

◆c. 游泳（長距離，換氣，踩水）

- ✓ 自由式 或 蛙式，連續 100 公尺 會換氣
- ✓ 踩水 3 分鐘
（因為都是在湖裡活動，要能夠不接觸底部持續活動）

- 大露營會有精彩的水上活動，基本上都會穿著救生衣，但大家還是要有基本的游泳技能和體力。
- 因為水上活動是在湖泊裡面，不是大家習慣的游泳池，所以也要訓練自己能夠在踩不到底的水域活動，進一步希望大家能夠學會踩水技巧。
- 可以把游泳安排成日常運動的一部分。台灣四周環海，身為島國居民不會游泳無法享受許多水上活動，真的很可惜。還在成長期的夥伴們，多游泳可以幫助增高。

◆d. 文化認識

- 此次世界大露營於歐洲國家波蘭舉行，營地座落在充滿歷史與文化底蘊的土地上。波蘭位於中東歐樞紐位置，歷經多元民族與歷史發展的交織，孕育出獨特而深厚的文化特色。本次大露營匯聚來自全球100多個國家的童軍夥伴，是一場真正跨越語言、宗教與文化的國際盛會。在參與活動的同時，若能事先認識歐洲歷史背景與波蘭文化特色，不僅能在交流中展現尊重與理解，也能更自在地欣賞不同國家的風俗民情，體驗世界公民的多元與包容。

