

# 113 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化一

## 「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

1. 日期：114 年 6 月 22 日(星期日)

2. 課程表：

| 時間         | 研習內容/活動主題          | 講師         |
|------------|--------------------|------------|
| 08500-0900 | 報到                 | 體育館 2F 籃球場 |
| 0910-1030  | 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 |

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。

-----Z -----Z -----Z -----

## 113 學年度臺中二中均質化

### 籃球個人與半場、全場壓迫防守與專項體能訓練 學生研習營家長同意書

|                                                                                                                                                                          |  |    |  |       |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|-------|----------------------------------------------------------|
| 學校                                                                                                                                                                       |  | 姓名 |  | 性別    | <input type="checkbox"/> 男<br><input type="checkbox"/> 女 |
| 學號                                                                                                                                                                       |  | 班級 |  | 手機    |                                                          |
| 監護人姓名<br>(與學生關係)                                                                                                                                                         |  |    |  | 監護人手機 |                                                          |
| <p style="text-align: center;"><b>家長同意書</b></p> <p>本人知悉並同意敝子弟報名「籃球個人與半場、全場壓迫防守與專項體能訓練」，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。</p> <p style="text-align: right;">家長同意簽章：_____</p> |  |    |  |       |                                                          |

本表請於 114.6.22 (日)活動當天交給負責老師。