

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-體能科學 X 速度挑戰」

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）09:00-12:30 (08:50-09:00 報到)。

二、研習地點：臺中二中重訓室及操場。

參、研習主題：「自然科學理論在運動場上的實踐-體能科學 X 速度挑戰」學生研習營。

肆、研習講師：史壯健身張家駿講師及臺中二中田培宏老師。

伍、研習內容：

一、了解「爆發力」是怎麼讓你跳得高、跑得快

二、感受肌肉協調與動作順暢對速度的影響。

三、嘗試不同跑步姿勢：手臂擺動幅度、身體前傾角度、腳步節奏。

陸、參加人員：對於本主題有興趣的國中學生，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/EnTtm4qdm3ziyJzL6> 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，請自備環保餐具。

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
0800-0900	報到	重訓室及操場
0900-1040	立定跳遠、短跑中的爆發力分析	主講：張家駿 講師 助教：田培宏 老師
1040-1050	休息	
1050-1230	肌群協調與動作加速訓練體驗 不同姿勢跑步風阻測試	主講：張家駿 講師 助教：田培宏 老師