附件1-2：

**2019年“营动中国”全国青少年户外营地大会**

**夏令营项目介绍**

**项目一：徒步登山、定向穿越**

1. **项目设置**
2. 活动目的

通过参与活动，队员之间相互激励、相互帮助；加强个人与团队荣辱与共的精神。通过定向寻宝过程，了解定向知识，掌握野外识图、辨别方向等基础野外技能。

1. 活动线路

徒步路线由砂石路、泥土路、草地等山地户外路线组成。

1. 互动环节

讲解山地徒步要领，关卡任务。

1. **活动方法**
2. 介绍活动线路、地形地貌，以及注意事项；
3. 集体热身后出发；
4. 团队以小组为单位，分组分时出发，按地图顺序到访各个检查点并完成任务；
5. 各队需同进同出，禁止脱离团队单独行动；
6. 结束后在终点集结，待所有团队完成后返回。
7. **组织管理**
8. 沿线设有安全巡查员，负责各路段流量控制；
9. 部分路段设置安全装置，提高安全系数。
10. **所需装备**

地图、指北针、指卡、电子计时设备一套。

**项目二：攀岩挑战**

1. **项目设置**
2. 活动目的

通过攀岩，挑战自我、提升意志品质、锻炼身心，掌握基本攀登技巧。

1. 活动器材

人工岩壁、安全带、头盔、攀岩绳索或自动保护器、保护器材等。

1. **活动方法**
2. 介绍攀岩规则、注意事项及基本攀登技术；
3. 以小组为单位参与攀爬训练与挑战；

**项目三：射箭**

1. **项目设置**
2. 活动目的

锻炼专注力，调节呼吸与心态，增强身体素质，培养意志、掌握基本射箭技巧。

1. 活动器材

箭靶、弓、弓箭、保护器材、周边隔离物资等

1. **活动规则**
2. 介绍射箭规则、注意事项及基本技巧。
3. 以小组为单位参与射箭训练与挑战。

**项目四：滑草**

1. **项目设置**
2. 活动目的

可锻炼平衡技巧，勇敢精神，掌握基本滑草的要领。

1. 活动器材

滑草装备，头盔，护肘护膝等护具。

1. **活动规则**
2. 介绍滑草规则、注意事项及基本技巧。
3. 以小组为单位参与滑草训练与挑战。

**项目五：国防教育**

1. **项目设置**

活动目的：普及国防知识，增进爱国教育。将建国历史与各项目结合，串联整个活动，为祖国70华诞献礼。

1. **活动规则**

分组进行队列操练，故事背景代入。

**项目六：少林武术**

1. **项目设置**
2. 活动目的

普及嵩山少林文化，推广少林武术，强身健体，提高应对危机及自我保护能力。

1. 活动场地及器材

学校足球场。

1. **活动规则**

以小组为单位，在武校学生的指导下进行一对一培训，学习一套少林拳。

**项目七：户外综合技能**

1. **项目设置**
2. 活动目的

学习野外生存技能，提高综合能力。

1. 活动场地、器材

草坪，帐篷，短绳等教学器材等。

1. **活动方法**
2. 分组进行绳结，环保、帐篷搭建的课程。
3. 成功完成技能学习的营员将获得青少年户外运动等级等级证书。

**项目八：营火晚会**

1. **项目设置**
2. 活动目的

展现自我，升华感情，留下精彩瞬间。

1. 活动场地、器材

营火，舞台音响灯光等设备。

1. **活动方法**
2. 由指导员前期进行节目甄选和主持人培训。
3. 以组为单位进行节目征集，自编自演，展现才能与激情。

**项目九：风洞飞行及集体挑战项目**

1. **项目设置**

体验风靡国际的极限挑战项目——风洞飞行。要求年龄4周岁以上，体重在20kg至100kg身体健康。空中悬浮、急速降落、甚至飞檐走壁等超乎寻常的体验，挑战学生们的勇气和信心，给他们带来与众不同的极限挑战经历。

风洞是快乐科技的典范之作。体验风洞飞行的同时，让学生了解风洞飞行的原理，以及快乐科技的内涵，鼓励同学们敢于追求梦想，利用科技改变生活。

1. **活动方法**

通过前几天的活动，组内评选出组内的优秀代表1名，配备2名教练，负责讲解、示范、指导学生飞行，完成指定挑战项目。 组内其他同学通过户外综合技能、纳斯卡巨画等关卡完成最终的集体挑战任务。