



蜕变营

30 DAY

自我历练，快乐成长



第11届自强军事夏令营活动方案

推荐理由

Recommended reasons

— 这个夏天我们探索更多 —

第十一届自强军事夏令营——“独立团”特训营！不同于常规的夏令营，这是依托部队特色文化及软硬件设施，运用最先进的教育理念，通过军事训练、体验式拓展活动、游戏的过程，从而达到激发孩子成长动力，促进孩子健康快乐成长的目的。这并非单纯的拓展、更不是枯燥的军训，而是一种全方位的、以教育实践性为主题的军事夏令营。

活动特色

Featured Activities

— 5大特色体验非凡军旅 —

01 军事特训



- 纪律意识--自我约束，培养良好行为习惯；
- 军队拳术--强身健体、提高防身意识格斗技巧；
- 军事知识--参观军中装备，了解国防建设；

- 时间观念--对时间进行合理的计划与调控；
- 真人CS--感受团队力量，学会信任相互协作；
- 徒步拉练--磨练意志,培养坚韧的毅力和耐力。



02 特色拓展



- 团队拓展--特色游戏，在玩耍中寓教于乐；
- 沟通技巧--学会与人交往，提升集体生活能力；
- 极限挑战--面对困难、挑战自我，强大内心世界；
- 潜能挖掘--全面的了解自己，增强自信心；
- 城市生存--提升城市生存、金钱规划能力；
- 危机干预--增强生存能力，遇事沉着冷静。

03 生活实践



- 习惯养成--用军人的标准要求自己，塑造新自我；
- 独立能力--体验集体生活，培养解决问题的能力；
- 快乐烧烤--劳逸结合，增进战友之间的友谊；
- 卫生整理--养成良好的日常生活习惯；
- 动手能力--强化动手能力,充分发挥才智；
- 自主能力--做好公共卫生和个人卫生整理。



04 情感教育



- 吃苦精神--适度吃苦，不一味地寻求安逸；
- 感恩教育--在挫折中感悟父母的艰辛与辛苦；
- 崇尚荣誉--用集体主义的荣辱观来约束自己；



- 心灵沟通--释放心灵的印记，树立人生目标；
- 一封家书--为家写一封家书，带来一份感动；
- 励志教育--对孩子进行挫折教育，更加坚强。

05 能力提升



- 包扎技能--了解不同的伤口所对应的包扎方法；
- 格斗技能--拳击、军体拳、擒敌拳、战术的学习；
- 户外技能--野外生存，野外生火，绳结学习等；



- 逃生技能--进行消防演练，增强消防技能；
- 学习技能--老师辅导，学会问题分析与解决；
- 军事技能--站如松、坐如钟、食不言、寝不语

开营时间

Time schedule

— 7月3日，等你来战 —

第一期：7月03日--8月01日

第二期：7月07日--8月05日

第三期：7月11日--8月09日

第四期：7月15日--8月13日

第五期：7月19日--8月17日

第六期：7月23日--8月21日

第七期：7月27日--8月25日

第八期：7月31日--8月29日

收费标准

Charge standard

— 业界良心，物超所值 —

30天营：**8580**元/人

(注：含训练、住宿、用餐、游玩费用、保险、营服、水杯、课程教具、夏令营活动视频、往返营区的交通费用等)

课程设置

Curriculum design

— 持续创新，领跑行业 —

- **适用群体**：学员需为6—17岁身体健康的小、初、高中学生。（如有心脏病、癫痫、梦游及易突发性疾病者不予报名。开营后不予退款。）
- **班级编制**：每期满48人开营，每营编制4个班（12人）

