

**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「棒球打擊技巧與正確專項爆發力訓練課程」
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 30 日（星期六）09:10-16:00 (09:00-09:10 報到)。

二、研習地點：臺中二中棒球場。

參、研習主題：「棒球打擊技巧與正確專項爆發力訓練課程」學生研習營。

肆、研習講師：國立成功大學彭怡千助理教授。

伍、研習內容：

一、基礎棒球傳球動作訓練。

二、棒球守備戰術演練訓練。

三、棒球打擊技巧訓練。

四、棒球專項體能訓練。

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 113 年 03 月 25 日(星期一)中午 12 時，請至 Google 表單
<https://forms.gle/VMajQMMj93CnBSzU6> 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 26 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 30 日(星期六)

時間	研習內容/活動主題	講師
0900-0910	報到	
0910-1030	基礎棒球傳球動作訓練	主講：彭怡千助理教授 助教：鄭肇豪老師
1030-1240	棒球守備戰術演練訓練	主講：彭怡千助理教授 助教：鄭肇豪老師
1220-1300	中場休息與用餐	
1310-1520	棒球打擊技巧訓練	主講：彭怡千助理教授 助教：鄭肇豪老師
1520-1620	棒球專項體能訓練	主講：彭怡千助理教授 助教：鄭肇豪老師