

# 114 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化一

## 「自然科學理論在運動場上的實踐-擊球瞬間的彈性位能爆發術」

### 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 12 月 06 日（星期六）09:00-16:10 (08:50-09:00 報到)。

二、研習地點：臺中二中戶外棒球場。

#### 參、研習主題：「自然科學理論在運動場上的實踐-擊球瞬間的彈性位能爆發術」學生研習營。

#### 肆、研習講師：臺中市立中山國民中學藍文權專任運動教練。

#### 伍、研習內容：

一、動能與位能：讓動作變強的能量科學。

二、力量分配與動作效率：如何用「更少力」做出「更好結果」。

三、速度與加速度的控制：讓球飛得更快更準。

#### 陸、參加人員：對於本主題有興趣的國中生，報名人數上限 35 人。

#### 柒、報名方式：即日起至 114 年 12 月 03 日(星期三)下午 17 時，請至 Google 表單

<https://forms.gle/sHBuSRTXkHx4PhdRA> 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 12 月 04 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。

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 12 月 06 日(星期六)

| 時間        | 研習內容/活動主題                    | 講師        |
|-----------|------------------------------|-----------|
| 0850-0900 | 報到                           | 臺中二中戶外棒球場 |
| 0900-1030 | 彈性能位的科學原理與運動應用<br>-球與球棒的變形科學 | 藍文權專任運動教練 |
| 1030-1040 | 休息                           |           |
| 1040-1200 | 發球速度與加速度分析                   | 藍文權專任運動教練 |
| 1200-1300 | 午餐/休息                        |           |
| 1300-1500 | 慢動作分析：不同旋轉的球路差異              | 藍文權專任運動教練 |
| 1500-1510 | 休息                           |           |
| 1510-1610 | 不同角度投擲距離與旋轉效果比較              | 藍文權專任運動教練 |