

# 【运动户外系列】 纽约 YMCA 户外拓展营

招募 7-15 岁学员



## 体验收获

- ✿ 国际特色探索营，与美国本土和其他国家的青少年一起活动和学习
- ✿ 户外活动全英语交流，增强英文交流能力
- ✿ 制定团队计划和训练，充分开发营员的领导潜力
- ✿ 实现世界文化的交流
- ✿ 学习多种户外生存与领导力技能

## 营地介绍

### 纽约国际户外营

#### New York YMCA Camp

YMCA 国际户外营地位于胡格诺户外园区,距离纽约市中心有 1.5 小时车程,树木湖泊环绕。

营地拥有室外篮球场,网球场和足球场等。夏令营提供丰富多彩的户外活动,有来自美国当地和其他 10 多个国家的学生参加。

**营地宗旨:** 鼓励孩子们成为保护环境的使者, 提供一个安全、趣味性的户外学习体验; 建立积极的团队意识; 增加学生知识和培养对保护自然的意识; 鼓励学生为自己更为这个地球... 选择健康的生活方式!





# 营地课程参考



TIME	Schedule
07:50 AM	起床
08:30 AM	早餐
09:00AM	打扫清洁(分组)
10:00AM-11:00AM	营地自选活动
12:00AM-01:00PM	午餐时间、午休
02:00PM -03:00PM	自由活动时间
03:00PM-05:00PM	营地自选活动
05:00PM	降旗仪式
05:15PM	晚餐时间
06:15PM	营地自选活动
07:30PM	夜间营地活动
08:30PM	分队活动（木屋内）

10:00PM

熄灯

## 营地活动项目(参考)

### 运动类

健美/健身/射箭/羽毛球/棒球/篮球/地板曲棍球/足球/垒球/极限飞盘/排球

### 表演艺术

舞蹈/戏剧/打鼓/吉他/各类乐器/歌唱 /歌曲创作

### 户外生存技能

生态学/生火/钓鱼/园艺/地质学/爬山/野外行李收拾/打结/定向越野/户外烹饪/露营/野外植物认知

建设野外住房/追踪/认识野生食物/荒野求生/寻宝

### 水上活动

游泳课/独木舟/皮划艇/脚踏船 /游泳/橡皮艇

### 生活类课程

篮子制作/素描/绘画/珠宝制作/饰品制作/雕塑/针线活



# 营期安排

备注：以一周为例，周日下午入营-周六离开

周期	一周时间
7 月份	6.30-7.6 、 7.7-7.13 、 7.14-7.20 、 7.21-7.27、 7.28-8.3
8 月份	8.4-8.10、 8.11-8.17、 8.18-8.24

## 每日行程安排（参考）

Day 1 北京➡纽约

参考航班：HU497 05AUG PEKORD 1340 1320

搭乘航班前往芝加哥，抵达后接机送营地休息。

Day 2- Day5 纽约

**纽约 YMCA 国际户外营地 为期一周生存挑战训练**

美国优质户外成长营，丰富多彩的技能训练和艺术拓展，给孩子终生难忘的暑假体验！



## D6 纽约

### 美国最高军事院校体验-西点军校

结营仪式后，前往“美国将军的摇篮” - 西点军校，这里历来是兵家必争之地，颇有“一夫当关，万夫莫开”之势。许多美军名将如格兰特、罗伯特·李、艾森豪威尔、巴顿、麦克阿瑟、布莱德利等均是该校的毕业生，参观结束后办理酒店入住。



## D7 纽约

### 漫步世界繁华中心-纽约

早餐后乘**环岛游轮**欣赏象征美国自由民主精神、高举火炬的巨型自由女神像（不上岛）。自由女神像是当年法国为庆贺美国独立 100 周年而赠送的。神像左手拿着独立宣言，右手高举火炬，眼望前方，鼓励为实现理想而到美国的移民。下午前往大都会博物馆，带您体味纽约的另一面：艺术之城。大都会艺术博物馆被称为世界四大博物馆之一，在红砖灰岩砌造的这栋建筑物理，收藏了五千年来人类文明史上的宝贵文化遗产。



