

“運動 i 臺灣” 課程表



時 間	活 動 內 容	地 點
08:30~09:00(上午場) 12:30~13:00(下午場)	報到	雙溪國小活動中心
09:00~09:40(上午場) 13:00~13:40(下午場)	水域安全、獨木舟操作說明	
09:40~10:00(上午場) 13:40~14:00(下午場)	穿戴裝備、做暖身操	
10:00~11:30(上午場) 14:00~15:30(下午場)	水上課程	雙溪河流域
11:30~12:00(上午場) 15:30~16:00(下午場)	盥洗、換裝、賦歸	雙溪國小活動中心