



# 南海湾

科创研学实践森林营地



扫一扫二维码



了解更多营地资讯!



官方抖音号



官方视频号



官方微信公众号



官方小红书

☎ 133 7864 9023    136 8886 7331 (邓老师)

📍 广东省佛山市南海区西樵镇西岸南海湾科创研学实践森林营地

# 目录

CONTENTS

## 01. 营地简介 Camp profile

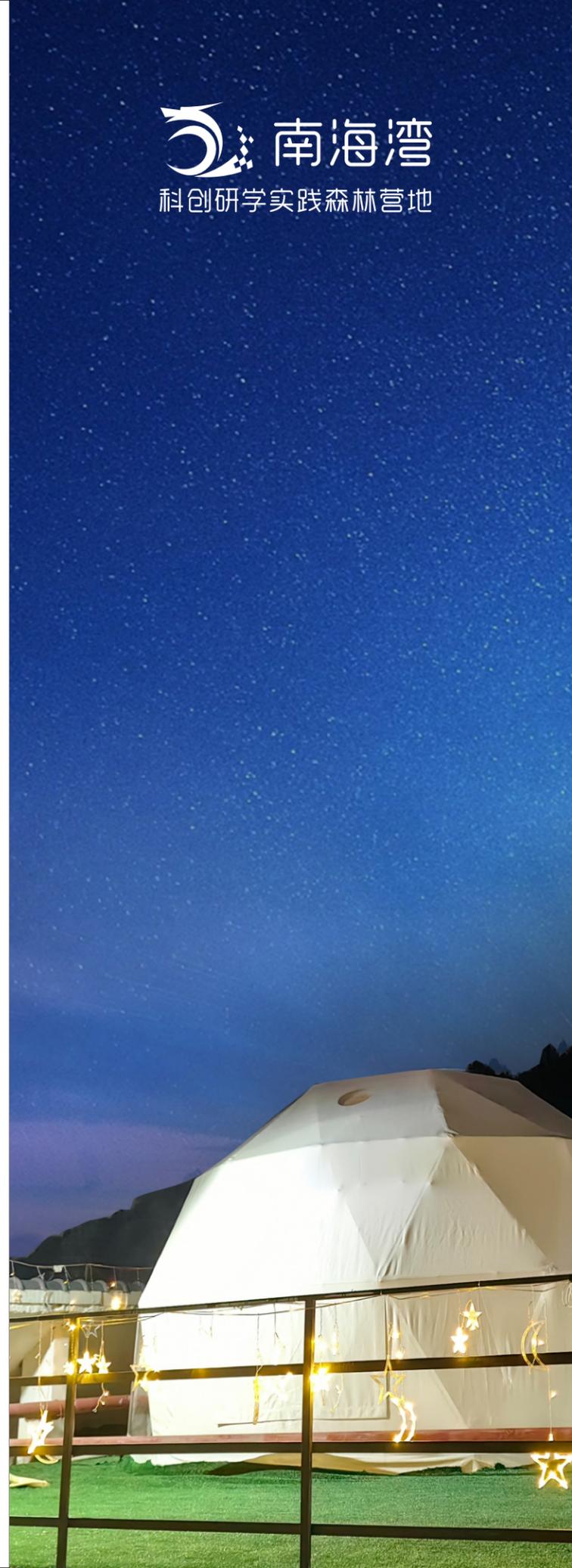
营地导航图 .....	01
营地介绍 .....	03
住宿配套 .....	05
餐饮配套 .....	06
拓展训练区 .....	07
研学教培室 .....	07
星空露营区 .....	08
营地场景介绍 .....	09
课程特色 .....	10

## 02. 研学课程 Graduate courses

生命教育课程 .....	13
现代农业研学课程 .....	14
艺术美学教育课程 .....	17
科学教育课程 .....	19
科创教育课程 .....	21
自然探索课程 .....	25
素质拓展课程 .....	27

## 03. 配套服务保障 Supporting service guarantee

配套保障服务 .....	38
安全保障体系 .....	39





# 南海湾

科创研学实践森林营地

## 南海湾科创研学实践森林营地导览图

South Bay Forest Camp of Science and Technology tour map

- ① 航天探索馆
- ② 天文科技馆
- ③ 生物科学体验馆
- ④ 星空观测体验馆
- ⑤ CS国防教育拓展馆
- ⑥ 茶山壹号餐厅(烹饪研学课程馆)

### 南海湾科创研学实践森林营地

停车场

溯溪研学课堂

大巴临时停靠点

戏水研学课堂

户外拓展区

舞台



--- 南海湾森林生态园景区



## 营地介绍

Camp Introduction

-  南海湾科创研学实践森林营地位于广东省佛山市南海区西岸庆云洞风景区管理处庆云大道尾南海湾森林生态园，
-  总占地24.8平方公里，空气负离子含量高达63600个/立方米，
-  有“岭南小九寨沟”之美称，被誉为珠江三角洲腹地最后一块“洁壤”，是集养生休闲、戏水登高、户外运动、社交娱乐、研学旅行于一体的综合型国家AAAA级旅游景区。

