

# 北京教育学院工会委员会

京教院工发〔2026〕2号

---

## 关于印发《北京教育学院工会“教职工健康年”健康管理服务工作方案》的通知

各分工会：

现将《北京教育学院工会“教职工健康年”健康管理服务工作方案》印发给你们，请认真贯彻落实。

特此通知。

北京教育学院工会委员会

2026年4月23日

# 北京教育学院工会“教职工健康年” 健康管理服务工作方案

为深入贯彻“健康中国”战略部署，全面落实“健康第一”教育理念，践行学院“以人为本、立德树人”办学宗旨，积极响应学院党委关于加强教职工身心健康保障、提升教职工幸福指数的工作要求，学院工会将本年度确定为“教职工健康年”。为系统推进教职工健康管理服务工作，构建常态化、专业化、全覆盖的健康服务体系，切实保障教职工身心健康，激发队伍活力，助力学院高质量发展，结合学院实际，制定本工作方案。

## 一、工作总则

### （一）指导思想

以国家健康政策为引领，以教职工身心健康需求为导向，坚持预防为主、防治结合、精准服务、全员覆盖的原则，整合学院内外优质健康资源，构建集“健康监测、健康教育、心理疏导、文体赋能”于一体的教职工健康管理服务体系，引导教职工树立科学健康观念，养成健康生活方式，缓解职业压力，提升健康素养与生活品质。

### （二）服务对象与范围

服务对象为北京教育学院工会全体会员（含北京市教师发展中心），确保全员参与、全程服务、全面受益。

### （三）核心工作目标

1.了解教职工健康状况。通过年度体检，实现对教职工健康状况的大致掌握与风险预警。

2.提升健康素养水平。通过健康讲座等形式普及科学健康知识，引导教职工养成健康的生活方式，提升自我保健能力。

3.有效缓解身心压力。通过心理讲座、咨询及文体活动等形式，为教职工提供有效的心理支持与身心舒缓渠道，帮助教职工舒缓情绪，预防职业倦怠。

4.营造健康校园文化。以“健康年”系列活动为载体，营造“健康工作、快乐生活”的浓厚氛围，形成关爱互助的良好风尚。

## 二、服务内容

本方案围绕“例行体检”“健康教育”“心理关怀”“活力校园”四大核心板块展开，贯穿全年。

### （一）例行体检与体质监测

1.督促全员体检。针对每年教职工例行体检，安保后勤处、工会及各二级分工会、各部门负责宣传动员与组织督促，重点引导未参与体检的教职工完成检查，做到应检尽检、全员覆盖。

2.体质数据跟踪。每年体检后，由安保后勤处对每位教职工体质指数（ $BMI = \text{体重公斤数} / \text{身高米数的平方}$ ）与上一年体检的体质数进行对比分析，鼓励教职工主动管理体重、改善体质。

### （二）健康教育与知识普及

1.“健康大讲堂”专题讲座。每学期举办一期，邀请中西医医学专家针对过敏预防、肩颈问题、体检报告等内容进行专题授课。

2. 应急救护技能实操培训。全年组织 2 场心肺复苏(CPR) 应急救护技能及自动体外除颤器 (AED) 实操培训, 覆盖关键岗位与志愿教职工, 提升全员自救互救应急处置能力。

### (三) 心理关怀与压力疏导

1. 专业心理咨询服务。工会充分利用好北京市教育工会的“心理咨询中心”平台, 为教职工提供保密、专业的一对一心理咨询服务, 解决情绪困扰、压力堆积、人际沟通等心理问题。

2. 心理减压工作坊。利用思想政治教育与德育学院教师资源, 为教职工开设 2-3 场“轻卸心压”主题工作坊, 内容涵盖正念冥想、情绪管理、积极心理学、职业倦怠调适等, 通过趣味故事分享、互动游戏等体验式教学, 帮助教职工掌握实用的减压技巧, 引导大家学会与压力和谐共处。

### (四) 活力校园与文体活动

1. 发挥好兴趣社团作用。鼓励和支持教职工参与羽毛球、乒乓球、瑜伽、跑步、书法等文体社团, 合理创办新的社团, 学院提供必要的场地与经费支持。

2. 倡议“健康课间”行动。非会议、活动冲突时, 每日上午 10 点, 各部门负责人带头、全体教职工走出办公室做工间操, 黄寺校区统一收听并做广播体操, 其他校区由各二级分工会在操场组织广播操、八段锦等简易健身活动。

