附件3

“牵手未来 传承文明”主题夏令营（武术）

活动日程安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 活动内容 | 地点 |
| 第一天 | 1.全天报到。 | 郑州 |
| 2.营前培训：发放少林练功服装、生活用品，了解日程安排、学习少林寺纪律并进行营前培训等。 | 嵩山少林寺 |
| 第二天 | 1.启动仪式：领导致辞，营员代表发言，开启精彩之旅。 |
| 2.习武：学习少林武术基本功 |
| 3.观看演出：观看《少林音乐大典》演出，领略中国功夫魅力和精神。 |
| 第三天 | 1.早课：到大雄宝殿参加早课，培养昂扬向上的精神风貌。 |
| 2.鉴中药，识百草：由少林药局的师傅带领营员采药、辨识药材、了解所采药材的作用。 |
| 3.习武：学习少林功夫，练习少林拳法。 |
| 第四天 | 1.耕读：和少林寺僧人一起耕种，体验耕读文化；在嵩阳书院一起诵读经典，感受千年的文化传承。 |
| 2.交流拳法：队员间相互学习并交流练武心得，[在学习中成长，在交流中提升](http://www.baidu.com/link?url=3H3X9FC4kfiSv_Iox4GpxoMF7ykQv8GWVdIlqrf_AjEaGRHEqyP4XN-ColaAa3Ix)。 |
| 第五天 | 1.与武僧交流：和武僧师傅交流所学拳法,提高自身对少林武术的应用能力。 |
| 2.万人操练：观看气势恢宏的少林功夫万人操练表演。 |
| 3.名家讲座：由知名学者为营员讲述武学精神，真正理解武学强身健体、行侠仗义、以戈止武的真谛所在。 |
| 第六天 | 1.武术指导：由武僧师傅进行一对一针对性指导，并给与习武建议。 |
| 2.成果展示：以传统游戏等方式展示这段时间少林功夫的学习成果。 |
| 3.告别师傅：和武僧师傅道谢告别。 |
| 第七天 | 1.结营仪式：通过活动回顾、团队节目表演等，总结交流学习收获。 |
| 2.返程 |

备注：1.活动集散地：河南郑州

2.活动时间：第一期7月8日——7月14日;第二期7月26日——8月1日

3.由于客观因素造成日程安排内容调整，以活动办公室通知为准。