

# 113年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動主旨：

利用暑假時間，舉辦運動休閒體驗營 A. 球類育樂體驗教學 B. 水域活動 C. 戶外健康休閒體驗，藉以提升花蓮縣內各級國中國小學校的學生有休閒戶外運動和健康體適能之概念。每一梯次分成a、b兩組進行輪流教學。

指導單位：花蓮縣政府、花蓮縣議會

主辦單位：花蓮縣體育會

協辦單位：花蓮縣立體育場、花蓮縣體育會棒球委員會、花蓮縣立平和國中  
花蓮縣體育會跆拳道委員會、花蓮縣立嘉里國小、花蓮縣立東里國小  
花蓮縣立宜昌國小、花蓮縣立宜昌國中、花蓮縣立忠孝國小  
花蓮縣體育會足球委員會、花蓮縣體育會網球委員會  
花蓮縣體育會游泳委員會

活動日期：113年07月01日~07月02日(二天第一梯) 北區【嘉里國小】

113年07月04日~07月05日(二天第二梯) 北區【忠孝國小】

113年07月08日~07月09日(二天第三梯) 中區【平和國中】

113年07月11日~07月12日(二天第四梯) 南區【東里國小】

113年07月20日~07月21日(二天第五梯) 北區【縣立棒球場 棒球育樂營】

第一梯次集合地點：花蓮縣立嘉里國小大門口【報到】

活動地點：花蓮縣立嘉里國小、宜昌國中游泳池

第二梯次集合地點：花蓮縣立忠孝國小大門口【報到】

活動地點：花蓮縣立嘉里國小、宜昌國中游泳池

第三梯次集合地點：花蓮縣立平和國中大門口【報到】

活動地點：花蓮縣立平和國中 報名請洽林教練 0955-081131

第四梯次集合地點：東里國小【花蓮縣富里鄉道化路74號 報到】

活動地點：花蓮縣立東里國小

報名請洽東里國小03-8861161#11杜國勝教練/鍾佳慶校長 0927-165551

第五次梯集合地點：花蓮縣立棒球場大門口【報到】

活動地點：花蓮縣立棒球場及花蓮國福運動園區

活動對象：國中國小學生〈水域需國小三年級以上〉（請自備飲用水，大會提供礦泉水）  
水域活動(請著輕便服裝)，棒球課請自備帽子、手套並穿著運動長褲。

每一梯活動人數：限80人次

活動費用：每位300元/活動報名錄取者，贈隨身水壺乙只。

報名日期：即日起至113年06月21日截止。(梯次額滿隨時公告停止報名)

報名方式：電子郵件或傳真、親自送報名表，報名結束一週後官網/粉專公告錄取名單。

報名地址：吉安鄉中央路3段512號〈紅不讓體育用品社代收〉

電話：(03)8565530 吳小姐

傳真：(03)8569363

電子郵件：[hh565530@yahoo.com.tw](mailto:hh565530@yahoo.com.tw) (郵件主旨：育樂營-第○梯次-王○○)

# 113 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【跆拳道、籃球、定向越野(尋寶)、漆彈、羽球、體適能、袋棍球、網球、水上活動】

活動日期 活動時間	07 月 01 日星期一 〈第一梯次〉	07 月 02 日星期二 〈第一梯次〉
08:00~08:30	集合報到 地點：花蓮縣立嘉里國小	集合報到 地點：花蓮縣立宜昌國小
08:30~10:20	跆拳道基本教學 地點：花蓮縣立嘉里國小	羽球基本教學、體適能 地點：花蓮縣立宜昌國小
10:30~11:50	定向越野尋寶趣味體驗 地點：花蓮縣立嘉里國小	袋棍球、網球基本教學 地點：花蓮縣立宜昌國中
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:50~16:00	漆彈體驗營 吉安鄉詹姆士漆彈場 派專車接送來回	SUP (含水上救生教學) 水域自救教學 地點：宜昌國中游泳池
16:20~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天下午由主辦單位安排遊覽車來回接送學員至詹姆士漆彈場，下午 16:30 分請家長至花蓮縣立嘉里國小接送學員。

