

线路1 浪花少年派——香山湖皮划艇水上运动课程

活动地点：

香山湖公园

活动内容（具体内容详见底部二维码）：

1.皮划艇知识课堂，了解皮划艇装备，学习绳结技巧

本次活动将带领学员深入了解皮划艇，聆听皮划艇运动起源发展，认识艇和桨的种类和结构，包括K1、冲浪艇、海洋舟、爱斯基摩艇等。同时将带领学员学习并掌握基本的打绳结方法及体会绳结用途。

2.皮划艇水上基础技能学习，掌握水上运动技巧

学员将在专业教练的带领下，学习握桨、划桨、上下艇姿势熟练掌握前进、后退、左转弯、右转弯急停、避让等皮划艇基本划法，并先在陆地上练习。熟悉基本操作后，将在专业教练的指导下下水练习，熟练掌握平衡与技巧后方可自行体验水上皮划艇运动。本次活动将通过水上安全课堂帮助学员树立安全意识，学习如何正确穿着救生衣，教会学员最实用的水上安全知识和技能。

3.皮划艇花式玩法——“水上钢琴”体验，艇排合影

学员们将手拉手保持队形，通过围成圈的皮划艇组成自然的琴键，“弹奏者”快速踩过队列中的每一艘皮艇，仿佛在弹奏“水上钢琴”。

4.两公里水上旅行竞技挑战，乘风破浪，“水”与争锋

学员们将利用本次活动中学到的皮划艇知识与操作技巧，在2公里的水道上进行水上技能挑战。



活动日程：

上午 9:00 | 香山景区西门集合

皮划艇课堂

绳结课堂

皮划艇水上技能学习

水上运动安全知识

中午 11:30 | 营养午餐

皮划艇入水初训练

“水上钢琴”体验，艇排合影

皮划艇任务挑战：2 公里的水上旅行

下午 16:00 | 香山景区西门集合

闭营返程



线路2 江岛奇遇记——张家港双山岛探索体验

活动地点：

张家港双山岛

活动内容（具体内容详见底部二维码）：

1.16.8km 自行车环岛骑行

了解自行车构造，掌握基本的骑行知识、专业的骑行口语和肢体动作。学员将在专业老师的指导下体验 16.8km 的自行车环岛骑行。



2.重温历史 感怀先辈——参观渡江战役馆

参观渡江战役纪念馆，铭记历史、感怀先辈奋斗新时代。



3.寄情艾香，与春相拥——手工青团制作

在老师的指导下，动手制作并品尝青团。

4.树冠冒险

学习绳结各种系法，正确使用安全装备，掌握攀树技巧。

5.螃蟹认养

学员将一起去江畔认养螃蟹，参与到钓螃蟹的行动中去。

6.高尔夫体验赛

学员将在专业老师的指导下，体验高尔夫运动的魅力。

活动日程：

第一日 | 上午 9:00

张家港双山客运码头集合 乘坐 9:30 轮渡班次出发

轮渡登岛 骑行课堂

第一日 | 下午 12:00

环岛骑行

参观渡江战役馆

手工青团制作

第一日 | 下午 5:45

乘坐 5:45 轮渡班次返程 张家港双山客运码头疏散

第二日 | 上午 8:00

张家港双山客运码头集合 乘坐 8:30 轮渡班次出发

绳结课堂 装备讲解

攀树练习 树冠冒险

第二日 | 下午 12:00

高尔夫体验赛

螃蟹科普 螃蟹认养

乘坐 3:15 轮渡班次返程 张家港双山客运码头疏散



线路3 寻香探古·享山岛宜境

活动地点：

张家港香山景区、双山岛

活动内容（具体内容详见底部二维码）：

1.参观香山景区，领略自然风光

香山景区拥有独特的自然资源，香山十八景、香山寺、香山湖、梅岭、樱花园、竹海等景观闻名遐迩；也有丰厚的历史文化，宋代大文豪苏东坡、明代著名地理学家徐霞客、清朝乾隆皇帝、南宋名臣丘崇、香山地区刘氏三杰等都曾到访过香山。



2.参观大伯墩湿地公园，感受湿地之美

学员们将乘坐观光车游览大伯墩湿地公园。在滩涂栈道里与各种珍奇候鸟和滩涂精灵（螃蟹）近距离接触。践行长江大保护战略。



3.走进渡江胜利公园，学习红色精神

前往渡江胜利公园组织党建活动，参观双山岛渡江胜利展示馆。通过直观的表现形式让游客感受到当年渡江战役的

困难与如今幸福生活的来之不易。



活动日程（扫描二维码了解活动详情）：

上午 9:30 | 香山游览

香山景区东门集合

中午 11:30 | 营养午餐

下午 13:30 | 入岛参观

南码头集合，乘坐渡轮入岛

大伯墩湿地公园游览

走进渡江胜利公园，感悟红色精神

下午 16:15 | 渡轮返回

张家港双山客运码头疏散

