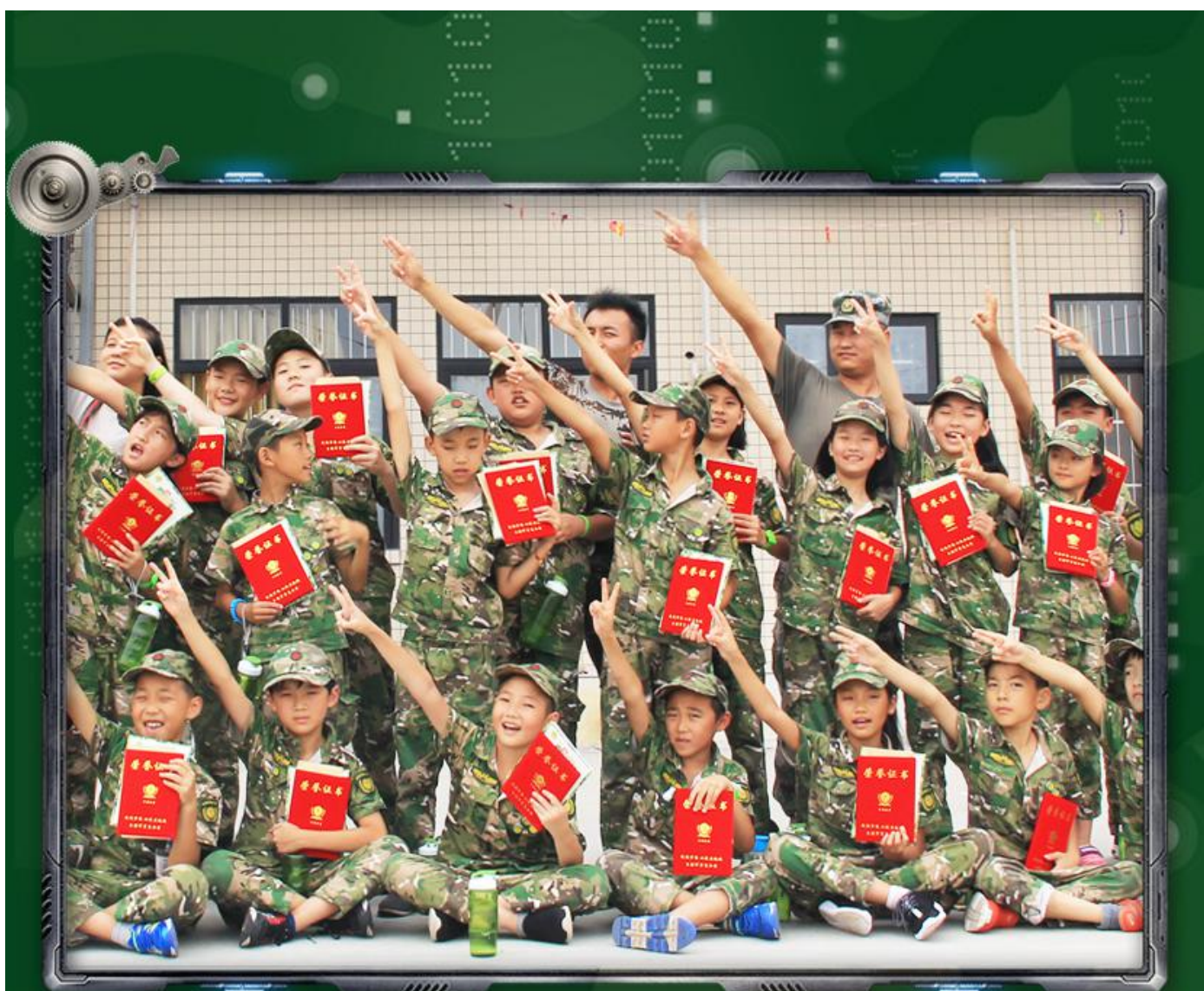




蜕变营

《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

—6月24日，等你来战—

第一期：6月24日——7月23日

第二期：7月01日——7月30日

第三期：7月08日——8月06日

第四期：7月15日——8月13日

第五期：7月22日——8月20日

第六期：7月29日——8月27日

收费标准

Charge standard

—业界良心，物超所值—

30天营：**6280**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

◆ 入营报道

进入军营，办理入营手续；发放军用物资及装备

下午

◆ 开营仪式，破冰活动

授旗仪式，营员宣誓，宣布营队纪律；破冰融合，组建兵团

晚上

◆ 军人内务特训

“出门看队列，进门看内务”，参观并学习军人内务

上午

◆ 军人礼仪与行为规范

学习军人军姿、着装、礼仪要求与日常行为规范

下午

◆ 军事基础训练（一）

立正、稍息、跨立、停止间转法、蹲下与起立、敬礼礼毕

晚上

◆ 军旅文化活动

战友自我介绍；学习军歌、拉歌词；融入兵的生活

上午

◆ 军事基础训练（二）

单个军人队列动作；三大步伐：正步、齐步、跑步

下午

◆ 兵团拓展—水到渠成

学会团队分工与配合，增加集体荣誉感、兵团凝聚力和执行力

晚上

◆ 励志教育

组织观看励志影片写观后感，触发学员内心情感，强化励志教育

上午

◆ 军体拳前八动；拓展游戏—穿越火线

心系团队，同甘共苦

下午

◆ 趣味运动会

十人九足，搭桥过河，袋鼠跳，心心相印

晚上

◆ 拓展游戏——兔子舞

培养学员的感情及增进彼此的了解，从中体会沟通与协作的妙用

DAY 2
- 体验军营 -

DAY 3
- 军事拓展 -

DAY 4
- 强化特训 -

DAY 5
- 顶天立地 -

DAY 6
- 士兵凝聚 -

DAY 7
- 协同作战 -

DAY 8