营地为满足中小学生的学习需求，营造中小学生书本知识与探索研究相结合，打造四大板块主题项目：

- (一) 天文科技馆·超级元宇宙沉浸式体验空间，包含接待厅、超级元宇宙体验空间、VR体验空间和幻境世界；
- (二) 青少年生物科学体验馆·玩转生物科学，将其区域划分为互动体验区、生物种植观察区、作品展示区、趣味实验区等功能区；
- (三) 天文观测体验馆，设立多台观测天象的仪器设备、光学天文望远镜、太阳镜等设备；
- (四) 在户外区，营地设有戏水营、溪游季、巡山游、CS拓展和国防教育等高品质的户外拓展活动项目。是集企业拓展、户外团建、青少年研学、亲子活动定制、商务会议等于一体的综合性营地。营地内可举办的活动多样化、教练专业水平高、配套设施齐全。



## 住宿配套

生活即教育，我们会为孩子提供集体生活的机会，统一在营地用餐与住宿。高端营房，配备空调，洗漱间与基础床上用品。24小时安保值班巡视，教官与生活老师每晚严格查寝，规范学员养成良好习惯，整理好自身内务。

### 1、学生营房



### 2、大床房



### 3、双人房



### 4、亲子房



### 5、星空露营房



## 餐饮配套·营养膳食

营员每日饮食都经过精心搭配，保障营养均衡、安全无污染。营地日常餐饮不提供不健康的碳酸饮料和零食，保障饮食健康，从我们做起。



## 拓展训练区

南海湾科创研学实践森林营地拓展训练区占地面积10多亩，可同时容纳约2000人，内设检阅台一个，并配备专业的音响设备等。



## 研学教培室

营地内设有可容纳300人左右的大会议室、200人左右的中会议室、80人左右的小会议室及多个教培室，并配备专业的投影设备及音响设备。



## 星空露营区

星空露营区坐落在南海湾科创森林营地内，拥有7个星空露营平台和500多平方米的露营草坪，可同时容纳上百人露营。配备桌椅、被褥、桌游、冷热水沐浴房、洗手间、免费wifi、烧烤等配套设施齐全。无需自带装备即可拎包入住，尽情享受探秘星空奥秘的研学时光。



## 营地场景介绍

Introduction to Camp Scenes

### 科技

5G、云计算 VR/AR、仿真技术等结合。

### 互联

万物互联，任意领域主题结合。

### 沉浸式

置身场景中沉浸式体验。

### 吸引力

兴趣是最好的老师。

## 02 航天探索馆



## 01 天文馆·VR多媒体沉浸式互动

### 航天科技

航天科技是跨学科、跨领域的系统工程技术，涵盖人工智能、空间科学、生命科学等前沿学科，能够培养系统化思维，提升解决复杂问题的能力。

### 太空科技STEAM教育

包括航天研学体验课程、航天课后实践课程、航天思政课程、航天PBL项目课程等4个主题类别。

### 航天“三大精神”

以“两弹一星”精神、载人航天精神、新时代北斗精神为代表的航天精神，是加强爱国主义教育、弘扬创新精神的核心动力。

## 03 青少年生物科学体验馆·玩转生物科学

### 无土栽培

栽培区域认识现代化农业科技水平，参与实际操作。

### 动植物观察实验

运用科学方法和实验仪器进行观察，学会分析与总结。

### 植物艺术

花卉修剪搭配、标本制作、拓印、植物染色

### 植物克隆

“给我一片树叶，还你一片森林”

## 04 天文观测体验馆



### 模拟场景

仿真实验室模拟天文台操控室。

### 观测体验

光学天文望远镜、太阳镜等。

### 制作模型

天文模型、日晷模型等。

### 绘制图像

绘制天文图像，加深理解，学会思考与分析。

## 05 VR沉浸式急救培训体验馆

### VR

虚拟现实，技术囊括计算机、电子信息、仿真技术。

### 成人心肺复苏+AED

在虚拟仿真办公室，根据人工智能系统指引对模拟患者实施成人心肺复苏。

### 海姆利克急救法

根据人工智能系统指引对模拟患者实施海姆利克急救法。

### 创伤包扎

在虚拟仿真户外，根据人工智能系统指引对模拟创伤患者进行包扎处理。

## 06 高品质户外拓展项目

### 巡山游

打卡绿水潭、森林之彩，挑战1573步道。

### 溯溪游

勇闯十大关卡。

### 戏水营

皮划艇、浆板等水上项目体验。

### CS 军事教育

模仿军队作战，磨练个人意志和提升个人素质

## 课程特色

Course features

参加研学活动，引导营员树立面对困难和战胜困难的自信心；帮助营员戒除不良行为，矫正心理偏差，架起父母和子女心灵沟通的金桥。通过组织青少年科技指导研学活动，培养学生的创新精神、创新思维、科学素养、人文素养。