〈如不參加請家長提前告知〉

第二天請將學員送至宜昌國小報到，下午 16:30 分請家長至花蓮縣立宜昌國中接送學員。

〈水域活動如不參加請家長提前告知〉

活動如有變更依實際課程為準！

# 113 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【跆拳道、排球、籃球、樂樂棒球、漆彈、網球、體適能、羽球、水域活動】

活動日期 活動時間	07 月 04 日星期四 〈第二梯次〉	07 月 05 日星期五 〈第二梯次〉
08:00~08:30	集合報到開訓 地點:花蓮縣立忠孝國小	集合報到 地點:花蓮縣立宜昌國中
08:30~10:20	跆拳道基本教學 排球基本教學 地點: 花蓮縣立忠孝國小	羽球、體適能 地點: 花蓮縣立宜昌國小
10:30~11:50	籃球基本教學 樂樂棒趣味競賽 地點: 花蓮縣立忠孝國小	網球基本教學 地點: 花蓮縣立宜昌國中
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:50~16:00	漆彈體驗營 吉安鄉詹姆士漆彈場 派專車接送來回	SUP(含水上救生教學) 水域自救教學 地點:宜昌國中游泳池
16:20~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天下午由主辦單位安排遊覽車來回接送學員至詹姆士漆彈場，  
下午 16:30 分請家長至花蓮縣立忠孝國小接送學員。

〈如不參加請家長提前告知〉

第二天請將學員送至宜昌國小報到，  
下午 16:30 分請家長至花蓮縣立宜昌國中接送學員。

〈水域活動如不參加請家長提前告知〉

活動如有變更依實際課程為準！

# 113 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【足球、網球、籃球、疊杯、樂樂棒球、棒球教學體驗營】

活動日期 活動時間	07 月 08 日星期一 〈第三梯次〉	07 月 09 日星期二 〈第三梯次〉
08:30~09:00	集合報到開訓 地點:花蓮縣立平和國中	集合報到 地點:花蓮縣立平和國中
09:00~10:20	足球教學 地點:花蓮縣立平和國中	籃球基本教學 疊杯體驗營 地點:花蓮縣立平和國中
10:30~11:50	網球體驗 地點:花蓮縣立平和國中	樂樂棒球教學 分組趣味競賽 飛盤、足壘球體驗營 地點:平和國中棒球場
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:40~16:00	漆彈體驗營 吉安鄉詹姆士漆彈場 派專車接送來回	棒球教學體驗營 棒球九宮格趣味競賽 分組友誼賽 地點:平和國中棒球場
16:00~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天下午由主辦單位安排遊覽車來回接送學員至詹姆士漆彈場，  
第二天下午 16:30 分請家長至花蓮縣平和國中接送學員。

活動如有變更依實際課程為準！

# 113 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【籃球、樂樂足球、樂樂棒球、綜合遊戲、羽球、五人制足球】

活動日期 活動時間	07 月 11 日星期四 〈第四梯次〉	07 月 12 日星期五 〈第四梯次〉
08:00~08:30	集合報到開訓  地點:東里國小	集合報到  地點:東里國小
08:30~10:20	籃球基本技巧教學  地點:東里國小	綜合遊戲趣味競賽 分組友誼賽 地點:東里國小
10:30~11:50	樂樂足球教學體驗營  地點:東里國小	羽球基本技巧教學  地點:東里國小
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:40~16:00	樂樂棒球教學 分組趣味競賽  地點:東里國小	五人制足球技巧與 小組配合分組友誼賽  地點:東里國小
16:00~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

活動如有變更依實際課程為準！

# 113 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

## 【棒球育樂營】

活動日期 活動時間	07 月 20 日星期六 〈第五梯次〉	07 月 21 日星期日 〈第五梯次〉
08:00~08:30	集合報到 地點:花蓮縣立棒球場	集合報到 地點:花蓮縣立棒球場
08:30~10:20	棒球規則講解 球場及比賽禮節 地點:花蓮縣立棒球場 花蓮國福運動園區	內外守備、打擊之基本動作 地點:花蓮縣立棒球場 花蓮國福運動園區
10:30~11:50	握球、投球姿勢教學 正確接球方式 棒球九宮格趣味競賽 地點:花蓮縣棒壘球場 花蓮國福運動園區	投手投球、打擊練習 地點:花蓮縣立棒球場 花蓮國福運動園區
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:40~16:00	內外守備、打擊之基本動作 地點:花蓮縣立棒球場 花蓮國福運動園區	棒球九宮格趣味競賽 分組模擬比賽 地點:花蓮縣棒壘球場 花蓮國福運動園區
16:00~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

活動如有變更依實際課程為準！