

# 113 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化一

## 「田徑專項技術及爆發力訓練」學生研習營

1. 日期：113 年 11 月 16 日(星期六)
2. 課程表：

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	重訓室
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

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 「田徑專項技術及爆發力訓練」學生研習營 家長同意書

學校	姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學號	班級	手機	
監護人姓名 (與學生關係)		監護人手機	
<b>家長同意書</b>			
本人知悉並同意敝子弟報名「田徑專項技術及爆發力訓練」，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 113.11.16 (六)活動當天交給負責老師。