



Pao Summer Camp



CHINA ONE  
NINGBO



2024 领航者双语帆船暑期活动

宁波·梅山湾

# 领航者双语帆船营

还记得去年夏天的碧海蓝天、长风破浪吗？

今年暑期，帆船营原班领航人马强势回归，再度集结宁波！

若你曾经错过，那就零基础启航；

若你曾经扬帆，那就乘胜进阶……



世界冠军船队中国宁波一号  
签约教练全程执教。

参访宁波海洋研究院，体验定  
制化海洋学术活动。



包校品质的营地管理，双语  
浸润式环境，丰富的营地活  
动，超高的教练及生活老师  
配比。

加入领航者帆船俱乐部，让  
你的扬帆之行驶向更远。



# 课程介绍

**基础班：**从小帆船航行入门，学习独立执航与判断的能力；

进而学习Fareast 28龙骨船航行，需要4-6人团队共同操纵，培养团队协作精神和战胜困难的勇气。以美国航海协会US Sailing青少年帆船认证课程作为核心教授内容，具备完整的进阶通道和权威的认证体系。



**进阶班：**更有专业评估及个性化指导，通过考试可获得CYA中国帆船帆板协会的认证证书以及US Sailing证书。

进阶班报名条件：

- 1) 曾经参加过帆船夏令营等培训课程，具备基础帆船技能；
- 2) 持有帆船技能认证证书（包括不限于RYA、CYA、US Sailing等）。

\*满足以上任意一条均可报名参加进阶班。



# 教练介绍

## 主教练：Jonathan Rankine



来自于新西兰，具有逾20年航海实战经验，曾在国际帆船赛事中多次担任主帆手、舵手、撩手等岗位，多次作为船长率队斩获国际赛事冠军头衔。拥有十多年丰富的教练经验，曾受邀为北京、香港等地国际学校指教，稳重专注的教学风格深受学生和家长的欢迎。今年携团队强势回归。

## 帆船课程教练：洪晓骆

洪晓骆作为万博鱼航海队队长，是一名资深的帆船航海家。是美国US Sailing签证教练员、家帆赛Hobie帆船培训官，拥有8年以上青少年帆船培训教学经验。



## 帆船课程教练：张朦朦

中帆协小帆船培训体系CYA高级教练、国家级运动健将，浙江省退役帆船运动员。曾代表浙江省获得全国青年锦标赛个人赛冠军，曾代表八一队获得全国冠军赛季军、两次全国锦标赛亚军。2015年代表中国队参加西班牙470级索菲亚公主杯、法国470级世界杯、新西兰世界帆船锦标赛。



- 在学生帆船实战操练中，另将配备辅助教练，及时提供个别辅导，为学生的安全保驾护航，**教练配比1:6**。此外，营地生活协调员由包校资深活动和宿管老师担任，**生活老师配比1:6**。
- 算上全部的教练、生活老师以及营地老师，整体的师生配比高达**1:2.5**！让营员们安全温馨地度过六天五晚的营地生活。

# 日程安排

## 六天五晚行程安排

时 间	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
7:30-8:00	起床洗漱					
8:00-8:30	包校初中部集合	早餐				
8:30-9:00	出发去宁波	早集会/晨练				收拾行李, 退房
9:00-11:30	前往营地	航海训练	航海训练	航海训练	航海探索课	结营帆船赛 (*诚邀家长观摩)
11:45-12:30	午餐					午宴 结营仪式
12:45-14:00	宿舍休息					
14:00-17:45	破冰活动/出海 体验	航海探索课	海洋拓展课	水上活动(皮划 艇)	航海训练	
17:45-18:15	晚餐					领取行李 返程(15:30)
18:15-18:30	今日复盘-主教练					抵达包校初中部 (18:30)
18:30-20:00	晚间活动(主题游戏/文艺活动/竞技活动)					
20:00	集合回酒店					
20:15-21:25	洗漱就寝 (含家庭时间)					

备注:

