

花蓮縣立體育高級中等學校

花蓮體中
製作



花蓮火車站

一、學校地理位置

970花蓮縣花蓮市達固湖灣大路21號

03-8462610

一、 學校特色

- 創立22年
- 全校六班的體育單科型高中

三、招收運動項目

本校招收九大運動項目

- **團體項目**

棒球、女足、男籃

- **個人項目**

田徑、射箭、舉重、跆拳道、輕艇、拳擊



田徑

輕艇



Photo Credit : 王茜瑜

女足



拳擊



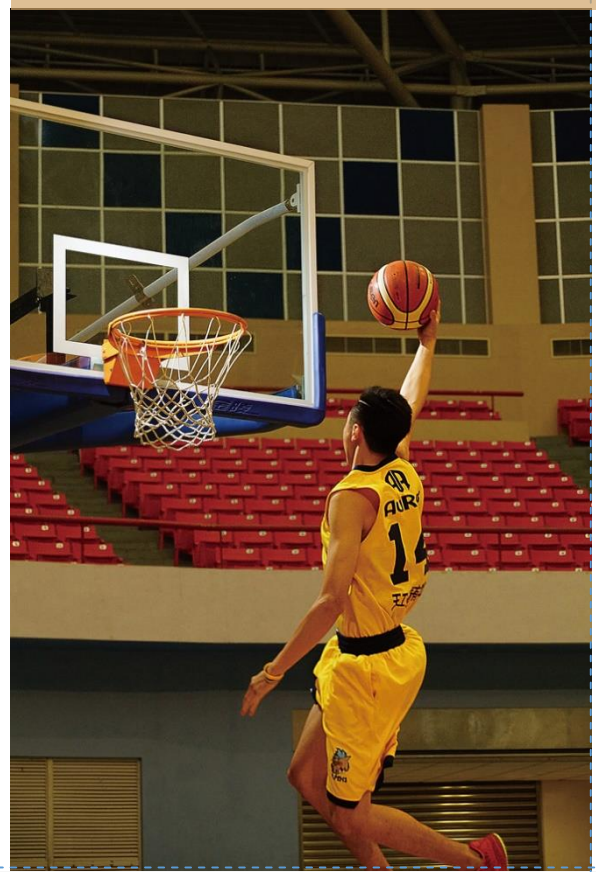
棒球



跆拳道

舉重

籃球



射箭



四、競賽成績——全國賽1

田徑

- 112年全國中等學校運動會女子標槍金牌
- 112年全國中等學校運動會男子鐵餅金牌
- 112年全國中等學校運動會女子鐵餅銀牌
- 112年新北市全國青年盃田徑錦標賽高中男子200公尺金牌

射箭

- 112年全國運動會射箭男子組反曲弓團體銀牌
- 111、112年全國中等學校運動會反曲弓高男團體金牌
- 112年全國中等學校運動會反曲弓高男個人銀牌
- 112年全國中等學校運動會反曲弓高女個人銀牌

棒球

- 112年花蓮縣能高棒球節全國青棒錦標賽冠軍
- 2020中信盃黑豹旗全國高中棒球大賽第7名

四、競賽成績——全國賽2

舉重

- 112年全國中等學校運動會高男61kg金牌
- 112年全國中等學校運動會高男81kg銀牌
- 112年全國中等學校運動會高男109+kg銀牌
- 112年全國中等學校運動會高女59kg銅牌
- 112年全國中等學校運動會高女87kg銅牌
- 112年全國中等學校運動會高男團體銅牌

跆拳道

- 112年全國中等學校運動會高男80公斤級銅牌
- 112年太平洋盃全國跆拳道錦標賽4金4銀3銅
- 111學年度全國中等學校錦標賽社女組57公斤級金牌
- 111學年度全國中等學校錦標賽社男組54公斤級金牌

