



香江健康山谷

简介资料

2018年3月10日

目录

- 1 香江健康山谷
- 2 香江疗养院
- 3 大丰门景区
- 4 路线图



香江健康山谷

一、香江健康山谷



不爱都市，却开始习惯它的冰冷 回归自然，体会山水间的温情

香江健康山谷

引进国际流行的世界级香江 **Wellness** 健康理念,打造涵盖环境、身体、心灵、社交四个维度的健康体系；设立锦绣香江温泉城、香江健康医疗中心、别墅式企业会所、大丰门森林公园四大综合业态；位于连接莞深惠等珠三角的咽喉之地，50分钟直达白云机场，堪称邻近都市的世外桃源，成为都市贵族周末闲暇之时放松身心的修养圣地。

一、香江健康山谷

酒店管理中心

提供高端酒店及国内首创的“中医养生主题温泉”



●七星级奢华度假酒店

一年52次瑞士之旅

山谷座落于自然风光独特的南昆山脚，区域内林木终年繁盛，空气中负离子含量高达14.1万个/cm³，为华南地区之最，素有“珠三角绿肺”之称。

融合欧式独特简约的建筑风格，引景入室；以七星级标准配备皇家四季养生温泉、多功能宴会厅、开放式室内泳池、豪华KTV、24小时便利商场、网球场、健身房等商务休闲设施，奢享自在生活。

配有300套豪华客房和套房，主楼的豪华客房和套房，环翠于山色浩淼的画卷中，均带超大独立观景阳台，部分带有SPA温泉泡池，房间面积均在78平方米以上，层高3.8米，18平方米的阳光露台是观赏白水仙瀑布和感悟卧佛山美景的理想之地。

一、香江健康山谷

◇豪华山景房（双床/大床房）

客房内可欣赏到美丽壮观的卧佛山山脉、农家田园风光，您可以在私密的空间里放松身心、享受惬意的休闲时光，也可以和亲朋好友在18平米的阳光露台喝茶聊天，在啾啾鸟鸣中下度过悠闲的午后时光。

◇豪华山水观瀑房（双床/大床房）

房间带阳台、景观好、面向温泉区、部分房间可看到白水仙瀑布、楼层位于四至五楼。

◇豪华SPA观瀑套房（大床）

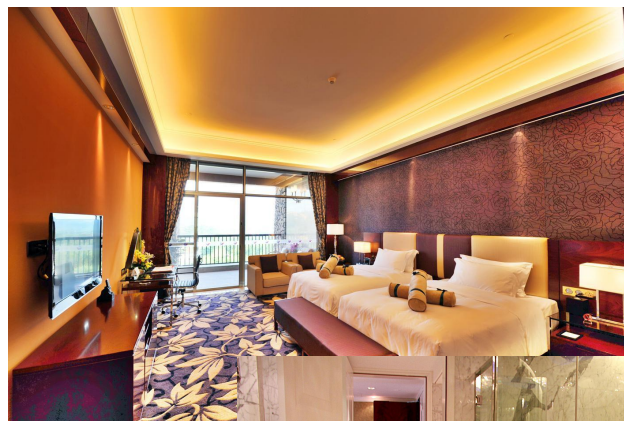
房间带阳台、阳台上有独立温泉池、私密性强、面向温泉池，部分房间可看到白水仙瀑布。

◇大使套房（大床）

大使套房配置独立衣帽房、按摩浴缸、阳台带私家温泉池、一房一厅大床房，阳台上带有独立SPA温泉泡池。

◇皇室套房（一大一双）

皇室套房二室一厅（1间大床+1间双床），配置独立衣帽房、按摩浴缸、阳台带私家温泉池，景观好，可观赏白水仙瀑布。



一、香江健康山谷

●南欧建筑风格的酒店式温泉别墅

南欧建筑风格的独栋别墅会所，得天独厚的藏入风景之中，浑然天成，无论与家人度假还是伙伴聚会都是绝佳体验。敞阔的私家后花园，既能享受温泉SPA的舒缓，又能体验露天party的狂欢；尊享的商务及娱乐配套、24小时皇室管家服务，为您定制而来。

◇皇室庄园4房

5房2厅（4间大床+1间双床），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅、棋牌室等。★贴心管家24小时服务。

◇皇室庄园5房

5房2厅（4间大床+1间双床），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅、棋牌室等。★贴心管家24小时服务。

◇皇室庄园6房

6房1厅（5间大床+1间双床），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅、棋牌室等。★贴心管家24小时服务。

◇环翠雅墅6房

6房1厅（6间双床），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅、棋牌室等。★贴心管家24小时服务。



一、香江健康山谷

●南欧建筑风格的酒店式温泉别墅



◇养生别墅4房

4房2厅；其中一栋4间大床房、一栋4间双人床，别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅，棋牌室等。★贴心管家24小时服务。

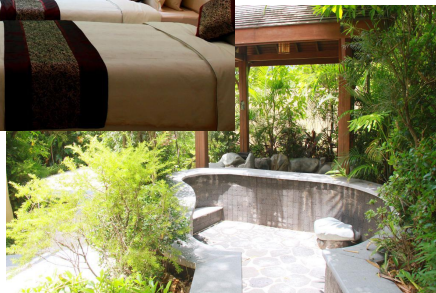
◇养生别墅5房

5房2厅；（4间双床+1间套房），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅，棋牌室等。★贴心管家24小时服务。



◇养生别墅6房

6房2厅；（5间双床+1间套房），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅，棋牌室等。★贴心管家24小时服务。



