



# 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29日，等你来战—

第一期：6月29日--7月28日	第二期：7月03日--8月01日
第三期：7月07日--8月05日	第四期：7月11日--8月09日
第五期：7月15日--8月13日	第六期：7月19日--8月17日
第七期：7月23日--8月21日	第八期：7月27日--8月25日
第九期：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: **6880**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



<b>DAY 1</b> - 新兵入营 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 入营报道</li> </ul> <p>进入军营，介绍教官和生活老师；发放军用物资及装备；</p>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 开营仪式：入营动员，授旗仪式，营员宣誓，宣布纪律</li> <li>◆ 破冰活动：破冰融合，组建兵团</li> </ul>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军人内务训练</li> </ul> <p>参观军人内务，学习物品整理和摆放；训练生活自理能力</p>
<b>DAY 2</b> - 体验军营 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军人礼仪与行为规范</li> </ul> <p>学习军人军姿、着装、礼仪要求与日常行为规范</p>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事基础训练（一）</li> </ul> <p>单兵队列动作：立正、稍息、跨立、停止间转法.....</p>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军营文化活动</li> </ul> <p>战友自我介绍；学习军歌，融入兵的生活</p>
<b>DAY 3</b> - 军事拓展 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事基础训练（二）</li> </ul> <p>单个军人队列动作；三大步伐：正步、齐步、跑步</p>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 兵团拓展——水到渠成</li> </ul> <p>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</p>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 励志教育</li> </ul> <p>组织观看励志影片，写观后感；触发学员内心深处的情感</p>
<b>DAY 4</b> - 强化特训 -	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事格斗基础：直拳、摆拳、勾拳、马步冲拳</li> <li>◆ 拓展游戏：穿越火线——心系团队，同甘共苦</li> </ul>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 400 米障碍赛</li> </ul> <p>体验部队官兵日常训练科目，感受部队强悍的作风</p>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 拓展游戏：兔子舞</li> </ul> <p>培养学员的感情,增进彼此的了解 ,从中体会沟通与合作的妙处</p>



上午	◆ 火场逃生演练 “湿毛巾、捂口鼻、弯下腰、贴墙行、不慌乱、快撤离”
下午	◆ 体力攻坚战 5 公里负重越野；十人九足挑战
晚上	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业
上午	◆ 生存技能特训 常见自然灾害的认知，校园防爆恐演练、书包防身术
下午	◆ 自救互救特训 CPR (心肺复苏), 止血包扎，自救互救技能学习
晚上	◆ 感恩教育 观看亲情视频，教练倾情讲述，写一封“家书”
上午	◆ 旗语体验与学习 挑战无声沟通，学习课外更多的沟通技能
下午	◆ 特战手语及动作 了解掌握持枪跪姿、卧姿，匍匐前进，战术手势等战术动作
晚上	◆ 军营电影 了解什么是军队、什么是特种兵
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	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业



上午	◆ 野外生存讲座 观看《荒野求生》纪录片，讲解相关知识
下午	◆ 野外生存实操；野外捕捞：捉泥鳅 ◆ 野外方向辨别的方法；野外生火技能
晚上	◆ 极限挑战 观看户外运动电影《极限挑战》，正确认识户外运动
上午	◆ 翻越轮胎墙：毅力、耐力、体力的三重考验 ◆ 穿越雷区：掌握正确的沟通方式，服从命令听从指挥
下午	◆ 绳索技能讲解 绳索知识讲解、绳结打法及用途（八字结、蝴蝶结、双套结等）
晚上	◆ 夜训 当天课程回顾
上午	◆ 国防教育讲座 增强国防安全意识，了解国防态势，做一名爱国的小军人
下午	◆ 军事拓展：万里长城永不倒 “我就是祖国的一块砖，哪里需要哪里搬”
晚上	◆ “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
上午	◆ 擒敌拳 了解部分格斗技巧，掌握整套拳术，磨练意志、强身健体
下午	◆ 实战对抗 将所学拳术运用到实战，拥有一定的自我保护能力
晚上	◆ 小晚会 享用水果宴，小军人们各显神通，分享自己所学所想



## DAY 13

### - 团队力量 -

上午	◆ 团队拓展：突出重围 在有限的时间和装备的情况下团结一心突出“包围圈”
下午	◆ 雷区取水 在“敌后”的包围圈中，要团结起来取出雷区的补给品生存下来
晚上	◆ 复习“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
上午	◆ 单兵队列动作：立正、稍息、跨立、蹲下与起立、敬礼礼毕 ◆ 军体拳学习：军体拳1—4动，锻炼身体，保卫祖国
下午	◆ 军体拳学习 军体拳5—8动，锻炼身体，保卫祖国
晚上	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业
上午	◆ 野外庇护所搭建（帐篷） 学习如何在选择野外露营场地，学习搭建帐篷
下午	◆ 认识地图 地图的比例尺、方向、图例，参照物的选择
晚上	◆ 极限挑战 观看户外运动电影，感受大自然的美好
上午	◆ 罗马炮架理论学习与搭建 提前在阵地上准备好自己的炮架，准备攻击
下午	◆ 罗马炮弹大战 双方在划定的阵地上进行攻防战斗
晚上	◆ 军营文娱 丰富军营生活，展示个人才艺，达到劳逸结合的目的