四、競賽成績——全國賽3

輕艇

- 112年全國中等學校運動會競速500M雙人C艇金牌
- 112年全國中等學校運動會競速1000M雙人C艇金牌
- 112年全國中等學校運動會靜水標竿單人C艇銀牌
- 112年全國中等學校運動會競速1000M單人C艇銅牌
- 2024年輕艇競速國家代表隊選拔賽3人當選國手

女足

- 111學年度全國中等學校足球聯賽銀牌
- 2022華南金控台灣青年足球聯賽冠軍

籃球

- 112學年高中籃球聯賽16強

棒球

- 110年全國中等學校運動會高男第三量級銅牌

四、競賽成績——國際賽

射箭
愛爾蘭

2023世界青年/青少年射箭
錦標賽反曲弓混雙組銀牌

舉重

阿爾巴尼亞

2023世界青少年
舉重錦標賽國手

女足

烏茲別克

2023(U20)亞洲盃
資格賽代表隊成員

田徑
巴西

2023世界中學運動會(U18)
男子鐵餅銀牌

舉重

印度

2023亞洲青少年
舉重錦標賽國手

輕艇

泰國

2023世界龍舟錦
標賽1銀1銅

五、 教室設備

比賽標準的專業場館

- 田徑場(全中運比賽用地)
- 籃球館(HBL資格賽用地)
- 棒球場(職棒比賽場地)
- 足球場(木蘭聯賽花蓮隊主場)
- 水上訓練中心(鯉魚潭畔，全中運比賽用地)

五、 教室設備

完善的訓練設施

- 重量訓練室
- 運動傷害防護室



田徑場及足球場



飄浮尚記
Photos by Wang-Chien Xu

輕艇(地點:鯉魚潭)

Photo Credit :
王茜瑜



跆拳道場



籃球館 棒球場



射箭場

舉重室



拳擊室





健身房
等級

重量
訓練室





運動傷害防護室



學科上課教室

(班班有投影機、電腦、電子講桌等設備)



