

中国第一部培养孩子户外素质教育的实践读本



教育专家
三大媒体
权威推荐

30

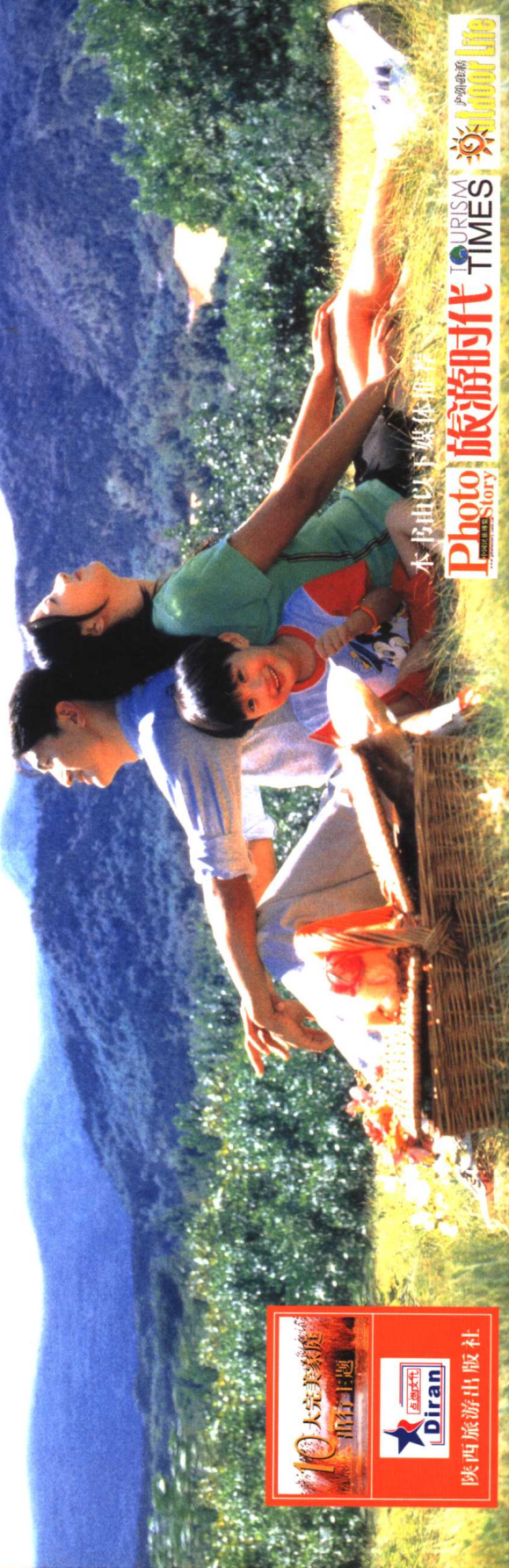
个户外素质教育的经典案例

完美家庭

Favorite Family Travel

出行计划

夏浩智 / 主编



本书由以下媒体推荐

Photo Story

旅游时代

TOURISM TIMES

阳光生活

生活故事

Favorite Family 完美家庭 Travel 出行计划

聂浩智 / 主编

陕西旅游出版社

孩子们的心是纯洁的、透明的
在孩子们的眼里
大自然的一切都是那么的神奇和美妙……



序

远离城市的喧嚣，踏着嫩绿的草地，和孩子一起去旅行，也许是天底下所有父母都乐意为之的事情。一家人肩背行囊，脚踏大地，一起沐浴着温柔的阳光，呼吸着新鲜的空气，在大自然里走走看看，也许再也没有比这更美妙的事情了。

可是，在旅行的过程中，把游玩当做一种教育，把旅行当做一种学习，从而开阔孩子的视野，增长孩子的见识，提高孩子的素质，并制定出一个完美的计划来，或许还没有多少父母关注过。

