



# 历练营

21 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19日

第二期：7月03日--7月23日

第三期：7月07日--7月27日

第四期：7月11日--7月31日

第五期：7月15日--8月04日

第六期：7月19日--8月08日

第七期：7月23日--8月12日

第八期：7月27日--8月16日

第九期：7月31日--8月20日

第十期：8月04日--8月24日

第11期：8月08日--8月28日

## 收费标准

Charge standard

—业界良心，物超所值—

21天营：**5480**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**：每学期满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>◆ 入营报道</p> <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	<p>◆ 开营仪式：入营动员，授旗仪式，营员宣誓，宣布纪律</p> <p>◆ 破冰活动：破冰融合，组建兵团</p>
	晚上	<p>◆ 军人内务训练</p> <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>
DAY 2 -体验军营-	上午	<p>◆ 军人礼仪与行为规范</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>单兵队列动作：立正、稍息、跨立、停止间转法.....</p>
	晚上	<p>◆ 军营文化活动</p> <p>战友自我介绍；学习军歌，融入兵的生活</p>
DAY 3 -军事拓展-	上午	<p>◆ 军事基础训练（二）</p> <p>单个军人队列动作；三大步伐：正步、齐步、跑步</p>
	下午	<p>◆ 兵团拓展——水到渠成</p> <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	<p>◆ 励志教育</p> <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>
DAY 4 -强化特训-	上午	<p>◆ 军事格斗基础：直拳、摆拳、勾拳、马步冲拳</p> <p>◆ 拓展游戏：穿越火线——心系团队，同甘共苦</p>
	下午	<p>◆ 400米障碍赛</p> <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	<p>◆ 拓展游戏：兔子舞</p> <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>

## 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	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业

## 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	◆ 作业辅导 老师辅导孩子暑期作业



<b>DAY 9</b> - 荒野求生 -	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
<b>DAY 10</b> - 特种战术 -	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
<b>DAY 11</b> - 国防教育 -	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
<b>DAY 12</b> - 擒拿格斗 -	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 16

## - 实战突击 -

## DAY 17

- 军人作风 -

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

## DAY 18

- 集体荣誉 -

上午

◆ 拔河比赛

为团队的胜利贡献自己的力量

下午

◆ 军体拳、擒拿格斗

温故而知新，巩固学习过的格斗技术

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

## DAY 19

- 苦练特战 -

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

## DAY 20

- 军营联欢 -

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



<h1>DAY 21</h1> <h2>- 惜别军营 -</h2>	上午	<p>◆ 军事汇演</p> <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	<p>◆ 闭营仪式</p> <p>颁发荣誉证书、勋章、告别战友，做到“退伍不褪色”。</p>
	晚上	<p>◆ 回到家中</p> <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 —



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。

## 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”。







## 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。



## 军事基础

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！



## 万里长城

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。



## 协力攻坚

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。



## 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：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。



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。



## 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。



### 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。



### 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。





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？



突出重围

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”



感恩的心

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。



雷区取水

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。



清凉作战

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”。



野外庇护所

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。

## 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—

