

103學年度花蓮縣私立海星高級中學校隊體驗營

活動方式：營隊課程以**田徑**、**籃球**、**排球**為主軸，透過活動辦理呈現各校隊特色

(一) 場地設施：展現校內現有訓練場地、設備、器材規畫辦理校隊體驗營活動

(二) 師資：聘請校內現有專長教師及教練。

(三) 飲食：本活動提供早、午餐。

(四) 保險：凡參加學員皆辦理保險。

活動地點：海星中學、東華大學(美崙校區)。

辦理日期：104年1月28日8：30分至17：30分。

參加對象：花蓮各地區國小六年級生。

參加人數：100名

報名日期及方式：

(一) 報名日期：即日起至104年1月23日(五)。

(二) 報名方式：

1.親自報名：於報名時間內至海星中學體育組繳交報名表及費用。

2.郵寄報名：將紙本報名表寄送至海星中學。

地址：971花蓮縣新城嘉新村嘉新路36號(請註明校隊體驗營報名表)

3.電子郵件報名：將報名表電子檔傳送至sofin0225@smhs.hlc.edu.tw

4.以郵寄或電子郵件報名者，請利用郵政劃撥繳交報名費。



(1)帳號：06643798

(2)戶名：台灣省花蓮縣私立海星高級中學

(3)請註明：就讀學校、姓名

(4)匯款後請來電告知，TEL：03-8242249

(三) 報名用聯絡電話：海星中學 體育組長 黃陞中03-8242588

參加費用：350元 (內含體驗營紀念衣服、早餐、午餐、精美小禮物、結業證書)

師資教練陣容：

校 隊 項 目	姓 名	專 業 證 照
田徑 徑賽教練	邱郁哲 教練	中華民國C級田徑教練
田徑 田賽教練	尤聖潔 教練	中華民國C級田徑教練、中華民國田徑初級專任教練
籃球 男籃教練	許肇文 教練	中華民國C級籃球教練
籃球 男籃教練	張致瑋 教練	中華民國C級籃球教練
排球 女排教練	陳靜秋 教練	中華民國C級排球教練
排球 男排教練	邱毓賢 教練	中華民國C級排球教練



體驗營課程：

時間	課程名稱				地點	
08:30-09:00	報到				海星中學 聲遠館	
08:30-09:00	早餐時光					
09:00-09:10	開幕式					
09:10-09:30	認識海星中學					
09:30-10:30	定向越野活動 / 熟悉海星中學校園環境				海星中學	
10:30-11:30	各校隊介紹及訓練	田徑	田徑隊之介紹 簡易田徑規則介紹 田徑運動核心肌群訓練	邱郁哲 教練 尤聖潔 教練	海星中學 訓練場地	
		籃球	籃球隊之介紹 簡易排球規則介紹 排球球感小活動	許肇文 教練 張致瑋 教練		
		排球	排球隊之介紹 簡易排球規則介紹 排球球感小活動	陳靜秋 教練 邱毓賢 教練		
11:30-11:45	轉移陣地至東華大學美崙校區體育館					
11:45-12:15	午餐時光				東華大學 美崙校區體育館	
12:15-13:30	休息充電 準備再出發 / 午休時間					
13:30-16:30	各校隊介紹及訓練	田徑	起跑訓練	技術與反應練習	邱郁哲 教練	東華大學 美崙校區體育館
			短距離與接力訓練	步幅與步頻練習		
			欄架技術訓練	跨欄技術練習		
			跳遠訓練	助跑與空中動作練習		
			綜合測驗			
		鉛球訓練	原地與滑步投擲練習	尤聖潔 教練		
			鐵餅訓練		原地與旋轉投擲練習	
			標槍訓練		原地與助跑投擲練習	
			綜合測驗			
		籃球	球感訓練	許肇文 教練 張致瑋 教練		
			個人單打動作			
			戰術訓練			
		排球	球感訓練	球感與接球反應練習	陳靜秋 教練 邱毓賢 教練	
			低手、高手訓練	基本動作與低手練習		
			隊形介紹	比賽規則和隊形練習		
			綜合演練、測驗			
16:30-16:45	返回海星中學聲遠館					
16:45-17:30	結業式 / 結訓影片回顧				海星中學 聲遠館	

103學年度海星高級中學一日校隊體驗營 報名表

姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
學校		身分證字號 (辦理保險用)	
出生日期 (辦理保險用)	年 月 日	飲食習慣	☐ 葷 ☐ 素
家長姓名		聯絡電話	
參加項目	☐ 田徑 ☐ 籃球 ☐ 排球		
備註	1、若活動當天因颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，主辦學校有延期或停辦之權利。已繳費用者統一退費。 2、學員因故退費，標準為：報名繳費至實際上課日前三天退費者，退還已繳活動費之九成。 3、學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。 4、參加學生及工作人員統一供應午餐及茶水。 (請自備環保餐具及杯子)。		