古语云，读万卷书，行万里路。作为父母，也许你曾独自一人游览过名山大川，也许你曾结伴同行领略过无限美妙的自然风光。但是，你一定不会忘记，在你小的时候，是如何期盼假期的到来，是如何梦想着怎样去游玩！那时的你，脑子里装满了各种精彩的计划，要怎样去消遣，要怎样去安排，来度过美丽的假期！

其实，无论是过去的你，还是现在的孩子，都无不渴望能和自己的亲人，一起去踏青，一起去旅行，一起去寻找纯净的世界……

因为，对于孩子来讲，户外的任何一个地方都充满了新鲜感。他可以自由地在芳香的土地上狂跑，不用考虑作业没有完成；他可以任意地在柔软的草地上打滚，不用害怕老师的提问；他可以随意地听鸟叫看花开，不用担心考试的来临……

带孩子一起出门，不仅能让你和孩子得到彻底的放松，感受到大自然的美妙，而且还可以使你和孩子在历史的气息里，在灿烂的文明中，学到许多以前不曾学到的知识，懂得许多以前不曾懂得的道理，更可以为你们全家留下一些绝无仅有的回忆，让亲情得到融洽，让幸福得到蔓延。

《完美家庭出行计划》一书介绍了携带孩子出游所涉及的各个方面，比如，家庭出游的行前准备，家庭旅游必须了解的知识，以及旅行过程中要注意的饮食营养、游览安全、游览卫生等。另外，本书提出了培养孩子户外素质教育的十大主题，列出了30个最适合家庭旅游的景点，组织了30条最适合家庭出行的线路，并对每条线路都标出了适合出游的时间和季节，列出了适合亲子游的地点、购物场所以及建议行程等。

如果你依然拥有一颗童心，如果你很想成为孩子的良师益友，那么，就带着你的孩子一起去旅行吧。也许只有这样的旅行，才能使你重拾儿时的记忆；也许只有这样的旅行，才能使你真正走进孩子的内心世界，成为孩子的心灵导师！

