附件4：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（宁夏永宁站）方案**

1. **组织机构**

指导单位：国家体育总局青少年体育司

主办单位：国家体育总局登山运动管理中心

中国登山协会

宁夏回族自治区体育局

承办单位：宁夏山地运动协会

协办单位：宁夏山地旅体育文化传播有限责任公司

1. **活动时间、地点、规模**
2. 时间

2019年7月19日至25日（19日报到，25日上午返程）

1. 地点

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

欢乐大本营营地：宁夏回族自治区银川市永宁县宁夏永宁县109国道和鹤泉湖交叉路口处

1. 规模

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

200名，8-12岁青少年

1. **活动内容**
2. 营地生活科

露营生活日常规范、营舍内务整理、小队正向行为约定、践行户外环保（LNT）法则、日常记录与学习。

1. 户外知识及技能深度体验科

木屋营地建设（动手工程类）、定向越野（含夜间定向）、皮划艇及扎伐泅渡（水上运动类）、无线电测向（军事体育类）、自然教育（含朴门课程）、露营与野炊（野外生存实践）。

1. 民族体育特色类科

旱地冰球、夺旗橄榄球、草地足球、射箭等。

1. 野外生存综合科目

以团队定向比赛方式进行，分别完成庇护所搭建、翻越障碍墙、穿越泥潭、滚轮胎、走扁带、过平衡木、小队仰卧起等部分青少年素质拓展科目）。

1. 联谊交流活动科目

篝火晚会（毕营及颁奖）。

1. **活动日程及各项目介绍**

具体见4-2。

1. **表彰和奖励**
2. 根据参加比赛项目的成绩，分名次或等次对代表队和个人给予表彰和奖励。
3. 评出在活动期间团结互助、顽强拼搏的队伍，颁发道德风尚奖。
4. 每一位参加夏令营并完成所有活动的营员都将获得参营证书。
5. **报名方式及报到要求**
6. 报名方式
7. 报名参营的人员（本人或监护人）关注右侧“中国登山协会青少年委员会”微信公众号，点击“营动中国”-“夏令营报名”，根据提示完成报名。
8. 如参与活动人员发生变动，请在活动开始前至少10天与工作人员取得联系并确定最新名单，逾期不予处理。

联系人：王佳祥

电话：15202612742

1. 截止时间

2019年7月10日

1. 报到要求
2. 于2019年7月19日18:00前完成报到。
3. 报到时营员须向大会提交营员的健康证明（县级以上医院出具），未提交或不符者不允许参加本次夏令营。
4. **费用**

收费：800元/人，由承办单位收取，包含营服、营帽、参营保险费，以及报到日食宿费、离营日餐费（此为一揽子解决方案，提前离营不退费、提前报到不接待）。

1. **其他**
	1. 由于暑期天气炎热及含有水上项目，请各代表队自备防暑、防晒、防蚊物品和换洗衣服。
	2. 个人装备建议清单：个人物品小背包（30升左右为宜）、夏季防紫外线风衣、防风衣裤、徒步袜两双、中高帮徒步鞋、拖鞋、面巾（魔术头巾）、水壶或水杯（必备）、头灯（或手电）、个人药品（防过敏、防蚊药）、个人洗漱卫生用品（牙刷、牙膏、水杯、面盆等）、防晒霜、抓绒睡袋。
2. **本解释权属“营动中国”全国青少年公益户外营地夏令营组委会。**
3. **未尽事宜，另行通知。**