### 定位

南海湾科创研学实践森林营地把研学实践与综合实践活动相结合，突出研学重点，重点在“学”字上做文章，在“研”字上下功夫，打造全新的旅行体验和研学方式。

### 定位

通过现代科学技术为依托、传承当地特色文化，打造特色精品科创课程，让学生在“行走中的课堂”去探索、去思考、去实践，做到研有所思、学有所成、旅有所感、行有所悟。

### 定位

让每个参与的学生与青少年从小植入科技兴业的强国梦。让每一个青少年都有一个-----“中国梦、科创梦、我的梦”。

## 活动课题与授课团队

### 活动课题



### 四大主题

- ①生物科学研究
- ②光电力学物理研究
- ③人工智能研究
- ④中草药研究

### 师资力量

中山大学、华南农业大学、广州中医药大学、佛山科学技术学院一线教授团队



### 授课团队

### 科创性研学

采用研究性学习方式，开展科技创新研究为教学形式的课程。启迪孩子们的思维、拓宽思路，感受科技带来的乐趣，更好地去学习、探究、实践、创新。

### 军事化管理

军事化管理，锻炼孩子独立、自律、坚强的性格！改善孩子拖拉磨蹭坏习惯，培养像军人一样良好的作息习惯，学习军人坚韧的精神。



在实践中锻炼，在研学中成长

### 亲近自然

南海湾科创森林营地，建筑面积8000多平方米，活动区域8500亩。坐落在南海湾国家AAAA级旅游风景区，坐拥山水、森林、湖泊、田园童话般的美景。

### 创新教学

采用PBL教学法的精品研学模式。PBL教学法，也叫项目式教学法，在国际创新教学中也广为流传也是未来开启孩子探索世界，独立思考的关键模式和路径。



科创研学实践森林营地

# 研学拓视野，实践探真知！



## 01 急救星1

### 项目介绍:

由课程专业讲师介绍VR技术与行业概况，VR与急救教育的结合理念与实现方式。讲解学习生命基础急救的重要性。演示VR的操作、不同急救项目的步骤。

### 项目效果:

学习掌握简单实用的急救方法，当身边路人，同事，朋友，亲戚，家人遭受意外伤害时，生命就能得到有效救护，在危急情况下就不会“束手无策”。



## 02 急救星2

### 项目介绍:

VR急救项目复习训练，熟练六大基础急救项目的操作。通过在线考核，生成属于个人的可视化数据报告。感受VR在线教育的优势。

### 项目效果:

对VR在线学习的优势有更深刻的理解，切实提高急救知识普及率，加深学生对生命安全重要性的认识，强化学生对基础急救项目步骤的认识与实践。



## 03 生命与安全的探究

### 项目介绍:

回顾上午的VR急救体验，观看相关影片、新闻，交流与分享自身经历或身边的安全事故。

### 项目效果:

1. 进一步提升对生命安全重要性的认识，增强对生命的敬畏；
2. 锻炼同学们的表达能力和逻辑能力。



## 01 基质配方师

### 项目介绍:

1. 土壤的种类；
2. 讲解配置土壤的方法；
3. 学生动手环节——配制土壤；
4. 学生动手环节——播种。

### 项目效果:

1. 认识、鉴别土壤的种类；
2. 通过实验探究土壤的成分是什么；
3. 学会三种简单的配制土壤的方法。



## 02 我是植物营养师

### 项目介绍:

1. 认识什么是植物肥料与营养液；
2. 认识配制营养液的原料；
3. 了解配制营养液的相关原理；
4. 讲解配制营养液的方法；
5. 学生动手环节——配制营养液。

### 项目效果:

1. 了解营养液的用处；
2. 认识营养液配制的原料；
3. 亲手配制营养液，感受科学实验的乐趣。



## 03 水培多肉

### 项目介绍:

平常生长在盆栽里的多肉植物多种多样，你是否见过长在水里的多肉植物呢？在水培下生长的多肉植物又会发生怎样的变化？植物中的奇妙远比我们想象中的精彩，一切谜题，待你亲来亲手解开。

### 项目效果:

1. 了解多肉；
2. 学习水培技术
3. 感受科学实验的乐趣。



## 04 土培变水培的奥秘1

### 项目介绍:

1. 科普——认识无土栽培和水培驯化的相关背景知识以及种植栽培过程;
2. 导师展示水培驯化的具体实例;
3. 分组——分成4—6个人的小组, 确定研究对象, 分工搜索资料, 进行前期了解准备;
4. 设计土培转水培的实验方案。

### 项目效果:

1. 掌握完整的水培驯化流程及相关技术;
2. 了解实验注意事项, 知道控制变量和对照实验;
3. 通过资料搜索, 锻炼信息检索与筛选的能力;
4. 锻炼团队沟通合作能力, 提升团队意识。



## 05 土培变水培的奥秘2

### 项目介绍:

1. 根据优化后的实验设计方案准备实验器材以及实验表格;
2. 选苗——选择无病害的健康植株;
3. 清洗——从土培盆里挖出来, 冲洗干净;
4. 根据实验方案进行操作;
5. 贴好标签做好记录, 将处理好的植物放置于同一环境中进行养护;

### 项目效果:

1. 熟悉操作水培实验, 锻炼动手能力;
2. 注意实验细节, 记录实操与方案的差异, 以供后续优化;
3. 通过亲身体验, 感受现代农业栽培技术与传统农业的区别;
4. 学会撰写实验标签纸, 注意格式规范化;
5. 学会制作实验记录表。