完美家庭出行计划

目录

3 序

8 导言

9 第一章 家庭出游的基本知识

12 第二章 制定一份家庭出游的计划

18 第三章 家庭出游的保健与营养

22 第四章 家庭出行前的准备

26 第五章 在户外一起成长的家庭

阳光沙滩

——带孩子一起听海去

无垠的天穹静止地临于头上，孩子们会集在无边无际的海边，做他们的游戏。波涛对着孩子们唱着歌曲，就像母亲在摇动孩子的摇篮。

32 北戴河黄金海岸：与浪宝宝亲吻

38 厦门鼓浪屿：与海的第一次亲密接触

42 印尼巴厘岛：寻找新鲜的感受



登山远眺

——带孩子一起爬山去

爬山的孩子，总是有数不完的乐趣。山上各种花草、蘑菇、野菜、山洞……那是孩子留恋的乐园，孩子在山洞中藏起了属于自己的秘密，那是他和大山的约定。

- 48 安徽黄山：认识真正的美
- 52 河南嵩山：带儿子去减肥
- 56 山东泰山：生活中没有平坦的大道

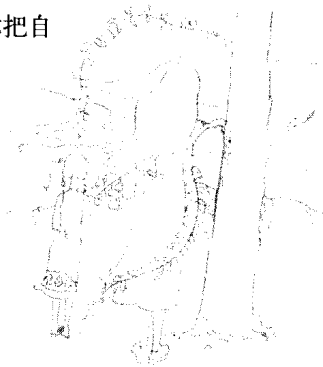


自然景观

——带孩子亲近大自然

那明媚的阳光，那湛蓝的天空，那绿色的大地……你松开了我的手，和着那些鸽子的咕噜声，和着流水的哗哗声，和着沙子的吱吱声，你把自己融化在这里了。

- 64 新加坡植物园：与花草交朋友
- 68 四川九寨沟：童话般的世界
- 72 湖南张家界：大自然的迷宫



捕捉神奇

——与孩子感受不一样的旅游世界

如果人们知道国王的宫殿在哪里，它就会消失，所以我把宫殿藏起来了！我不会告诉任何人……

我把它藏在山上的树洞里，藏在海的最底下，藏在草原上，藏在雪山里……我不会告诉任何人。

- 78 丰宁坝上草原：飞驰在广阔的草原
- 82 黑龙江哈尔滨：在亚布力飞翔
- 88 宁夏沙湖：把塞上的奇景带回来



度假时光

——全家尽情享受度假乐趣

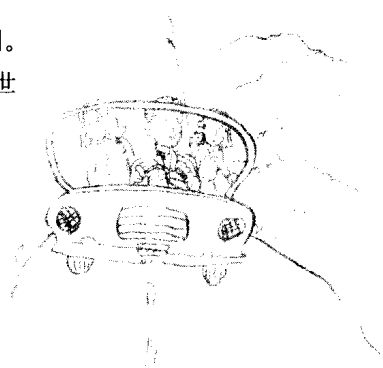
在属于他们的假期,孩子们坐在阳光普照的岸边,画好了蓝图。

可是,外面的世界又是怎样? 孩子们开始憧憬更远、更远的世界……孩子在度假中成长,将爱世界的心打磨得更加晶莹剔透。

94 马来西亚槟榔屿: 难忘的槟城之旅

98 江苏周庄: 梦回江南小城

104 桂林漓江: 喜欢漓江的如诗如画



欢乐无限

——带着孩子走进娱乐世界

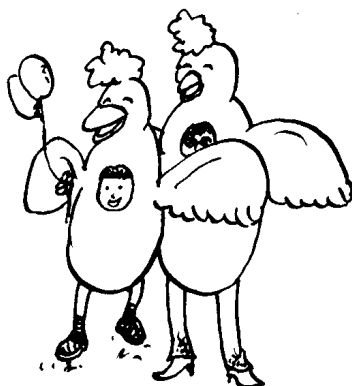
看啊,孩子,那些活灵活现的精灵,闪现在你的眼前,他们不正是你的喜爱? 你发出格格的笑声,伸出手臂,期待着精灵们的拥抱。

看啊,孩子,他们过来了……

110 日本迪斯尼乐园: 梦幻中的天堂乐园

116 大连老虎滩海洋公园: 神奇的海底世界

120 西宁青海湖: 群鸟飞起的湖



科普旅游

——在娱乐中了解自然的奥秘

妈妈、爸爸带孩子走进了一个神奇的世界,孩子在这里看到了毛毛虫变成蝴蝶,知道了小蝌蚪为什么找了青蛙妈妈……孩子就这样,驰骋在这块乐土上。

126 澳大利亚凯恩斯: 美丽大堡礁

132 昆明世博园: 知识的海洋

136 苏州拙政园: 最美的水中国林



历史人文

——带着孩子感受人文风情

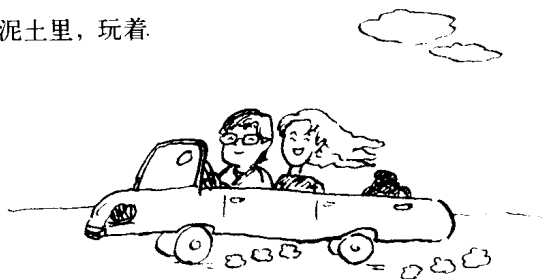
孩子，在你的世界里，我知道有星星和你说话，天空也把美丽的白云和彩虹给你做玩具。你真的很快乐，坐在泥土里，玩着折下来的小树枝。

可是孩子，我要带你去看更有趣的地方。

142 泰国普吉岛：令人遐想翩翩

146 北京世界公园：看遍全世界

152 深圳锦绣中华：打开这本历史书



走访古迹

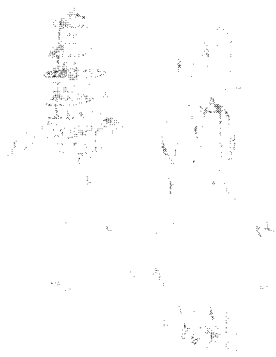
——和孩子一起感受怀古情节

让我们的旅行，想像着正走进一个陌生而久远的国土吧！那是一个我们不懂的世界。那里有的是成群的牛、羊，有狭而崎岖的山路，有朦朦胧胧的大地和天空，还有点着烛火来照明的人们。