◇养生别墅7房

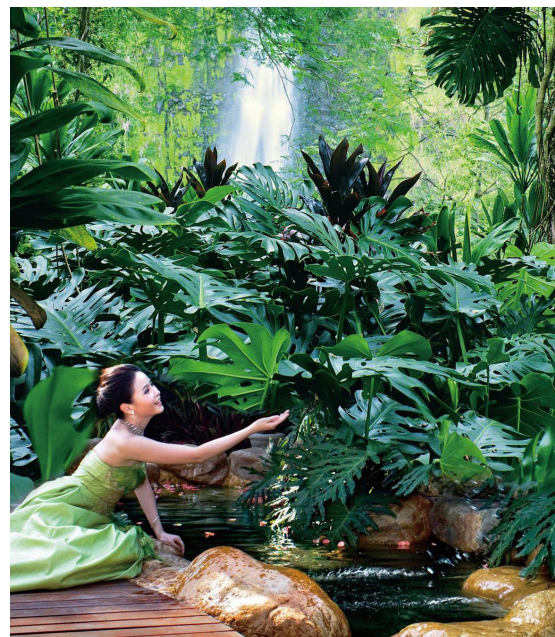
7房2厅；（2间双床+5间大床），别墅有独立的私家花园，花园内有独立私家温泉池，别墅配有餐厅，棋牌室等。★贴心管家24小时服务。

一、香江健康山谷

●国内首创的“中医养生主题温泉”

与广东省中医院合作推出国内首创的“中医养生主题温泉”，将中医“治未病”理念与全球罕有的苏打温泉养生结合。泉水属世界级珍稀苏打型纯温泉水,富含偏硅酸、氟、镁等**78**种微量元素，是温泉中的极品，温泉区拥有**68**个私密园林温泉池，对皮肤有特殊的滋润功能。

半山天池温泉池是观赏感悟卧佛的最佳平台。



一、香江健康山谷

在香江健康山谷整个温泉区有68个中药主题温泉，分为：抗疲劳区，美容保健区、老年保健、儿童区、脊柱保养区、五脏调理区等。不同的汤池有着不同的养生功效，您大可根据自己的需求，选择最为合宜的汤池。

♥冰火泉：冷热交替泉水，顺应中医阴阳理论，促进人体血液循环和皮下脂肪“燃烧”。

♥五行泉：借助五行元素的能量，净化身心，重塑形体。

♥童智泉：泉水配合益智玩具，助于开发智力，寓教于乐。

♥天池泉：理气安神，畅情解郁，有效缓解工作压力大，情绪紧张，舒缓助眠。

♥果汁泉：水果精粹，借助温泉适度的热力，香肌美颜。

♥脊柱按摩泉：通过高速泉水按摩脊柱，让劳损的肌肉得到放松，脊柱关节得到修复。

一、香江健康山谷

●饕餮体验味蕾盛宴，天然食材地道美味

◇广州酒家

百年老字号的广州酒家分店亲情入驻于香江健康山谷。

广州酒家是个多元化无国界个性餐厅，一个丰富多姿的美食世界。120个餐位，汇聚全球美食，开启美食全球之旅，从亚洲到欧洲，味蕾尽情体验。



同时还拥有豪华贵宾厅房，将南昆山天然食材与现代烹饪手法完美结合。既能感受地道增城乡间养生美食，又能品味顶级粤菜精华，赏山水美景，品自然佳肴，味蕾盛宴由此开启。

一、香江健康山谷

●画卷中的商务峰会，与全球精英笑谈风云

锦绣会议中心位于酒店一楼，拥有多功能宴会大厅以及四个VIP会议室，配备功能完善、设备先进的视听器材，适合各类商务会议、中西式商务宴会，在自然美景中开启各界精英的智慧之旅。



●锦绣宴会厅

- ◇面积371
- ◇平方剧院式250人
- ◇课桌式150人
- ◇圆桌式150人
- ◇U型54人
- ◇回型63人



●M3、M5会议室

- ◇面积27平方
- ◇U型15人
- ◇回型18人
- ◇长台型12人



●M1、M2会议室

- ◇总面积286平方
- ◇课桌式100人(整厅)/40人(单独)
- ◇剧院式160人(整厅)/80人(单独)
- ◇U型54人(整厅)/36人(单独)
- ◇回型63人(整厅)/42人(单独)



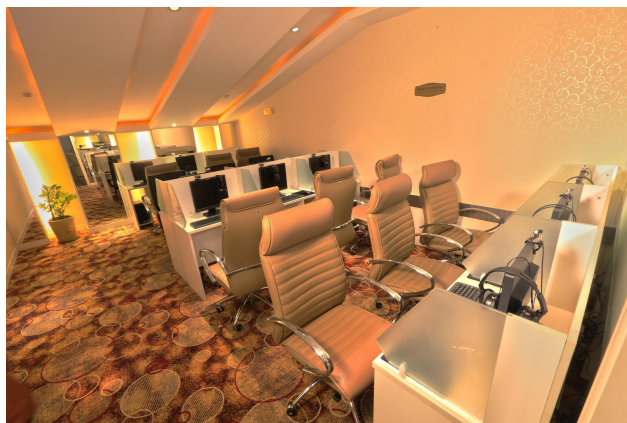
●M6会议室

- ◇面积57平方
- ◇U型25人
- ◇回型31人
- ◇剧院式35人

一、香江健康山谷

●世界顶级健身设施、教练 提供最佳体验

配有世界顶级水准的健身中心，以一流的设施、一流的服务和管理，打造大自然中的健身房，为贵客营造最佳的健康体验。在轻松愉悦的状态下，发挥身体的最佳状态。



李杨

AASFP亚洲体适能学院 高级私人教练

AASFP亚洲体适能学院 产前产后体适能教练

AASFP亚洲体适能学院 普拉提（垫上）教练

香港拉伸康复学会拉伸师

筋膜链手法康复师

一、香江健康山谷

瑜伽拉伸团体课程

●内容介绍：结合瑜伽经典的拉伸动作以及独立肌肉的拉伸动作的一套全身性的拉伸团体课程。

●优点：帮助血液循环，改善关节压力与劳损，舒缓疲劳。

●适合人群：16岁以上人群

●课程准备：穿着运动休闲装（垫上课程无需穿鞋）

* 请提前致电前台预约课程名额, 少于4人时自动取消课程。



普拉提垫上团体课程

●内容介绍：垫上舒缓的肌肉控制训练团体课程。

●优点：让我们学会怎样正确的运用肌肉，达到理想的身型。

●适合人群：16岁以上人群

●课程准备：穿着运动休闲装（垫上课程无需穿鞋）

* 请提前致电前台预约课程名额, 少于4人时自动取消课程。

一、香江健康山谷

●梦幻儿童城堡



童趣世界，亲子的乐园。数不尽的玩具与乐趣，在这，可以尽情的玩耍，感受童年的气息，在这有创意区有艺术区，全方位发挥宝宝的才能。

一、香江健康山谷

●金钥匙至尊管家服务 极致细节私属专享

在这里您只需彻底放松自己，寄情山水之中，尽情享受健康生活。有金钥匙至尊管家服务，您可以无忧尊享景仰之旅。酒店开创顶级度假酒店业私人管家式服务理念之先河，以顶级的设施、无微不至的私属专享服务，为贵宾提供全天候、一站式、一对一的私享呵护，为贵宾打造一种至高无上的人生享受。



