

“運動 i 臺灣” 第五、六梯次行程

第一天(7/9、7/16)

時 間	活 動 內 容	地 點
08:30~09:00	報到	雙溪國小活動中心
09:00~09:40	水域安全、獨木舟操作說明	
09:40~10:00	穿戴裝備、做暖身操	
10:00~11:30	水上課程	雙溪河流域
11:30~12:00	盥洗、換裝	雙溪國小活動中心
12:00~13:30	午餐及午休	
13:30~14:30	手作時間-DIY 美味點心	雙溪國小樂齡教室
14:30~15:00	陸上課程-練習翻船復位、槳語	雙溪國小活動中心
15:00~15:20	穿戴裝備	
15:20~16:40	水上翻船復位練習	雙溪河流域
16:40~17:30	清洗裝備	雙溪國小活動中心
17:30~19:00	晚餐時間、休息	
19:00~19:20	騎乘自行車安全說明、挑車、試騎	
19:20~20:30	夜遊上林蓮花池畔	上林蓮花池
20:30~22:00	快樂洗澎澎	雙溪國小活動中心
22:00	晚安曲	樂活教室、視聽教室

第二天(7/10、7/17)

時 間	活 動 內 容	地 點
6:50~7:30	起床、盥洗、整理行囊	樂活教室、視聽教室
7:30~8:00	1. 吃早餐 2. 將拖鞋、換穿衣物、毛巾放到車上	雙溪國小活動中心
8:00~8:40	行程說明、安全事項說明	
8:40~9:00	整裝及做操	
9:00~10:00	第一休息點(“酒囊飯袋”橋下)	
10:00~11:30	第二休息點(貢寮彩虹橋下)	雙溪河流域
11:30~12:30	午餐及午休時間	
12:30~15:30	終點-東興宮	
15:30~16:30	分批搭車回雙溪國小	
16:30~17:00	頒獎	雙溪國小活動中心