附件一

**澎湖縣107年度獨木舟夏令營課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 7月10日 | 7月11日 | 7月12日 |
| 8：20~  9：10 | 1. 開訓報到 (地點：蒔裡沙灘) 2. 教練及學員自我介紹 | 實務操作與指導：握漿、操漿(正槳、倒槳)、上船法、前進後退、煞車（海上實際操作） | 獨木舟技術指導與綜合練習 |
| 9：10~  10：00 | 獨木舟的基本介紹(獨木舟的種類、製作、保養相關用具概述、演進歷史) | 實務操作與指導：側槳及側划取物等技術操作、正掃槳、倒掃槳、（海上實際操作） | 獨木舟中長距離巡航挑戰 |
| 10：10~  11：00 | 1. 沙灘小遊戲。 2. 安全裝備著裝。 3. 水域安全介紹與實作。 | 實務操作與指導：直角右轉、直角左轉、S形繞標（海上實際操作） | 獨木舟中長距離巡航挑戰 |
| 11：10~  12：00 | 基本操槳：握漿、上船法、前進後退、停船、操漿、轉彎、側划(路上操演) | 實務操作與指導：翻船復位（海上實際操作） | 1. 實務操作與指導：獨木舟相關設備清潔與整理 2. 賦歸-家長接送返家 |
| 12：00~  12：50 | 午餐時間 | | |
| 1. 實務操作與指導：獨木舟相關設備清潔與整理 2. 賦歸-家長接送返家 | 1. 實務操作與指導：獨木舟相關設備清潔與整理 2. 賦歸-家長接送返家 |  |

注意事項：

1. 海上活動易受潮汐及天候影響，承辦學校視潮汐及天候狀況調整上課時間，如有調整承辦學校將會事先通知家長。
2. 活動期間請穿著水上活動輕便服裝(泳裝也可)，請自行攜帶防曬用具，並攜帶毛巾及一套換穿衣物。