

**111 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「提升陸上競技運動表現—肌力訓練」
學生研習營實施計畫**

壹、依據：

國教署 111 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：111 年 12 月 3 日（星期六）09:10-16:20 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館健身房。

參、研習主題：「提升陸上競技運動表現—肌力訓練學生研習營」。

肆、研習講師：史壯健身江凱傑老師、張家駿老師與本校體育科曾國恆老師。

伍、研習內容：

一、運動表現與肌力訓練。

二、專項能力肌力訓練。

三、綜合能力肌力訓練。

四、運動疲勞與恢復。

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 111 年 11 月 30 日(星期三)中午 12 時，請將以下報名資料：學校/姓名/年級班級/學號/性別/用餐習慣(葷素)/聯絡電話請學校行政單位協助傳送至本校圖書館公用信箱(lib@cloud.tcssh.tc.edu.tw)，並於報名隔日致電確認是否報名成功：(04)2202-1521 #271。

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

111 年 12 月 3 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	體育館健身房
0910-1030	運動表現與肌力訓練	主講：江凱傑老師 助教：曾國恆老師
1030-1040	休息	
1040-1220	專項能力肌力訓練	主講：江凱傑老師 助教：曾國恆老師
1220-1300	午餐/休息	
1310-1520	綜合能力肌力訓練	主講：張家駿老師 助教：曾國恆老師
1520-1620	運動疲勞與恢復	主講：張家駿老師 助教：曾國恆老師