## 06 土培变水培的奥秘3

### 项目介绍:

1. 观察植物生长情况;
2. 学习水培养护注意事项;
3. 自行填写实验观察记录表;

### 项目效果:

1. 学会观察事物细节, 锻炼观察力, 培养严谨仔细的实验精神;
2. 掌握水培植物的养护技能, 提升自身责任感, 增强与自然的连接;
3. 能正确填写实验记录表, 锻炼准确高效、不遗漏信息的文字表达能力。



## 07 专家讨论会

### 项目介绍:

学员请教专家与导师们, 了解设计的“土培转水培”实验方案是否符合实际, 是否具备可行性, 是否可优化。专家与导师们针对同学们现有的知识基础, 探讨设置合适的实验难度, 并进行知识拓展。

### 项目效果:

1. 对于项目实验的设计与操作转化有进一步的认识与了解;
2. 尊敬师长, 并保持探索知识, 热衷学习的热情与求知欲;
3. 提高思维逻辑连贯度, 全面发展纵向思维和横向思维能力。



## 01 植物艺术家

### 项目介绍:

1. 带领学生仔细观察各种植物的不同特征、选择枝叶进行修整，将枝叶压平与烘干。
2. 让学生发挥天马行空的创造力，在植物干花标本上确立主题进行二次创作；
3. 了解植物拓印的制作过程，进行手工制作。

### 项目效果:

1. 认识各种各样的植物，学习植物色素的相关知识；
2. 运用植物材料激发学生对美术活动的兴趣及创造性思维；
3. 培养学生对植物手工的兴趣；
4. 感受植物拓印的艺术美。



## 02 植物染色

### 项目介绍:

学生们对“花茎吸收染料从而变色”的现象进行观察和比较，并记录其先后的颜色变化。(植物吸收的原理:根部吸收水分后，传输到花茎，再输送到花瓣)

### 项目效果:

1. 了解植物染色的原理；
2. 学会科学观察与记录；
3. 进行色彩搭配，不同底色的植物搭配不同的染料会有不一样的效果；
4. 鼓励孩子们进行自主探索与创造，帮助孩子们发展认知能力，建立科学意识，培养多角度思维。



## 03 手工扎染

### 项目介绍:

1. 扎染是中国民间传统而独特的染色工艺，用园区各种不同颜色的鲜花，可以制作出不同色彩的植物染料；
2. 掌握让织物在染色时部分结扎起来使之不能着色的染色方法，亲手制作创意性作品，了解并感受中国传统文化的魅力。

### 项目效果:

1. 通过欣赏、观察与比较，了解扎染工艺的制作、过程及方法；
2. 提高独立思考、动手实践以及创新思维能力；
3. 培养耐心细致的工作态度和对民间传统工艺的热爱。



## 04 小小彩绘师

### 项目介绍:

草帽一般是指用水草、席草、麦秆、竹蔑或棕绳等物编织而成的帽子。帽檐较宽，可用来遮雨等。

1. 了解草帽的由来与历史；
2. 了解草帽的作用；
3. 感受草帽美丽的图案与色彩，并用彩绘、粘贴的方式进行装饰。

### 项目效果:

1. 体验装饰绘画的快乐，从而对美术活动产生浓厚的兴趣；
2. 引导学生用辅助材料丰富作品，培养他们大胆创新能力；
3. 激发学生感受不同的艺术美，体验作画的乐趣。



## 01 海底火山

### 项目介绍:

1. 向杯中依次加入30ml的清水、10滴色素和50ml食用油;
2. 往杯中投半片泡腾片, 杯底逐渐往上冒出美丽的“火山岩浆”。
3. 科学原理: 泡腾片遇水后能迅速地制造出大量的二氧化碳气体, 当积聚到足够的二氧化碳气体时, 二氧化碳气体携带着有颜色的水冲出油上层, 达到油的顶端, 最终溢出到空气, 进而制造出酷似火山爆发的壮观景象。

### 项目效果:

1. 让学生初步认识自然灾害, 对“海底火山爆发”实验的变化感兴趣, 能够说出实验过程中的变化;
2. 让孩子近距离的去接触外面的世界, 感受不同的体验, 在研学中, 去听去看, 开阔眼界, 丰富人生阅历。



## 02 色彩爆发

### 项目介绍:

往装有洗洁精和白醋的杯中加入一定量的小苏打后, 杯内的混合物迅速产生大量泡沫并迅速膨胀后, 绵密的彩色泡沫从杯中爆发。

### 项目效果:

1. 了解白醋和小苏打的成分。
2. 了解物体的酸碱性和酸碱反应;
3. 激发对化学的学习兴趣, 保持对科学的探索精神。



## 03 隔空灭火实验

### 项目介绍:

“隔山打牛”是中国武术中传说的一种功夫, 据说可以隔着一段距离用拳掌攻击, 将人击倒, 但并非真实存在。“隔空灭火”却不是人为虚构, 通过如下步骤便可实现: 1.在量杯中加入10g左右的小苏打; 2.用火柴把蜡烛点燃; 3.在小苏打中加入约20ml白醋, 会有大量的二氧化碳气体产生; 4.当有气体产生的时候, 随即把气体倒入另一个量杯。5.把量杯中的气体在蜡烛上方倒一倒, 观察蜡烛的变化。

