

110 學年度臺中二中適性學習社區教育資源均質化—

「棒球投打專項訓練與重量訓練課程實務操作」學生研習營

1. 日期：111 年 4 月 23 日(星期六)

2. 課程表：

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

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#271。

-----✂-----✂-----✂-----

110 學年度臺中二中均質化

棒球投打專項訓練與重量訓練課程實務操作學生研習營家長同意書

學校		姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
學號		班級		手機	
監護人姓名 (與學生關係)				監護人手機	
家長同意書					
本人知悉並同意敝子弟報名「棒球投打專項訓練與重量訓練課程實務操作學生研習營」，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。 家長同意簽章：_____					

本表請於 111.4..23(六)活動當天交給負責老師。