

## 十一黄金周，户外拓展营，泡泡伴我行！

通过国庆营活动使同学们体验野外生活，增进独立能力，锻炼体能，增强纪律意识，培养坚韧意志品质。通过乐趣化活动安排，增强学生创造思考能力，增强团队合作，互相学习，互相帮助，进而提高学员们的综合素质。

### 国庆追风少年行（江西柘林湖）

**时间：**10月3日—10月5日

**班容：**200人（50人为一个方队）

**班号：**XLYC017

**费用：**1880元/人

**野外生存训练：**一群小士兵打着背包背着行囊，在教官的带领下进行的野外生存活动，将组织搭建帐篷、让学员在享受自然赋予宝贵财富的同时，增强健康体魄，提高生存适应能力。

**优秀外教：**美国和英国的名校生，语音地道，年轻活力，多才多艺。

**贴心生活老师：**和蔼，细心，周到。极强突发事件应变处理能力，敏锐观察力和预见性为孩子的安全保驾护航。

**内容：**柘林湖武陵岩拓展营

**口号：**“快乐蜕变，成功化蝶”

**丰富活动内容：**纯湖光山色游览；野外生存拓展，实战演练，对抗练习，磨练孩子坚强意志，培养团队合作精神。

**多元学习环境：**远离城市喧嚣，融入大自然怀抱，童子军经验外教带队，野外生存教练亲授，新东方活力教师打造，还原孩子一个丰富的生存环境。

**优质口语训练：**全程英语引导，让课堂知识融入实际生活，外教中教结合，自然环境创设，游戏活动参与，让孩子自觉自愿运用英语。

**特点：**纯湖光山色游览，全程英语引导，野外生存拓展，让课堂知识融入实际生活，外教中教结合，自然环境创设，游戏活动参与，让孩子自觉自愿运用英语。

**活动基地：**柘林湖区四周群山环抱，古迹甚多。共有自然和人文景物景观20余处。主要景点有：温泉、黄荆洞、罗汉松、桃汉松、桃花尖、黄荆河、小庐山、滴水洞及魏源墓等。柘林湖风景区相继开发了金猴岛百鸟岛、飞龙岛、骆驼岛等十几处各具特色的游览景点和水上游乐项目，成为人们度假休闲的好去处。

### 日程安排：

第一天	
08:00	武汉指定地点集合出发，前往江西柘湖风景区
12:00	抵达目的地
13:30	开营仪式，分组、团队图腾设计与小组文化展示……
14:30	团队合影留念！
14:50	团队热身项目：天龙八步
15:30	专业教练为学生们讲解野外选择露营地、搭建帐篷等相关知识。并为学员们演练如何搭建帐篷
17:00	发放帐篷，学生自己搭建属于自己的小窝……
18:00	晚餐

19: 00	《篝火晚会》 开场: 兔子舞、卓越圈 热身: 过杆舞 游戏: 水果蹲 表演: 团队才艺表演 游戏: 超级大爆破 表演: 个人才艺表演 游戏: 生活常识大考验 表演: 团队才艺表演 游戏: 超级时装秀 ... .. (时间安排: 19: 00—21: 00)
<b>第二天</b>	
07: 00	起床, 并拆装好露营装备... ..
07: 40	早餐
09: 00	专业教练为学生们讲解野外求生相关知识与技能... ..
10: 00	开展拓展训练活动: 分钱游戏、水果蹲、赶猪跑、时光隧道等
11: 30	中餐
14: 00	柘林湖野外野味定向: 将团队分成若干个小组后, 给队员分发地形图(或导游图)、指北针, 队员们利用这些器械, 找到地图上的每一个点并且完成其中的小任务(或游戏)并且以最快的速度回到终点的队伍则获得胜利! ——A: 起点 B: 射雕英雄 C: 趣味魔方 D: 七剑下天山 E、九宫格 F: 终点
17: 40	晚餐
19: 30	学校老师为学生另行安排小游戏... ..
21: 00	野外露营
<b>第三天</b>	
07: 00	起床, 并拆装好露营装备... ..
07: 40	早餐
08: 20	结合户外运动, 上英语课... ..
11: 30	活动总结, 评选“优胜团队”、“定向先锋”、“拓展之星”等奖项, 颁奖... ..
12: 00	中餐
12: 40	结束愉快的拓展课程, 上车返程, 带着满足回到城市中去, 期待下一次的拓展。
17: 00	抵达温暖的家
备注: 如遇天气变化等特殊情况, 课程安排将会进行调整。	

### 温馨提示

关于安全: 户外活动始终如一地将安全保障放在各项工作的首位, 所有活动均经过精心的设计与实验。一流的专业器材、丰富经验的户外领队以及培训师, 让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

### 【个人要求】

身体健康, 无心脏病、高血压、骨质疏松、习惯性骨折等病史, 无不适合从事剧烈及病症。

## 【注意事项】

1	野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
2	穿戴防磨防撕挂运动型服装（夏日女性须穿裤装），软底球鞋或旅游鞋（备用鞋），个人洗漱用品、换洗衣物和相应个性内服药品；
3	请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品；
4	少量现金以备急用；
5	明确告知身体特殊情况；
6	置身野外，请遵守“除了照片——什么都不带走；除了脚印——什么都不留下”的户外拓展规则；
7	遵守团队纪律，服从教练指令，不得擅自离开队伍行军路线、活动及野营营地范围，确保人身安全。
8	快乐投入。

## 【精彩图片】



## 【报名优惠】

越早报名，优惠越多！

■9月5日前报名优惠 200元！

■9月20日前报名优惠 100元！

网上报名更节省，更安全，更快捷！