### 项目效果:

1. 了解小苏打和白醋反应之后能产生二氧化碳气体;
2. 知道二氧化碳的密度比空气的密度大;
3. 体验在科学实验中动手操作的快乐。
4. 增强消防安全意识, 了解灭火原理。



## 04 水火箭制作

### 项目介绍:

水火箭又称气压式喷水火箭、水推进火箭。要求小组全体成员, 在规定时间内, 利用有限材料(饮料瓶、纸张、树枝、胶带)通过工具设计组装成气压式喷水火箭, 然后灌入三分之一的水, 利用打气筒充入空气到达一定的压力后发射, 然后进行一场刺激的喷射大比拼。

### 项目效果:

1. 初步了解火箭的发展历史, 学习火箭的基本原理;
2. 明白水火箭的工作原理, 制作一个水火箭, 提高孩子们的动手能力;
3. 通过不断的调试, 及时发现问题, 并改进水火箭, 提高孩子们问题意识和探究精神, 激发探索空气动力学的热情。



## 05 植物克隆

### 项目介绍:

“给我一片树叶, 还你一片森林”, 植物的一个芽、一片叶、一个细胞, 在人工的诱导下, 同样可以繁育出一个全新的、完整的个体, 给学生揭开植物克隆的奥秘。

### 项目效果:

开展植物克隆实验, 让学生对科研产生了浓厚兴趣。希望通过实验培养孩子的动手能力、与人合作的能力和创新能力, 由此培养他们的科学意识。



## 01 动物实验

### 项目介绍:

通过探究实验与观察实践，观察鱼的呼吸特点，运用科学的控制变量法探究不同的温度对鱼呼吸频率的影响。

### 项目效果:

1. 学会控制变量法，懂得运用科学方法对动物进行周密细致的观察，提高学生的专注力；
2. 掌握实验仪器的使用，学会将取得的材料和数据认真的分析，归纳总结后得出结论，作出科学的解释；
3. 增强学生的分析能力与表达能力，让学生在实践当中发现动物生命的奥秘，享受探究带来的乐趣。



## 02 昆虫馆建筑师

### 项目介绍:

生活在钢筋水泥城市里的学生们，缺少了与大自然的连接。我们希望通过搭建昆虫旅馆，让孩子们以一种有趣的方式去观察昆虫，亲近自然。孩子是充满灵性的，其实他们天生就能与大自然“交流”。带有情感体验的动手创造，孩子们将收获对生态的认知和对生命的敬畏。

### 项目效果:

1. 学会观察与查阅资料，了解常见昆虫的生活习性和居住习惯；
2. 了解不同自然材料的物理特性，充分利用现有的自然材料来搭建；
3. 亲近大自然，提高爱护自然与保护动物的意识。



## 03 天文观测

### 项目介绍:

天文观测活动是一种地理实践活动，学生参与模拟场景、观测体验、学习仪器观测方法，制作天文模型、绘制天文图像等实际体验活动。

### 项目效果:

1. 拓展学生的天文知识、开拓眼界，树立科学宇宙观；
2. 激发中小学生对探索宇宙奥秘的兴趣；
3. 有利于中小学生对课本知识与实际探索相结合。



## 04 日晷观测

### 项目介绍:

1. 认识并观察日晷，了解日晷的使用方法；
2. 了解日晷在我国发明起源与朝代历史；
3. 通过模拟太阳的运动，以此来了解太阳影子变化的基本原理。

### 项目效果:

1. 学会控制变量法，懂得运用科学方法对日晷进行周密细致的观察，提高学生的专注力；
2. 掌握实验仪器的使用，归纳分析总结后得出结论，作出科学的解释；
3. 增强学生的分析能力与表达能力，让学生在实践当中发现日晷的奥秘，激发科学探索的乐趣与精神。



## 05 探索星空的奥秘

### 项目介绍:

月亮(月球)是离我们(地球)最近的星球月球是第一个人类曾经登陆过的地外天体因为离得“近”也成为了天文爱好者观察最多的天体。边走边听老师讲讲月亮,小队队员们将利用天文望远镜一饱眼福。

### 项目效果:

探索宇宙、沉浸体验,星际旅行家,从地球出发,探索太阳系家族、巧识星座航线、深入恒星世界。知识与思维的碰撞,能力与方法的结合,社交与展示的平台,多样的活动中系统提升知识、方法、能力与创新思维 多维关注度。



## 06 航空航天文化馆参观学习

### 项目介绍:

初步了解我国航天事业发展历程及基础的航天知识,激发学生民族自豪感和爱国热情。

### 项目效果:

通过图片和视频等多媒体手段,引导学生了解人类生存的地球环境和太阳系的基本情况,激发学生探索兴趣,深入感受人类不会永远生活在地球摇篮里的探索理念。



## 07 天文馆参观

### 项目介绍:

天问一号探测器的成功发射,迈出了我国行星探测第一步,也激起了人们对太空探索的极大兴趣。天文馆和科技馆是城市文化科技发展的重要标志,是科技创新的重要基地。VR、AR等技术的引入也为科技馆、天文馆注入了活力,增强了馆内项目的互动体验感和沉浸感,更给了人们“手可摘星辰”的机会。

