

**112 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「室內排球專項技術與營養科學(初、進階)」  
學生研習營實施計畫**

壹、依據：

國教署 112 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：112 年 12 月 9 日（星期六）09:10-16:20 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館 2F 排球場。

參、研習主題：「室內排球專項技術與營養科學(初、進階)」學生研習營。

肆、研習講師：國立成功大學黃鴻鈞教授、本校體育科楊峯豪老師。

伍、研習內容：

一、個人能力基礎訓練與運動後飲食初探(初階)。

二、運動前飲食初與探小組搭配戰術演練(初階)。

三、前後排防守反擊戰術演練(進階)。

四、綜合防守反擊對抗演練與訓練後增補觀念養成(進階)。

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 40 人。

柒、報名方式：即日起至 112 年 11 月 27 日(星期一)中午 12 時，請至 Google 表單

<https://forms.gle/Ra636FuFdGLBWsfG7> 填寫報名資訊，依先後順序錄取，額滿為止。

錄取人員將於 112 年 11 月 28 日(星期二)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

112 年 12 月 9 日(星期六)

| 時間        | 研習內容/活動主題                     | 講師                 |
|-----------|-------------------------------|--------------------|
| 0900-0910 | 報到                            | 體育館 2F 排球場         |
| 0910-1030 | 個人能力基礎訓練與運動後飲食初探(初階)          | 主講：黃鴻鈞教授<br>助教：楊峯豪 |
| 1030-1040 | 休息                            |                    |
| 1040-1220 | 運動前飲食初與探小組搭配戰術演練(初階)          | 主講：黃鴻鈞教授<br>助教：楊峯豪 |
| 1220-1300 | 午餐/休息                         |                    |
| 1310-1520 | 前後排防守反擊戰術演練(進階)               | 主講：黃鴻鈞教授<br>助教：楊峯豪 |
| 1520-1620 | 綜合防守反擊對抗演練與<br>訓練後增補觀念養成 (進階) | 主講：黃鴻鈞教授<br>助教：楊峯豪 |