- 1、绿色为海上活动时间，橙色为包校老师定制航海主题课程及活动时间。
- 2、如遇高温、暴雨、大风等突发天气状况，主教练将根据实际情况，调整室内和室外的课程顺序。
- 3、基础班与进阶班课程版块相同，时间顺序和内容会有所调整。



# 学生收获

- 顶级教练亲自指教，国际认证教学体系的帆船技术学习和证书。
- 双语学习氛围，提升帆船技术的同时了解海洋知识，拥抱大自然。
- 结交志同道合的新朋友，感受强大的团队协作力量。
- 跳出舒适圈，不断突破自我，收获勇气，培养专注力，全人发展并塑造自强独立的品格。
- 加入领航者帆船俱乐部，体验更多帆船运动专业的特色活动以及其它海外项目。



# 营地生活



## 住宿

学生将统一入住宁波高端游艇俱乐部-万博鱼体育旅游度假区内的海景酒店，标准两人间，拥有独立卫浴，24小时安保服务。

以包校寄宿标准管理，配备生活老师定时巡房，确保学生活动有序。



## 餐饮

学生日常餐饮将由度假区餐厅统一供应，从食材采购到加工，层层环节严格把控，保障食材的新鲜、卫生与安全。荤素搭配，并提供点心水果及降暑饮品，营养均衡，美味可口。



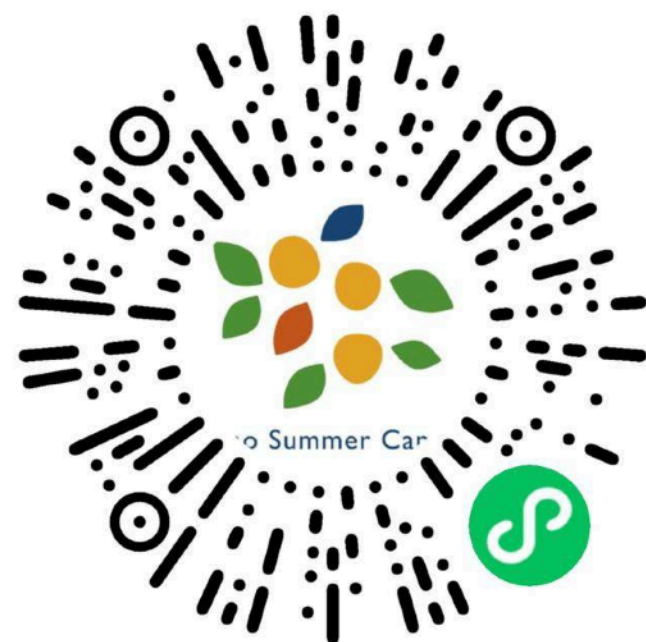
## 高标准安保医护

每天预告天气及水上风险评估，教练和安全船将全程跟陪指导学生出航，急救保障完善，为学生保驾护航。

24小时配备医护人员以及宿舍保安。医护人员全程随行，营地配备应急车辆待命，距离区级医院10分钟车程。

# 报名信息

- **活动时间：**7月29日-8月3日
- **集散地点：**上海民办包玉刚实验学校虹桥校区
- **适合年龄：**9-14周岁
- **报名要求：**
  1. 身体健康，无重大或传染性疾病不适宜户外运动。
  2. 具备良好英语能力，能够理解英语授课。
  3. 具备基本的生活自理能力，愿意尝试和挑战户外运动。
  4. 对游泳技能无特殊要求。（是的，游泳不是帆船运动的“硬门槛”。在帆船运动学习中，我们会给学生穿戴合身的救生衣，专业教练会实时关注学生动态，安全船全程护航，确保每一位学生的安全。）
- **营地地址：**宁波市北仑区春晓大道999号万博鱼体育旅游度假区
- **活动费用：**18500元/人（包含帆船、教练艇、救援艇等用船费用、教练费、装备包、单证考试及证书费、保险费、上海往返宁波交通及宁波本市活动内交通费、餐饮、住宿及其他营期内活动费用。进阶班包含CYA考试费用，可自费参加US Sailing考试升级为双证。）
- **优惠政策（优惠之间不可叠加）：**
  1. 3月22日之前报名可享早鸟价9折优惠。
  2. 包校在读学生可享9折优惠。
  3. 包校家庭及朋友/ 双人（及以上）/ 包校夏令营老学员可享9.5折优惠。



