



关于举办“倾听”沙龙第二十七期活动的通知

各位老师：

“倾听”沙龙系列活动旨在以轻松活泼的形式和多样化的主题，为老师们提供一个开放交流的平台。从2022年至今，“倾听”系列沙龙已成功举办20余期，主题涉及文学、艺术、音乐、绘画、舞蹈等不同形式，在紧张的教学科研工作之余，为老师们提供了一个交流学术观点、工作经验与生活感悟的空间。

本期沙龙活动我们邀请北京师范大学王建华教授，他将以武术文化为视角，分享贴合日常的健康守护与安全防护技巧。欢迎各位老师积极报名参加。

一、沙龙主题

自我保护的本能和主动养生——武术文化视角

二、沙龙时间及地点

10月23日（周四）下午15:30-17:00 立身轩二楼

三、主讲嘉宾

王建华 北京师范大学体育与运动学院教授，中国武术八段，
中央国家机关太极拳协会教练

四、沙龙内容

本次沙龙以武术文化为视角，针对老师们在面对繁杂养生方法时不知如何选择的困惑，以及日常易发生意外伤害的风险，沙龙将从传统武术“养防结合、内外兼修”的智慧出发，帮助大家唤醒与生俱来的养生自护本能和防御反击意识，掌握日常的健康守护和安全防护技巧。

五、报名方式

请各位老师于2025年10月23日中午12:00前扫描下方二维码或在手机微信端进入“通讯录-北京师范大学珠海校区-应用广场-教务服务-教师发展微服务”，在培训活动页面点击“‘倾听’沙龙第二十七期活动”进行报名。活动限额30人，按报名先后顺序确定，最终名单将单独通知。



联系人：赵卓 电话：3621663

附件：主讲嘉宾简介

教师教学发展中心

2025年10月20日

附件：主讲嘉宾简介



王建华，北京师范大学体育与运动学院教授，全国优秀教师“宝钢奖”和“大成国学奖教金”获得者。中国武术八段，中央国家机关太极拳协会教练。系人教版、教育部审定的《体育与健康》7-9年级武术教材创编者，出版著作和教材三十余部。