**109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.水域活動及安全宣導、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。每一梯次擬招收80名，分成a、b兩組進行教學。**

**指導單位：花蓮縣政府**

**主辦單位：花蓮縣體育會**

**執行單位：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、花蓮縣體育會慢速壘球委員會、花蓮縣體育會飛盤委員會、花蓮縣體育會游泳委員會、花蓮縣體育會輕艇委員會、花蓮縣體育會空手道委員會、花蓮縣體育會扯鈴委員會、花蓮縣體育會競技疊杯委員會、花蓮縣立平和國中**

**活動日期：109年08月03日~08月04日(二天第一梯) 北區**

**109年08月06日~08月07日(二天第二梯) 中區平和國中**

**109年08月17日~08月18日(二天第三梯) 北區**

**109年08月20日~08月21日(二天第四梯) 北區**

**北區集合地點：花蓮縣立棒球場大門口（花蓮縣政府教育處）【報到】**

**中區集合地點：花蓮縣立平和國中大門口【報到】**

**活動地點：花蓮縣政府教育處、花蓮縣立棒球場、青青大草原、、鯉魚潭風景區、**

**活動對象：國中國小學生〈水域需國小二年級以上〉**

**每一梯活動人數：80人次**

**注意事項：請學員自備水杯（飲水用），室外課程請自行做好防曬措施，並請家長多準備幾套替換衣服供學員流汗時替換，獨木舟課程時請家長準備備毛巾，拖鞋及一套衣物替換，棒球課請自備手套並穿著運動長褲。**

**活動費用：報名費用：300元/人，〈活動中之餐點及場地保險費、租用獨木舟、遊覽車、紀念衫、礦泉水〉(第一、二梯次109年7月30日前報名截止) (第三、四梯次109年8月7日前報名截止)。**

**報名方式：電子郵件或傳真、親自送報名表，報名後請電話確認是否報名完成。（電子郵件或傳真、請於送學員報到時補簽報名表上同意書，若未能於報到時簽署該同意書，視同同意參加，並遵守主辦單位各項規定。）**

**地址：吉安鄉中央路3段512號〈紅不讓體育用品社〉**

**電話：(03) 8565530 林先生 傳真：(03) 8569363**

**電子郵件：**[**hh565530@yahoo.com.tw**](mailto:hh565530@yahoo.com.tw) **中區報名：張教練 0986-132132**

**109年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營**

**活動內容與流程：【獨木舟及水域自救教學、樂樂棒球、足壘球、飛盤、疊杯、繡排球、 棒球、空手道、扯鈴 】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活動日期**  **活動時間** | **08月03日〈第一梯次〉** | **08月04日〈第一梯次〉** |
| **08:00～08:30** | **集合報到開訓**  **地點:花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** | **集合報到**  **地點: 花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** |
| **08:30～10:10** | **繡排球、疊杯基本教學**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大草原** | **飛盤、** **足壘球體驗營**  **地點: 花蓮縣體育會旁青青大草**  **原** |
| **10:30～11:50** | **初級空手道基本教學**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大**  **草原** | **扯鈴體驗：1.運鈴2.高低調鈴3.方向調鈴4.壓鈴5.架鈴6.纏鈴**  **地點: 花蓮縣體育會旁青青大**  **草原** |
| **12:00～13:20** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** |
| **13:30～16:00** | **獨木舟體驗含水上救生教學，**  **(獨木舟體驗課程13:00搭遊覽車前往上課地點)**  **地點:鯉魚潭〈潭南〉** | **棒球，樂樂棒球教學體驗營**  **棒球九宮格趣味競賽，分組友誼賽**  **地點:花蓮縣立棒球場** |
| **16:10～16:30** | **賦歸**  **家長溫馨接送回溫暖的家** | **結業式 賦歸**  **家長溫馨接送回溫暖的家** |

**活動前後請家長自行接送！**

**第一天下午由承辦單位租遊覽車來回接送學員至鯉魚潭，**

**下午16:10分起請家長至花蓮縣立棒球場教育處門口接送學員。**

**〈獨木舟體驗活動請家長在報名表確實勾選，以利統計人數〉**

**課程實施期間若逢天氣或其他不可抗力之因素,基於學員安全考量,主辦單位有權決定延期、取消、變更活動或行程內容,(課程變更依實際課程**

**為準)！**

**109年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營**

**活動內容與流程：【 棒球教學、樂樂棒球】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活動日期**  **活動時間** | **08月06日〈第二梯次〉** | **08月07日〈第二梯次〉** |
| **08:40～09:00** | **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** |
| **09:00～10:00** | **棒球禮儀，熱身活動**  **地點:平和國中棒球場** | **熱身活動**  **地點: 平和國中** |
| **10:20～11:50** | **各項棒球技術練習**  **地點: 平和國中棒球場** | **各項棒球技術練習**  **地點: 平和國中棒球場** |
| **12:00～13:20** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** |
| **13:30～16:00** | **前進棒球大聯盟分組競賽**  **地點:平和國中棒球場** | **前進棒球大聯盟分組競賽**    **地點:平和國中棒球場** |
| **16:00～16:30** | **恢復緩和課程**  **（結束後賦歸溫暖的家）** | **恢復緩和課程，結業式**  **（結束後賦歸溫暖的家）** |

