

**110 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化—
運動科學·跨界卓越計畫「室內籃球身體對抗技巧與傷害防護」
學生研習營實施計畫**

壹、依據：

國教署 110 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案核定經費辦理。

貳、研習時間及地點：

一、研習時間：111 年 1 月 24 日(一)9:00 至 16:10 (08:30-08:50 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館 2F 籃球場。

參、研習主題：「室內籃球身體對抗技巧與傷害防護」。

肆、研習講師：國立交通大學陳忠強副教授及本校體育科李孟學老師。

伍、研習內容：

一、個人及團隊戰術分析與演練。

二、籃球運動傷害防護。

三、小組搭配攻防戰術演練。

四、5 對 5 攻防綜合練習。

陸、參加人員：對於本主題有興趣的國、高中學生，報名人數上限 40 人。

柒、報名方式：即日起至 111 年 1 月 19 日(星期三)，請將以下報名資料：學校/姓名/年級班級/學號/性別/用餐習慣(葷素)/聯絡電話傳送至本校圖書館公用信箱 (lib@cloud.tcssh.tc.edu.tw)，並於報名隔日致電確認是否報名成功：(04)2202-1521 #271。

捌、注意事項：

一、本活動免費參加。

二、為響應環保，請自備環保杯，恕不提供紙杯。

三、未盡事宜，由主辦單位另行於本校網站公佈。

玖、交通資訊：

一、地址：臺中市立臺中第二高級中等學校 (40442 臺中市北區英士路 109 號)。

二、交通方式：

1. 從臺中火車站：搭乘 BRT 藍線到茄苳腳，步行至臺中二中約 800 公尺。
2. 搭乘公車 115、108、131、154、500 至臺中二中(中清路口)站，步行約 100 公尺。



壹拾、其他

本計畫由校長核准後實施，修正時亦同。

課程表

111 年 1 月 24 日(一)

時間	研習內容/活動主題	講師
0830-0850	報到	
0900-1030	個人及團隊戰術分析與演練	主講：陳忠強副教授 校內講師：李孟學老師
1030-1040	休息	
1040-1210	籃球運動傷害防護	主講：陳忠強副教授 校內講師：李孟學老師
1210-1300	午餐/休息	
1300-1430	小組搭配攻防戰術演練	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師
1430-1440	休息	
1440-1610	5 對 5 攻防綜合練習	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師