崀山两日体验式旅游

产品名称	崀山两日体验式旅游
公司名称	湖南小伙伴户外运动有限责任公司
价格	368.00/人
规格参数	品牌:小伙伴 型号:xhb03
公司地址	湖南省湘潭市九华经济开发区传奇西路9号
联系电话	18390238080

产品详情

目录

一 崀山简介 2

一、活动目的： 2

二、参加人员： 3

三、委托部门 3

四、活动具体方案： 3

（一）地点：邵阳市崀山 3

（三）活动方式： 3

五、崀山活动具体行程安排 3

七、活动费用 4

八、注意事项 4

九、户外写真 5

崀山户外活动项目书

崀山简介：　崀山，位于湖南省南部跟广西交界的新宁县。南部靠近桂林风景区，东面就是闻名遐迩的东安舜皇山国家森林公园，北部跟张家界风景区呼应。

崀山，自然景观独具特色，多奇异的石头山峰、幽深的溶洞。资江上游的扶夷江（夫夷水）蜿蜒贯穿南北，风光如画，有桂林的美丽；有青城山的幽静；有泰山的雄奇。崀山气候属于亚热带湿润季风气候，四季分明，气候宜人，年平均气温17℃。夫夷水常年水流不断，清澈见底。植被茂盛，生长着许多珍稀名贵物种，有“植物熊猫”银杉、珙桐、国家一级保护动物华南虎、云豹、锦鸡、灵猫、大鲵等。森林覆盖率超过70%，生态环境非常优越。

崀山，人文景观同样非常丰富。有出土的10万年前的猕猴头骨化石，4500年前的新石器文化遗址，历代农民起义的古战城堡，晚清重臣的宗祠墓葬。汉、瑶、苗、壮民族杂居，民族风情异彩纷呈。古今文人墨客在这里写下了不少脍炙人口的华章诗赋，著名诗人艾青也发出了“桂林山水甲天下，崀山山水赛桂林”的咏叹。

一、活动目的：

1、增进同学间的了解、加强沟通；

2、增强班级凝聚力，激发班级同学互帮互助的精神；　　3、体会班级与自我潜能的突破，充分融入班级体，增强归属；

4、带领大家领略南岳衡山的魅力，让视野更开阔。

二、参加人员：

三、委托部门

湖南小伙伴户外运动有限责任公司

联系人：方源

负责人联系电话：15773209887

四、活动具体方案：

（一）地点：邵阳市崀山

（二）时间：拟定　年 月　日

（三）活动方式：

1、集体活动、登山露营；

2、观景、拍照留念

3、分享旅途经验与心得；

4、拓展培训与娱乐相结合。

五、崀山活动具体行程安排

流程安排

时间	具体行程	领队工作
7：00-7：30	学校门口集合-准时出发	负责人清点人数
7：40-13：00	崀山	领队车上自我简介、车上互动游戏
13：00-14:00	午餐	指导大家集体中餐
14：00-14:30	拓展项目	分配登山露营装备、鼓舞士气
14：40-17：30	天一巷、八角寨	领队带领大家登山，提醒登山注意事项，提升班级活动气氛，沿途拍照，观云海。
17:30-18:00	露营基地观晚霞、搭帐篷	领队指导
18：00-19:30	晚餐时间（自备干粮）	面包、牛奶、干粮等（露营基地有泡面10元含开水）
19：30--21:00	晚会活动	领队指导，娱乐为主等
21:00—21:30	露营基地自由活动（附近有wc）	
21：30-次日5：30	扎帐篷露营、休息	
5：30-6：00	起床看日出	领队提醒大家醒来看日出
6：30-7：00	收拾露营装备,吃早餐（自备）	领队协助大家收好露营装备
7:00-12:00	辣椒峰	

12:30—13:30	集体中餐，庆功	
13：30--18:30	崀山返回长沙	领队车上分享
备注	1、以上项目的安排，可根据班级情况作适当调整。 2、方案里边标明的具体行程所用时间段为大致用时， 具体用时以实际用时为准。 3、景区不可以生火，谢绝烧烤野炊。	

七、活动费用

经费预算一： 288/人 费用包括：长沙来回崀山车费、师傅吃饭住宿费用、专业户外领队、登山露营装备（登山包、帐篷、睡袋、防潮垫等）、户外素质拓展培训、专业户外保险、野外求生利器，应急药品、对讲机、小伙伴特色课程设计、崀山门票（需携带学生证、未带学生证补差价）等，不含餐饮（山下吃饭人均20，领队指导就餐）。

八、注意事项

1. 服从领队统一安排，不得擅自离队随意活动，如有需要要和负责人以及领队说明。

2. 身体有习惯性脱臼、骨折史、心脏病、脑血栓、严重腰颈椎疾病、正在怀孕 以及其他自认为不适宜参加户外活动的人员不得参加本活动；

3. 发扬团结友爱，互相帮助的团队精神，遇到困难及紧急情况时，要相互关照。

4. 树立良好的环境保护意识，废弃物及垃圾丢到垃圾桶内。

5. 当身体不适时或其他紧急情况，须及时向领队报告，以便妥善处理，确保安全。

6. 参加活动的人员要保管好自己的贵重物品。

7. 在无教官指导的情况，任何人不得擅自攀爬高空项目，下水游泳或其它任何危险活动。

注意事项	内容
心理准备	（1）积极主动参与活动。 （2）用足够的热情接受各种考验。 （3）维护良好的团队氛围，乐于助人。 （4）主动沟通及交流内心感受。

自备物品

（1）尽量穿适合登山的衣裤鞋

（2）一件厚衣服（秋冬季的厚外套）

（3）充电宝、手电、相机、身份证、学生证（选带）

（4）两顿干粮（面包、苹果、士力架、沙琪玛等）、口香糖、湿纸巾等。

九、户外写真

乘坐空调旅游车前往国家重点风景名胜区、国家地质公园、国家自然遗产、新潇湘八景 - 崀山（车程约6个小时）。崀山，是我国最大的丹霞地貌风景名胜区，她以奇特的山川、复杂的溶洞、拔地而起的奇峰怪石、神秘莫测的深山幽谷、碧绿清澈的扶夷江水形成迷人欲醉的环保型自然山水。国家旅游局副局长孙刚曾赞叹“ 奇峰怪石各有形，天街深港露云明。丹霞胜地人间少，别样风光补桂林。 ”抵达后，露营，休息。

无聊的巴士也是可以很快乐的哦！

带队的教练在无聊的巴士上组织活动，提高参与者的兴趣，唱歌、玩杀人游戏、介绍自己、为自己取霸气独特的外号等等，都是极好的体验！

登上美丽的崀山，大家变得格外开心，这是一次成功的登山之旅，见证自己能力的一次机会，克服登山的艰难，到最后勇登高峰！露出快乐而自豪的笑容，小伙伴为大家带来不一样的经验，男同胞们留影展示自己能力的“ 肌肉 ”！

夜晚洽谈：

同学朋友坐在美丽的大桥之上，玩玩游戏，谈谈人生理想，互相探讨今后的人生之路，增加彼此的认识，增加人生阅历！

心得

回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我。

精心设计和拓展培训师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。

一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都会是各司其职、各负其责，由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体。增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，锻炼了每个成员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

加入我们小伙伴户外运动吧！受益匪浅，体验真正的团队精神，经历不一样的旅游风景与人生！小伙伴诚挚欢迎您。