

【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. 国内原住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。