一、香江健康山谷

● 高端婚宴策划 森林中永恒的浪漫记忆

酒店配有专业的宴会策划团队，为贵宾量身定制和统筹各类型主题婚宴，无论是传统的中式婚宴还是唯美的西方婚礼，都会以超乎期待的卓越服务为您专属打造，将每个细节做到尽善尽美，专业的团队、细致的服务、以及得天独厚的自然美景，为您营造终身难忘的美好回忆。

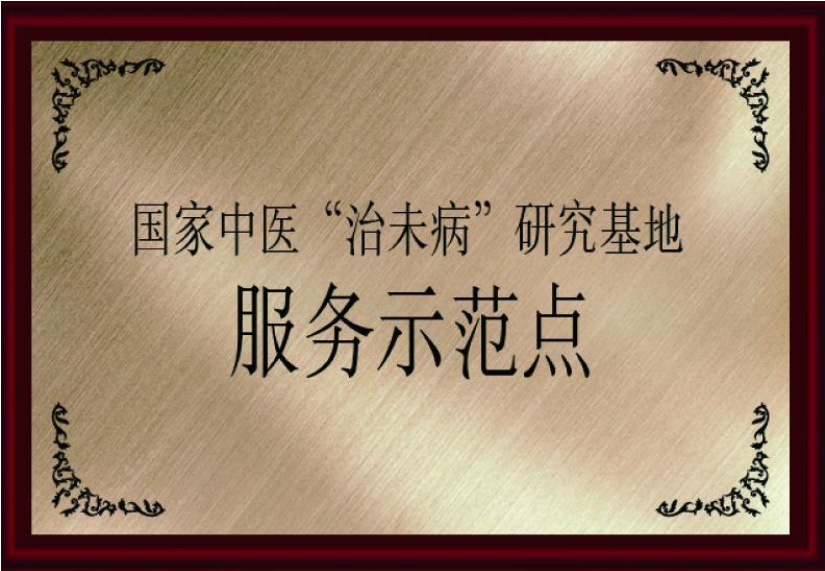


二、香江疗养院



香江疗养院

二、香江疗养院



国家中医“治未病”研究基地
服务示范点

广州香江疗养院，始建于2012年

- 香江健康产业落地的首个代表性项目
- 与广东省中医院建立深度战略合作关系，
获得广东省中医院全面的专家、医疗技术支持
- 国内首个“国家中医治未病临床示范基地”

二、香江疗养院

香江Wellness健康理念



治未病养生哲学



一流医疗资源



丰富健康环境元素

香江疗养院内设体检、治未病、养生馆、康体四大中心，拥有**40**余位专家、主任医师、理疗师、康体指导师、健康管家的专业服务团队，其中“治未病”中心是国家首批中医“治未病”研究基地服务示范点，与广东省中医院深度合作开展睡眠、糖尿病、痛风慢病调养与康复养生服务项目。

“体检中心”配置各项数十台健康体检医用设备，针对企业公司团队和个人定制化体检方案可提供数百项专业健康体检检测项目及基因类精准医学检查。“养生馆与康体中心”为在山谷宾客提供传统特色干预疗法与体质**SPA**护理及运动干预指导。

二、香江疗养院

1、健康医疗中心

提供高端医疗服务及名医就诊

健康医疗中心提供来自美国、英国、俄罗斯、韩国等地顶尖的全方位体检设备，以及北京301医院名医远程会诊服务，共有42个专科，30分钟即可出具诊断报告，此外我们还与广东省中医院、北京协和医院、中山大学孙逸仙纪念医院等建立了名医就诊特别通道。



二、香江疗养院

2、健康管理中心

提供持续健康管理服务

整合全球名医资源，开展一对一健康服务，通过云平台提供快速诊断服务。与广东省中医院合作，不断研发健康养生产品，包括养生食谱、健康药枕、养生调理包等。



二、香江疗养院



全面个性化健检方案

为个人与家庭提供个性化健康计划方案，为企业为员工提供健康解决方案



传统疗法与医学SPA

经验丰富的专业医护团队，全球首个慢病中医扁针国际安全标准化示范基地，开创首家体质经络SPA



文旅养生

由集数十年修道大成导师领袖，以道家道医精髓与现代科学养生之道相结合，通过对饮食、睡眠、心灵、运动、生活习惯进行干预，修复身机平衡，重塑健康活力



特色慢症调理

携手省中医院，开展专家主理，针对三高、糖尿、睡眠、慢支群体提供特色调理产品服务

二、香江疗养院

-- 文旅养生

香江空·辟谷

将传统古法与现代生命学相融合的专业创新型辟谷平台。以“欢乐辟谷、重启系统、圈层交友”为特色，旨在助您建立健康的生活方式。达到减重、降三高、美容养颜的效果，进入保全真气、调理亚健康、提升智慧、释放压力、疗愈身心灵的理想境界。

注重以养生、治未病为科学宗旨，科学设计辟谷养生的综合实施方案，以辟谷为主要方法，综合服气、调神、固精、排毒等具体干预措施，扶助人体真气，排除肠毒，减少脂毒、糖毒，改善体质状态，为维护身体健康提供优质服务，我们希望能够在繁忙的生活中懂得驻足，倾听内心的声音重启生命系统。重拾身体的健康，纯正内心的能量。



