

115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
花蓮縣體育會水上救生委員會、花蓮縣體育會排球委員會

活動日期：115年07月01日~07月02日(二天第一梯) 北區【嘉里國小】

115年07月07日~07月08日(二天第四梯) 南區【東里國小】

115年07月23日~07月24日(二天第三梯) 中區【平和國中】

115年08月01日~08月02日(二天第二梯) 北區【嘉里國小】

115年08月08日~08月09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：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：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、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〉(請自備水壺，大會提供飲用水)

水域活動(請著泳裝、泳帽、蛙鏡；帶換洗衣物、浴巾等個人用品)

第四梯次極限水槍運動會請自備水槍

棒球課請自備防曬帽子、棒球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/繳納報名費即錄取，並贈隨身水壺乙只。

報名日期：即日起至115年06月25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。

報名地址：花蓮縣吉安鄉中央路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 (郵件主旨：育樂營-第○梯次-王○○)

115 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

活動日期 活動時間	07 月 01 日星期三 〈第一梯次〉	07 月 02 日星期四 〈第一梯次〉
08:00~08:30	集合報到開訓 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、籃球基本教學 地點：花蓮縣立嘉里國小	史萊姆體適能 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	空手道基本教學、跑跑鬼抓人 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	球場破風手 地點：花蓮縣立嘉里國小	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 16:30 分請家長至花蓮縣立嘉里國小接送學員。

第二天下午 16:30 分請家長至花蓮縣立嘉里國小接送學員。

水域活動(請著泳裝、泳帽、蛙鏡；帶換洗衣物、浴巾等個人用品)

活動如有變更依實際課程為準！

115 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

活動日期 活動時間	07月07日星期四 〈第二梯次〉	07月08日星期五 〈第二梯次〉
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！

115 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

活動日期 活動時間	07月23日星期四 〈第三梯次〉	07月24日星期五 〈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	羽毛球體驗 地點:花蓮縣立平和國中	打擊教學 地點:花蓮縣立平和國中
10:30~11:50	足壘球體驗 地點:花蓮縣立平和國中	投球接球教學 九宮格投球體驗 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	籃球體驗 地點:花蓮縣立平和國中	樂樂棒球教學 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 16:30 分請家長至花蓮縣平和國中接送學員，
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！

115 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

活動日期 活動時間	08 月 01 日星期六 〈第四梯次〉	08 月 02 日星期日 〈第四梯次〉
08:00~08:30	集合報到開訓 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、籃球基本教學 地點：花蓮縣立嘉里國小	史萊姆體適能 地點：花蓮縣立嘉里國小
10:30~11:50	舞蹈 地點：花蓮縣立嘉里國小	體操基礎教學、足球教學 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	極限水槍運動會 地點：花蓮縣立嘉里國小	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 16:30 分請家長至花蓮縣立嘉里國小接送學員，

第二天下午 16:30 分請家長至花蓮縣立嘉里國小接送學員。

水域活動(請著泳裝、泳帽、蛙鏡；帶換洗衣物、浴巾等個人用品)

極限水槍運動會請自備水槍

活動如有變更依實際課程為準！

115 年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營

活動內容與流程：

活動日期 活動時間	08 月 08 日星期六 〈第五梯次〉	08 月 09 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！

115 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：_____

男 女 身高：_____ 體重：_____ 衣服尺寸：_____

身分證字號：_____ XS、S、M、L、XL、2L

出生日期：__年__月__日【辦理保險用，資料務必正確】

葷食 素食

同意參加本次「115 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：115 年 07 月 01 日～07 月 02 日【北區嘉里國小】

第二梯次：115 年 07 月 07 日～07 月 08 日【南區東里國小】

第三梯次：115 年 07 月 23 日～07 月 24 日【中區平和國中】

第四梯次：115 年 08 月 01 日～08 月 02 日【北區嘉里國小】

第五梯次：115 年 08 月 08 日～08 月 09 日【花蓮縣立棒球場、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 1 1 5 年 6 月 _____ 日

免填寫

學員編號【 _____ 】