- 竞争合作 -

上午	◆ 顶天立地：情绪控制与团队意识启蒙 军体拳训练：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性
下午	◆ 队列训练、激情节拍 班的集体行进与停止——齐步走
晚上	◆ 军营夜训 增强军营氛围，并且达到军事基础回顾的目的
上午	◆ 军体拳回顾 弓步冲拳、穿喉弹踢、马步横打、内拨下勾、交错侧踹
下午	◆ 军事拓展——坐地起身、人生之路 让学员明白个人付出与团队成长的关系
晚上	◆ 温情电影 赏心悦目的同时不乏教育意义
上午	◆ 擒敌拳（一） 掌握基本格斗技能，增强体质和协调性
下午	◆ 擒敌拳（二）、水果蹲 掌握基本格斗技能，增强体质；建立起彼此间的友谊与信赖
晚上	◆ 成长日记 记录身边发生的有意义事情
上午	◆ 军事训练、万里长城永不倒 增强团队凝聚力
下午	◆ 体能训练、履带战车 力量和耐力的训练；培养学员之间配合与协作的行动力
晚上	◆ 军事体验活动 400 米障碍赛

DAY 9 - 助人助己 -	上午	◆ 军事基础回顾、驿站传书 明白充分沟通对团队目标实现的重要意义
	下午	◆ 穿越电网 感受遇到困难时，个人和团队应有的态度和做事方式
	晚上	◆ 军旅电影 了解什么是“军队”，什么是“军人”
DAY 10 - 应急特训 -	上午	◆ 生存技能特训 常见自然灾害的认知，火灾、地震逃生演练
	下午	◆ 自救互救特训 CPR,止血包扎，自救互救技能学习
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 11 - 意志坚定 -	上午	◆ 擒敌拳（三） 掌握基本格斗技巧、强身健体，磨炼吃苦耐劳的精神
	下午	◆ 火场逃生 针对各种火情，选择正确的灭火和逃生方式
	晚上	◆ 军营文化建设 深度体验军营文化，感受战友情
DAY 12 - 警钟长鸣 -	上午	◆ 罗马炮架 怎样才能让你的炮架底座更加坚实，射程更远，成为攻城利器？
	下午	◆ 安全教育 消防安全、食品安全、药品安全、交通安全等不容忽视
	晚上	◆ 励志教育 观看军事励志影片，学习英勇顽强的意志品质。