158 山西平遥：春节的礼物

164 云南丽江：生动的文化之旅

170 印尼婆罗浮屠佛塔：听古老的故事



鉴史通今

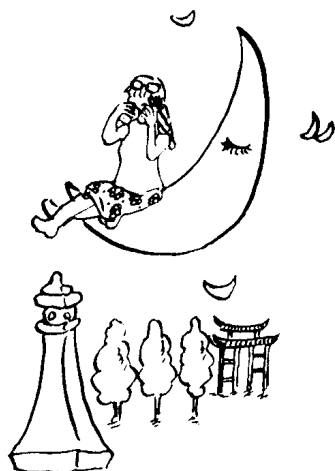
——带孩子回望历史滚滚的车轮

这里有古老的传说，有神奇的故事，有传说中白发的爷爷和美丽的仙女，有让人尊敬的英雄，有值得同情的乞丐……孩子来到了这样一个和他生活完全不同的世界……

176 沈阳故宫：女儿给我做导游

180 泰国曼谷：神奇的大皇宫

186 西安古都：沉醉古都新韵



Favorite Family T 完美家庭 ravel 出行计划

导言

作为父母，你一定不会忘记，你小的时候是如何期盼假期的到来，那时的你已经满脑子精彩的计划。你是那么开心，假期里，世界便不只是蓝天、白云，而是有了更多绚丽、丰富的色彩。

那么，今天还犹豫什么呢？和你的孩子一起做个出游的计划吧！

如果你以为带他去趟公园或孩子乐园享受一番就可以了，那就大错特错了，大自然才是孩子最向往的地方。在这个宝贵的时间里，带着孩子一起出游吧，和孩子一起放飞心情。

要知道远游踏足不仅会让你和孩子之间获得更多的了解和沟通，更能让他亲身体会到祖国的灿烂的文化、悠久的历史。

让他开始做个小小的旅行家，在自然的怀抱中，在历史的气息里，在灿烂的文明中，用自己的眼睛和心灵来了解、读懂这个世界吧！

让他在春天看树叶发芽、吐绿；

在夏天记录小蝌蚪变成一只小青蛙的经历；

在秋天感受树叶叶落归根的过程；

在冬天寻找冬眠的小动物……

让他不断接受大自然的抚慰，体验大自然的关爱，让他在大自然的一草一木中快乐成长吧！

第一章 家庭出游的基本知识

家庭旅行对家庭生活的好处

父母能在旅途中感染孩子对生命的喜悦，孩子能够带给你意想不到的欢笑和喜悦。成人到一个新环境可能会先观察、适应，才融入其中，但是孩子很快就能成为它的一部分。



★ 旅行让家人更亲近

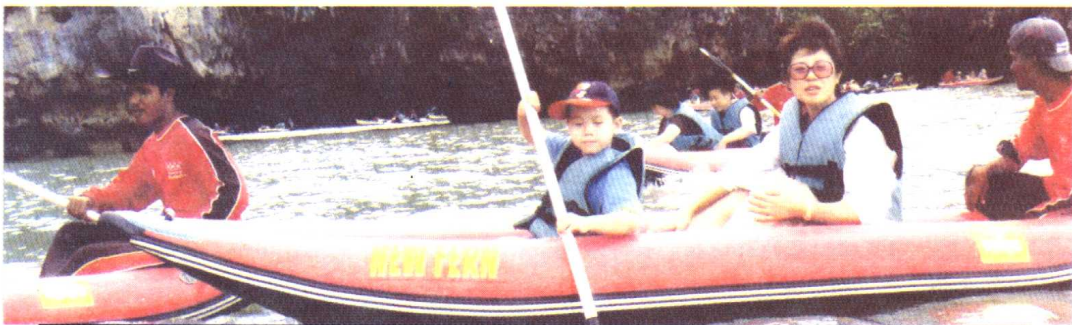
分享旅游的苦乐能够产生真实的亲密感，也是分享一次奇妙的探索或令人难忘的经验，这些都让家人之间更了解彼此的个性，不管原因为何，这种融合感将是家庭成长和健全运作的长久动力。