附4-1：日程安排

附4-2：项目介绍

附4-3：交通线路

附4-1：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（宁夏永宁站）日程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **活动内容** | **地点** |
| 7月19日（星期五） | 09:00-16:00 | 接站 | 　 |
| 16:00-18:00 | 报到、分配房间、内务整理 | 　 |
| 18:00-19:00 | 晚餐 | 餐厅 |
| 19:00-21:00 | 参观营地、领队会议、开营准备 | 　 |
| 21:00-22:00 | 洗簌、就寝 | 　 |
| 7月20日（星期六） | 08:00-09:00 | 早餐 | 　 |
| 09:00-10:00 | 开营式、团建、FVC | 南区主草坪 |
| 10:00-12:00 | 六大课程（第一课） | 南北区项目地 |
| 12:00-14:00 | 午餐+午休 | 　 |
| 14:00-17:00 | 六大课程（第一课） | 南北区项目地 |
| 17:10-18:00 | 分享+游戏 | 南区主草坪 |
| 18:10-19:00 | 晚餐 | 　 |
| 19:00-21:00 | 晚课、星空阅读、音乐夜话 | 南区主草坪 |
| 21:00 | 洗漱、就寝 | 　 |
| 7月21日（星期日） | 08:00-09:00 | 早餐 | 　 |
| 09:00-11:20 | 六大课程（第二课） | 南北区项目地 |
| 11:20-12:00 | 课程分享与回顾总结 |
| 12:00-14:00 | 午餐+午休 | 　 |
| 14:00-17:00 | 六大课程（第二课） | 南北区项目地 |
| 17:10-18:00 | 分享+游戏 | 南区主草坪 |
| 18:10-19:00 | 晚餐 | 　 |
| 19:00-21:00 | 晚课、星空阅读、音乐夜话 | 南区主草坪 |
| 21:00 | 洗漱、就寝 | 　 |
| 7月22日（星期一） | 08:00-09:00 | 早餐 | 　 |
| 09:00-11:20 | 六大课程（第三课） | 南北区项目地 |
| 11:20-12:00 | 课程分享与回顾总结 |
| 12:00-14:00 | 午餐+午休 | 　 |
| 14:00-17:00 | 六大课程（第三课） | 南北区项目地 |
| 17:10-18:00 | 分享+游戏 | 南区主草坪 |
| 18:10-19:00 | 晚餐 | 　 |
| 19:00-21:00 | 晚课、星空阅读、音乐夜话 | 南区主草坪 |
| 21:00 | 洗漱、就寝 | 　 |
| 7月23日（星期二） | 08:00-09:00 | 早餐 | 　 |
| 09:00-11:20 | 六大课程（第四课） | 南北区项目地 |
| 11:20-12:00 | 课程分享与回顾总结 |
| 12:00-14:00 | 午餐+午休 | 　 |
| 14:00-17:00 | 六大课程（第四课） | 南北区项目地 |
| 17:10-18:00 | 分享+游戏 | 南区主草坪 |
| 18:10-19:00 | 晚餐 | 　 |
| 19:00-21:00 | 晚课、星空阅读、音乐夜话 | 南区主草坪 |
| 21:00 | 洗漱、就寝 | 　 |
| 7月24日（星期三） | 07:00-08:00 | 早餐、热身 | 　 |
| 08:00-12:00 | 少年勇士之路挑战赛 | 北区比赛场 |
| 12:00-14:00 | 午餐+午休 | 　 |
| 14:00-18:00 | 制作纪念品、完成旅程报告、排练节目 | 南区主草坪 |
| 18:00-19:00 | 结营式+团队聚餐+颁奖 |
| 19:00-22:00 | 篝火晚会+才艺表演 | 露营篝火区 |
| 22:00-23:00 | 洗簌、就寝 | 　 |
| 7月25日（星期四） | 07:00-11:00 | 送站离营 | 　 |

注：因为天气等原因，以上活动日程可能发生变化，以实际为准。

**内容说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **类别** | **课程** | **级别** |
| 1 | 课程板块 | 皮划艇 | 1-4级每天进阶 |
| 2 | 定向越野+无线电测向 |
| 3 | 自然课堂 |
| 4 | 木屋营地建设 |
| 5 | 素质拓展体验 |
| 6 | 旱地冰球、草地足球、夺旗橄榄球 |
| 7 | 比赛板块 | 少年勇士之路挑战赛 | 分年龄级 |
| 8 | 分享板块 | 晚课、星空阅读、音乐夜话 | 无级别 |
| 9 | 体验板块 | 思维桌游 | 无级别 |
| 10 | 高尔夫、射箭体验 |
| 11 | 自制八宝茶-感受回乡文化 |
| 12 | 休闲板块 | 制作纪念品（八宝茶）、完成旅程报告、排练节目 | 　 |
| 13 | 团队聚餐+毕营式+颁奖 | 　 |
| 14 | 篝火晚会+才艺表演 | 　 |

附4-2：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（宁夏永宁站）项目介绍**

**项目介绍一：定向越野运动**

一、项目设置

团队项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

整个营地会绘制定向越野地图，营员按年龄分组，或者以小团队为单位，在营地定向图中，事先安排设置一些团队任务，各小组按图索骥找到任务点，以合作形式完成打卡，然后继续前往下一个任务点；