DAY 13 - 精诚合作 -	上午	◆ 篮球友谊赛 强身健体，寓教于乐。
	下午	◆ 浑水摸鱼 自然环境下通过精诚合作抓到更多的鱼，享受劳动成果
	晚上	◆ 竹竿、集体舞 体验不一样的军营文化，加深大家的情谊
DAY 14 - 苦练本领 -	上午	◆ 擒拿格斗 掌握基本格斗技能，增强体质和协调性
	下午	◆ 浪里白条 游泳教学：自由泳、蛙泳、蝶泳，游泳竞赛
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 15 - 学会信任 -	上午	◆ 信任背摔 体验信任的力量，信任他人和被他人信任的角色转换
	下午	◆ 足球友谊赛 强身健体，寓教于乐
	晚上	◆ 紧急集合演练 及时有效的预防或控制重大突发事件
DAY 16 - 军事巩固 -	上午	◆ 军事训练 队列基础复习
	下午	◆ 清凉大作战 来一场清凉欢乐的“水仗狂欢”，部队“泼水节”
	晚上	◆ 成长日记 记录不一样的军营生活

DAY 17 - 野战 PK -	上午	◆ 单兵战术训练 持枪跪姿、卧姿，匍匐前进，掩护与隐蔽
	下午	◆ 真人 CS 野战对抗赛 三大战役--《丛林夺旗战》、《歼灭战》、《攻坚战》
	晚上	◆ 快乐烧烤 锻炼动手能力，享受劳动成果
DAY 18 - 体能训练 -	上午	◆ 体能训练 耐力与毅力的考验
	下午	◆ 协力运球 团队作战：众人拾柴火焰高
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 19 - 徒步拉练 -	上午	◆ 15 公里毅行拉练 用脚步丈量前方道路，学会坚持
	下午	◆ 城市生存 培养孩子独自面对生活的能力、增强孩子与陌生人沟通能力
	晚上	◆ 感恩教育 观看亲情视频，教练倾情讲述，写一封“家书”
DAY 20 - 熔炼精兵 -	上午	◆ 匕首操 掌握部队“匕首操”操作要领
	下午	◆ 水枪大战 清凉一“夏”
	晚上	◆ 成长日记 记录不一样的军营生活

DAY 21 - 极限挑战 -	上午	◆ 高空断桥、绳索速降 帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩。
	下午	◆ 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
	晚上	◆ 军营文娱 在紧张的训练之余，丰富军营生活，展现个人才艺
DAY 22 - 实战演练 -	上午	◆ 匕首操（回顾） 进一步掌握“匕首操”操作要领
	下午	◆ 抢滩登陆 模拟真实战场环境，进行抢滩登陆作战
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 23 - 令行禁止 -	上午	◆ 军体拳（巩固） 熟练掌握动作要领
	下午	◆ 争分夺秒 在战场上，时间就是生命，在规定时间内完成任务尤为重要
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 24 - 感恩的心 -	上午	◆ 擒敌拳（巩固） 熟练掌握动作要领
	下午	◆ “感恩的心”手语操 感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己
	晚上	◆ 军旅电影 了解什么是“军队”，什么是“军人”

DAY 25 - 枪械知识 -	上午	◆ 枪械知识讲解 国内外常用枪械武器专业讲解
	下午	◆ 浪里白条 游泳教学：自由泳、蛙泳、蝶泳，游泳竞赛
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 26 - 军人气质 -	上午	◆ 激情报数 军人精、气、神的展现
	下午	◆ 军事基础（巩固） 打牢基础
	晚上	◆ 夜训 军事基础回顾
DAY 27 - 士兵素质 -	上午	◆ 军体拳（回顾） 增强军事素质
	下午	◆ 擒敌拳（巩固） 增强军事素质
	晚上	◆ 军旅电影 了解什么是“军队”，什么是“军人”
DAY 28 - 节目排练 -	上午	◆ 消防设备讲解及使用 强化孩子们的消防知识
	下午	◆ 拔河比赛、节目彩排 为文艺汇演做准备
	晚上	◆ 文艺汇演彩排 为明天的晚会做好充足的准备