7:00-9:00

1 起床/早操
早餐/内务



9:00-12:00

2 上午操课



12:00-14:30

3 午餐/午休



14:30-17:30

4 下午操课



17:30-20:00

5 晚餐/夜训
军营文化



20:00-20:40

6 班会/日记



20:40-21:30

7 洗澡/点评
熄灯 就寝



DAY 1 -新兵入营-	上午	<p>◆ 入营/开营仪式</p> <p>代表发言、授旗仪式、营区管理规定</p>
	下午	<p>◆ 国防教育</p> <p>参观营区，认知军事装备，强化国防观念</p>
	晚上	<p>◆ 破冰融合：自我介绍，组建团队</p> <p>内务规范：军被叠法，物品摆放</p>
DAY 2 -体验军营-	上午	<p>◆ 军人形象训练</p> <p>学习军人军姿、着装、礼仪要求与日常行为规范</p>
	下午	<p>◆ 军事基础训练（一）</p> <p>立正、稍息、跨立、四面转法、踏步与番号</p>
	晚上	<p>◆ 学唱军歌：《强军战歌》</p> <p>军营日记，记录成长</p>
DAY 3 -士兵标准-	上午	<p>◆ 军事基础训练（二）</p> <p>立正、稍息、跨立、四面转法、踏步与番号</p>
	下午	<p>◆ 士气训练</p> <p>展现“精气神”</p>
	晚上	<p>◆ 水果晚宴</p> <p>军营日记：记录成长</p>
DAY 4 -合格小兵-	上午	<p>◆ 军事训练：齐步走——日常队列步伐基础，整齐划一</p> <p>项目体验：顶天立地——站如松，队列当中见真功</p>
	下午	<p>◆ 军事训练：正步走——阅兵式步伐，展现气势</p> <p>团队拓展：水到渠成——小组成员的相互协作，及反应能力锻炼</p>
	晚上	<p>◆ 军营电影</p> <p>军营日记：记录成长</p>

DAY 5 - 扎实基础 -	上午	◆ 军事训练：跑步走——队列统一，行进一致 团队拓展：南水北调——细心才能赢得更多，不骄不躁
	下午	◆ 趣味运动会 十人九足、搭桥过河
	晚上	◆ 学唱军歌《严守纪律歌》 军营日记：记录成长
DAY 6 - 爱军习武 -	上午	◆ 军体拳训练 步法、出拳、招式
	下午	◆ 军体拳训练——步法、出拳、招式 团队拓展：心心相印——合作才能走的更远
	晚上	◆ 兔子舞学习 军营日记：记录成长
DAY 7 - 强身健体 -	上午	◆ 军体拳训练 步法、出拳、招式
	下午	◆ 军体拳训练——步法、出拳、招式 ◆ 拓展游戏：水果蹲——团队配合默契度的考验
	晚上	◆ 军营篮球赛 军营日记：记录成长
DAY 8 - 障碍体验 -	上午	◆ 军事体验 400 米障碍跑
	下午	◆ 团队拓展：万里长城永不倒 滴水汇成大海，团队的力量无穷大
	晚上	◆ 体能训练：俯卧撑、仰卧起坐、高抬腿 军营日记：记录成长

DAY 9 - 火线英雄 -	上午	◆ 团队拓展：驿站传书 有效的沟通是解决办法最好的途径
	下午	◆ 团队拓展：穿越火线 不抛弃，不放弃，我们是一个整体
	晚上	◆ 水果晚宴、才艺展示 军营日记：记录成长
DAY 10 - 安全教育 -	上午	◆ 安全教育（一） 认知安全隐患、骗局
	下午	◆ 安全教育（二） 交通、食品
	晚上	◆ 观看安全教育电影 军营日记：记录成长
DAY 11 - 消防特训 -	上午	◆ 消防训练 认知火灾及自然灾害
	下午	◆ 消防训练：灾害逃生及处置 消防演练：模拟现场情况进行逃生操作
	晚上	◆ 观看消防电影 军营日记：记录成长
DAY 12 - 自救互救 -	上午	◆ 战地救护（一） 包扎、止血、固定、搬运
	下午	◆ 战地救护（二） 心肺复苏、紧急撤离
	晚上	◆ 救护实操 军营日记：记录成长