二、香江疗养院

个 性 化 健 检 方 案

- 西医体检
- 中医测评
- 基因检测

1

西医体检 —— 根据年龄、既往健康史、生活习性、制定全面个性化体检方案。

中医测评 —— 以经络、精神压力、身体成分、鹰演四大功能性无创测评仪器结合“望闻问切断”五诊合参评估分析亚健康与疾病风险的临界演变。

3

基因检测 —— 提供“疾病易感基因检测”。

二、香江疗养院

首席专家——中医特色慢症调理主理人

奎瑜 博士



香江疗养院特聘专家
广东省中医院副主任
广州中医药大学主讲
全国名老中医专家学术经
师从针刺导气专家吴节教
大师郭程湘、
腹针薄智云教授、扁针王令习教授、飞针陈
全新教授、国家973首席科学家许能贵教授

中医体质综合调理套餐 中 医体质经络SPA 套餐

中医体质综合调理系列

- 通过特制养生药包、养生茶饮、药浴足浴、中医功法等综合疗法、将您的体质保持在最佳状态，始终活力满满

中医体质经络SPA系列

- 根据中医体质辩证，经络腧穴，融合多种中医专业手法，采用进口芳香精油，广东省中医院秘制中药包热敷，让您美丽由内而生

二、香江疗养院

服务与合作客户



服务铸就品质
专业创造价值



三、大丰门景区



大丰门景区

三、大丰门景区

一、大丰门森林公园

绿野仙踪 都市绿洲

WIZARD OF OZ URBAN OASIS

大丰门风景区位于增城白水寨景区与南昆山景区之间，面积达38平方公里。环境可谓得天独厚，

“水清、林幽、瀑美、湖静”，置身于其中，就像在大自然的天然氧仓里。



三、大丰门景区

二、香江欢乐山谷（亲子类）



香江欢乐山谷，始建于2016年

香江欢乐山谷可谓是香江健康山谷又一重点项目，以其山清水秀的地理优越性作为基础，结合具有安全性能高、人性化强的拓展设施设备，让充满神话的大丰门走进现代生活。另外，欢乐山谷内的每个设施设备都具有其独特的挑战级别，不同程度的激发了人体潜在体内的能量，使人在训练过程中找到真实的自己，做最勇敢的自己。

三、大丰门景区

香江欢乐山谷



香江欢乐山谷，始建于2016年

欢乐山谷运用的是一种现代组织全新的学习和训练方法，利用大自然和人工创设的特殊场景，精心设计了山上及山下共8大系列拓展项目，十大培训项目60余个趣味游戏，极力打造成“亲子活动”的最佳去处，“团队拓展”的梦想之校。针对不同年龄人群制定不同方案达到“磨练意志，陶冶情操，完善人格、熔炼团队”的培训目的，激发出团队更高昂的工作与学习热诚、拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