### 项目效果:

拓展认知,链接天文世界,探索宇宙深层的奇妙。



## 自然探索教育课程

Natural Exploration Education Curriculum

### 01 戏水营

#### 项目介绍:

以小组为单位，身穿安全游泳衣，开展皮划艇、浆板上项目体验。



### 02 丛林探险

#### 项目介绍:

南海湾倚靠茶山山脉，山高约 638 米，拥有不老泉、绿水潭、森林之彩、水帘洞等多个打卡点，同时也是国内首个“大闹天宫”沉浸式体验的所在地。溯溪项目设置在纵深 1280 米，落差 88 米的山谷之中，享有广东省内顶级友好溯溪线路和最清澈的溪水。



### 03 溯溪游

#### 项目介绍:

溯溪项目设置在纵深 1280 米，落差 88 米的山谷之中，享有广东省内顶级溯溪线路和最清澈的溪水。可以尝试勇闯十大关卡：①鱼跃龙门→②一往无前→③跬步千里→④凌波微步→⑤步步为营→⑥蜻蜓点水→⑦猛龙过江→⑧筋斗云→⑨天门关→⑩青云独步。



### 04 星空露营

#### 项目介绍:

落日、草地、露天电影、烧烤、桌游、星星灯...你想象的一切美好的名词这里都有。和好友在原野上吹着微风、吃着美食、聊着天，惬意得很~



## 01 不倒森林

### 项目介绍-规则

规则：各组围成一个圆，面向圆形站立，间距一步左右，左手放到背部后，右手掌心压住 PVC 管的顶部，使其树立起来。集体开始顺时针或逆时针移动，即向旁边移动一步，人动管不动，并且管不倒。移动过程中左手始终在背后，不得触管。右手不得抓握 PVC 管始终只能用掌心压住管的顶部。如此移动 10 次，则项目完成，用时最短者胜出，共进行 3 轮，时间相加。如果期间出现上述违规情况，则重新开始计时。



## 02 珠行万里

### 项目介绍-规则

规则：所有队员一字排开，相互交叉站立，手握U型槽，待裁判喊开始的时候，将球放入槽内开始滚动。当球通过你的U型槽后，你要迅速的跑到后排继续接球直到球到达终点。将杯子放在规定距离（根据场地情况而定），最终把球运到杯子里面视为成功，途中掉落需重新开始，用时短获胜。【创意玩法：1.双排玩法：站两排，以接力形式将球传到指定点。2.多人玩法：大家围成一圈，球不掉落情况下传递5圈则为成功。3.吹气运球：将槽摆放成直球，从起点将球吹至终点，先到者赢。】



## 03 手脚并用

### 项目介绍-规则

规则：每组先派出一名队员站在起点处，等裁判喊开始后，开始进行游戏。画布上标出左手右手左脚右脚，将对应身体部位放在图形上前行，看哪组先到终点，游戏进行时，队员需要完成途中的层层障碍和指定规则。队员必须按照手印脚印放置位置指定通过，不可触碰其它位置，率先通过的队员/队伍获胜！【粘球衣玩法：将粘球随机放置在途经手印和脚印上，穿上粘球衣，经过粘球位置需捡起粘到衣服上，增加难度。】



## 04 数字城堡

### 项目介绍-规则

规则：在一个圆形数字盘里，队员分工好，接力踩数字，要求踩数字的成员手持沙包，第一个人踩1-5，踩完沙包传递给下个人踩6-10，依次踩完1-50的号码，用时越短越好，且在传递沙包和踩数字事，沙包不能着地，沙包掉地或者数字踩错，视为失败，用时最短队伍获胜。



## 05 巨人脚步

### 项目介绍-规则

规则：队员分别站成一列，用扣带分别把左脚右脚扣好。裁判喊“开始”，大家一起说做“左，右，左，右”共同前进，比赛中不要着急，防止摔倒。末尾一名队员过终点线为准，首先通过终点的队伍获胜。



## 06 摸石过河

### 项目介绍-规则

规则：每个队员3块砖，队员两脚分别踩在两块砖上，手里拿一块砖，裁判吹哨时，队员即可启动。提起左脚踏向前方砖块，用手拿起左脚砖块放在前方，砖块放置距离根据自身条件来定。拿起右脚向前方的砖块，用手拿起右脚砖块放在前方，这样依次前进，直到终点。注意事项：途中若有脚踏地，即可犯规，不计成绩，需要回到起点重新开始。



## 07 急速三子棋

### 项目介绍-规则

规则：挑选一块宽阔平整游戏场地，分成两队，每队人数大于3个人。一队拿叉棋子一队拿圆环棋子，站在5米以外的距离，奔跑将手中棋子放在铺好的方格内。



## 08 沙包投掷盘

### 项目介绍-规则

规则：每队5人参赛，参赛选手需要在平整的场地上指定区域；一侧摆放靶盘，另一侧设为投掷线。参赛队员在投掷线处或以内，手持沙包，对准靶盘上的积分进行投掷，5位队员每人投掷3次。沙包的最终落点处的积分为本次投掷得分，投掷由教练根据实际情况规定（分数5、4、3、2、1）。若出现沙包在两个分值中间，取分值高的为有效成绩，最终成绩为全队总和，最后积分高的队伍获胜。



