**2018年東區獨木舟體驗營III**

一、活動宗旨：推廣獨木舟運動給學生及社會人士，並利用東華大學的環境藉由東湖的美，讓大眾有機會參與獨木舟運動，增加水域休閒遊憩參與機會，進而提昇水域休閒遊憩活動品質，推廣海洋運動。

二、主辦單位：國立東華大學體育中心

三、參加對象：小學、中學、大學生及社會人士都可參加

四、參加人數：每梯次限額20名

五、活動內容：獨木舟體驗營

六、活動日期時間：2018年

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動場次 | 活動日期 | 活動地點 | 報名截止日 | 備註 |
| 第7梯次 | 7/13(五) 下午15:30~16:00報到 | 國立東華大學東湖 | 額滿為止 | 開放報名中 |
| 第8梯次 | 7/17(二) 下午15:30~16:00報到 | 國立東華大學東湖 | 額滿為止 | 開放報名中 |
| 第9梯次 | 7/18(三) 下午15:30~16:00報到 | 國立東華大學東湖 | 額滿為止 | 開放報名中 |
| 第10梯次 | 7/19(四) 下午15:30~16:00報到 | 國立東華大學東湖 | 額滿為止 | 開放報名中 |
| 第11梯次 | 7/20(五) 下午15:30~16:00報到 | 國立東華大學東湖 | 額滿為止 | 開放報名中 |

七、報名日期：報名截止日為每梯次活動前一天晚上10:00或 **額滿為止**。

八、報名方式：採 網路報名，每梯次報名費每人 $ **150**元(現場繳費)

網路報名 - 請填妥【活動報名表】，email至 **ndhukayak@yahoo.com報名，按報名順序錄取，額滿為止，錄取者最晚會於前一晚11:00前email回覆通知。如遇天侯狀況不佳，不適合划船會取消活動。**

九、**獨木舟體驗營課程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | **活動名稱** | **活動地點** |
| 30分 | 報到(東華湖畔)  分配器材及分組  環境介紹 | 國立東華大學東湖 |
| 30分 | 水上安全教育  獨木舟器材介紹  划漿作操、陸上動作練習 |
| 60分 | 獨木舟基本技術  上下船、前划、倒划、側划  廻轉、靠岸 |
| 90分 | 獨木舟團體活動  併船站立、併船拍照 |
| 30分 | 問卷填寫及建議、器材整理 |
| 備註 | 請帶換洗衣物、大毛巾、帽子。 | |

十、**活動報到地點**