三、大丰门景区

香江欢乐山谷——八大系列

开心系列——浅滩水战、千秋吊床、沙堡世界、水上拔河、竹筏等

挑战系列——蜘蛛侠、绳牵万丈、团结协力、电网挑战、翻墙求生、勇往之前

智慧系列——磨豆腐、竹艺、石头画、树叶标本、跳蚤市场

亲情系列——西天取经美猴王、袋鼠跳、盲人画鼻、轨道人力车、信任牵手等等

勇气系列——步步高升、森林穿越、冲上云霄、溯溪挑战、爬云梯

经典系列——经典电影 吃苦系列——农耕之旅

梦想系列——小小厨神、小小管家、小小礼仪师、小小消防员、小小园艺师等等

三、大丰门景区

香江欢乐山谷—开心系列



水上拔河—这不仅仅是一场力气的较量，还是一场有技巧的水上比赛。展现你魅力风采的时刻到了，无论你是力量达人还是拔河经验高手，都可以来参加哦。



水上大战—闷热的夏天，让我们相约在水中，制造一场酣畅淋漓的活力泼水大狂欢吧。

三、大丰门景区

香江欢乐山谷—勇气系列



溯溪挑战—溯溪，是由峡谷溪流的下游向上游，克报地形上的各处障碍，穷水之源而登山之巅的一项探险活动



云梯—摇摇晃晃的云梯，不依靠他人的帮助，独立完成攀爬任务，你就是超强王者

三、大丰门景区

香江欢乐山谷—智慧系列



树叶标本—学习各类植物，自行拾取喜欢的树叶，细致观察其图案与别类植物的特殊性并将其制为标本妥善保管



石头画—每一块石头都经过了天然的洗礼，用各式各样的小石子创造出一切只属于你的图案。

三、大丰门景区

香江欢乐山谷—梦想系列



小小礼仪家—良好的气质及礼貌习惯得从娃娃抓起



小小管家—从操作中培养独立意识，势必成为生活小管家

三、大丰门景区

香江欢乐山谷—挑战系列



勇往直前



绳牵万丈

三、大丰门景区

香江欢乐山谷——推荐线路

08:15-10:00 出发至增城大丰门欢乐山谷

10:00-10:15 集合，破冰小游戏

10:15-12:00 勇往直前+绳牵万丈

12:00-13:30 享受美味午餐+午休

13:30-14:30 溯溪挑战

14:30-16:00 水上拔河+竹排+水枪大战

16:00-17:30 成功分享，合影留念、颁发证书、返程

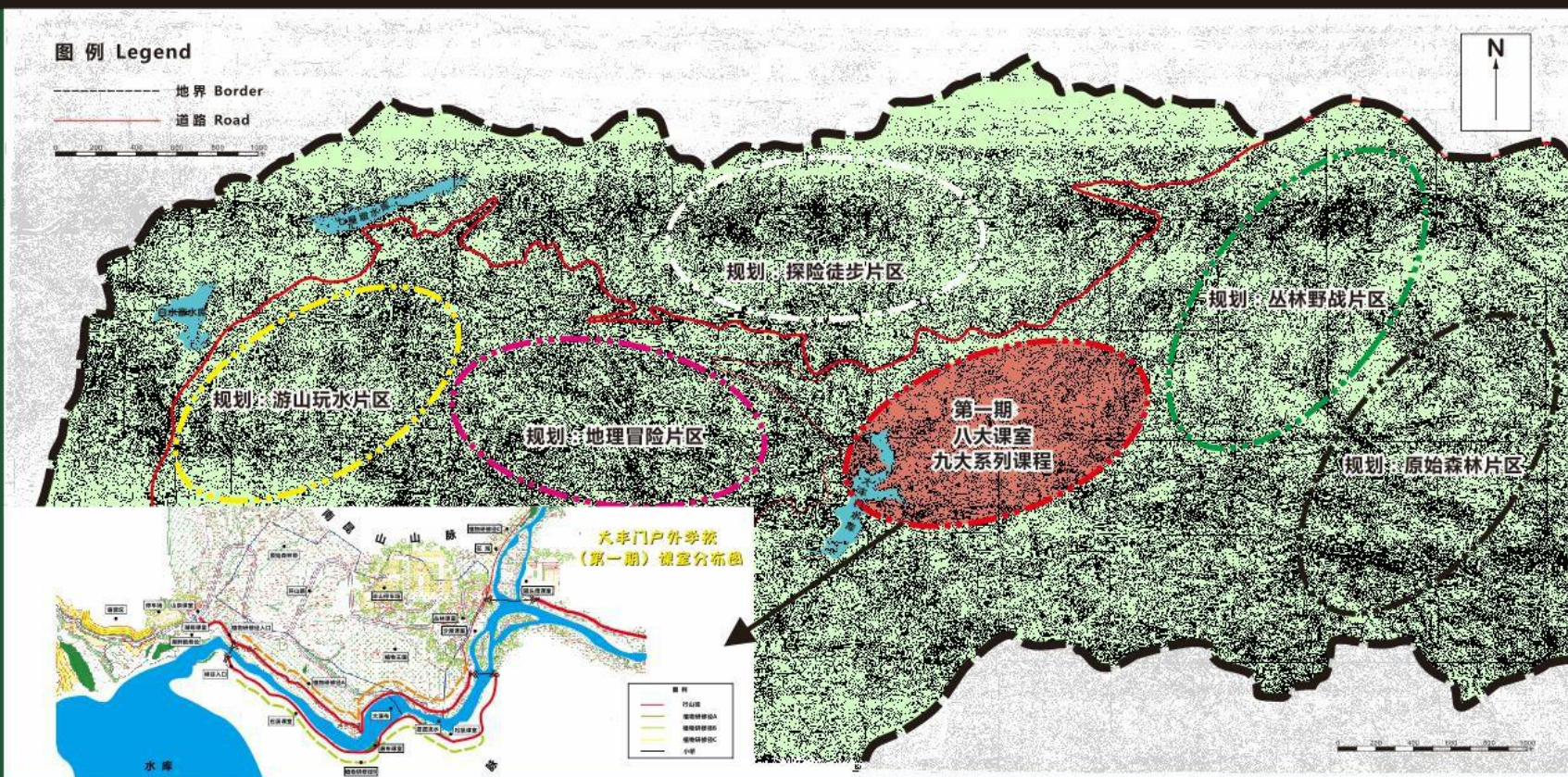
三、大丰门景区

三、大丰门户外学校（大中小学类）

三、大丰门景区

大丰门户外学校

大丰门户外学校版图（约48000亩）
Map of DAFENG MEN Outdoor School



三、大丰门景区

大丰门户外学校



野外生存篇：野外煮食

平时周末或节假日，爸妈偶尔会带孩子到郊外野餐，但是很多时候准备的食物都是冷冰冰的，如何能够在户外吃上热腾腾的食物呢？我们户外课堂，教会大家使用便携式户外炉具、套煲进行煮食。让同学们了解户外炉头、燃气的安全使用方法，在教练的指导下正确安全地使用户外套煲、炉具进行煮食，并和队友一起分享劳动的成果，亲自动手，丰衣足食，既锻炼同学们的动手能力，也培养了同学们户外技能，更增进了同学间的友谊。



研學內容

- A** 了解野外生存食物安全的重要性。学习户外生火煮食的途径与方式。
- B** 重点学习便携式户外炉具、套煲煮食的要点。
- C** 户外煮食安全注意事项与环境卫生保护。
- D** 分组练习安装和拆卸户外炉头，分组动手煲糖水、分享美食。



安全提示：

- 1、野外训练必须听从教练的指引，集体行动，不能单独进行。
- 2、野外训练过程按照教练指导要求进行，注意用火安全，禁止在丛林、枯草堆等容易引发山火的地方生火，避免引起火灾。
- 3、野外生火煮食物时，注意纪律，严禁追逐打闹，避免高温食物烫伤。
- 4、户外运动注意自身的身体变化，及时补充水份，注意防晒(寒)。



课后延伸：

回到家后跟爸妈分享户外煮食的乐趣，分享研学旅行的收获和感受；跟爸妈一起烹饪一道家常菜。

課程設計

课前准备

以班学习小组的结构提前分组，选举研学队长，制定小组出行安全约定；根据老师提供的预习内容，了解生活中煮食物的方式和途径。

研学目的意义

通过学习，提高同学们野外生存技能，掌握便携式户外炉具、套煲的使用方法，生活中安全使用明火煮食的注意事项；通过和队友的实际操作，培养动手能力，一起动手丰衣足食，最后一同分享劳动的成果，品尝野外美食，引发同学们对大自然的热爱，对户外生活的热爱。



課中研討

到达野外课堂，按班为单位，热身小游戏，调动学生的积极性，建立团队凝聚力和荣誉感，制定班级目标。野外生存能量摄取与食物选择。野外生存烹饪食物的方法：烤、焗、煎、煮等方法。