## 09 东南西北跑

### 项目介绍-规则

规则：参与人员均匀分布在彩虹圈内（人越多越好玩），将游戏物品放置在对应方位3-4倍距离，成员将绳放在腰间/腋下，奋力拉动彩虹圈，最先拿到物品的获胜。其它玩法：彩虹跳绳/开火车/转圈彩虹/双人拔河。



## 10 月球漫步

### 项目介绍-规则

规则：团队一起穿越一个由若个月球圈组成的迷宫，在地面上放置一定数量的月球圈，将学员集中在月球的某一端，用帮脚带把学员的脚踝链接起来，当一个队员移动时，其他队员必须跟着移动，队员需要充分的沟通，配合才能完成游戏。



## 11 袋鼠运瓜

### 项目介绍-规则

规则：每队4名队员，裁判发令后，A端1号队员抱球跳向B点，将球交给B点2号队员后返回起点取球；2号队员抱球跳向C点，将球交给C点的3号队员后返回B点球；3号队员抱球跳向D点，将球交给D点的4号队员后返回C点接球；4号队员抱球跳向终点，将球放进球框后返回D点接球。赛程为60米，以最后一球落框为计时停止，用时少者名次列前。



## 12 管理七巧板

### 项目介绍-规则

规则：五种颜色的七巧板，打乱后分给每一组，将七张任务书分给各个小组，设置好计分表，裁判统计各组积分。学员在规定的时间内组好图形后，举手示意，请教练确认图形，符合要求的，在记分表上记分。比赛结束，计算各组分数总分，积分高的获胜。



## 13 疯狂躲避球

### 项目介绍-规则

规则：1、每队5名选手，一对选手站在场地的内侧，另一对的选手站在场地的外侧。场外的选手不得进入场内。2、场外的选手用手中的球向场内的选手进攻作为进攻方，场内的选手则作为防守的一方，场内的选手身体的任何部位若被球击中或跳出了场地的边界线则被判出局。3、比赛的方式为攻守交替，赛前双方队长进行抛硬币猜字，决定先进攻方，比赛进攻的时间为2分钟，攻守交替两次，两轮比赛后场内累计剩下的人数为防守方的得分，以得分高的一队为胜。如果出现双方得分相同的情况，则进行加赛一场。



## 14 旋风跑

### 项目介绍-规则

规则：4-10人排成一横队，扶住长杆，围着标志杆的环绕跑，然后回到起点，用时最少的队伍获胜（中途双手不得脱离长杆）



## 15 合力搭建

### 项目介绍-规则

规则：先将绳子系在顶板上，盒子安装好，放在划定区域中间。团队合力操控绳子，利用钩子将盒子一个个掉起来，并叠一起。将所有盒子都竖直叠在一起，3秒不倒，用时最短队伍获胜。



## 16 十指同心

### 项目介绍-规则

规则：分组进行比赛，参赛成员在起点处利用食指把圆盘支撑起来，并且放球做好游戏前准备。听到裁判发出开始指令后，每组队员开始运球。游戏开始。游戏途中要求保持平稳、又需要快速到达终点、中途球掉落则视为挑战失败。考验团队协作、坚持努力合作才能共赢。到达赛道终点后需快速返回起点、接力下一组队员、最后一组队员完成挑战后以桶内球定胜负。



## 17 呼吸的力量

### 项目介绍-规则

规则：所有人员分为领导、指挥、执行三个部分，领导组提出活动的具体要求，指挥组来指挥执行组来搭建呼吸力量的框架，最终完成呼吸力量的搭建，最后通过集体呼气来实验呼吸力量是否成功，将呼吸力量顶端的气球吹爆即为成功。



## 18 神笔马良

### 项目介绍-规则

规则：先选好平整的场地，准备好清水，绳子，笔，商量好写的文字后，每个成员分散站好位置。靠近笔尖的绳子一定要把握好，因为这是受力大的部分，务必要与整体步骤一致，以免笔头触碰到其它。若是比赛，以用时短，书写工整的队伍获胜，书写完可合影拍照。如是多组进行，水写布可单独购买。



## 19 光盘拔河

### 项目介绍-规则

规则：每轮每队各派出一人，将护腰安装好佩戴在腰上，并把光盘放在彩虹圈中间。随后40秒内，不断扭动腰部，让光盘随着彩虹圈转动起来（游戏中不能用手）在地面上用划线胶带画好分界线，40秒结束后，将光盘转到对方区域获胜。



## 20 同心鼓击

### 项目介绍-规则

规则：需要团队高度协作的项目，在规定时间内创造尽可能多的颠球记录，培养不怕挫折不断进取，争创佳绩的竞争意识，锻炼学员在经历挫折和身处压力环境下的心理承受能力。



## 21 一圈到底

### 项目介绍-规则

规则：在活动中，只能以语言为工具，和相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计算下用时，可以多试几次，哪个队伍用时最短获胜。