3. 健步走实名打卡行动。号召全院教职工使用学院提供的“悦动跑圈”运动小程序, 完成平均每天不少于 3000 步的健步走实名打卡, 每月工会在一定范围内公布达标人员名

单（本年度统计5月，6月，9月，10月，11月，12月，共计6个月），六个月都达标者年底工会给予适当奖励。

4. 集体健步行活动。4月份，由学院工会牵头，组织一次全院教职工的“奥森健步行”活动，鼓励全员参与，参与人员发放一份参与奖。

5. 举办新年联欢会。以凝聚人心、展示风采、传承文化、增进交流、营造和谐氛围为目标，增强教职工归属感与集体荣誉感，为演职人员发放参与奖。

6. 分工会健康自主活动。各二级分工会每年至少开展1次健康主题讲座或户外活动，做好健康预防工作，愉悦教职工身心（本项目由拨付给各分工会的工会经费承担）。

### 三、职责分工

为确保“教职工健康年”各项工作落地见效，成立由负责工会工作的院领导牵头，党委宣传部、党委教师工作部/人事处、党委学员工作部/教务处、财务资产处、党委安全稳定工作部/安保后勤处、工会、思想政治教育学院、德育学院、体育与艺术教育学院、各二级分工会等参与的“教职工健康年”工作小组，负责方案的统筹规划与组织实施。

学院工会：牵头总体方案涉及实施、活动组织、经费统筹、奖品发放、效果跟踪。

党委宣传部：负责健康年相关宣传报道。

党委教师工作部/人事处：配合做好教职工体检动员、人员组织与信息统计，体检费和专家讲座费用统筹。

党委学员工作部/教务处：根据教学科研机构的工作方案和具体安排，核定参与授课、培训教师相应的工作量。

财务资产处：负责经费统筹与核算，做好经费保障。

党委安全稳定工作部/安保后勤处：负责教职工体质健康指数数据提取及分析，健康场地保障、设施维护、保洁服务、应急安全保障。

思想政治教育与德育学院：心理减压工作坊项目设计和具体实施。

体育与艺术教育学院：提供运动小程序、运动指导、专业师资支持。

各二级分工会：落实本分工会健康宣传、活动组织及数据统计、教职工动员与服务工作。

#### **四、资源保障**

##### **（一）经费保障**

全体教职工的体检费用由学院福利费支出；专家讲座课时费由学院行政经费支出；相关活动经费由工会经费支出。参与承担“心理减压工作坊”的授课教师工作任务依据培训方案记入个人年度工作量。

##### **（二）经费预算**

相关经费按学院财务和工会经费相关标准及经费预算执行。

##### **（三）实施保障**

1. 时间保障。各项活动按年度计划节点推进，提前发布通知，预留参与时间，不占用核心教学与工作时间。

2. 场地保障。统筹学院各校区会议室、操场、活动室、教室健身区等场地，保障健康活动使用。

3. 服务保障。全程做好活动组织、现场服务、健康咨询、数据统计，提升教职工参与体验。

## 五、效果评估

1. 过程评估。实时跟踪各项活动参与率、教职工满意度、健康数据变化，做好台账记录。

2. 综合评估。年末通过问卷调查、健康指标对比、活动总结复盘等方式，全面评估“教职工健康年”工作成效。

3. 优化提升。根据评估结果与教职工反馈，梳理问题、总结经验，持续优化健康服务内容、活动形式与保障措施，推动教职工健康管理常态化、长效化。

## 六、工作要求

（一）高度重视，全员参与。各部门、各分工会要充分认识教职工健康工作的重要意义，广泛宣传动员，引导全体教职工主动参与、积极践行。

（二）精心组织，规范实施。严格按照方案要求，细化工作举措，规范流程管理，确保各项活动安全、有序、高效开展。

（三）注重实效，服务暖心。坚持以教职工需求为中心，突出服务性、实用性、普惠性，切实把健康服务落到实处、送到身边。

（四）总结宣传，营造氛围。及时总结“健康年”工作亮点与成效，加强宣传展示，推动形成人人关注健康、人人参与健康、人人享有健康的良好校园生态，并长期坚持。

主题词：教师健康管理服务方案通知

北京教育学院工会委员会

2026年4月23日印发