DAY 29 - 一场晚会 -	上午	◆ 军事基础训练复习（为军事汇演做准备） 训练间隙进行节目排练，为晚会做准备
	下午	◆ 军体拳复习（为军事汇演做准备） 文艺汇演（准备）训练间隙进行节目排练，为晚会做准备
	晚上	◆ 文艺汇演（开场） 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	◆ 军事汇演（展示学习成果） 军事会操比武准备，步调一致得胜利
	下午	◆ 闭营仪式 颁发荣誉证书、勋章、告别战友
	晚上	◆ 回到家中 与父母共进晚餐，营地趣事分享

项目详解

explain in detail

— 提升孩子的综合能力 —



挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：培养良好的精神风貌
展现小军人的精、气、神！



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。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：振奋精神，提高士
气，为后续拓展做准备。

内务特训

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：“出门看队列，进门看内务”
军人作风及良好个人生活习惯的养成。



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。



鼓动人心

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、
衔接及增强自我控制能力。



穿越火线

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：教会孩子心系团队
学会与“战友”同甘共苦。



趣味运动会

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：一根绳子承载着两边孩子
们对胜利的渴望，共享欢乐。



高空断桥

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩。



体能特训

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。



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。

快乐烧烤

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：从串到烤统统由自己完成，锻炼动手能力，享受劳动成果。



感恩教育

挑战类型：思想情感

难度系数：★★

项目意义：给爸爸妈妈的一封信，感恩父母，感恩师长，感恩一切。



军营文娱

挑战类型：团队建设

难度系数：★★★★

项目意义：在紧张的训练之余，尽情展现自己、劳逸结合。



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。



军事汇演

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：评比军事标兵、先进班级；验收训练成果，展现军人风采。



拳术体验

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：了解格斗技巧，掌握拳术，磨练意志、强身健体。



自救互救

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：了解掌握CPR（心肺复苏）、止血包扎手法的技巧。



坐地起身

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：个让学员明白合作重要性的体育小游戏。

火场逃生

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：理解并掌握火场逃生方法口诀，并进行火场模拟演练。





城市生存

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：培养孩子独自面对生活的能力、增强沟通能力。



人生之路

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：一个人或许可以走得很快，但一群人可以走得更远。



战术训练

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：解掌握持枪跪姿、卧姿，匍匐前进等战术手势。



徒步拉练

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：用脚步丈量前方的道路学会坚持，不抛弃不放弃。



激情节拍

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：“我们是最棒的团队”团队PK，感受团队的力量。



水果蹲下

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相互的信赖



万里长城

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。

穿越电网

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：又名“穿越封锁线”，考验团队超强的执行力和战斗力。



驿站传书

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。



文艺汇演

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：文艺汇演就是重量级的存在，自导自演，展示自己。



百米障碍

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，感受部队优良作风

浪里白条

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：了解并掌握任意一种游泳技术，增强野外生存能力。





浑水摸鱼

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更大的鱼。



绳索速降

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：掌握一项野外生存技能，培养临危不乱的心理素质。



竹竿舞蹈

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：放松项目，感受多元的军营文化。



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，成为攻城利器？



女子匕首

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：掌握部队“匕首操”操作要领。



清凉作战

挑战类型：劳逸结合

难度系数：★★

项目意义：来一场清凉欢乐的“水仗狂欢”，部队“泼水节”



抢滩登陆

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。



闭营仪式

挑战类型：个人成长

难度系数：★★★★

项目意义：退伍不褪色，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
中国建设银行成都市第八支行	6236 6838 1000 0140 046	陈 琳
中国工商银行浆洗街支行	6222 0844 0202 1542 213	陈 琳
成都银行洗面桥支行	6221 5348 2000 0035 131	陈 琳

支付方式 2

支付宝支付：  户名：陈琳（成都自强陈老师） 账号：18081094009	微信支付：  户名：成都自强陈老师 账号：cdzhiqiang2016
---	---

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18081094009我们查收到款后速给您回信）

备注

公司地址：成都市武侯区洗面桥街30号高速大厦 B 座21楼 A（武警医院对面）

报名电话：028-86700412 66550479

报名网站：<http://www.028zhiqiang.com/>

精彩瞬间

Wonderful moment

一十年陪伴，感恩有你一