圖書室

六、 運動訓練

專業師資

本校訓練師資皆出身自專業選手，擁有豐富的國內外賽事經驗，培育出許多優秀的體育人才。

國內100公尺短跑紀錄保持人**楊俊瀚**、2004奧運射箭銀牌**王正邦**、前美國職棒選手**陳俊秀**、輕艇國家隊選手**周恩平等**。





六、 運動訓練

運動傷害防護員

為給予學生最大的照護，
編制2名專業運動傷害防
護員，教導運動防護概
念及進行運動傷害治療。

七、 國際交流— 2023年

因為太多
只放去年

2023

田徑
中國杭州
潛力選手培訓

輕艇
日本東京
移地訓練

女足
泰國
亞洲女子俱樂部錦標賽

舉重
日本沖繩
移地訓練

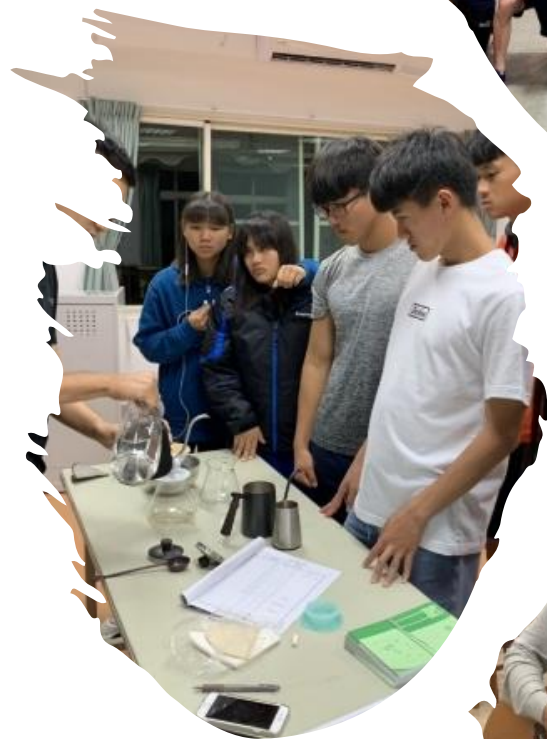
跆拳道
泰國
新南向計畫移地訓練

輕艇
新加坡
新南向計畫移地訓練

籃球
馬來西亞
新南向計畫移地訓練

八、社團

各類社團：
吉他社、神·運動
員社、原舞社、運
動防護社、熱音社、
桌遊社、咖啡欣賞
與實作社……等藝
文及康樂性社團。



九、 學校活動



- 1.學習性活動：國文與英文晨讀活動
- 2.康樂性活動：中秋節迎新活動、聖誕節晚會、畢業晚會、校慶
- 3.多元活動：班級模範生選拔
- 4.縣內賽會支援(學生服務時數)



社團成發



校慶路跑



水域活動 科學週 晚會



十、入學方式

獨招(術科測驗)，不採計會考成績

113年招生日期：

- 報名：113年4月29-5月1日
 - 測驗：113年5月4日(週六)
 - 放榜：113年5月6日(週一)
 - 報到：113年7月11日(週四)
 - 續招：報到後辦理
-

十一、收費標準

- 一般公立高中收費
- 除高一新生購置運動服、健康檢查；高三模擬考外，無其他特殊收費

原住民生每學期補助助學金11,000元

十二、獎學金與相關補助



就讀獎學金

每學期
第一級 3萬元
第二級 1萬5仟元
第三級 8仟元
第四級 4仟元

級別	射箭、女足、舉重、拳擊、田徑、跆拳道、輕艇	棒球	籃球
第一級 每學期3萬元	1.全國賽第1~3名 2.當選國家隊參賽選手	1.全國聯賽 硬式組 前4名 2.當選國家隊參賽選手	1.全國甲級聯賽前4名 2.當選國家隊參賽選手
第二級 每學期1萬5仟元	全國賽第4~6名	1.全國聯賽 硬式組 5~8名 2.全國聯賽 軟式組 前4名	1.全國甲級聯賽5~8名 2.全國乙級聯賽前4名
第三級 每學期8仟元	全國賽第7、8名	1.全國聯賽 硬式組 前32名 2.全國聯賽 軟式組 前24名	1.全國甲級聯賽9~16名 2.全國乙級聯賽5~8名
第四級 每學期4仟元	田徑、跆拳道 縣府指定最高層級賽事前2名 射箭、輕艇 縣賽前2名或縣府指定最高層級比賽前6名。 女足 縣賽前2名或全國青少年盃、青年盃前3名 舉重 縣府指定最高層級比賽前6名 拳擊 縣府指定最高層級比賽前2名	縣賽 硬、軟式 前4名	縣賽前4名

十二、獎學金與相關補助



✓ 原住民生補助

助學金	住宿伙食補助
每學期	每學期
11,000元	伙食費補助10,500元 住宿費補助3,500元

✓ 一般生免學費補助

每學期補助學費6,240元

✓ 全額補助項目

- 1、縣府**全額補助**：寒、暑假住宿、膳食費用。
- 2、在學期間指定賽事參賽、移地訓練費用。
- 3、學期間免費提供選手鮮奶、麵包營養補給。
- 4、在學期間個人訓練用配備、訓練服裝(年訂製冬、夏季訓練服)。

✓ 其他各式獎助學金

清寒獎學金、行天宮助學金、扶輪社獎學金、原住民學生優秀獎學金...等近20項不同獎助學金。
班級人數少，申請成功機率高！

聯絡資訊

☎ 03-8462610

🌐 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/>

📍 花蓮縣花蓮市達固湖灣大路21號

十三、在校生活

住宿

1. 全校住宿(外宿需提出家長證明)。
2. 男女皆為6人房，上鋪為床，下鋪為書桌，公用衛浴(在房間外)，寢室均安裝冷氣，電費由各寢室依用電量支付。
3. 住宿費4,810元/每學期。

