

# 114 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

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  
花蓮縣體育會水上休閒委員會、花蓮縣體育會排球委員會

活動日期：114 年 07 月 01 日~07 月 02 日(二天第一梯) 北區【嘉里國小】

114 年 07 月 03 日~07 月 04 日(二天第二梯) 北區【忠孝國小】

114 年 07 月 08 日~07 月 09 日(二天第三梯) 南區【東里國小】

114 年 08 月 09 日~08 月 10 日(二天第四梯) 中區【平和國中】

114 年 08 月 23 日~08 月 24 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、鯉魚潭潭北遊客中心

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：花蓮縣立忠孝國小、鯉魚潭潭北遊客中心

第三梯次集合地點：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

第四梯次集合地點：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

第五次梯次集合地點：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(含)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 114 年 06 月 20 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：暑期育樂營-第○梯次-王○○)

# 114 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)、九宮格趣味競賽、體適能、網球、水上活動】

活動日期 活動時間	07月01日星期二 〈第一梯次〉	07月02日星期三 〈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：花蓮縣立嘉里國小
08:30~10:20	跆拳道、九宮格趣味競賽 地點：花蓮縣立嘉里國小	史萊姆好玩體適能 地點：花蓮縣立嘉里國小
10:30~11:50	定向越野尋寶趣味體驗 地點：花蓮縣立嘉里國小	網球基本教學 地點：花蓮縣立嘉里國小
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:50~16:00	舞蹈、籃球體驗 地點：花蓮縣立嘉里國小	獨木舟(含水上救生教學) 水域自救教學 地點：鯉魚潭風景區
16:20~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天報到：08：00-花蓮縣立嘉里國小  
接回：16：30-花蓮縣立嘉里國小

第二天報到：08：00-花蓮縣立嘉里國小  
接回：16：30-花蓮縣立嘉里國小  
〈水域活動如不參加請家長提前告知〉

PS. 水域活動大會派遊覽車來回接送  
活動如有變更依實際課程為準！

# 114 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【排球、跆拳道、籃球、樂樂棒球、體適能、水域活動】

活動日期 活動時間	07月03日星期四 〈第二梯次〉	07月04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：花蓮縣立忠孝國小
08:30~10:20	排球基本教學 地點：花蓮縣立忠孝國小	樂樂棒球基本教學 地點：花蓮縣立忠孝國小
10:30~11:50	跆拳道基本教學 地點：花蓮縣立忠孝國小	體適能 地點：花蓮縣立忠孝國小
12:00~13:30	供應餐盒	供應餐盒
13:50~16:00	籃球基本教學 地點：花蓮縣立忠孝國小	獨木舟(含水上救生教學) 水域自救教學 地點：鯉魚潭風景區
16:20~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天報到：08：00-花蓮縣立忠孝國小

接回：16：30-花蓮縣立忠孝國小

第二天報到：08：00-花蓮縣立忠孝國小

接回：16：30-花蓮縣立忠孝國小

〈水域活動如不參加請家長提前告知〉

PS. 水域活動大會派遊覽車來回接送

活動如有變更依實際課程為準！

# 114 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【籃球、跆拳道、田徑、綜合遊戲、羽球、排球】

活動日期 活動時間	07 月 08 日星期二 〈第三梯次〉	07 月 09 日星期三 〈第三梯次〉
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	田徑基本教學 起跑、跳遠 地點:東里國小
10:30~11:50	跆拳道基本教學 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	綜合遊戲趣味競賽 分組友誼賽 地點:東里國小	排球技巧與小組配合 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！

第一天報到：08：00-花蓮縣立東里國小  
接回：16：30-花蓮縣立東里國小

第二天報到：08：00-花蓮縣立東里國小  
接回：16：30-花蓮縣立東里國小

活動如有變更依實際課程為準！

# 114 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

【足球、籃球、樂樂棒球、水域活動、棒球教學體驗營】

活動日期 活動時間	08月09日星期六 〈第四梯次〉	08月10日星期日 〈第四梯次〉
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	棒球打擊基本教學 地點:花蓮縣立平和國中	足壘球體驗 地點:花蓮縣立平和國中
10:30~11:50	打擊練習體驗 地點:花蓮縣立平和國中	樂樂棒球教學 分組趣味競賽 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	籃球基本教學 籃球對抗賽 地點:花蓮縣立平和國中	獨木舟(含水上救生教學) 水域自救教學 地點:鯉魚潭風景區
16:00~16:30	溫暖的家	結業式

活動前後請家長自行接送！

第一天報到：08：00-花蓮縣立平和國中  
接回：16：30-花蓮縣立平和國中

第二天報到：08：00-花蓮縣立平和國中  
接回：16：30-花蓮縣立平和國中

PS. 水域活動大會派遊覽車來回接送

活動如有變更依實際課程為準！

# 114 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	08 月 23 日星期六 〈第五梯次〉	08 月 24 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！

第一天報到：08：00-花蓮縣立棒球場

接回：16：30-花蓮縣國福運動園區

第二天報到：08：00-花蓮縣立棒球場

接回：16：30-花蓮縣國福運動園區

活動如有變更依實際課程為準！

# 114 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

## 報名表暨家長同意書

學生姓名：\_\_\_\_\_ 就讀學校：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_ 男 女

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日【辦理保險用，資料務必正確】

身高：\_\_\_\_\_ 體重：\_\_\_\_\_ 衣服尺寸：XS S M L XL 2XL

葷食 素食

同意參加本次「114 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營」活動梯次「請在下列打 V」

第一梯次：114 年 07 月 01 日～07 月 02 日【北區嘉里國小】

第二梯次：114 年 07 月 03 日～07 月 04 日【北區忠孝國小】

第三梯次：114 年 07 月 08 日～07 月 09 日【南區東里國小】

第四梯次：114 年 08 月 09 日～08 月 10 日【中區平和國中】

第五梯次：114 年 08 月 23 日～08 月 24 日【花蓮國福運動園區】

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 手 機：\_\_\_\_\_

聯絡地址：

家長簽章：

中 華 民 國 114 年 06 月 \_\_\_\_\_ 日

免填寫

學員編號【 \_\_\_\_\_ 】