

**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「室內籃球身體對抗技巧與傷害保護」
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：113 年 03 月 16 日（星期六）09:10-16:00 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中體育館 2F 籃球場。

參、研習主題：「室內籃球身體對抗技巧與傷害保護」學生研習營。

肆、研習講師：國立臺灣體育運動大學林彥廷副教授。

伍、研習內容：

一、基礎籃球身體對抗技巧與基礎動作訓練。

二、小組身體對抗與團體跑動訓練。

三、基礎運動傷害理論與初階防護貼紮與實作。

四、籃球運動常見運動傷害種類、預防措施與防護方式。

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 113 年 03 月 11 日(星期一)中午 12 時，請至 Google 表單
<https://forms.gle/gUyNsRcQ8tebBcLV6> 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 03 月 12 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，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

113 年 03 月 16 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	
0910-1030	靜態熱身活動暨體能訓練	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師
1030-1040	動態熱身活動暨基本動作訓練	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師
1040-1220	小組籃球身體對抗技巧與團體跑動訓練	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師
1220-1300	中場休息與用餐	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師
1310-1520	基礎運動傷害與防護實作	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師
1520-1620	籃球運動常見傷害及防護處理	主講：林彥廷老師 助教：幸志偉老師