

三、上课要求

1、学员因个人原因不能参加该课程，应及时与东官进修学校教务室联系退课。

2、首次上课需携带本人工会会员服务卡，做好现场认证，每次课前需扫描教室门口的二维码进行签到，未签到、未上课都会影响今后报名成功率。

3、培训期间确因工作原因不能到校上课，请提前与带教老师取得联系，办理请假手续，尤其是个别需要准备耗材的课程，避免不必要的浪费。

4、自觉遵守课堂纪律，保持良好的教学秩序。

5、认真完成老师布置的作业。

6、爱护学校设施设备，并注意校内外清洁卫生。

咨询联系电话：65194738

“百领学堂”单位版课程预约须知

1、填妥预约单后盖本单位工会章，以传真或电子邮件形式发送至东宫进修学校，由沪东工人文化宫所属的东宫进修学院居间与讲课老师协商，确定正式培训时间。

2、单位版课程每次预约需至少提前两周，正式上课前一周不再接受上课时间的变更。

3、每场参与人数不少于规定的要求。

4、单位版内容可送教上门，接受基于课程内容的小幅增减。

5、每家企事业单位每年可享受2项“百领学堂”课程的课时金补贴。若企事业单位需延长课时和增加课程项目，需向东宫进修学院另外支付培训费。

6、“百领学堂”讲师公益课时金支付标准：

费用类别	1 小时	1.5 小时	部分专家讲师
师资的课时金金额	300 元	500 元	公益价 (企事业单位工会 需要部分承担)
“百领学堂”提供的课时金补贴	300 元	500 元	
企事业单位需承担的课时金	0 元	0 元	

7、所有由企事业单位需要承担的课时费用可直接支付给专家讲师（提供服务单位），其他附加服务费、耗材工本费等支付

至“百领学堂”指定供应商，东官进修学院成员不接受任何现金。

8、“百领学堂”讲课老师和所有课程都经东官进修学校考察和审核，因此不接受企事业单位对讲课老师的事先面试。职工培训中心会为双方事前沟通创造便利条件，双方可就场地环境、教材教具、受众需求、教学要求、教学内容等充分沟通，使有限的培训最大限度地发挥作用，更好地为职工服务。

9、“百领学堂”是2018年杨浦工会服务职工实事项目，受众对象是企事业单位一线职工，不以盈利为目的。

10、以上内容解释权归沪东工人文化宫所属东官进修学校。

咨询联系电话：65194738

“百领学堂”单位版课程预约单

(2018版)

上海市总工会沪东工人文化宫:

_____ (单位工会) 向“百领学堂”

申请预约单位版培训课程, 具体情况如下:

预约时间	预约课程	培训地点	人数

本次课程受众组成 (例如: 全体女职工等):

本次课程内容提示:

附加服务:

联系人、手机号码:

预约单位工会 (盖章):

日期: 2018年 月 日

2018 年杨浦职工文化服务圈文体活动场地预约菜单

序号	场地名称	活动项目	开放场次		地址	咨询联系人	备注
1	黄兴体育公园	羽毛球	3-12 月	周一 18:00-19:00 19:00-20:00 周日 18:00-19:00 19:00-20:00	双阳北路 395 弄 1 号 (近国顺东路)	李 智 15800802518	每次 1 片场地
		足球	3-11 月	周日 18:00-20:00			
2	杨浦体育活动中心	游泳	3-12 月	周一 19:00-21:00 周三 19:00-21:00 周五 19:00-21:00	舒兰路 50 号 (近隆昌路)	朱广林 65801081	每次 10 人/场
3	中原体育场(分部)	羽毛球	3-12 月	周六 12:00-13:00 13:00-14:00	包头路 380 号 (近嫩江路)	徐 俊 13917007690	每次 1 片场地
4	江湾体育场	足球	3-7 月 9-11 月	周三 18:00-20:00 周日 18:00-20:00	国和路 346 号 (近政立路)	郑加财 18817352145	每次 12 人/场
5	五角场镇市民健身中心	羽毛球	3-12 月	周六 19:00-20:00 周日 19:00-20:00	民京路 781 号 (近宁城路)	韩兆龙 17321046790	每次 2 片场地

序号	场地名称	活动项目	开放场次	地址	咨询联系人	备注
6	上海纺科院工业园	乒乓球	每月双周周六 13:00-15:30	平凉路 988 号 纺科院 3 号楼 2 楼 (近兰州路)	赵克勤 17717630917	
7	安莉芳大厦	健身、乒乓 瑜伽	工作日 7:00-9:00、17:00-19:00	昆明路 508 号 安莉芳大厦 5 楼 (近大连路)	陈洁 13524905699	
8	上海体育学院附属中学	乒乓球	周六 15:30-17:00	周家嘴路 4220 号 (近军工路)	麦昊 13916117010	
9	上海理工大学附属 初级中学	足球、篮球 羽毛球	工作日 18:30-19:30 双休日 6:00-10:00、18:00-20:00	图们路 50 号	黄荣 13012891866	
10	铁岭中学	羽毛球	双休日 17:30-19:30	鞍山路 300 号	周卫 65016690	