## DAY 14

### - 温故知新 -



## DAY 15

### - 野外生存 -



## DAY 16

### - 实战突击 -



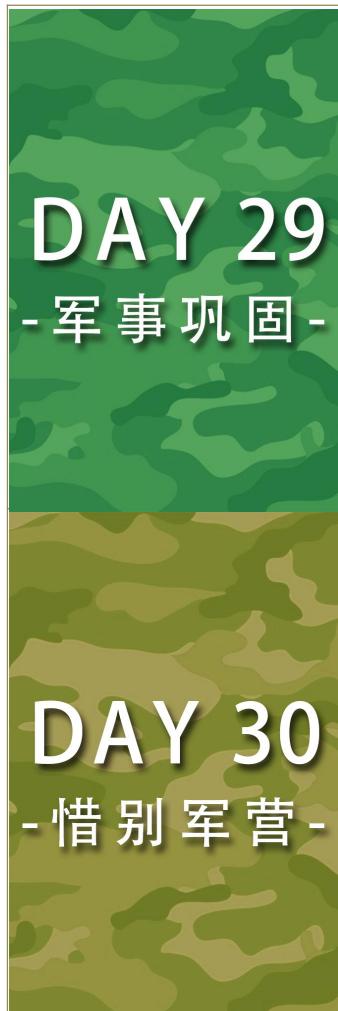
上午	◆ 军人礼仪与行为规范 学习军人军姿、着装、礼仪要求与日常行为规范
下午	◆ 军事基础：单兵队列动作 ◆ 打水仗：水仗狂欢，来一场部队泼水节
晚上	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业
上午	◆ 拔河比赛 为团队的胜利贡献自己的力量
下午	◆ 激情节拍、阿水的故事 将所有小朋友的激情都爆发出来，为团队的荣誉而战
晚上	◆ 荣誉升华 回顾 18 天，将孩子们做过的活动回顾，升华他们的集体荣誉感
上午	◆ 火场逃生演练 再次进行火场模拟演练、苦练小朋友的危机意识
下午	◆ 战术动作、手语：各种不同战术动作的学习 ◆ 绳索技能讲解：基础绳索知识讲解、绳结打法及用途
晚上	◆ 军旅文化活动 拍拍操学习，锻炼孩子协调能力
上午	◆ 观看匕首术表演 观看军人匕首术表演，通过动作的讲解，让孩子们有浓厚的兴趣
下午	◆ 匕首术练习 掌握持刀方法，练习前半段动作
晚上	◆ 军旅文化活动 拉歌比赛，融入兵的生活



上午	◆ 急速 60 秒：活跃团队气氛，为后续的活动做足准备 三公里武装越野：锻炼身体、保卫祖国
下午	◆ 匕首术练习 练习后半段动作，巩固练习过的动作
晚上	◆ 节目排练 自己报名晚会节目，为第二天的晚会做排练
上午	◆ 军事基础训练：基本队列动作练习，为军事汇演做准备 ◆ 节目排练：为晚上的节目做准备
下午	◆ 匕首术练习 熟悉动作，为晚会的表演做准备
晚上	◆ 节目彩排 为明天的晚会做最后的准备
上午	◆ 高空扁带 把自己所有的注意力都集中到扁带上面，锻炼孩子的专注性
下午	◆ 圆木人生：肩扛责任、勇往直前，做一个真正的男子汉 ◆ 绳索技能提升：各种绳结的提升运用
晚上	◆ 礼仪礼貌训练 讲解日常礼仪，让小朋友讲文明、懂礼貌
上午	◆ 铁环接力赛：滚起铁环，考验着每一个战友的努力与细心 ◆ 用来喝水的杯子，到战士手中时会舞动起来
下午	◆ 军事素质：勇闯魔王关 肩扛责任、勇往直前，做一个真正的男子汉
晚上	◆ 晚上：班务会 孩子们和班主任聊聊心里话，做心理辅导