★ 带给全家更多的出游感受

由于孩子天性外向，带着孩子旅行也会让你无形之中跟着认识更多的人。人们对亲子同游的家庭似乎特别友善，比较愿意伸出援手。因此，你比较有机会私下体验旅游当地的风土民情。带孩子同游不仅让旅行更刺激有趣，同时能为家庭生活带来难以想像的好处。

家庭旅行对孩子的好处

旅行带给家庭的好处远比休闲娱乐或观光游览来得多，全家旅行对家中每个成员有不同的重要影响。



★ 旅行是一种教育

对孩子而言,旅行可以学到要比课本知识更广博的第一手经验。即使不具教育性质的旅行,也能带给孩子一些有益于课堂学习的经验。例如:孩子刚从海边捡完贝壳回来,可能对自然课有关海洋的单元特别投入。



★ 旅行能激励个人成长

经历新的人、事、物能够让孩子变得更好奇、更好学,有更开放的心胸接受新事物和新观念。像是拓展视野以适应成人的世界一样,亲自体验不同民族或各种环境的差异,有助于孩子了解自己居住的地区与整个大世界的关系。



★ 增加自信

旅行中会不断遇到新的考验。孩子每遇到一次挑战,就能学习如何应付周遭环境,同时得到一辈子受用无穷的能力感和自信心。

★ 旅行能让孩子学到实用的技能

旅行能激励孩子开始学习许多的技能。第一次开口说的几个英文字,可能开启孩子学习外文的兴趣;而早已学过外语的孩子,则可以利用旅行加强口语的流畅性;孩子对外币和本国币值转换的高度兴趣,能帮助他们了解如何运用金钱;突如其来的事件,提供实际机会让孩子练习解决问题。旅行能教给孩子无数的实用技能,如看地图、指引方向、爬山和健行等技能。

家庭出行对孩子的要求

带着孩子出门旅行可不是一件轻松的事,作为父母要在很多方面多加注意,以确保孩子和大人都能享受到健康、快乐的旅行。

1. 出游前,孩子要做必要的体格检查,如果查出有不适宜外出旅游的疾病,父母要遵从医生的建议。

2. 3周岁前的孩子抵抗疾病的能力弱,适应调节能力也较差,所以最好不要参加旅游,如果要去,也尽量选一些近的景点,同时出游选择自驾车的自助方式,能够有充足的准备。

3. 参加野外旅行的孩子必须是在10岁左右。在出发前,父母要先向孩子讲述一些野外旅行的注意事项,明确哪些是能做的,哪些是被禁止的,以及处理意外事情的一些方法。同时,让孩子穿宽松耐磨的长袖衣、长裤,适合长途行走的鞋,戴上遮阳帽,背简单的行囊(内有食物、水、哨子等)。



特别注意

1. 父母不要带孩子去有传染病流行的地区旅游。
2. 在旅途中，要特别注意孩子的饮食卫生和安全问题。
3. 携带必要的药品，以备急时之需。

带孩子旅游四注意

旅游是很好的社会实践。带孩子旅游，可增强孩子的爱国情感，充实孩子的内心世界。暑期开始，许多父母忙里偷闲带上孩子出游，但有的效果并不理想。那么，带孩子旅游应该注意什么呢？

