

**113 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化
深化素養特色教學計畫「田徑專項技術及爆發力訓練」
學生研習營 實施計畫**

壹、依據：

國教署 113 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：113 年 11 月 16 日（星期六）09:10-16:20 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中重訓室及操場。

參、研習主題：「田徑專項技術及爆發力訓練 學生研習營」。

肆、研習講師：國家訓練中心葉守博講師、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、田徑短跑爆發力及核心訓練。

二、起跑及途中跑訓練。

三、中長跑速耐力訓練。

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 30 人。

柒、報名方式：即日起至 113 年 11 月 12 日(星期二)中午 12 時，請至 Google 表單
<https://forms.gle/Hq7657jQ3BgNvR4D6> 填寫報名資訊，依先後順序錄取，額滿為止。

錄取人員將於 113 年 11 月 13 日(星期三)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

113 年 11 月 16 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	重訓室及操場
0910-1040	短跑爆發力訓練	主講：葉守博講師 助教：田培宏老師
1040-1050	休息	
1050-1200	核心訓練	主講：葉守博講師 助教：田培宏老師
1200-1300	午餐/休息	
1300-1500	起跑及途中跑訓練	主講：張家駿講師 助教：田培宏老師
1500-1600	中長跑速耐力訓練	主講：張家駿講師 助教：田培宏老師