套煲配件与环保分组练习安装和拆卸炉头，分组动手煲糖水

户外便携式炉头的种类：油炉、气炉、油气两用炉、酒精炉、柴炉等。常用气炉安装使用与保养方法。套煲的材质与选择。

安全教育：生活小百科：开水烫伤的处理方式。注意用火和高温食物的安全，避免烫伤。环保教育：选择健康环保的出行方式，减少白色垃圾与户外生活，提倡低碳生活。

三、大丰门景区

大丰门户外学校

野外辨别方向

課程設計：野外定向、辨别方向



野外生存，即人在不同的山野、丛林、湖海中求生。

我们在电视上经常看到深入敌后的特种部队、侦察兵和空降兵、海军陆战队，在孤立无援的敌后或生疏的荒野丛林和孤岛上，在仪器断绝的情况下，利用自身野外生存的技巧技能生存的本领。

近年来，越来越多户外爱好者喜欢通过野外生存活动，培养自己坚强的意志力，提高团队精神，去探索大自然未知的精彩世界。

野外生存



研學的內容 & 研學目的意義

我们通过野外生存中辨别方向课程内容培养同学们的求生本能，如何在陌生的环境如城市、山野、村庄中辨别方向，寻找路径。通过辨别方向的技巧学习，引申到日常学习生活中，方向就像我们的目标一样，如何制定个人目标，并为达到目标而不断努力，培养自己的意志力和毅力。



1. 指南针的使用方法
2. 地图的使用方法
3. 如何制定线路
4. 如何利用自然现象和规律辨别方向



5. 野外不同环境徒步的技巧与安全注意事项。
6. 户外徒步定向的准备。



7. 在野外如果遇到危险，我们应该如何做出应急处理，规避危险。

在教练的带领下，走进增城大丰门，进行探索与学习，认识大自然，学习野外生存知识和求生技能。边走边学、边学边练，加深孩子们对大自然的热爱，提高野外生存知识的认识，既调动了孩子们学习的兴趣，也把被动学习变为主动探究，同时提高了小组合作能力。

- A、利用自然规律辨别方向：野外生存，在没有任何导航工具、指南针等器械，学习如何通过观察大自然的现象辨别方向，白天可以利用太阳与木棍阴影、手表对照法，晚上可以观察北斗星等方法进行。通过亲身体验和发现，提高孩子们学习求生技能的兴趣。
- B、观察自然环境辨别方向：在野外生存的技能中，通过观察树木年轮、蚂蚁洞穴开口方向、大自然树木生长特性等辨别方向。
- C、野外定向：学习越野图的使用方法，包括地图方位、等高线等信息，学习指南针的使用方式、学习比例尺，通过实践，制定和规划徒步线路，从一个地方通向另一个地方。

- D、野外徒步的技巧：不同地形徒步的技巧学习。如上坡、下坡、山路、碎石路、悬崖等不同地形的徒步技巧。
- E、户外徒步定向的准备：如何选择背包，如何整理背囊，根据天气情况进行穿衣，怎样调节体温、徒步鞋（登山鞋）的优点、如何准备应急食品和野餐食品等。
- F、在野外如果遇到危险，我们应该如何做出应急处理，规避危险。如遇到山洪暴发、遇到雷暴雨、遇到动物威胁等。



三、大丰门景区

大丰门户外学校

野外飲用水的 淨化處理方式

分组制作:利用野外素材,制作净水系统净化水质

通过听、嗅、观察等身体
感官方式,寻找水源

根据地形地势(地理环境)
--判断地下水位的高低

根据气候及地面干湿
情况寻找水源

根据植物生长情况
寻找水源

根据动物、昆虫的活动
情况寻找水源

根据天气查找寻找水源
直接从植物中积水

野外生存篇

寻找水源與水淨化

水是生命的源泉,是人类最必不可少的生存元素。研学的意义:当洪水到来,或者水源被污染,又或者在野外求生要获得高质量饮用水的时候,我们该怎么办呢?通过此课程研学,让同学们学会寻找水源,净化水,增强在野外独立生存能力。如何在野外寻找水源。野外饮用水的净化处理的方式。利用野外素材,制作净水系统,净化水质。

课中研讨:到达野外课堂,按班为单位,热身小游戏,调动学生的积极性,建立团队凝聚力和荣誉感,制定班级目标。户外大讲堂:我们聘请户外经验丰富的教练给同学们介绍野外生存中寻找水源的知识,身临其境传授户外净化水质的知识和技巧,让那个同学们掌握一定的户外知识,为今后出行提供知识和安全的保障。

课前准备

1、按班为单位进行分组,选举研学队长,制定小组出行安全公约;

2、通过网络、媒体了解野外寻找水源、净化水质方面相关的知识,对户外运动有一个初步的概念。

野外生存篇: 生火

研學內容

1.了解户外生火方式;

2.野外生火的场地选择;

3.生火前风向辨别与位置选择

4.助燃荆条的准备;

5.火塘的搭建;

6.打火石取火;

7.凸透镜取火;

8.钻木取火; 9.学习野外安全用火的注意事项



一、课前准备:

- 1、以班学习小组的结构提前分组,选举研学队长,制定小组出行安全约定;
- 2、根据老师提供的预习内容,通过网络、媒体等途径了解野外取火的方法,对野外取火有一个初步的认识。

二、课堂研讨:

- 1、到达野外课堂,按班为单位,热身小游戏,调动学生的积极性,建立团队凝聚力和荣誉感,制定班级目标。
- 2、在教练带领下学习安全用火的注意事项
- 3、凸透镜生火的学习与体验
- 4、打火石取火的学习与体验
- 5、砖木取火的学习与体验
- 6、打火石取火比赛:分组用石头搭建火塘、准备荆条、用打火石生火,点燃一堆小篝火。
- 7、安全与环保教育:在大自然中生火要注意的事项。

三、安全提示:

- 1、野外训练必须听从教练的指引,集体行动,不能单独进行。
- 2、野外生火,第一注意环境安全,禁止在丛林、枯草堆等容易引发山火的地方生火,避免引起火灾。
- 3、野外生火,寻找助燃物时,注意户外环境的安全,不能在悬崖、陡坡中搜集物料,避免失足引发危险。
- 4、生火前要注意自身的衣着情况,女生要把头发盘好,避免因个人原因造成烧伤。
- 5、生火时,周围要提前准备好灭火用的水或沙土。

