

《學校》《年級》《姓名》

親愛的家長您好：

恭喜貴子弟錄取 **7/3-7/5 暑期陸海空旋風挑戰營(第一梯次)**

第一梯次：7/3(三)9:00~12:00、7/4(四)8:30~**12:20**、7/5(五)8:30~12:20

因近日水情吃緊，阿母坪水上訓練中心通知：目前阿母坪水域不適合從事水上立槳活動，本營隊**第二天活動地點需更換，由潛龍國小統一搭乘遊覽車至龍潭大池**，活動項目為划槳教學-龍舟、划槳教學-立槳，活動教學後可讓學生選擇是否上船艇體驗，詳如下表。活動當天也歡迎家長自行前往龍潭大池水岸休憩廣場了解孩子學習歷程。

戶外活動請自備水壺、帽子及做好相關防曬措施。水上活動請更換適合水域活動服裝(長袖型可防曬)。水域活動服裝說明將放群連結，歡迎家長加入以下群組。三天活動訊息傳遞將以 line 群組方式隨時聯繫。

第二天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/4(四) 8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/4(四) 8:40~9:00	車程(遊覽車) 8:40 發車	潛龍國小搭車前往-龍潭大池水岸休憩廣場		逾時不候
7/4(四) 9:00~9:20	換裝	1. 更換適合水域活動服裝 2. 清點自身物品及置物		
7/4(四) 9:20~10:00	水域安全 & 基本划槳教學	1. 水域活動風險評估 2. 基本自救及救援能力 3. 救生衣使用 4. 划槳教學-龍舟 5. 划槳教學-立槳	講師： C級立槳教練 C級水上救生教練	40min
7/4(四) 10:00~11:30	分組 水域體驗	1. 依不同操作船艇分組 (1)龍舟操作內容 起跑、加速、維持。 (2)立槳操作內容 前進後退、左右轉彎、落水上板、迴旋站立。 2. 40分鐘返回碼頭換組		90min
7/4(四) 11:30~12:00	換裝	盥洗、換裝		
7/4(四) 12:00~12:20	車程	龍潭大池水岸休憩廣場-潛龍國小		
7/4(四) 12:20	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	

