

附件 1

全国蹼泳、滑水、潜水项目夏令营活动
日程安排（蹼泳）

日期	时间	内容	地点
第一天	18：00 前	报到、晚餐	运动员公寓
	19:00-20:30	活动安排说明+安全教育	201 会议室
第二天	08:30-09:00	开营仪式	蹼泳馆广场
	09:00-10:30	身体机能评估	医疗中心
	10:30-11:30	破冰游戏	校园
	14:30-17:30	水平测试+蹼泳专项训练	蹼泳馆
	19:00-20:30	海洋环保主题绘画	201 会议室
第三天	08:30-11:15	蹼泳专项训练	蹼泳馆
	14:30-17:30	湖光岩徒步活动	湖光岩
	19:00-20:30	观看体育电影	201 会议室
第四天	08:00-11:30	爱国主义教育活动的	军博园
	14:00-17:30	考核+颁发证书	蹼泳馆
	18:30-20:00	创意活动	201 会议室
第五天	上午	离营	

全国蹊泳、滑水、潜水项目夏令营活动
日程安排（滑水）

日期	时间	内容	地点
第一天	18:00 前	报到、晚餐	运动员公寓
	19:00-20:30	活动安排说明+安全教育	201 会议室
第二天	08:30-09:00	开营仪式	蹊泳馆广场
	09:00-10:30	体能测试+身体机能评估	田径场+医疗中心
	10:30-11:30	破冰游戏	校园
	14:00-17:00	陆上训练+水上训练	湖光岩基地
	19:00-20:30	海洋环保主题绘画	201 会议室
第三天	08:00-09:30	陆上训练	湖光岩基地
	09:30-11:30	水上训练	湖光岩基地
	14:30-16:30	湖光岩徒步	湖光岩
	19:00-20:30	观看体育电影	201 会议室
第四天	08:00-11:30	爱国主义教育活动	军博园
	14:00-16:30	水上训练+考核+颁发证书	湖光岩基地
	18:30-20:00	创意活动	201 会议室
第五天	上午	离营	

全国蹼泳、滑水、潜水项目夏令营活动 日程安排（潜水）

日期	时间	内容	地点
第一天	18:00 前	报到、晚餐	运动员公寓
	19:00-20:30	活动安排说明+安全教育	201 会议室
第二天	08:30-09:00	开营仪式	201 会议室
	09:00-10:30	身体机能评估	医疗中心
	10:30-11:30	破冰游戏	校园
	14:30-17:30	浮潜	潜水馆
	19:00-20:30	海洋环保主题绘画	201 会议室
第三天	08:30-11:15	水肺潜水	潜水馆
	14:30-17:30	湖光岩徒步活动	湖光岩
	19:00-20:30	观看体育电影	201 会议室
第四天	08:00-11:30	爱国主义教育活动的	军博园
	14:00-17:30	水肺潜水+考核+颁发证书	潜水馆
	19:00-20:30	创意活动	201 会议室
第五天	上午	离营	