

親愛的家長您好：

恭喜貴子弟錄取 7/8-7/10 暑期陸海空旋風挑戰營(第二梯次)

第二梯次：7/8(一)9:00~12:00、7/9(二)8:30~12:30、7/10(三)8:30~12:20

因近日水情吃緊，阿姆坪水上訓練中心通知：目前阿姆坪水域不適合從事水上立槳活動，本營隊第三天活動地點需更換，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。



第三天時間	主題	活動內容摘要	師資	備註
7/10(三) 8:30~8:40	報到	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	
7/10(三) 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
7/10(三) 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		
7/10(三) 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
7/10(三) 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
7/10(三) 11:30~12:00	換裝	盥洗、換裝		
7/10(三) 12:00~12:20	車程	龍潭大池水岸休憩廣場-潛龍國小		
7/10(三) 12:20	賦歸	潛龍國小中廊	潛龍行政人員	