

**110 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「棒球投打專項訓練與重量訓練課程實務操作」
學生研習營實施計畫**

壹、依據：

國教署 110 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 4 月 23 日（星期六）09:10-16:20 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中棒球練習場。

參、研習主題：「棒球投打專項訓練與重量訓練課程實務操作學生研習營」。

肆、研習講師：國立成功大學彭怡千老師、本校體育科鄭肇豪老師。

伍、研習內容：

一、全體守備技術與觀念。

二、內外野守備技術演練。

三、棒球專項重量訓練。

四、棒球打擊技術與演練。

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 40 人。

柒、報名方式：即日起至 111 年 4 月 18 日(星期一)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。

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 4 月 23 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
09:00-09:10	報到	
09:10-10:30	全體守備技術與觀念	主講：彭怡千老師 助教：鄭肇豪老師
10:30-10:40	休息	
10:40-12:20	內外野守備技術演練	主講：彭怡千老師 助教：鄭肇豪老師
12:20-13:00	午餐/休息	
13:10-15:20	棒球專項重量訓練	主講：彭怡千老師 助教：鄭肇豪老師
15:20-16:20	棒球打擊技術與演練	主講：彭怡千老師 助教：鄭肇豪老師