1. 选择合适的好天气

尽量在旅游时，选择阳光明媚的天气，这样也会给孩子带来一个好心情。

2. 适合孩子旅游的线路

出游不要太累，行程要尽量轻松。太劳累，孩子会呕吐，甚至生病。而且要有针对性地根据孩子的需求，选择与其相适应的旅游线路。

3. 了解出游的景点

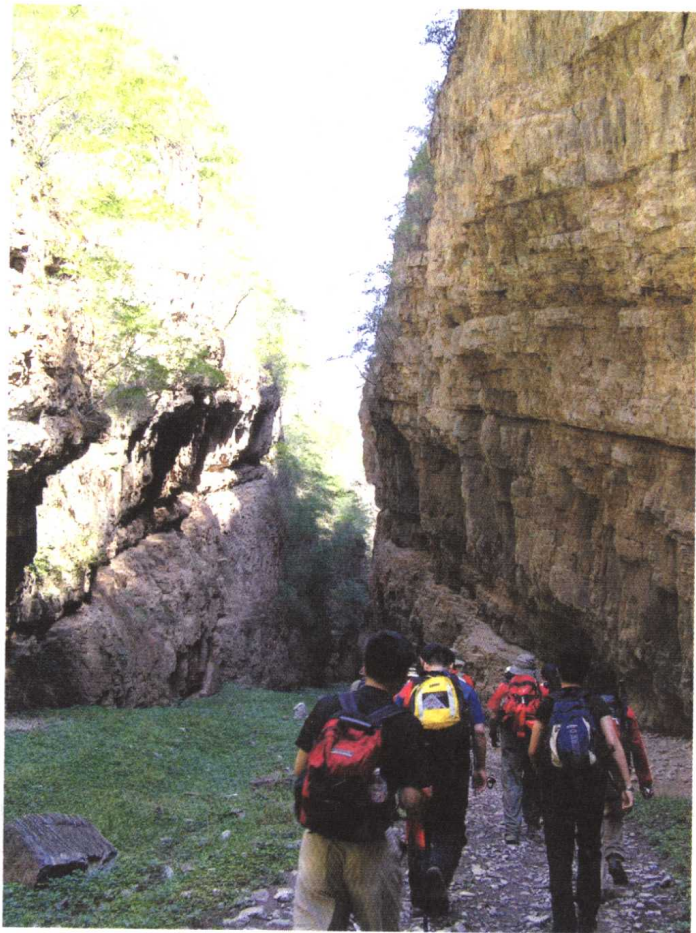
出游前，引导孩子对所去之处的有关知识，尽可能地多了解。

4. 带足必备的物品

除备够途中所需的生活用品外，还要带一些多彩笔、小型望远镜、小照相机等物。让孩子学会用彩笔勾画未来的梦幻世界，用望远镜观察人间真情实景，用照相机把握永久的美好瞬间……

总之就是要有意识引导孩子多看、多听、多问、多想，让有趣的知识、动人的故事和优美的景色打动孩子的心，使孩子深感学海无涯、做人有样。

旅游结束后，鼓励孩子把旅途中的所见所闻用诗文、绘画、日记等形式记录下来，必将从中受益。



第二章 制定一份家庭出游的计划



如果你已经决定带上孩子一起旅行了，那么制定一个全家旅游的计划是很有必要的，这既能提高你们的旅游质量，又能增加你们的旅游兴趣，让全家玩儿得更尽兴。

旅游计划包括旅游地点、路线、时间、费用等。旅游地点可以根据全家人的爱好、是否适合孩子游玩、旅游时间、经济条件和身体状况确定。

要想定好旅游计划，就需要查看有关旅游、交通方面的书籍和地图。特别是对所选择的旅游点的山川景色、风土人情，都要有所了解。此外，还要掌握一些有关旅游点特色的知识。

出游计划第 1 步，季节决定全家旅游目的地

一般来讲，一年四季每个季节都有它的特色，全家完全不必拘泥于特定的某个季节出行。只不过每个景点都有它最适宜游览的季节。所以，如果你决定全家出游，无论是什么季节，都不用担心，只需要找到适合这个季节出游的地方就可以了。

完美家庭出游计划中列出了 30 个景点，30 多条线路，每条线路都标出了适合出游的季节、时间，在你感受书中每个家庭出游的快乐时，不妨为自己全家的出游做个参考，选一个适合你们全家出游的目的地吧！



