

114 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化—

「自然科學理論在運動場上的實踐—探索排球的動能與彈跳力」

學生研習營 實施計畫

壹、依據：

國教署 114 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：114 年 11 月 15 日（星期六）09:00-16:10 (08:50-09:00 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館 2F 排球場。

參、研習主題：「自然科學理論在運動場上的實踐—探索排球的動能與彈跳力」學生研習營。

肆、研習講師：豐原高商葉忠桂老師、臺中二中楊峯豪老師。

伍、研習內容：

一、跳多高的祕密：彈力和能量的關係。

二、動得更有力：用訓練提升身體能量。

三、場上應用：扣球與發球中的物理奧秘。

陸、參加人員：對於本主題有興趣的國中生，報名人數上限 40 人。

柒、報名方式：即日起至 114 年 11 月 12 日(星期三)中午 12 時，請至 Google 表單

<https://forms.gle/WhKzLqaJncL2KkUF7> 填寫報名資訊，依先後順序錄取，額滿為止。

錄取人員將於 114 年 11 月 13 日(星期四)透過電子郵件通知。

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

114 年 11 月 15 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
0850-0900	報到	體育館 2F 排球場
0900-1030	跳得高的祕密、測量你的彈跳能量	主講：葉忠桂老師 助教：楊峯豪老師
1030-1040	休息	
1040-1200	動作分析-體能與動能訓練	主講：葉忠桂老師 助教：楊峯豪老師
1200-1300	午餐/休息	
1300-1500	力量傳遞與扣球物理	主講：葉忠桂老師 助教：楊峯豪老師
1500-1510	休息	
1510-1610	結合實戰：用科學讓球飛得更遠	主講：葉忠桂老師 助教：楊峯豪老師