附件3：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（重庆万盛站）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

重庆市万盛经开区体育局

承办单位：重庆等你户外体育发展有限公司

1. **活动时间、地点、规模**
2. 时间

2019年7月20日至24日（20日报到，24日离会）

1. 地点

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

重庆市万盛区黑山谷等你户外教育营地

1. 规模

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

200名，7-14岁青少年

1. **活动内容**
2. 主要内容

团队文化建设；传统弓射艺课程；先锋工程、罗马炮架；攀岩、攀树、科技定向运动、皮划艇、射箭、CS等户外运动项目体验；进消防军营学习消防知识；自然教育，户外安全环保知识，户外徒步；户外营地建设；丛林探索（绳结技术、高空绳降、扁带）等。

（二）交流及娱乐活动

户外专题微电影、星空漫步、营火晚会。

1. 习惯养成

内务整理；餐厅礼仪；自我管理

1. **活动日程及各项目介绍**

具体见附5-2。

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：傅娆

电 话：18523056773、13896056822

1. 截止时间

2019年7月10日

1. 报到要求

报到时营员须向大会提交营员本人的健康证明（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。

1. **费用**

收费：1500元/人，由承办单位收取，包含活动期间食宿、交通、营服（2件）、帽子（1顶）、意外保险等。

1. **其他**
2. 由于暑期天气炎热，请营员自备防暑、防晒、防蚊物品和换洗衣服。
3. **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。**
4. **未尽事宜，另行通知。**

附5-1：日程安排

附5-2：项目介绍

附5-3：交通线路

附5-1：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（重庆万盛站）日程安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时 间** | | **活 动 内 容** |
| 7月20日  （星期六） | 09:00-15:00 | 代表队及营员报到 |
| 15:00-18:00 | 分组、团队建设 |
| 正向行为约定 |
| 18:00-20:30 | 晚餐、户外安全知识、内务整理学习 |
| 20:30-22:00 | 洗漱、小组总结、撰写日志、晚安 |
| 7月21日  （星期一） | 07:00-08:30 | 起床、洗漱、整理内务、早餐 |
| 08:30-09:00 | 开幕式及开营仪式 |
| 09:00-12:00 | A组：真人CS、攀树 |
| B组：攀树、真人CS |
| C组：皮划艇、射箭 |
| D组：射箭、皮划艇 |
| 12:00-15:00 | 午餐、午休、整理内务 |
| 15:00-18:00 | A组：皮划艇、射箭 |
| B组：射箭、皮划艇 |
| C组：真人CS、攀树 |
| D组：攀树、真人CS |
| 18:00-20:30 | 包饺子、晚餐、荧光夜行军 |
| 20:30-22:00 | 洗漱、小组总结、撰写日志、晚安 |
| 7月22日  （星期二） | 07:00-08:30 | 起床、洗漱、整理内务、早餐 |
| 08:30-11:30 | 全体定向运动教学 |
| 全体大自然寻宝 |
| 12:00-15:00 | 午餐、午休、整理内务 |
| 15:00-18:00 | 全体走进消防军营 |
| 学习消防安全知识 |
| 18:00-20:30 | 晚餐、户外专题微电影 |
| 7月23日  （星期三） | 07:00-08:30 | 起床、洗漱、整理内务、早餐 |
| 08:30-11:30 | A组：绳降、小小急救员 |
| B组：攀岩、庇护所搭建 |
| C组：先锋工程之罗马炮架 |
| D组：先锋工程之罗马炮架 |
| 12:00-15:00 | 午餐、午休、整理内务 |
| 15:00-16:30 | A组：先锋工程之罗马炮架 |
| B组：先锋工程之罗马炮架 |
| C组：绳降、小小急救员 |
| D组：攀岩、庇护所搭建 |
| 19:30-21:00 | 结营晚会 |
| 21:00-22:00 | 洗漱、小组总结、撰写日志、晚安 |
| 7月24日  （星期四） | 07:00-08:30 | 起床、洗漱、整理内务、早餐 |
| 08:30-11:30 | 定向越野赛事活动 |
| 12:00-13:00 | 午餐 |
| 13:00-14:00 | 结营仪式 |
| 14:00-17:00 | 返程 |

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。

附5-2：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（重庆万盛站）项目介绍**

**项目设置一：定向越野**

1. **项目介绍**

利用地图和指北针到访地图上的各个点标，以小组为单位，最短时间到达所有点标者为胜。它对营员的领导力、判断力以及思维的敏捷度等方面都有着非常好的促进作用。

1. **体验方法**

基础教学加定向越野赛事体验

**项目设置二：攀岩**

1. **项目介绍**

攀岩运动是从现代登山运动派生出来的运动，攀爬是人类与生俱来的，最基本的运动能力之一。我们通过攀爬运动体验和绳降活动体验，以及绳结技术学习，可以很好的培养营员的专注力和立体思维能力**；**强健体魄，培养身体平衡、手眼协调能力**；**建立信心，培养勇气以及解决问题的能力**；**培养团队合作与信任**。**

1. **体验方法**

组织营员学习绳结和高楼逃生技术、体验攀岩和保护活动。

**项目设置三：树上芭蕾**

1. **项目介绍**

利用专业装备和技术，在同伴的保护下攀上大树。让营员亲近自然，并培养其爱护森林的意识，同时增强营员的责任感和信任感。通过自己的努力爬上大树，战胜恐惧；登高望远，从另一个角度去感受自然、观察世界；感受来自团队的力量。

1. **体验方法**

指导员情境教学与讲解后，营员轮流相互保护攀爬。

**项目设置四：小小救护员**

1. **项目介绍**

我们都想安全，但都可能碰到意外的伤害，如何临危不惧的处理意外伤害，利用一些常见的物品，救人于危难？在这里，营员通过课程体验和学习，不但可以增强应急处置能力，还可以培养营员良好的公民意识，助力营员核心价值观的养成。