三、大丰门景区

大丰门户外学校

野外生存篇

繩索繩結與野外捕獵

绳索、绳结在我们日常生活中经常会用到。从建筑材料固定搭建，到医疗中的包扎；从户外攀岩、洞穴探险，到野外生存设置罗网捕猎；从普通家庭用的晒衣绳，到每天系鞋带都会用到绳索绳结。

研学目的意义：通过学习，提高同学们野外生存技能，掌握常用的绳结技术，在生活中正确使用；通过绳索绳结的实际操作，结合野外生存，跟队友一起亲手制作捕猎绳结陷阱，提高对绳结运用的方式，锻炼动手能力，引发同学们对大自然的热爱，并进行安全教育、环保教育，培养热爱生命、热爱大自然，保护好大自然的意识。

课程设计

课前准备：

以班学习小组的结构提前分组，选举研学队长，制定小组出行安全约定；

根据老师提供的预习内容，寻找生活中常用的绳结，并了解它的用途。

课中研讨：

到达野外课堂，按班为单位热身小游戏，调动学生的积极性。

建立团队凝聚力和荣誉感制定班级目标。

PS：安全与环保教育：绳索绳结运用到求生环境中需要正确使用才能发挥绳索的功效，如果违背了自然规律，错误使用，会造成毁灭性的损害，严重的会带来财产损失和生命安全威胁。

研學內容

了解绳索的结构与传统材料



- 1、绳索的构成与传统材料：包括常用绳结：包括大麻纤维、椰子果纤维、麻蕉植物纤维、龙舌兰属植物纤维等。
- 2、现代工业绳子常用材料：由尼龙或其他人造纤维制成，它们的有点：强度大且承受压力均匀，重量轻、抗水、抗昆虫、抗腐蚀等。
- 3、不同材质绳子使用的安全性以及注意事项。
- 4、常用绳结的绑法学习：平结、普鲁士结、八字结等。
- 5、绳结绳索的活用：如何制作户外绳套捕猎陷阱与比赛。
- 6、分组练习绳结的绑法



三、大丰门景区

大丰门户外学校

野外生存篇：搭帐篷

帐篷露营是野外旅行、登山探险等各种户外活动的主要宿营方式，也是值得积极提倡的宿营方式。它的特点：没有什么方式比睡帐篷更加贴近大自然了，其二、它是随遇而安的家，能遮阳、避风避雨，躲避风雪、寒流等；其三是经济的宿营方式，在外旅行，最节省住宿费用的就是住宿帐篷。

一、训练目的：

通过搭建帐篷，认识帐篷的种类，如何根据出行的情况选择适合户外的帐篷；掌握营地选择与搭建帐篷的技能；通过练习提高同学们个人生存技能，锻炼动手能力；户外应变能；培养热爱生命、热爱大自然。



二、训练内容（重难点）：

帐篷分类与应用				
营地选择	近水	近村	背风	背阳 防雷等
营地管理	煮食区		帐篷区	厕所区划分
搭建帐篷的次序				
帐篷的安全注意事项				
搭建帐篷练习				



课程设计

课前准备

- 1、按班为单位进行分组，选举研学队长，制定小组出行安全公约；
- 2、通过网络、媒体了解露营方面相关的知识，对户外运动有一个初步的概念。



课中训练

- 1、到达野外课堂，按班为单位，热身小游戏，调动学生的积极性，建立团队凝聚力和荣誉感，制定班级目标。
- 2、户外大讲堂：我们聘请户外经验丰富的教练给同学们介绍野外生存的知识，身临其境传授户外露营的知识和技巧，让同学们掌握一定的户外知识，为今后出行提供知识和安全的保障。

分组练习

经过户外大讲堂学习后，跟队友一起进行搭建帐篷的练习，从选择场地，到清理营地，搭建帐篷，收拾帐篷。搭建过程，教练进行现场指导、答疑与纠错。

安全提示



- 一、搭建帐篷过程需要注意周围人员情况，避免搭建帐篷中营杆戳伤他人。
- 二、搭建帐篷时，注意户外环境中可能隐藏的小动物，避开蛇、蚂蚁、蜜蜂的干扰。
- 三、户外运动注意自身的身体变化，及时补充水份，注意防晒（寒）。

野外露营的方式

- 1、帐篷分类与选择：根据出行方式、地点、气候情况选择适合的帐篷；
- 2、营地选择需要考虑的要素；
- 3、搭建帐篷前的准备：平整营地，清楚碎石、枯枝等；
- 4、搭帐篷配件整理与步骤：内帐、营杆、营钉；
- 5、帐篷的安放与固定：帐篷开口朝向，雨披、营钉、营绳、绳结使用等。
- 6、帐篷使用的注意事项；
- 7、露营帐篷物件的摆放；
- 8、帐篷的清洁与收拾整理；



三、大丰门景区

大丰门户外学校

野外生存篇：植物研修径

課程設計

課前准备

以班学习小组的结构提前分组，选举研学队长，制定小组出行安全约定；

課前准备

根据老师提供的预习内容，了解三样生活中常见的植物生长特性与价值用途。

探寻不同植物，了解该植物的生长特性

结合平时居家保健，列举一些我们曾经听说过的药材

研学内容

了解植物用途：生态作用、经济作用、医疗保健等

根据研学内容，跟队友一起，在大自然中寻找不同纲属植物

了解植物种类与特点，了解植物器官包括那些？

課中研討

到达野外课堂
按班为单位

热身小游戏
调动学生的积极性

建立团队凝聚力
和荣誉感

制定班级目标

认识植物种类

认识植物六大器官

种子植物、苔藓植物、
蕨类植物和藻类植物

根、茎、叶、花、果、种

跟队友一起行走在大丰门植物研修径，探索发现不同的植物。根据研学小册子，完成植物研修内容，小组互动讨论，你发现的植物中，具有那些医疗作用？

《大丰门之诗词大会》

研學內容

- 一、【小学一年级】《春晓》《村居》
- 二、【小学二年级】《山行》《赠汪伦》《望庐山瀑布》
- 三、【小学三年级】《望天门山》《春日》
- 四、【小学四年级】《题西林壁》《游山西村》《望洞庭》
- 五、【小学五年级】《泊船瓜洲》《长相思》《牧童》
- 六、【小学六年级】《春夜喜雨》《西江月·夜行黄沙道中》
《天净沙·秋》《鸟鸣涧》《竹石》《卜算子·送鲍浩然之浙东》

