



# 强化营

10 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08日

第二期：7月03日--7月12日

第三期：7月07日--7月16日

第四期：7月11日--7月20日

第五期：7月15日--7月24日

第六期：7月19日--7月28日

第七期：7月23日--8月01日

第八期：7月27日--8月05日

第九期：7月31日--8月09日

第十期：8月04日--8月13日

第11期：8月08日--8月17日

第12期：8月12日--8月21日

第13期：8月16日--8月25日

第14期：8月20日--8月29日

## 收费标准

Charge standard

—业界良心，物超所值—

10天营：**2980**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，介绍教官和生活老师；发放军用物资及装备；

下午

### ◆ 开营仪式：入营动员，授旗仪式，营员宣誓，宣布纪律

### ◆ 破冰活动：破冰融合，组建兵团

晚上

### ◆ 军人内务训练

参观军人内务，学习物品整理和摆放；训练生活自理能力

## DAY 2 - 体验军营 -

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）

单兵队列动作：立正、稍息、跨立、停止间转法.....

晚上

### ◆ 军营文化活动

战友自我介绍；学习军歌，融入兵的生活

## DAY 3 - 军事拓展 -

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；触发学员内心深处的情感

上午

### ◆ 军事格斗基础：直拳、摆拳、勾拳、马步冲拳

### ◆ 拓展游戏：穿越火线——心系团队，同甘共苦

## DAY 4 - 强化特训 -

下午

### ◆ 400 米障碍赛

体验部队官兵日常训练科目，感受部队强悍的作风

晚上

### ◆ 感恩教育

观看亲情视频，教练倾情讲述，写一封“家书”

## DAY 5 - 军事特训 -

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

◆ 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 6 - 应急特训 -

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”

## DAY 7 - 特战技能 -

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

## DAY 8 - 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

◆ 观看军体拳表演

通过观看视频了解军体拳，感受军人彪悍的气息



<b>DAY 9</b> <b>- 军事巩固 -</b>	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军体拳学习：军体拳 1—4 动，锻炼身体，保卫祖国</li> <li>◆ 单兵队列动作：立正、稍息、跨立、蹲下与起立、敬礼礼毕</li> </ul>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 团队拓展：鼓动人心（拉起大鼓，增强孩子的团队意识）</li> <li>◆ 军体拳学习：军体拳 5—8 动，锻炼身体，保卫祖国</li> </ul>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 战术手语回顾</li> </ul> <p>温故而知新，量变决定质变</p>
<b>DAY 10</b> <b>- 惜别军营 -</b>	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事汇演</li> </ul> <p>1、队列训练 2、军体拳演练 3、评比军事标兵、先进班级</p>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 闭营仪式</li> </ul> <p>颁发荣誉证书、勋章、告别战友，做到“退伍不褪色”。</p>
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 回到家中</li> </ul> <p>与父母共进晚餐，营地趣事分享</p>

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 —

### 队列训练

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：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：团队建设  
难度系数：★★  
项目意义：振奋精神、提高士气，为后续的拓展活动做足准备。



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。



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！





### 水到渠成

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。



### 励志教育

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。



### 消防特训

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。



### 鼓动人心

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。



### 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。





### 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。



### 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，感受部队强悍的作风。



### 格斗基础

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。



### 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。

## 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。

Flying dreams  
放飞梦想





# 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

<p>支付宝支付：</p>  <p>户名：陈琳（西安自强夏令营）</p> <p>账号：18392083780</p>	<p>微信支付：</p>  <p>户名：西安自强军事夏令营（陈琳）</p> <p>账号：xaziqiang001</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.029zhiqiang.com/>

## 精彩瞬间

Wonderful moment

—十年陪伴，感恩有你—