1. **体验方法**

教练情境导入和演示，营员学习并成功转移两名伤员。

**项目设置五：大自然寻宝**

1. **项目介绍**

在大自然中寻找各种“宝藏”，是一件很有挑战性与趣味性的活动，需要营员拥有较强的观察能力与敏锐的嗅觉。通过课程体验，培养营员的探索意识和欣赏大自然、爱护大自然的能力；增进营员之间的情感沟通。

1. **体验方法:**

事先考察一片树林，将寻宝清单发给营员并告知营员活动区域或活动路线，以及安全注意事项，让营员根据清单完成寻宝任务。

**项目设置六：庇护所搭建**

1. **项目介绍**

庇护所可以是帐篷，也可以是树枝树叶，这个课程是居家休闲体验的有效组成部分，生命力教育的核心内容之一。通过课程体验，可以培养营员户外找寻乐趣的源泉，提升居安思危的忧患意识和掌握多种技能的途径。

1. **体验方法**

情境导入和教练演示后，营员独立完成搭建并让教练检查是否合格，不合格的拆掉继续尝试，直到合格。同时可搭配竞技搭建内容，进一步提升营员的参与感和团队协作能力。

**项目设置七：射箭**

1. **项目介绍**

射箭是我国文化传承的六艺之一，具有很强的历史传承和文化底蕴，已经是奥运竞技项目的射箭可以给予营员很好的体验感；对培养营员的抗挫折能力、增强斗志，提升专注力、协调能力均有一定的帮助。

1. **体验方法**

历史文化知识趣味互动，教练教学，营员经过练习后合力用规定数量箭完成指定环数。

**项目设置八：CS对抗**

1. **项目介绍**

CS对抗模拟军事阻击是时下最安全、最简单易行、也最具吸引力的一个军事主题活动，从大人到小朋友，从一次到多次，CS都有着独特的魅力吸引着大家参与。在团队协作和个人作战过程中，不断的提升团队凝聚力和个人成就感。

**体验方法**

教练讲解规则和场景布置，同期参与的四个小组，两组为一方进行对抗。

**项目设置九：高楼逃生**

1. **项目介绍**

现在住在都市里的家庭越来越多，掌握一项或多项高楼逃生技能是关键时候的保命法宝，同时大多数人对高空有着一定的恐惧感，该课程不但能体验和学习一种逃生技能，更是挑战自我，战胜恐高的有效途径。

1. **体验方法**

教练讲解演示后营员相互协助完成高楼逃生体验。

**项目设置十：皮划艇**

1. **项目介绍**

亲水活动一直以来都是营员们非常乐见的一种活动，皮划艇划行学习和体验是营员们非常喜欢的一种方式，在过程中同时可以让营员逐步克服对水的恐惧，增强平衡感和掌控控浆的乐趣；同时学习水上运动安全知识，培养良好安全意识，掌握基本的水上运动技巧。

1. **体验方法**

教练讲解水上安全注意事项，营员在营地静水湖泊进行划皮划艇划行学习和体验，完成指定距离的划行和艇排图形。

**项目设置十一：走进消防军营**

1. **项目介绍**

和平年代最具风险的军人岗位莫过于消防官兵。大公无私、舍己为人的中国军人风貌自小就在小朋友的心理烙下印记，走进军营，近距离的接触军人，接触消防设施装备，学习消防知识，从而了解消防官兵训练的辛苦和大爱情怀，培养孩子们正确的价值观和人生观。

**体验方法**

走进消防官兵的军营，观看消防官兵专业的展示，聆听消防官兵专业的知识讲座，亲自体验和近距离触摸消防设施设备。

**项目设置十二：罗马炮架**

1. **项目介绍**

冷兵器时代的典型攻城利器演化成高效团队活动。从分工到协作；从动手能力培养到物理知识掌握；从先锋工程的严谨性到活动本身的趣味性，都给了团队高峰体验很好的载体。

1. **体验方法**

十个人为一小组，观察炮架模型并完成搭建。搭建完成后发射炮弹，以击中目标来记录分数，分数最高的队伍获胜。

附5-3：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（重庆万盛站）交通线路**

本次夏令营在重庆市万盛经开区黑山谷等你户外营地，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** |
| 江北机场 | 11:00、15:00  17:00、19:00 | 赵 毅 18502324943 |
| 火车北站 | 11:00、15:00  17:00、19:00 | 陈 毅 17602360636 |
| 火车西站 | 11:00、15:00  17:00、19:00 | 张尧滨13580422440 |

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。

1. **自行前往方式**
2. 重庆江北机场135公里
3. 打出租车约1小时50分钟（大约280元）到达重庆市万盛经开区黑山谷等你户外营地。
4. 从机场坐至大巴约2小时00分钟（60元）到达万盛经开区汽车站，转106公交车大约30分钟（1元）到达黑山谷等你户外营地。
5. 重庆火车北站127公里
6. 打出租车约1小时40分钟（大约250元）到达重庆市万盛经开区黑山谷等你户外营地。
7. 从火车北站坐至大巴约1小时50分钟（50元）到达万盛经开区汽车站，转106公交车大约30分钟（1元）到达黑山谷等你户外营地。
8. 重庆火车西站约118公里
9. 打出租车约1小时30分钟（大约220元）到达重庆市万盛经开区黑山谷等你户外营地。
10. 从火车西站坐至大巴约1小时30分钟（40元）到达万盛经开区汽车站，转106公交车大约30分钟（1元）到达黑山谷等你户外营地。
11. **联系人**

姓 名：张向娟

电 话：17760335472