附件11：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（广西防城港站）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

广西壮族自治区体育局

承办单位：广西红树林户外运动俱乐部

协办单位：广西电视台

支持单位：中国光大银行股份有限公司南宁分行

1. **活动时间、地点、规模**
2. 时间

2019年8月19日至23日（19日报到，23日返程）

1. 地点

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

广西壮族自治区防城港市十万大山国家森林公园

1. 规模

**首行缩进：2字符**

**首行缩进：2字符**

200名，8-14岁青少年

1. **活动内容**

团队训练、定向越野、文化交流、外语课堂、户外安全、户外环保、野外应急、户外绳结技术等户外知识的学习。

1. **活动日程及各项目介绍**

具体见附11-2。

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：苗苗老师

电 话：18978831309,18978822095

1. 截止时间

2019年7月26日

1. 报到要求

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。

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**

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。

1. **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。**
2. **未尽事宜，另行通知。**

附11-1：日程安排

附11-2：项目介绍

附11-3：交通线路

附11-1：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（广西防城港站）日程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **活动内容** | **地点** |
| 8月19日  （星期一） | 08:30-12:30 | 乘车前往 | 十万大山  国家森林公园 |
| 14:00-17:30 | 团建交际能力、环保法则、  野外露营、野外生存 |
| 17:30-18:30 | 晚餐 |
| 19:00-21:00 | 思维·生活 创新能力 |
| 21:00 | 晚间活动、洗漱休息 |
| 8月20日  （星期二） | 07:30-08:30 | 晨练、早餐 | 十万大山  国家森林公园 |
| 08:30-09:00 | 房间整理 |
| 09:00-12:00 | 溯溪 |
| 12:00-14:00 | 午餐、午休 |
| 14:00-17:30 | 岩降 |
| 17:30-19:00 | 晚餐 |
| 19:00-21:00 | 星空探秘 |
| 21:00 | 洗漱休息 |
| 8月21日  （星期三） | 07:30-08:30 | 晨练、早餐 | 十万大山  国家森林公园 |
| 08:30-09:00 | 房间整理 |
| 09:00-12:00 | 森林徒步 |
| 12:00-14:00 | 午餐、午休 |
| 14:30-17:00 | 绳结课、攻防箭  野外急救课、美食课 |
| 17:30-19:00 | 晚餐 |
| 19:00-21:30 | 民族趣味运动会；民族文艺篝火晚会；民族故事等 |
| 8月22日  （星期四） | 07:30-08:30 | 晨练、早餐 | 十万大山  国家森林公园 |
| 08:30-09:00 | 房间整理 |
| 09:00-12:00 | 橡皮艇  团队协作能力 |
| 12:00-14:00 | 午餐、午休 |
| 14:00-17:30 | 戏剧课、多文化体验 |
| 18:00-19:00 | 晚餐 |
| 19:00-21:30 | 一封家书 |
| 8月23日  （星期五） | 07:30-08:30 | 晨练、早餐 | 十万大山  国家森林公园 |
| 08:30-09:00 | 收纳课 |
| 09:00-12:00 | 颁奖闭营仪式 |
| 12:00-14:00 | 午餐、午休、收拾行李 |
| 14:00-17:00 | 回程 |

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11-2：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（广西防城港站）项目介绍**

**项目介绍一：岩降**

岩降——利用专业登山绳索及安全保护设备，在教练的指导及保护下，从高处垂直下降到地面或水面。依靠自己的努力完成岩降挑战，能让孩子真实的认识恐惧及自己的力量，从而树立克服困难的勇气。

**项目介绍二：溯溪**

溯溪是一项结合登山、攀岩、游泳、定位运动、观鸟、自然观察等综合技术的户外活动。营地的溪流落差平缓、水深较浅、水流较缓、水质清澈、风险因素较少，是理想的青少年溯溪路线。

**项目介绍三：登山**

登山----营地坐落于十万大山山麓。山间原始的热带雨林生长的很好，古木参天，林海茫茫，蕴藏着丰富、繁多、珍稀的动植物资源。这些都成了我们在登山时学习的教材。

**项目介绍四：橡皮艇**

橡皮艇是一项非常考验团队协作力的运动。队员们以4人为1小队，每小队拥有一艇四桨一教练，每艘艇就是一个小团队。队员们需要学习为艇打气，将艇搬运至码头下水，齐心协力训练划艇向前、变向、掉头、倒退等多种技能，穿越重重障碍抵达目标。

**项目介绍五：夜间探险**

为什么很多孩子会害怕黑暗？一个可能的原因是，城市的孩子越来越少有机会体验黑暗。夜间探险给孩子安全的体验黑暗的机会，观察夜晚的大自然、夜间独行、观星空……这些帮助孩子理解：恐惧是源于内心的想象。

**项目介绍六：野炊**

孩子们需要学习野炊技能，制作自己的一日三餐。野炊将培养孩子“为自己负责、自己的事自己来做”的态度。很多孩子在野炊中得到自信，回家后迫不及待的进厨房，为父母展示自己娴熟的厨艺。野炊对于提升孩子生活能力的帮助是显而易见的。

**项目介绍七：各类团建活动**

团队协作这四个字如果只停留在书本上，孩子将永远无法了解它的真实含义，孩子需要在团队之中才能得到真正的成长。无论是一起挥汗完成团队任务时的专注，还是团队成功之后的欢呼雀跃，都潜移默化地帮助孩子理解“合作”。当然，更重要的学习是学会面对矛盾。当与他人意见不一致、甚至有冲突时，如何化解？本次夏令营配有专业训练过的营地指导员，帮助孩子认识自己的情绪，并学会调整情绪、化解冲突、解决问题的方法。

**项目介绍八：文化交流**

本次夏令营邀请国外优秀营地教师，结合广西本地优秀民族特色活动项目，会给营员带来融合国内外文化交流的学习机会。

附11-3：

**2019年“营动中国”全国青少年公益户外**

**营地夏令营（广西防城港站）交通线路**

本次夏令营在广西防城港十万大山森林公园，组委会将统一安排大巴从广西南宁市接送至营地。活动当天早上全员到广西红树林林户外运动俱乐部集中乘车前往营地。广西南宁市以外的队伍，**请根据接站时刻表提前安排行程，过时需自行前往广西红树林户外运动俱乐部，**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** |
| 南宁吴圩机场 | 11:00、15:00、19:00、23:00 | 林老师13481050399 |
| 南宁火车东站 | 11:00、15:00、19:00、23:00 | 陈老师18376725733 |

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. 南宁吴圩机场

机场大巴1号线至南宁沃顿国际大酒店下车，步行371米到“双拥桂春路口”公交站乘607路、33路、68路、29路、609路前往“南湖广场”公交站下车，最后步行527米到达广西红树林户外运动俱乐部（可在百度地图内搜索导航）。

1. 南宁火车东站

地铁1号线至南湖广场B2出口出站，步行57米到“双拥民族路口-B”公交站乘607路或到“双拥民族路口-A”公交站乘K6、68路、29路前往“南湖广场”公交站下车，最后步行527米到达广西红树林户外运动俱乐部（可在百度地图内搜索导航）。

1. **联系人**

姓 名：林老师

电 话：13481050399