**活動前後請家長自行接送！**

**下午16:30分請家長至花蓮縣平和國中接送學員。**

**本梯次為全棒球課程，請學員自備手套並戴帽穿著運動衣褲，注意防曬。**

**課程實施期間若逢天氣或其他不可抗力之因素,基於學員安全考量,主辦單位有權決定延期、取消、變更活動或行程內容,(課程變更依實際課程為準)！**

**109年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營**

**活動內容與流程：【獨木舟及水域自救教學、樂樂棒球、足壘球、飛盤、疊杯、繡排球、 棒球、空手道、扯鈴 】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活動日期**  **活動時間** | **08月17日〈第三梯次〉** | **08月18日〈第三梯次〉** |
| **08:00～08:30** | **集合報到開訓**  **地點:花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** | **集合報到**  **地點: 花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** |
| **08:30～10:20** | **繡排球、疊杯基本教學**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大草原** | **飛盤、** **足壘球體驗營**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大草**  **原** |
| **10:30～11:50** | **初級空手道基本教學**    **地點: 花蓮縣體育會旁青青大草原** | **扯鈴體驗：1.運鈴2.高低調鈴3.方向調鈴4.壓鈴5.架鈴6.纏鈴**  **地點: 花蓮縣體育會旁青青大草**  **原** |
| **12:00～13:20** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** |
| **13:30～16:00** | **獨木舟體驗含水上救生教學，**  **(獨木舟體驗課程13:00搭遊覽車前往上課地點)**  **地點:鯉魚潭〈潭南〉** | **棒球，樂樂棒球教學體驗營**  **棒球九宮格趣味競賽，分組友誼賽**  **地點:花蓮縣立棒球場** |
| **16:10～16:30** | **賦歸**  **家長溫馨接送回溫暖的家** | **結業式 賦歸**    **家長溫馨接送回溫暖的家** |

**活動前後請家長自行接送！**

**第一天下午由承辦單位租遊覽車來回接送學員至鯉魚潭，**

**下午16:10分起請家長至花蓮縣立棒球場教育處門口接送學員。**

**〈獨木舟體驗活動請家長在報名表確實勾選，以利統計人數〉**

**課程實施期間若逢天氣或其他不可抗力之因素,基於學員安全考量,主辦單位有權決定延期、取消、變更活動或行程內容,(課程變更依實際課程**

**為準)！**

**109年花蓮縣暑期陽光熱血體驗育樂營**

**活動內容與流程：【獨木舟及水域自救教學、樂樂棒球、足壘球、飛盤、疊杯、繡排球、 棒球、空手道、扯鈴 】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活動日期**  **活動時間** | **08月20日〈第四梯次〉** | **08月21日〈第四梯次〉** |
| **08:00～08:30** | **集合報到開訓**  **地點:花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** | **集合報到**  **地點: 花蓮縣教育處門口**  **（花蓮縣立棒球場）** |
| **08:30～10:20** | **繡排球、疊杯基本教學**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大**  **草原** | **飛盤、** **足壘球體驗營**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大草**  **原** |
| **10:30～11:50** | **初級空手道基本教學**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大**  **草原** | **扯鈴體驗：1.運鈴2.高低調鈴3.方向調鈴4.壓鈴5.架鈴6.纏鈴**  **地點:花蓮縣體育會旁青青大草**  **原** |
| **12:00～13:20** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** | **午餐時間主辦單位供應餐盒** |
| **13:30～16:00** | **獨木舟體驗含水上救生教學，**  **(獨木舟體驗課程13:00搭遊覽車前往上課地點)**  **地點:鯉魚潭〈潭南〉** | **棒球，樂樂棒球教學體驗營**  **棒球九宮格趣味競賽，分組友誼賽**  **地點:花蓮縣立棒球場** |
| **16:10～16:30** | **賦歸**  **家長溫馨接送回溫暖的家** | **結業式 賦歸**    **家長溫馨接送回溫暖的家** |

**活動前後請家長自行接送！**

**第一天下午由承辦單位租遊覽車來回接送學員至鯉魚潭，**

**下午16:10分起請家長至花蓮縣立棒球場教育處門口接送學員。**

**〈獨木舟體驗活動請家長在報名表確實勾選，以利統計人數〉**

**課程實施期間若逢天氣或其他不可抗力之因素,基於學員安全考量,主辦單位有權決定延期、取消、變更活動或行程內容,(課程變更依實際課程**

**為準)！**

**109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□、身分證字號： 身高： 體重：**

**出生日期： 年 月 日【辦理保險用，資料務必正確】**

**葷食□ 素食□**

**衣服尺寸：XS□、 S□、 M□、 L□、 XL□、 2L□**

**是否參加獨木舟體驗：是□ ，否□**

**茲同意 同學參加本次「109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：109年08月03日～08月04日**

**□第二梯次：109年08月06日～08月07日(中區平和國中)**

**□第三梯次：109年08月17日～08月18日**

**□第四梯次：109年08月20日～08月21日**

**聯絡電話： 手機：**

**聯絡地址：**

**家長簽章：**

**中華民國109 年 月 日**

**學員編號【 】（本欄由主辦單位填寫）**