DAY 13 - 欢乐时光 -	上午	◆ 团队拓展：罗马炮架 团队协作，分工再合作，共同完成目标
	下午	◆ 团队游戏：捉泥鳅 欢乐时光，体验童趣
	晚上	◆ 学唱军歌 军营日记：记录成长
DAY 14 - 野战 PK -	上午	◆ 枪械特训：真人 CS 三大战役——《攻防战》 《夺旗战》 《丛林战》
	下午	◆ 团队拓展：盲人排序 学习周密计划、培养应变能力，突破固有的思维模式
	晚上	◆ 体能训练 俯卧撑、高抬腿、仰卧起坐
DAY 15 - 信任队友 -	上午	◆ 团队拓展：神笔马良 培养学员积极主动的心态，用积极的行动去解决困难
	下午	◆ 拓展游戏：搭桥过河 团队配合，同舟共济，完成训练目标
	晚上	◆ 洗衣舞学习 军营日记：记录成长
DAY 16 - 体能特训 -	上午	◆ 军体拳复习：招式熟练掌握；团队拓展：孤岛求生 在团队中进行合理分工，并能够分清主次目标，进行有效沟通
	下午	◆ 体能训练：极限轮 体能特训，挑战极限，强身健体
	晚上	◆ 水果晚宴 军营日记：记录成长

DAY 17

- 团结协作 -

上午

- ◆ 军事基础复习：队列动作、三大步伐
- ◆ 拓展游戏：协力运球（背负的不是球而是责任）

下午

- ◆ 体能训练：圆木人生
- 体能特训，挑战极限，强身健体

晚上

- ◆ 军营电影
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 防身术：匕首操（上）
- 强身健体，学以防身

下午

- ◆ 格斗训练：格斗基础
- 了解格斗基础，掌握格斗招式

晚上

- ◆ 军营足球赛
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 防身术：匕首操（下）
- 强身健体，学以防身

下午

- ◆ 格斗训练：摔擒
- 摔法与擒拿技术紧密结合，实用防身

晚上

- ◆ 竹竿舞
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 高空断桥
- 帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩

下午

- ◆ 团队拓展：抢滩登陆
- 危机时刻，时间就是生命

晚上

- ◆ 军营电影
- 军营日记：记录成长

DAY 20

- 高空挑战 -

DAY 21

- 能力挑战 -

上午

◆ 极限攀岩

锻炼学员攀爬能力以及身体协调能力，盯准目标，勇者无惧

下午

◆ 团队拓展：达芬奇密码

有效的沟通与时间的较量

晚上

◆ 拖拉机舞

军营日记：记录成长

DAY 22

- 极限挑战 -

上午

◆ 极限挑战：高楼速降

危难时刻，迅速逃生

下午

◆ 拓展游戏：接力棒

速度的比拼，时间的较量

晚上

◆ 杯子舞

军营日记：记录成长

DAY 23

- 野战 PK -

上午

◆ 枪械特训二：真人 CS

《火线对峙》 《兵临城下》

下午

◆ 团队挑战：大脚板

融入集体，步伐一致向前走

晚上

◆ 水果晚宴

军营日记：记录成长

DAY 24

- 应急逃生 -

上午

◆ 应急特训：高楼逃生

运用所学消防知识，迅速从高楼逃生

下午

◆ 应急特训：火线穿越

结合消防知识，迅速逃离火场

晚上

◆ 军营电影军营

军营日记：记录成长

DAY 25

- 户外挑战 -

上午

◆ 野外拉练

用脚步丈量前方道路，学会坚持

下午

◆ 团队拓展：盲人摸象

培养团队成员的积极性，主动性

晚上

◆ 户外知识学习

军营日记：记录成长

DAY 26

- 感恩的心 -

上午

◆ 手语操：感恩的心

感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己

下午

◆ 感恩教育：一封家书

感恩之心，人皆有之，感恩之人，世皆敬之

晚上

◆ 关于父爱母爱诗词会

军营日记：记录成长

DAY 27

- 互帮互助 -

上午

◆ 拓展游戏：汉诺塔

开发智力，提升团队有效合作

下午

◆ 团队拓展：水果连连看

团结一致得胜利，在小游戏中提升情感

晚上

◆ 绳结教学

军营日记：记录成长

DAY 28

- 巩固基础 -

上午

◆ 军体拳复习：连贯动作的展示

节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备

下午

◆ 军体拳复习：连贯动作的展示

节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备

晚上

◆ 节目排练

训练之余排练节目，为晚会做准备

DAY 29 - 联欢晚会 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军事基础复习：队列动作，三大步伐复习，为会操做准备 ◆ 节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备
	下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 晚会筹备 布置晚会场地，准备节目道具
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军营联欢晚会 孩子们自编自导自演的一场告别晚会，尽情展示自己
DAY 30 - 惜别军营 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军事汇演（展示学习成果） 展示队列、三大步伐、军体拳及匕首操的学习成果
	下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 闭营仪式 颁发荣誉证书、勋章、告别战友
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 回到家中 与父母共进晚餐，营地趣事分享

备注：以上培训大纲为定制的培训流程，培训期间，教官及教练可根据学员的训练情况，做出相应范围的调整、以及科目的增减。

项目详解

explain in detail

— 提升孩子的综合能力 —

到队训练

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：基础动作练习、强调队列纪律。做到“站如松，坐如钟，行如风”。





军营报道

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：第一次离开父母的怀抱，投身一次新的征途。



开营仪式

挑战类型：思想建设

难度系数：★★

项目意义：牢记今天许下的誓言，踏上勇者之路，百炼成钢。



军人内务

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：“出门看队列，进门看内务”良好习惯的养成。



军体拳

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：了解部分格斗技巧，掌握拳术，磨练意志、强身健体



枪械知识

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：了解枪械知识，增强国防观念。



履带战车

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★★

项目意义：学会团队分工与配合，增加集体荣誉感和凝聚力



极限攀岩

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★★

项目意义：锻炼学员攀爬能力以及身体协调能力，果断出击。



自救互救

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：锻炼遇到突发情况下的自救互救技能。



感恩教育

挑战类型：思想情感

难度系数：★★

项目意义：珍惜才能拥有，感恩才会天长地久。



军事汇演

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：验收训练成果，展现军人风采。



水到渠成

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：学会团队分工与配合增加集体荣誉感和凝聚力。



捉泥鳅

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：自然环境下通过精诚合作抓到更多的泥鳅。



南水北调

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：感受团队间有效的配合、增强自我控制能力。

高楼速降

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★★

项目意义：锻炼学员求生技能以及身体协调能力，生命可贵、勇于自救。





挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：团队作战，众人拾柴火焰高。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：模拟真实战场环境，进行抢滩登陆作战。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：当好“砖”的角色为团队就是为自己。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★

项目意义：建立起彼此间的友谊与信赖。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：这将考验团队的执行力与沟通能力。



挑战类型：娱乐时光

难度系数：★★

项目意义：强身健体，寓教于乐。



徒步拉练

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：用脚步丈量前方道路学会坚持，不抛弃不放弃。



挑战类型：知识学习

难度系数：★★

项目意义：消防安全、食品安全、药品安全、交通安全等不容忽视。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：湿毛巾、捂口鼻、弯下腰、贴墙行、不慌乱、快撤离。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：自编自导自演，尽情地展现自己，劳逸结合。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：充分沟通对团队目标实现的重要意义。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：体验部队官兵日常训练科目，感受部队强悍的作风。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：流血流汗不流泪，挑战自我，勇敢顽强。



真人CS

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：模拟真实战斗，团队PK、诠释团队的力量。



大脚板

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★
 项目意义：融入集体，步伐一致，共同向前。



趣味运动

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：在共享欢乐的同时，还可以强身健体。



穿越火线

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：教会孩子们懂得心系团队，同甘共苦。



盲人摸象

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★
 项目意义：信念突破与挑战，团结一致才能够取得胜利。