## 22 轨道传递

### 项目介绍-规则

规则：游戏操作过程中，所有人员只能接触绳头拉环，形成平行轨道，三条轨道必须形成Z字形首尾相接，且轨道之间不能相互接触；整个轨道上同一时间，只能有一个网球运行，球运行在哪个轨道，哪个轨道的伙伴双脚不允许移动；挑战过程中，网球不能脱轨，也不能接触除轨道外的其它任何东西，三个球安全通过平行轨道，抵达终点进入桶中，才能挑战成功。



## 23 欢乐踩气球

### 项目介绍-规则

规则：将参赛者分成人数相等的两队，分布在一定区域内。每个人的脚上绑上2-3个气球，哨音响后，成员一方面必须去踩破敌队的气球，同时必须保持自己的气球不被踩爆。游戏结束，以把对方气球全部踩破为胜。



## 24 无敌风火轮

### 项目介绍-规则

规则：各队站在预备线后，等待裁判发号施令信号。各队员的步伐要一致，切勿慌乱，脚不离开道具踩在地面上，否则加时3秒。最先到达终点队伍为胜。



## 25 夹板接力

### 项目介绍-规则

规则：用腿夹住圆板接力比赛，可分组竞技比赛，多人计时PK赛，在规定的距离内，先到达终点者为胜利方。传递给下一位队员时不能用手传给队友，必须用膝盖接力，夹板掉了需重新开始，用时少的一组获胜。



## 26 急需60秒

### 项目介绍-规则

规则：将所有参与者分为若干个小团队，进行游戏挑战，每队有两次机会且每次时间为60秒。每次挑战从起跑线开始，收集绳圈内的30张带有数字信息的卡片（1-30），并按照顺序交给裁判确认。在60秒内准备无误完成任务的团队获胜；没有在规定时间内完成或违规操作的团队为挑战失败。



## 27 指压板传球

### 项目介绍-规则

规则：参赛者手持PVC-U型槽，保持平衡顺利通过指压板，中途掉落球为本次挑战失败，需要重新开始。到达终点后，把剩下的球放入桶中，球多者队伍获胜



## 28 雷区取水

### 项目介绍-规则

规则：开始前准备好场地，用绳子围一个直径5-6米的圆圈，中心放一个装九成满水的一次水杯，带领学员在圈外站好，培训师也站在圈外，凡是进入雷区内取水的人都必须戴眼罩；代替“雷”的水不能从容器中洒出来。



## 29 动力圈绳

### 项目介绍-规则

规则：将动力圈绳，一组所有队员用双手抓起在裁判的指导下一同发力，把人和绳子组成一个圆圈，然后另一组的队员依次站上绳圈行走，哪组站上去的人最多则获胜。



## 30 筷子夹球

### 项目介绍-规则

规则：玩法1：每队选出1名队员，在规定时间内把乒乓球从A容器夹到B容器中，用时少的队伍获胜。玩法2：接力玩法，从起点到终点，控制好距离排好队，用筷子夹球接力，传递球数量多的队伍获胜。玩法3：两两协作，每人一只筷子，相互配合夹球，从起点到终点，运球数量多的小组获胜。



## 31 多向拔河

### 项目介绍-规则

规则：多向趣味拔河，比赛前各队按照规定人数要求准备好，在选手前面约2米处放置椅子或者板凳，在板凳上放矿泉水瓶，或者放置白纸+口红，游戏开始后，先拿到水瓶的选手，或者先把口红涂到嘴上，把唇印印到白纸上的选手获胜。



## 32 投壶

### 项目介绍-规则

规则：1、双方进行投壶投中较多者获胜。2、投壶的游戏规则其实很简单，就是参与比赛者双方各有八支箭进行投壶，直到把自己手里的八支箭全部投完然后再来看谁最后投进去的箭比较多，投中较多者获胜。



## 配套保障服务

Supporting support services

### 01 用车安全

- 合作正规的客运公司
- 检查《道路客运包车经营许可证明》、《道路运输证》、《从业员从业资格证》、车辆年检、司机体检及犯罪前科等
- 每日每车次车牌与司机备案

### 02 用餐安全

- 严格卫生制度
- 产品采购要求提供源头信息
- 检查餐厅食品留样制度执行
- 餐厅工作人员定时体检

### 03 保险安全

- 按照规定购买高级别的各类保险

### 03 服务安全

- 园区接待制度
- 导师带队流程
- 场馆使用流程
- 突发事件处理流程





## 安全保障体系--“三重安全保障”

### 01 第一重保障：管理保障

- 1、营前: 针对性营期风险排查预防预案
- 2、营中: “人、事、地”三方面严格安全把控
- 3、营后: 完整的安全事件跟踪机制与安全档案留存

### 02 第二重保障：人员安全保障

- 1、配备随队医护人员跟营走，11类药、31种药品组成基本安全清单，及时处理各类问题
- 2、团队质量，对所有的领队做专业的背景调查严格把控教练团队的质量

### 03 三级风险: 紧急中、重度伤害

- 1、24小时紧急用车，可随时出发
- 2、10分钟内抵达周边三甲医院或私立医院
- 3、营地购买正规场地险保障，同时为每位学员单独配备人身意外险