上午	◆ 领袖风采：轮流担任团队领导，带领战友走出困境、战胜困难 ◆ 杯子舞升级版：动作变多、难度升级，有更高的标准
下午	◆ 摔跤格斗：不断练习，不断进步 ◆ 翻轮胎：齐心协力，共同进退，不断突破，超越自我
晚上	◆ 军营大舞台  教唱红歌，一起唱响红歌，跟着歌声走进父辈的年代
上午	◆ 安全讲座  生命的课堂，为同学们讲解安全知识，让小朋友能有危机意识
下午	◆ 安全模拟演习：防溺水、防踩踏演习，在模拟训练中巩固 ◆ 军事特训技能：400米障碍训练、穿越雷区
晚上	◆ 军营大舞台  学习洗衣舞，一起快乐嗨起来
上午	◆ 偷天陷阱  手牵手通过一段封锁线，中途不准松手，所有人要做到一条心
下午	◆ 水到渠成  学会团队分工与配合，增加集体荣誉感和凝聚力
晚上	◆ 知识回顾  领着孩子一起回顾入营以来学习的知识，使他们印象深刻
上午	◆ 踩气球、蛟龙出海、心心相印  在共享欢乐的同时，还可以强身健体
下午	◆ 吃西瓜大赛  共享欢乐的同时，给孩子们带去一片清凉
晚上	◆ 军营大舞台  教唱红歌，一起唱响红歌，跟着歌声走进父辈的年代



上午	◆ 单兵队列动作：立正、稍息、跨立、蹲下与起立、敬礼礼毕 ◆ 军体拳、擒拿格斗
下午	◆ 三大步伐：正步、齐步、跑步，“步伐一致得胜利” ◆ 鼓动人心：团队间有效的配合、衔接、增强孩子的团队意识
晚上	◆ 战术手语回顾 温故而知新，量变决定质变
上午	◆ 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	◆ 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

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 —

**列队训练**

**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”。





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。



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: 基础

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。



挑战类型: 思想情感

难度系数: ★★

项目意义: 触发学员内心深处的情感, 强化励志教育。



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: 有效的配合、衔接以及增强自我控制能力。



破冰融合

挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★

项目意义: 选队长、起队名、画队旗、统口号, 此刻, 团魂燃烧!



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?



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★

项目意义: 在有限的时间和装备的情况下团结一心突出“包围圈”



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 感恩的心、感谢有你、伴我一生。



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★

项目意义: 体验式队列训练, 展现小军人的精、气、神!



挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★

项目意义: 我就是祖国的一块砖,哪里需要哪里搬。



挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 流血流汗不流泪,掉皮掉肉不掉队, 超越极限。



真人cs

挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 感受团队合作、懂得为团队付出。



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: 掌握拳术要领, 增强身体协调性, 强身健体。



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。



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。



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。



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。



拔河比赛

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。



### 特战技能

挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 挑战无声沟通, 了解掌握各种战术动作



### 应急特训

挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: CPR (心肺复苏), 止血包扎, 自救互救技能学习。



### 军营文娱

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。



### 荒野求生

挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 掌握野外方向辨别的方法、野外生火技能。



### 野外捕捞

挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 在突发情况下, 解决身体缺失能量的问题。



### 绳索讲解

挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★

项目意义: 掌握绳索基础知识绳结打法及用途。

## 国防教育

挑战类型: 知识学习

难度系数: ★★

项目意义: 参观军区、认识军事装备  
增强军事知识, 强化国防观念。





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。



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 带领各位战友走出困境、战胜困难。



挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★

项目意义: 团队的沟通配合, 打破惯性思维。



挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 各种环境的适应和挑战精神。



挑战类型: 娱乐时光

难度系数: ★★

项目意义: 清凉欢乐的“水仗狂欢”, 部队“泼水节”。



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 学习如何在选择野外露营场地, 学习搭建帐篷。



圆木人生

挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★★★

项目意义: 让孩子们学会坚持、不抛弃不放弃。



挑战类型: 个人挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 集中注意力到扁带上  
面, 锻炼孩子的专注性。



挑战类型: 娱乐时光

难度系数: ★★

项目意义: 在共享欢乐的同时,  
还可以强身健体。



挑战类型: 团队挑战

难度系数: ★★★

项目意义: 和队友手牵手通过  
一段封锁线, 中途不准松手。

## 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; 正餐八菜一汤, 四荤四素;
- 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，将孩子送上市；
- 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
中国农业银行西安小寨支行	6230 5202 1002 6403 975	陈琳

### 支付方式 2

支付宝支付：	微信支付：
	

户名：陈琳（西安自强夏令营）  
账号：18392083780

户名：西安自强军事夏令营（陈琳）  
账号：xaziqiang001

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18392083780我们查收到款后速给您回信）

### 备注

公司地址：西安市雁塔区城南小寨西路56号皇家公馆英郡楼9楼4号（银泰城对面）

报名电话：029-87879377

报名网站：<http://www.029ziqiang.com/>

精彩瞬间  
Wonderful moment  
—十年陪伴，感恩有你—