罗马炮架

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：怎样才能让你的炮架底座更加坚实，射程更远？



神笔马良

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：加强团队精神，培养团队协作能力。



高空断桥

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：要帮助学员战胜恐惧学会迎难而上，不退缩。



匕首操

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★

项目意义：突发情况下的自我防护能力。



擒拿格斗

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★

项目意义：了解部分擒拿技巧，掌握格斗技术，防身亦健体。



感恩的心

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★

项目意义：珍惜才会拥有，感恩才会天长地久。

光荣退伍

挑战类型：个人成长

难度系数：★★★★★

项目意义：退伍不退色，把军营作风带到生活学习当中去。



后勤保障

Logistical support

—用心，用爱，用行动—

生活保障

- 1、住宿情况：住宿为部队宿舍，6-8人/间。营区提供床上用品（褥子、被子、被罩、床单、脸盆）；
- 2、伙食情况：早餐鸡蛋、馒头、小咸菜、稀粥等；正餐早、晚各五菜(三荤两素)一汤；
- 3、饮水情况：营区每天有热水供应，配备饮水机及桶装矿泉水；
- 4、洗澡情况：营员由教官及生活老师统一安排洗澡。

安全保障

- 1、管理工作：夏令营实行全封闭式军事化管理，以班级为单位，教师全程监控，跟踪管理，统一行动，严格执行各项规章制度，建立请销假制度。营员12人/组编班，配备一名教官、一名辅导员、一名生活老师；每晚由教官清点人数，生活老师查铺；
- 2、环境保障：训练、活动场所设置明显安全提示并配有专职安全监督巡视员；
- 3、食品卫生保障：严把采购、贮藏、烹饪“三关”，用餐质量、卫生标准一票否决；
- 4、意外伤害保障：团体由组织单位为每位营员办理意外伤害保险；
- 5、医疗保障：军营设有医务室，自强配备常用药品，营员不适或伤病情况轻微由基地医务室免费治疗，情况严重的在营地医务室进行应急处理后，送入营地合作医院；
- 6、应急处理：确定营地附近医疗机构3家，预备120急救车；报备消防中队，发生火警险情第一时间救援；报备驻地公安机关，确保个人财产安全。随营教官、辅导员手机24小时开机，保障第一时间到场，第一时间处理，第一时间沟通家长。

入营须知

The camp instructions

—突破自我，快乐成长—

- 教育孩子在军营注意安全、遵守军训纪律、爱护公物、听从教官和老师指挥，认真锻炼，勇敢坚强；
- 请自备个人洗漱用具（漱口杯、牙刷、牙膏、毛巾）、换洗内衣裤、外衣裤各两套，袜子三双、运动鞋二双、拖鞋一双，避免携带贵重物品；
- 可少量携带暑假作业，学习书籍、用具；
- 家长按规定时间（开营当天早晨7点30分）将孩子送到公司指定上车地点，将孩子送上车；
- 孩子培训结束后，我方负责接孩子回公司，按公司规定的时间和地点，家长签字后接走自己的孩子。

备注：

- 1、可带品：少量零用钱，学习书籍等；
- 2、不建议携带品：手机、DV、首饰等贵重物品，以免丢失，若一定要带，请营员入营后主动上交老师保管。
- 3、禁止携带品：游戏机、相机、笔记本电脑；刀具或者易燃易爆等危险品。

支付报名

Registration and payment

— 期待军营中的相遇 —

支付方式 1

开户行	账号	收款人
中国银行深圳中建大厦支行	6216 6020 0000 3241 609	周 杨

支付方式 2

<p>支付宝支付：</p>  <p>户名：周杨（自强夏令营深圳分营）</p> <p>账号：18126527560</p>	<p>微信支付：</p>  <p>户名：自强夏令营深圳分营</p> <p>账号：ziquang0755</p>
--	--

备注：请您汇款时在“留言”中填写上孩子的名字，汇完款后发短信至18126527560我们查收到款后速给您回信)

备注

公司地址：深圳市大鹏新区大鹏湾国防教育基地

报名电话：0755-89580776

报名网站：<http://www.0755ziquang.com/>

精彩瞬间

Wonderful moment

—十年陪伴，感恩有你—

