113 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化—

「排球專項技術與重量訓練探討(初進階)」學生研習營

1. 日期：113 年 11 月 30 日(星期六)
2. 課程表：

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	體育館 2F 排球場
0910-1030	基礎重量訓練與核心訓練	主講：張建邦助理教授 助教：楊峯豪老師
1030-1040	休息	
1040-1220	排球基礎技術練習	主講：張建邦助理教授 助教：楊峯豪老師
1220-1300	午餐/休息	
1300-1500	防守觀念與攻擊戰術技術實作	主講：張建邦助理教授 助教：楊峯豪老師
1510-1600	團隊合作與戰術練習	主講：張建邦助理教授 助教：楊峯豪老師

3. 參加同學當天請著運動服裝。
4. 為響應環保，參加同學請攜帶環保杯及餐具。
5. 如有疑問請洽圖書館技服組劉組長 04-22021521#1520。

----------✂ ----------✂ ----------✂ ----------

113 學年度臺中二中均質化

「田排球專項技術與重量訓練探討(初進階)」 學生研習營 家長同意書

學校		姓名		性別	☐男 ☐女
學號		班級		手機	
監護人姓名 (與學生關係)				監護人手機	

家長同意書

本人知悉並同意敝子弟報名「排球專項技術與重量訓練探討(初進階)」，將提醒其活動期間遵守校規，並負責敝子弟到校及返家之交通安全。

家長同意簽章：_____

本表請於 113.11.30 (六)活動當天交給負責老師。