

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「籃球個人與半場、全場壓迫防守與專項體能訓練」

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：114 年 6 月 22 日（星期日）09:00-16:20 (08:50-09:00 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館 2F 籃球場。

參、研習主題：「籃球個人與半場、全場壓迫防守與專項體能訓練」學生研習營。

肆、研習講師：國立臺北商業大學助理教授蔡宗儒助理教授。

伍、研習內容：

一、個人防守技術及專項體能強化。

二、攻防轉換決策及體能與敏捷。

三、壓迫節奏與反應及高強度應用。

四、攻防轉換決策及綜合應用能力。

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 114 年 6 月 18 日(星期三)中午 12 時，請至 Google 表單
<https://forms.gle/7kDrgPiMJFv9QJWS9> 填寫報名資訊，依先後順序錄取，額滿為止。
錄取人員將於 114 年 6 月 19 日(星期四)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

114 年 6 月 22 日(星期日)

時間	研習內容/活動主題	講師
0850-0900	報到	體育館 2F 籃球場
0900-1030	個人攻防轉換訓練及專項熱身與動作控制	主講：蔡宗儒助理教授
1030-1040	休息	
1040-1220	防守與攻防對抗及體能與敏捷	主講：蔡宗儒助理教授
1220-1300	午餐/休息	
1310-1510	壓迫防守對抗賽	主講：蔡宗儒助理教授
1510-1620	綜合實戰模擬對抗訓練	主講：蔡宗儒助理教授

**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「室內籃球專項技術與系統戰術」
學生研習營 實施計畫**

壹拾壹、 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。

壹拾貳、 研習時間及地點：

三、研習時間：113 年 11 月 16 日（星期六）09:10-16:20 (09:00-09:10 報到)。

四、研習地點：臺中二中體育館 2F 排球場。

壹拾參、 研習主題：「**室內籃球專項技術與系統戰術** 學生研習營」。

壹拾肆、 研習講師：國立陽明交通大學陳忠強講師及臺中二中李孟學講師。

壹拾伍、 研習內容：

五、個人協調敏捷進攻腳步。

六、小組進攻概念與空間觀念之探討。

七、五人進攻戰術演練與概念養成。

八、綜合實戰模擬對抗訓練。

壹拾陸、 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。

壹拾柒、 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/RYAJKwiWog6HPzMP6> 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。

壹拾捌、 注意事項：

四、本活動免費參加。

五、為響應環保，請自備環保餐具。

六、未盡事宜，由主辦單位另行於本校網站公佈。

壹拾玖、 交通資訊：

三、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)。

四、交通方式：

3.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。

4.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。



貳拾、 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	體育館 2F 籃球場
0910-1040	個人協調敏捷進攻腳步	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師
1040-1050	休息	
1050-1200	小組進攻概念與空間觀念之探討	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師
1200-1300	午餐/休息	
1300-1520	五人進攻戰術演練與概念養成	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師
1520-1620	綜合實戰模擬對抗訓練	主講：陳忠強副教授 助教：李孟學老師