出游计划第 2 步，了解旅游目的地

全家旅游是一项寻觅美、欣赏美、享受美的活动。满足了全家人净化情感、陶冶情操的需要。所以出游前，父母一定要对旅游目的地有一定的了解和认识。如果事先不掌握一定的知识，就只能看一些表面的皮毛，不能让孩子了解其深厚的文化内涵。

了解旅游目的地 具体可以从以下几点入手:

★ 到图书馆、书店查阅相关书籍

到图书馆、书店查阅旅游的相关书籍无疑是最方便、最准确的做法,对景点介绍不妨打印或复印出来,随身携带,一边游览一边了解。

★ 到旅行社咨询

大部分旅行社都开设有旅游咨询服务业务,它向客人提供各种与旅游相关的信息和建议。包括交通、住宿、餐饮设施、旅游景点、旅行社产品种类以及各种旅游产品的价格等等。

★ 通过身边的亲朋好友了解情况

向有过在旅游目的地的亲身经历的亲朋了解信息,无疑更准确、更客观。而且,他们亲身经历的小建议及发生的故事,也会让你有许多额外的收获。

★ 了解旅游目的地时,应重点弄清这样几个问题

1. 旅游目的地的基本情况、对外交通、住宿情况、车站码头机场及其售票处的位置等。
2. 旅游目的地有哪些风景值得看,哪些名胜古迹、文物值得游览,这些风景名胜的旅游价值如何,在时间紧张的情况下,应当首先选择哪些旅游点。
3. 各个旅游点之间的相对位置、距离、交通线路、交通工具、路途时间。
4. 各个旅游点游览所需的时间。
5. 每个旅游点内部的游览线路。
6. 目的地所在城市的风土人情、饮食风味、气候和土特产等。
7. 准备去的旅游点的主要景点,应当如何欣赏。
8. 与风景名胜相关的神话、传说、历史、典故、民俗风情。



出游计划第 3 步, 设计旅游线路

旅游线路是旅游过程中的主线,如制定得适当,既省时,又能游览更多的地方。

全家人外出旅游,首先当然是确定旅游地点。难得一家人都有时间,所以线路的安排中,能多游览几个景点,成为现代家庭出游最愿意选择的方式;此外,父母也更希望家中的孩子在旅途中能有所学习,开拓眼界,锻炼身体,所以这也成为设计家庭出游线路需要考虑的。

★ 避免走重复路线

可以取出地图，将几个旅游景点以线连接，最好不要画成来去一条路的直线型，为了增加新鲜感，可将各景点路线设计成弧线或其他图案，这样，来回各有新路。

★ 要注意少乘长途汽车

如果路程长，容易令人疲劳，减少游兴。应尽量乘火车，仔细查看所定的景点是否通火车。

★ 线路一定要考虑是否适合孩子

尽可能地一线多点，尽量选择景点多的旅游线路，这样可以一次旅游，多种收获。



特别注意

1. 线路的选择应根据全家人的自身情况而定。

2. 家庭出游要注意选择住宿等生活条件、交通工具较好的线路，同时，时间安排不要太紧张、太累。



出游计划第 4 步，选择适合全家的出游方式

时下，旅行方式多种多样，选择余地很大，出发之前不妨做个比较。

★ 全家潇洒自助旅行

吃、住、行、游、购、娱，所有事情全由自己搞定，操作起来比较繁琐，特别是旅游旺季，购买机票、车票以及住宿问题都可能会遇到麻烦。但只要找到窍门，问题也容易解决，方法如下：

1. 避开旅游热点地区，选择一些风光秀美、旅游的“冷点”地区旅游。
2. 提前订房订票，算好旅途时间，提前委托朋友或旅行社订房订票。
3. 采取半自助方式，即通过旅行社解决往返车票和机票，到达旅游点后游客自己解决吃、住、游等其他问题。