課程設計

一、课前准备：

- 1、以班学习小组的结构提前分组，选举研学队长，制定小组出行安全约定；
- 2、根据本次研学内容，让学生们提前准备古诗词。

课后习作：
在老师带领下，把本次活动的收获写一篇有关作文，分享研学旅行的收获和感受。

二、课中研讨：

- 1、到达大丰门户外学校，按班为单位，热身小游戏，调动学生的积极性，建立团队凝聚力和荣誉感，制定班级目标。
- 2、诗词接龙：教练说任何一个词，四个小组派一位同学按顺序接龙。
- 3、诗词抢答：教练说诗词中的任何一个词，小组抢答是什么意思
- 4、诗词唱歌：全体学唱一首跟诗词有关的歌曲：明月几时有、李白、在水一方等
- 5、诗词情景剧：以大自然为背景，选一首古诗词作为表现内容，用情景剧的手法，展示诗人当时写诗的情景或心情。
- 6、小学五年级以上，可以以小组为单位，创作一首五言绝句。



三、大丰门景区

大丰门户外学校——活动精选图片



三、大丰门景区

大丰门户外学校——课程

上午课程			午餐和午休	下午课程		
9:30-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:30	13:30-14:00	14:00-15:00	15:00-15:30
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	野外取火	野餐自带	徒步	野外辨别方向	总结分享
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	野外取火	野餐自带	徒步	野外辨别方向	总结分享
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	野外辨别方向	野餐自带	徒步	野外取火	总结分享
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	搭建帐篷	野餐自带	徒步	野外取火	总结分享
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	搭建帐篷	野餐自带	徒步	野外取火	总结分享
团队整合	破冰游戏，分组建队，选取队长	野外取火	野餐自带	徒步	搭建帐篷	总结分享

三、大丰门景区

四、文旅和漂流（成人类）



森林疗养、文旅养生

由集数十年修道大成导师领袖，以道家道医精髓与现代科学养生之道相结合，通过对饮食、睡眠、心灵、运动、生活习惯进行干预，修复身机平衡，重塑健康活力。

大丰门漂流

专业公司及国际漂流工程专家精心设计，自然和谐，浑然天成，水绕山转，石木相间，可观山景、赏水色，溪流惊而不险，却又刺激无比。



四、健康山谷交通路线

路线安排引导

珠三角主要城市出发线路

广州出发： 全程**60**分钟 广州→ 华南快速干线→ 广河高速→ 增从高速（派潭出口）→ 香江健康山谷（白水寨方向）

深圳出发： 全程**100**分钟 增莞深高速（梅林关入口，增城 出口）→增派公路 →香江健康山谷（白水寨方向）

东莞出发： 全程**60**分钟 东莞→增莞深高速（增城出口）→ 增派公路→香江健康山谷（白水寨方向）

佛山出发： 全程**90**分钟 佛山→ 广佛高速→ 华南快速干线→ 广河高速→ 增从高速（派潭出口）→ 香江健康山谷（白水寨方向）





入一行，先别惦记着能赚钱，
先学着让自己值钱。没有哪一个
行业的钱是好赚的。

赚不到钱，赚知识；赚不到
知识，赚经历；赚不到经历，赚
阅历。以上都赚到了，就不可能
赚不到钱！

让人迷茫的原因只有一个，那
就是本该拼命的年纪，你却想的
太多，做的太少！

一褚时健

如果您喜欢以上酒店联系我们

我们是广东旅游资源高端品质方案服务商——御旅广州有限公司，旅行社经营许可证L-GD01286, 专业代理广东省内温泉酒店、沙滩酒店、精选度假村的客房预订、会议服务！欢迎关注微信公众号御旅。

御旅创立于2005年，总部设在中国广州。御品人生，旅见未来。御旅®YULV®以“知行合一，品质如名®”为理念，追求臻于至善，安全为首，味游鲜景®，守艺人®知，匠心精神。御旅喜欢把美好呈现给你，将文化调性贯穿于旅行度假，体验生活的情怀与氛围。

婉君，出生于广州，御旅创始人、广州市礼仪协会副会长；德礼素质教育专家委员会委员；青少年成长指导师；高级儿童礼仪讲师；高级礼仪水平测评师；国家注册心理训练师；国家注册高级礼仪导师；IAPCO国际会议管理运营；国家认证高级会展策划师；国家注册会议运营管理师。

客户电话：4001122337 020-38013111 团体管家：13903002537 18802012337



←服务号gzyulv

→团体管家

YULV.com





营业执照

(副本)

编号 506120180001876(1-1)
统一社会信用代码 91440106689061091T

名	称	御旅(广州)有限公司										
类	型	有限责任公司(自然人投资或控股)										
住	所	广州市天河区华强路2号富力盈丰大厦2106房(本场所仅限办公功能)										
法	定	代	表	人	覃婉君							
注	册	资	本	伍	仟	万	元	(人民币)				
成	立	日	期	2009	年	10	月	19	日			
营	业	期	限	2009	年	10	月	19	日	至	长	期
经	营	范	围	商务服务业(具体经营项目请登录广州市商事主体信息公示平台查询。依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动。)								

此件与原件一致仅限于
资质检查使用20181107



登记机关



2018年10月17日

企业信用信息公示系统网址: <http://eri.gz.gov.cn>

中华人民共和国国家工商行政管理总局监制



旅行社业务 经营许可证

(副本)

许可文号: 穗旅发〔2011〕90号

编 号: L-GD01286



广东省旅游局

二〇一八年十一月十三日

旅行社名称:	御旅(广州)有限公司
英文名称:	YULV(GUANGZHOU) CO., LTD.
出 资 人:	
法定代表人:	覃婉君
经 营 场 所:	广州市天河区华强路2号富力盈丰大厦2106房
许可经营业务:	境内旅游业务 入境旅游业务

中华人民共和国国家旅游局监制