

姓名：吳迪謙

班別：3禮

### 我的暑期片段紀錄

項次	可選擇的暑期任務	我的選擇
1	一次本地/外地旅遊的經歷	
2	好書介紹(可選擇中或英文書, 閱讀後分享内容撮要和讀後感想)	
3	介紹一首喜愛的歌曲(請附歌詞)	
4	製作一件樂器/玩具/用品(請用環保物料, 三年級同學需附上製作過程的描述)	
5	一次難忘的學習經歷(如烹飪、踏單車等)	滑浪風帆
6	(自訂)	
7	(自訂)	

1. 請同學在「我的選擇」欄加「✓」(最少選擇一項習作)。
2. 請寫上 **升班後的班別及姓名**。
3. 同學需用 A4 紙(可以自行加頁), 用文字表達(連標點不少於 50 字), 亦可加插照片或圖畫幫助說明。
4. 參考資料: 學校網頁/學生表現/學生佳作/暑期任務記錄



暑假期間, 鼓勵同學多做運動增強體魄, 同學可掃描以下 QR Code, 在安全的環境下和成人陪同一同動起來。

 CALPS 護脊操	 伸展運動	 長高體操	 體能訓練
 Active Arcade	這是一個免費的應用程式, 請先用 ipad 下載 Active Arcade 這個應用程式, 便何利用當中不同的遊戲, 讓身體動起來。		



請簡單介紹你所選擇的暑期任務是甚麼。

我所介紹的暑期任務是一種水上運動，它可以幫助我們增強手部的力度，那個水上運動就是滑浪風帆。

請記錄暑期任務內容及過程。(可包括時、地、人等，並可利用圖片作介紹，可另加頁展示)

選擇日期：早上八時正，我從大圍地鐵站到位於赤柱的香港舟九海學校進行滑浪風帆訓練。

到達目的地後，我穿上泳衣、帽子、太陽眼鏡、泳鞋和浮衣等裝備。在近岸邊位置，我先要用板裝上帆和桿，然後要揚帆出海。用帆的時候，雙腳要站在中間，雙眼要望着前方，腰板要挺直，身體要保持平衡，雙手要緊握着橫桿，只要掌握了這些技巧，風帆便能順利地乘風破浪，感覺十分暢快！經過不斷的努力，我終於獲得了兒童滑浪風帆體驗證書和兒童初級及滑浪風帆證書。

迪謙，你真厲害！





反思：

完成這項任務後你有何感受？

完成這項任務後，我感到特別興奮！



在這個歷程中你學到了甚麼？

我學會了滑浪風帆這個活動，還明白了要努力才可以成功的。