领航者帆船营（宁波）

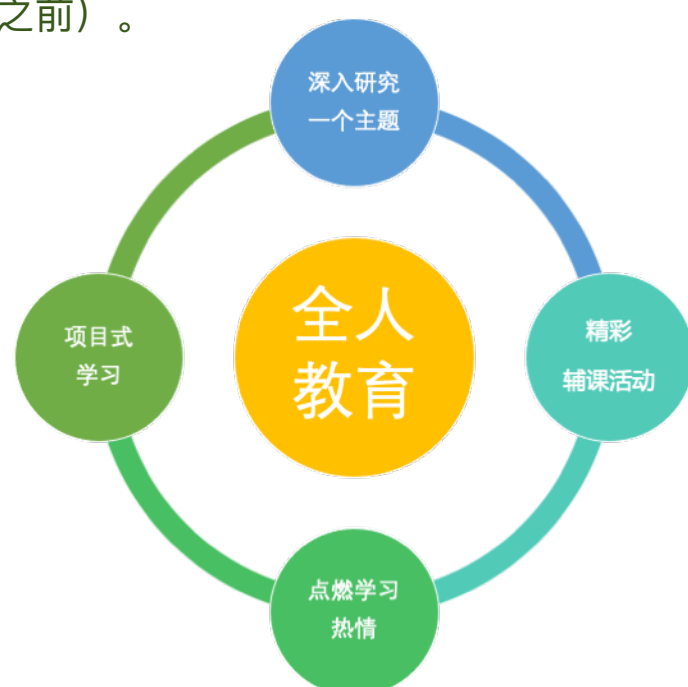
**扫码参与报名**



# 2024年暑期活动概览

暑期活动	介绍	类型	适合年龄	日期	地点
全人教育营	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 双语浸润式的环境；</li> <li>• 寓教于乐，在玩中学！</li> </ul>	走读第1期	5周岁 - 3年级 (5-9周岁)	7月1日-7月12日 (周末休息，共10天)	武定校区
		走读第2期	5周岁 - 3年级 (5-9周岁)	7月15日-7月26日 (周末休息，共10天)	
中国文化营	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 语言课程、书法、传统中国；</li> <li>• 绘画、武术和文化考察等活动；</li> <li>• 丰富而沉浸式的体验，加深；</li> <li>• 对中国文化的理解和欣赏！</li> </ul>	走读第1期	5-11周岁	7月1日-7月12日 (周末休息，共10天)	武定校区
		走读第2期	5-11周岁	7月15日-7月26日 (周末休息，共10天)	
		寄宿第1期	9-15周岁	6月30日-7月9日 (周日开始，周二结束 共10天)	松江校区
		寄宿第2期	9-15周岁	7月14日-7月23日 (周日开始，周二结束 共10天)	
全球视野营	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 语言文化素养、经济与商业、科学、轻学术主题项目可选择；</li> <li>• 辅以丰富有趣的联课活动和晚间活动；</li> <li>• 体验友爱互助的包校寄宿制生活！</li> </ul>	寄宿第1期	4-8年级 (9-15周岁)	6月30日-7月9日 (周日开始，周二结束 共10天)	松江校区
		寄宿第2期	4-8年级 (9-15周岁)	7月14日-7月23日 (周日开始，周二结束 共10天)	
领航者双语帆船营	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 携手中国宁波一号世界冠军级帆船队；</li> <li>• 由优秀国际帆船教练团队执教；</li> <li>• 尽享激情澎湃的扬帆之旅！</li> </ul>	寄宿	9-14周岁	7月29日-8月3日 (周一至周六)	宁波梅山湾

\* 以上年级均指学生目前的年级（暑期之前）。





residentialcamp@ykpaoschool.cn



+86 21 61671999\*8306/8302



<https://www.ykpaoschool.cn/School-Life/Summer-Programmes>



\*此暑期活动由深圳钰刚教育科技有限公司管理运营。

扫码了解更多活动详情