伙食

1. 住宿生三餐(早餐後另有點心，由政府補助)。
2. 伙食費每學期約14,000元

原住民生每學期補助伙食費10,500元+住宿費3,500元

寒、暑假免費提供膳宿

十四、 一日作息

時間	作息
06:00-07:00	晨間訓練
08:10-12:00	學科課程
13:30-16:20	術科課程
19:30-21:00	夜間課輔 (免收費)

十五、 課後輔導

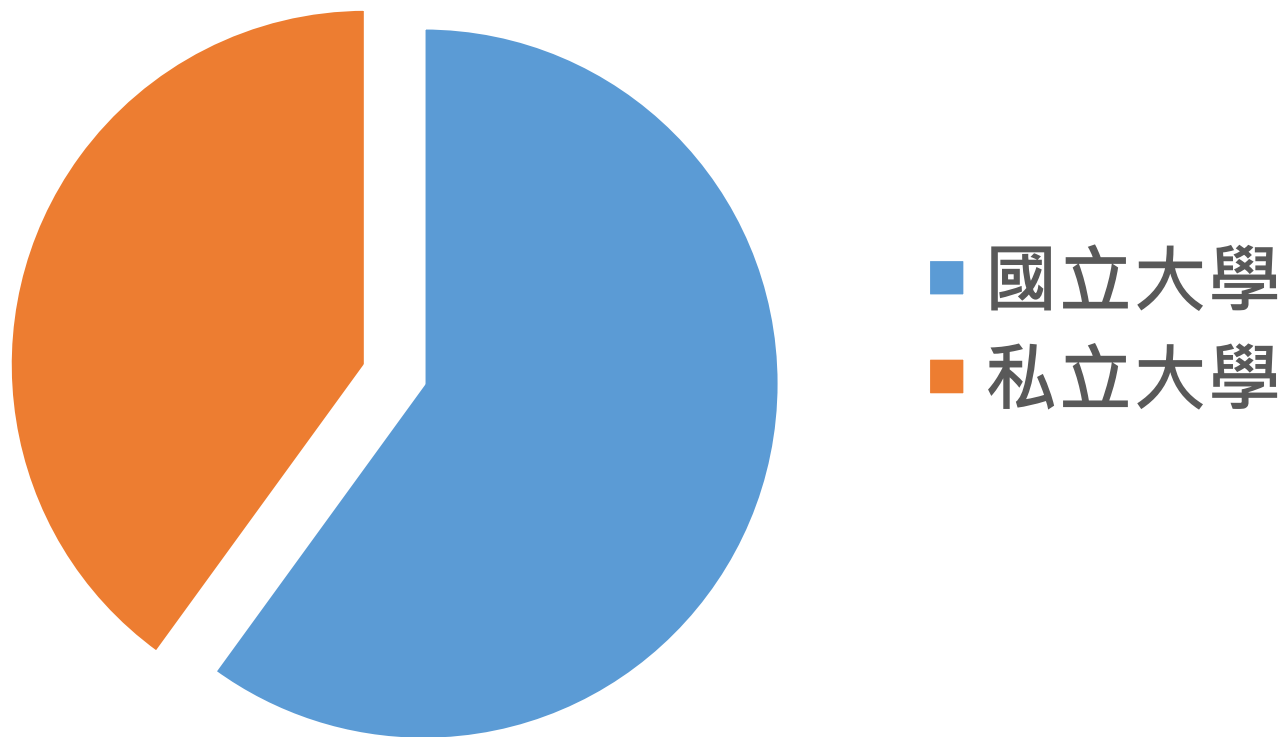
週一~二：

辦理全校性課業輔導課程(免收費)。



十六、未來升學管道

每年有五成以上的畢業生錄取國立大學



十六、未來升學管道

九大升學管道：繁星、大學獨招、甄審、甄試、申請入學、考試分發、四技申請等。

主要進路：體育或休閒運動相關科系，大多以運動競技系為主(當選手)，運動休閒系、原民專班為輔。

畢業後朝體育領域繼續發展約有六成，部分進入公行國防。



歡迎加入花體

HPEHS