当然，选择这样的方式出游的家庭也要注意，最好不要选择非常不熟悉的旅游地点，因为如果是一些未开发好的地方，路上的颠簸、折腾是避免不了的，大人还可接受，孩子是万万受不了旅途中太大的颠簸。



★ 全家轻松随团旅游

毫无疑问，全家随团旅行最大的好处是省钱省心（特别是全包围），旅途中的吃喝拉撒几乎不用自己操心，只需要养好精神一路吃喝玩乐，带着孩子欣赏美景便可。

随团旅游在费用方面一般比自助旅游要节省得多，因其在机票、酒店、用车及吃饭、门票等方面均属集体消费，而且当地有熟悉情况的地接社接待，费用几乎可压至最低。

全家出游采用这种方式的惟一缺点就是，必须按照旅行团的时间来走，而且一般旅行团安排的游览时间都非常有限，所以如果全家想对旅游地有更深的了解，这种方式显然不合适；当然如果想省心地出游，选择旅行社是最好的出游方式。

★ 自在自驾车旅行

这种方式也非常适合家庭旅游。不过全家选择自驾车旅行，旅游地点不宜太远，因为长途跋涉不仅会让驾驶者过于疲劳增加不安全因素，也容易迷路。重要的是，旅途中的孩子会乏味、劳累。

自驾车旅行分自备车和到旅行社租车两种形式。选择自驾车，要咨询好路线、里程、时间安排及价格之后，才开始上路，当然车的保养及修理知识也应有所了解，这样全家出行才会万无一失。

★ 其他旅行方式

如：骑自行车旅游、徒步背包旅游、野营、探险考察旅行等等都不适宜低龄孩子参加，所以我们这里暂不推荐。

出游计划第 5 步，合理使用交通工具

远距离旅游全家应多利用飞机

为了节约旅游时间，使全家人在有限的时间内看到更多的东西，安排旅游路线、旅游日程时，要尽量使用现代化的交通工具。

★ 乘坐飞机注意事项

1. 启程前一天及在飞机上，父母应避免喝酒或含咖啡因的饮料。在飞行中，可以喝些水和果汁。

2. 较小的孩子乘坐飞机，要抱他坐在大人的腿上，而不在把他用安全带固定在位子上。略大一些的孩子才可以让他一个人坐在座位上。

3. 飞机起降时，机舱里的气压变化会令孩子的耳朵感到不适；机身因气流碰撞而产生的颠簸让孩子觉得不舒服。遇到这样的情况，可以给孩子嚼口香糖，因为咀嚼、吞咽有助于内耳与外界压力的平衡。



旅途中尽量少用长途火车

家庭出游的旅行中乘火车的次数不宜过多，而且每次时间不宜太长。因为长时间乘火车，会使家人尤其是孩子疲惫、厌倦，情绪不佳，还会磨灭在旅游经历中已经获得的美好印象。

★ 乘坐火车注意事项

1. 旅行中，最多安排一次超过 10 小时的长途火车为宜，最好选择夜车，在火车上过一夜。既不影响整个旅程时间，还节省了一晚的房费。

2. 如安排短途火车，则尽量在白天，全家人可利用在火车上的时间沿途领略风光水色，父母可以给孩子做一些适当的讲解，说一些小故事，增添一些美好的回忆。

长途汽车是短途旅游的首选交通工具

汽车票分为儿童票和全票两种。身高在 1.1 ~ 1.3 米之间的孩子可以选购儿童票并提供座位。凡身高超过 1.3 米者应购全票。每张全票可免费携带 1.1 米以下孩子一名（不提供座位）。

★ 乘坐长途汽车注意事项

1. 坐长途车旅行时，全家人尤其是孩子在出发前和途中少吃些食物，多喝些水，以防晕动病。

2. 在车内不要看书，对眼睛有很大伤害。

3. 让孩子坐在靠近窗的位置，观看沿途的风景。

4. 如果孩子已有晕动的感觉，尽量分散他的注意力，和他唱唱歌、做做游戏。

5. 打开车窗，保持车厢内空气流通。

