

## 关于举办匹克球培训的通知

各分工会：

为积极开展群众性体育活动，丰富教职员工的课余生活，调节精神，放松心情，满足教职员工体育文化生活需要，增强教师间的沟通与交流，教育学院分工会联合邀请了广东轻工职业技术学院匹克球混编专家团队举办匹克球培训，以此丰富校园生活，使教职员工的身心健康得到进一步提升。

### 一、活动时间

2024年05月16日（星期四）下午15点30分至17点30分

### 二、活动地点

行政楼6楼教师发展中心、1栋学生宿舍楼

### 三、活动对象

全校教职工

### 四、匹克球运动介绍

匹克球（Pickleball）是一项集合了网球、羽毛球和乒乓球运动特点的新兴体育运动。它的玩法简单，场地要求低，适合不同年龄和的人参与。匹克球比羽毛球和乒乓球的活动度和活动量大，所以在锻炼身体上比羽毛球和乒乓球好。匹克球的活动量和运动量比网球为小，不会打网球的人就适宜于打匹克球作为经常运动的锻炼项目。

### 五、匹克球运动优点

1. 锻炼身体：匹克球运动能够有效提高心肺功能，增强肌肉力量和柔韧性。

2. 增进友谊：在比赛中，大家相互协作、互相鼓励，能够增进同事间的友谊和团队精神。

3. 缓解压力：参与匹克球运动能够让人在紧张的工作之余得到放松，缓解压力。

4. 简单易学：匹克球运动规则简单易懂，上手快，适合初学者参与。

## 六、活动安排

1. 活动当天，我们将邀请广东轻工职业技术学院匹克球混编专家团队在行政楼6楼教师发展中心进行匹克球基础知识和技能的讲解与示范。

2. 讲解结束后，教练将在学生宿舍楼1栋指导大家进行实战练习，并分组进行友谊赛。

## 七、注意事项

1. 请参与活动的教职工提前十分钟到达活动地点。
2. 请穿着适合运动的服装和鞋子
3. 请遵守活动纪律，服从教练和工作人员的安排。

## 八、报名方式

请有意参加活动的教职工于05月15日15点前以分工会为单位，将报名表（见附件）发送至图书馆鲍龙。报名时需提供姓名、性别、联系电话及所属部门等信息。

希望各位教职工能够积极参与此次匹克球培训活动，共同享受运动的乐趣，增进彼此之间的友谊。让我们在忙碌的工作之余，一起挥洒汗水，释放激情！

2024年05月14日



附件：

匹克球培训报名表			
分工会名称			
培训人员信息			
序号	姓名	性别	联系方式
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			