线路规定任务完成后，既已经到达指定终点，根据任务完成度和时间，确定团队成绩；

营地定向活动可以根据营地风格设置完全不一样的定向路线，如植物定向、地标定向、闯关定向、越野赛等。

**项目介绍二：木屋建设（工程类）**

一、项目设置

团队项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

以小队为单位，在三天不同时段内，在教练员带领下，分别完成工具认识、材料认识、制图设计、完成木屋等一系列任务，最终各小队均需制作出一个漂亮的小木屋（有一定实用价值）。

**项目介绍三：自然教育**

一、项目设置

个人项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

“以自然为师”，所有的课程均在自然环境开展；

课程分为发现自然（体验）、自然手工坊（体验）、环境观测与考察、朴门及农耕活动实践；

本课程分为1-4级，采取每日进阶的方式进行，各大组根据流程安排，依次完成4级课程，并颁发户外技能证书。

**项目介绍四：皮划艇**

一、项目设置

个人项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

一项具有挑战性、刺激性和娱乐性的现代化体育游乐项目。根据教练员安排，本课程分为1-4个级别，各大组根据活动日程，分阶段完成器材认识、安全知识、识别水域、基本划行、进阶划行和长距离划行等课程。

**项目介绍五：素质拓展科目（融合类）**

一、项目设置

团队项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

类似营地通用地面课程，目的是让营员了解、学会团队配合之道，实现小队融合。

真人版大富翁、愤怒小鸟、沙漠取水、呼吸的力量、空中绳索、彩虹伞、手脚并用、同舟共济、抖一抖等项目；

课程也将分为1-4个级别，分别由不同风格的拓展教练员带领，逐次升级；

**项目介绍六：团队对抗项目**

一、项目设置

团队项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

课程分为旱地冰球、夺旗橄榄球、草地足球等；

营地团队对抗项目，更多的是一种情绪的释放，让孩子们去奔跑、呼喊、鼓励、追逐，能完全释放天性。

旱地冰球（草地冰球）是冰球起源项目，规则与战术很简单；夺旗橄榄球来源于电玩游戏，在安全的环境下，可以快乐的奔跑；草地足球与足球规则一致，可随时随地开展，能调动孩子们积极性，达到增强体质的目的。

**项目介绍七：闲暇科目**

一、项目设置

以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

星空阅读、音乐夜话、思维桌游等；

夏季宁夏日落较晚，8:30天黑，为避免闲暇安全隐患，由指导员带领，以单独进行的方式开展，轻松的在一起，共同参与读书、听音乐讲故事、玩一些简单的游戏，度过一天最美好的时段——黄昏。

小队也可以申请炭盆篝火。

**比赛项目介绍：勇士之路闯关**

一、项目设置

团队项目、以小队为单位，由指导员带领开展。

二、体验方法

以团队定向比赛方式进行，根据不同年龄，设置3-10公里赛道，8岁组完成3公里赛段即可，12岁组完成10公里赛段；

利用营地北区10公里蛇形赛道（砂石路），以及不同种类的植被（树林及荒漠草地），分别设置翻越障碍墙、穿越泥潭、滚轮胎、走扁带、过平衡木、小队仰卧起等部分青少年素质拓展科目；

分年龄段按批次出发，根据团队任务完成时间及完成质量评定。

附4-3：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（宁夏永宁站）交通线路**

本次夏令营在贵州毕节百里杜鹃景区，距机场和高铁站较远，为此组委会安排接站服务，**请根据接站时刻表提前安排行程，过时需自行前往，**以下为接站时刻表和自行前往交通方式：

1. **接站时刻表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **发车点** | **发车时间** | **联系人** |
| 银川河东机场 | 09:00—16:00 | 王佳祥15202612742 |
| 银川火车站 | 09:00—16:00 | 沙衍辰18209584174 |

备注：飞机建议购买发车时间前1小时抵达航班，高铁建议购买发车时间前半小时抵达车次，集合点另行通知。

统一接站为一天3次，错过时间自行前往活动营地

1. **自行前往方式**
2. 距离银川河东机场22公里
3. 打出租车约2小时45分钟（大约450元）到达银川永宁欢乐大本营。
4. 从机场无直达大巴。
5. 距离银川火车站约35公里
6. 打出租车约45分钟。
7. 从火车站无直达大巴。
8. **联系人**

姓名：王佳祥

电话：15202612742