## D8 纽约🚇费城🚇华盛顿



## 走进费城，探访美国独立之路

早餐后乘车前往美国独立革命诞生地 - 费城参观，其中耳熟能详的独立宫、自由钟、旧国会大厦、国家独立公园均将呈现在您的眼前，随后驱车抵达华盛顿。

## D9 华盛顿

### 认识美国政治中心-华盛顿

早餐后游览前往华盛顿，抵达华府后。参观参观巍然屹立的华盛顿纪念碑、风格独特的总统官邸 - 白宫、宏伟壮观的国会山庄、传奇神圣的林肯纪念堂、山明水秀的杰弗逊纪念堂、设计独特的越战军人纪念碑、太空博物馆、国家艺术馆等。

## D10 华盛顿→旧金山

参考航班：UA2042 DCASFO 0830 1135

### 初识旧金山之美

搭乘国内航班前往西海岸旧金山，抵达晚餐后送往酒店休息。抵达旧金山后，半日游参观著名的金门大桥（‘雾锁金门’是小雾都的特有景观，茫茫白雾和冷风喜欢在金门湾的入海口汇聚，笼罩在湾区绵延起伏的群山怀抱中）；参观旧金山观光胜地-渔人码头、海湾大桥等；游览旧金山九曲花街。

## D11 旧金山🚌洛杉矶

### 感受美西特色风情小镇

早餐后，一路驱车南下，沿着黄金海岸抵达美西小镇丹麦村（Solvang），这里是丹麦移民于 20 世纪初建起来的。该村的标志是一架静静转动的风车。在这个美丽的村落走走，统一的丹麦风格建筑会让

你忘记你正身在美国。古老的风车，北欧式的建筑，您可品尝闻名于世的丹麦糕饼或来一杯欧洲的香醇咖啡；离开这可爱的小城后，继续沿着太平洋海岸抵达洛杉矶，入住酒店休息。

## **D12 洛杉矶**

### **了解洛杉矶电影文化工业：好莱坞环球影城**

早餐后，进行洛杉矶市区观光，前往参观市政厅，星光大道，以及极具中国特色的中国大戏院，奥斯卡参展影片的专用影院—杜比剧院。随后游览好莱坞**环球影城**，影城内除拥有西岸片场的《怪物史莱克》、《ET 外星人》、《大地震》及《金刚》等设施外，更可一试新颖游戏如 4 维电影片断《怪物史莱克》、3D 电影《未来战士》及多项真人现场表演如《蓝色兄弟》、《水世界》、《火场》及《特技》，以最新科技糅合各式故事题材如蜘蛛侠、侏罗纪公园、聪明岛、木乃伊、鬼屋、动物表演等。

## **D13 洛杉矶→原住地**

### **结束美国东西海岸研学之旅**

参考航班：MU586 LAXPVG 1230 1720

飞跃国际变更线。

## **D14 中国原住地**

安抵国内，与父母亲友分享此行收获。



## 费用说明

### 费用包含：

- 1.国际段&美加本土内陆机票；
- 2.营地活动住宿&游览期间入住等同国内三星标准的酒店（标准间）；
- 3.行程所列游览期间的导游服务及小费；
- 4.行程中所列餐食；
- 5.豪华空调车；
- 6.签证费用；
- 7.行程首道大门票；
- 8.旅行意外保险：最高保额 30 万。

### 费用不含：

- 1.单房差（详见我司产品目录中单列的此项内容，学校宿舍、美国寄宿家庭和营地不设单间，因此无单房差报价，敬请谅解）；
2. 国内原驻地前往集散地的交通，内陆机场托运费、机场等候及转机期间用餐（美国内陆航班都不含餐，飞机上的餐食需自理）；
- 3.个人消费及行程未包含的景点项目；
- 4.费用包含中未提及的其他一切费用。