* 预约说明:

活动场地 1-5 号向全区职工开放, 6-7 号向本园区或楼宇内职工开放, 8-10 号向本街道辖区内职工开放。请关注“杨浦职工之家”微信公众号进行团体预约, 提交信息后可下载打印预约表, 盖单位工会章后, 于活动当天交服务台, 无需再支付场地活动费用。

杨浦区职工文体活动基地活动预约表

填表日期：_____年__月__日

单位名称		
工会名称		
联系人姓名		
工会会员服务卡号		
联系电话（手机号码）		
预约 详情	活动场地	
	活动项目	
	活动场次	___月___日 ___: ___—___: ___
	活动人数	

单位工会（盖章）:

* 预约说明:

本菜单内基地接受团体预约。请关注“杨浦职工之家”微信公众号，成功绑定工会会员服务卡后，进入[服务大厅]—[文体场馆预约]选择场次；提交信息后，可下载打印预约表，盖单位工会章后，于活动当天交服务台，无需再支付场地活动费用。

2018 年杨浦职工文化服务圈赛事活动菜单

序号	文化服务圈	活动时间	牵头单位	活动名称	联系人	联系电话
1	东官	1 月	东官	* “浦江金岸 魔都炫彩” 杨浦滨江新貌摄影展	沈雄峰	65431528
2		1-2 月	东官	* “创新路上的劳动者 带副春联回家乡” 文化惠民主题活动	沈雄峰	65431528
3		2-4 月	国资工会、东官	* “读响十九大 劳动最光荣” 创新路上的劳动者诵读大赛	毕 耘	25251088
4		5 月	体育工会、东官	* “活力滨江 健康上海” 2018 年上海浦江城市定向赛（主会场）活动	李 娜	55960097
5		6-9 月	体育工会、东官	*2018 年杨浦足球超级联赛（职工组）赛事	包丞益	65800917
6		9-10 月	东官	* “中国梦 劳动美 杨浦韵” 杨浦区纪念改革开放 40 周年集邮展	沈雄峰	65431528
7		10 月	东官	* 沪东工人文化宫庆祝建宫 60 周年主题活动	沈雄峰	65431528
8	东圈	3 月	定海工会	第二届“定海桥”杯职工羽毛球比赛	肖 敏	65693123
9		4 月	长白工会	“美味守基 健康基础 幸福长白” 职工厨艺比武大赛	蔡莉英	55833522

序号	文化服务圈	活动时间	牵头单位	活动名称	联系人	联系电话
10	东圈	6月	定海工会	第一届“定海桥”杯职工80分比赛	肖敏	65693123
11	西圈	5月	江浦工会	“文通杯”职工羽毛球赛	张昊	65867563
12		9月	江浦工会	“江浦杯”职工乒乓球赛	张昊	65867563
13		10月	四平工会	环同济职工文体活动月篮球赛	熊延成	33775462
14		10月	四平工会	环同济职工文体活动月羽毛球赛	熊延成	33775462
15	南圈	9月	建设工会	区建设行业职工智力运动会（棋牌比赛）	赵静杭	65207699*4052
16		10月	平凉工会	攀岩体验营活动	孙柳	65451587
17		10月	医务工会	第七届“控江杯”乒乓球邀请赛	江欲红	25010160
18		11月	医务工会	第七届“疾控杯”桥牌（八十分）邀请赛	江欲红	25010160
19	北圈	5月	殷行工会	“舌尖上的殷行味 厨艺里的睦邻情”厨艺大赛	章琦	65241927
20		11-12月	殷行工会	“我们的舞台”职工培训课程成果展示 SHOW	章琦	65241927

序号	文化服务圈	活动时间	牵头单位	活动名称	联系人	联系电话
21	中圈	3-5月	教育工会	才艺教学微课、“师者 匠心”微视频征集活动	侯春	31151833
22		3-6月	五角场工会	“腾讯 We create”沪上高校短视频大赛	郑蓉	65340628
23		4-7月	五角场工会	“上海众创杯”职工足球赛、篮球赛	郑蓉	65340628
24		5月	控江工会	“奔跑吧 凤城巷”职工2公里健身跑	张玉明	65434656
25		5-6月	科技工会	“与创业者共鸣 与世界杯同行”杨浦科技创业中心园区足球联赛	陆军霞	65677203
26		5-7月	教育工会	“青春在讲台”青年教师爱岗敬业教学技能竞赛	侯春	31151833
27		11月	控江工会	“职工风采，谁羽争锋”职工羽毛球赛	张玉明	65434656