

## 國立花蓮高農 104 年度暑期運動休閒樂活營

一、活動名稱：暑期運動休閒樂活營

二、活動目的：1. 藉由各家武術高手傳授防身術，讓孩子學會保護自身安全。

2. 藉由本校各科專長，傳授有機無毒栽植、園藝、餐飲、野外求生等技能。

3. 藉由各種球類運動體驗，讓孩子提早發展協調與運動控制的能力。

4. 讓孩子有一個健康、慢活、多元的技能體驗。

三、活動特色：1. 場地：暑假炎熱！所有運動項目均在室內舉行。

2. 師資：(1)花農各科專長老師

(2)金牌教練及選手(詳見背頁)

3. 課程：花蓮首創含農業餐飲與運動健身、防身的悠活體驗課程。

4. 隊輔老師：每班配有隊輔老師 3 名，以協助學習及照顧學員安全。

四、活動時間：104 年 8 月 9 日到 104 年 8 月 12 日

五、主辦單位：國立花蓮高農、東華大學健康促進社

六、活動地點：國立花蓮高農體育館

七、活動對象：國小、國中學生。

八、活動費用：(1) 4800 元(含保險、餐費、各項園藝食品材料費)

(2) 7 月 15 號以前報名，優惠價 4500 元。

(3) 三人同行，7 月 15 號以前報名，優惠價 4200 元。

報名截止：7 月 31 號

九、繳款方式：(1)匯款帳號:郵局(700)0091390-0003331 戶名：東華健康促進社吳旻育，

匯款後，請以簡訊告知付款帳戶與戶名，以便核對。無摺存款匯款後請

以簡訊告知匯款人姓名、匯款銀行名稱以及收據上銀行局號，以便核對。

(2)親自至花蓮高農體育組洽 呂忠勳老師。

十、聯絡方式：呂忠勳老師(03)8312358；0928064530

十一、注意事項：活動期間請攜帶個人藥品、健保卡及水杯(活動會場有飲水機可供飲用)。

十二、活動流程(詳見背頁)

## 報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女  
 出生日期：\_\_\_\_\_ 血型：\_\_\_\_\_  
 身分證字號：\_\_\_\_\_  
 學校：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_  
 聯絡地址：\_\_\_\_\_

電話：(住家)\_\_\_\_\_  
 Email：\_\_\_\_\_  
 緊急聯絡人：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_  
 緊急連絡人電話：\_\_\_\_\_

餐點：葷 素  
 (以上資料係聯絡及辦理保險之用，不做他用)

活動費用：  
 (1) 4800 元(含保險、餐費、各項園藝食品材料費)  
**(2) 7 月 15 號以前報名，優惠價 4500 元。**  
**(3) 三人同行，7 月 15 號以前報名，優惠價 4200 元。**

報名截止：7 月 31 號  
 聯絡方式：呂忠勳老師(03)8312358；0928064530

※※※※※

家長同意書：  
 本人同意\_\_\_\_\_ (學員)參加國立花蓮高農 104 年度暑期運動休閒樂活營，在夏令營期間願遵守各項規定及教練、輔導員的指導，若活動中違規導致意外或個人突發因素產生意外，本人願意負責。  
 家長簽名\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_

## 國立花蓮高農 104 年度暑期運動休閒樂活營課程表

時間	104 年 8 月 9 日 (星期日)	104 年 8 月 10 日 (星期一)	104 年 8 月 11 日 (星期二)	104 年 8 月 12 日 (星期三)
08:00-08:30	報到與分組	報到	報到	報到
08:30-10:00	開幕式、校園導覽、團康遊戲	防身術 (空手道)	防身術 (跆拳道)	防身術 (柔道)
10:00-11:30	有機無毒蔬菜栽種  生機科	創意盆栽製作  園藝科	飲料調製  餐飲科	原野烤肉  森林科
11:30-13:00	午餐與午休			
13:00-15:00	高爾夫	籃球	迷你網球	羽球
15:00-17:00	高爾夫	籃球	迷你網球	羽球
17:00-	返家	返家	返家	開幕式、影片回顧、 頒發證書

師資：高爾夫：林永巨(花蓮知名兒童高爾夫教練)  
 籃球：邱次郎(國立花蓮高農男子籃球隊教練；全國田徑金牌選手)  
 迷你網球：陳鏡元(宜昌國中網球金牌教練)  
 羽球：蔡珮慈(東華大學甲組羽球隊隊員；景美、宜昌國小羽球隊教練)  
 防身術：(空手道)：花蓮空手道委員會金牌教練群  
 (跆拳道)：任鳳宜(世界青少年跆拳道金牌教練)  
 (柔道)：謝易展(花蓮縣警察局訓練課柔道及擒拿術教官)