



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30日，等你来战—

第一期：6月30日--7月29日

第二期：7月04日--8月02日

第三期：7月08日--8月06日

第四期：7月12日--8月10日

第五期：7月16日--8月14日

第六期：7月20日--8月18日

第七期：7月24日--8月22日

第八期：7月28日--8月26日

第九期：8月01日--8月30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	<p>◆ 军营报道（统一大巴）</p> <p>开营仪式（统一着装列队，奏国歌、授营旗、营员宣誓）</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、团建</p> <p>打破人际间的隔阂，使学员更快融入团队，建设团队文化</p>
DAY 2 -体验军营-	上午	<p>◆ 国防教育（军队传统、军队荣誉、国防知识）</p> <p>队列训练（教官队列示范、基础动作练习、队列纪律讲解）</p>
	下午	<p>◆ 队列训练</p> <p>立齐步的行进与立定、踏步口号练习</p>
	晚上	<p>◆ 军营文化活动</p> <p>教唱军歌、拉歌比赛；营员交流、分享收获</p>
DAY 3 -军事拓展-	上午	<p>◆ 军事基础（队列基础、格斗基础）</p> <p>◆ 素质拓展：穿越电网</p>
	下午	<p>◆ 素质拓展：浑水摸鱼</p> <p>自然环境下通过精诚合作抓到更多的鱼，享受劳动成果</p>
	晚上	<p>◆ 军营日记</p> <p>记录身边所发生的事情、总结一天收获</p>
DAY 4 -战地救护-	上午	<p>◆ 自救互救技能</p> <p>心肺复苏、AED 的认知</p>
	下午	<p>◆ 自救互救技能——火灾、地震的处置方法以及实战演练</p> <p>◆ 自理技能——叠军被比赛</p>
	晚上	<p>◆ 军营日记</p> <p>记录身边所发生的事情、总结一天收获</p>

DAY 5 -士兵素质-

上午

◆ 考核

队列、自救互救技能（检验学习成果）

下午

◆ 军事技能——军队障碍训练

锻炼综合素质、协调性、意志力

晚上

◆ 军营日记

记录身边所发生的事情、总结一天收获

DAY 6 -士兵凝聚-

上午

◆ 团队拓展——水果蹲、南水北调

充分理解“沟通”对团队目标实现的重要意义

下午

◆ 素质拓展——疯狂的键盘、拔河比赛

通过团队间有效的配合、衔接，增强自我控制能力

晚上

◆ 军营日记

记录身边所发生的事情、总结一天收获

DAY 7 -士兵突击-

上午

◆ 拳术训练——军体拳（上）

锤炼顽强的作风和坚韧的意志力

下午

◆ 拳术训练——拳击实战对抗

学以致用、锻炼身体协调性和无所畏惧的精神

晚上

◆ 野外求生常识学习

增强野外知识，提高自我保护能力

DAY 8 -应急特训-

上午

◆ 创伤救护：止血、包扎

学习遇到突发事件的自救互救技能

下午

◆ 素质拓展：绳结技术

学习生活中实用绳结技能

晚上

◆ 军营电影

感受、学习战斗精神

DAY 9 - 实战演练 -	上午	◆ 军事技能：枪械基础知识，战术运用和战术队形 为下午的 CS 实战做好准备
	下午	◆ 真人 CS 三大战役--《丛林夺旗战》、《歼灭战》、《攻坚战》
	晚上	◆ 军营日记 记录身边所发生的的事情、总结一天收获
DAY 10 - 感恩意识 -	上午	◆ 技能考核 包括创伤救护、拳术、战术的考核，检验所学技能掌握情况
	下午	◆ 感恩的心手语操 ◆ 素质拓展：贪吃蛇
	晚上	◆ 军营日记 记录身边所发生的的事情、总结一天收获
DAY 11 - 吃苦为乐 -	上午	◆ 军体拳（下） ◆ 素质拓展——抢滩登陆
	下午	◆ 热身操——金龙拍拍操 ◆ 素质拓展——人生之路
	晚上	◆ 军营日记 记录身边所发生的的事情、总结一天收获
DAY 12 - 责任成长 -	上午	◆ 军事训练（队列训练、会操表演） ◆ 素质拓展：“前方有难后方支援”
	下午	◆ 军事训练 队列动作、军体拳演练、紧急集合方案演练
	晚上	◆ 手工实践——梦想家园 培养动手能力，为理想的家园而努力

DAY 13 - 应急演练 -	上午	◆ 应急特训：防暴恐演练 ◆ 手工布袋：提高动手能力
	下午	◆ 内训课程：基本礼仪学习 ◆ 洗衣服：提高自理能力
	晚上	◆ 军营联欢——篝火晚会 互动拉歌、才艺 PK
DAY 14 - 团队力量 -	上午	◆ 团队拓展——桃花朵朵开、雷区取水 寓教于乐，在游戏中增进感情，在游戏中懂得“团队”
	下午	◆ 团队拓展——呼吸的力量 通过团队合力，打造“呼吸机器”并且吹爆气球
	晚上	◆ 军营日记 记录身边所发生的事情、总结一天收获
DAY 15 - 野外作训 -	上午	◆ 技能考核 包括感恩的心、防暴恐演练
	下午	◆ 军事特训——地图的认识 比例尺、距离、高程、坡度计算，绘制简易地图
	晚上	◆ 军营日记、班务会 记录身边所发生的事情、总结一天收获
DAY 16 - 特战技能 -	上午	◆ 军事训练——战术手语训练 让孩子能够准确地分辨不同的战术手语所表达的不同含义
	下午	◆ 军事训练——掩体构筑 组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做
	晚上	◆ 军营日记 记录身边所发生的事情、总结一天收获

DAY 17

- 团队作战 -

上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 真人 CS 经典野战—火线对峙 挑战系数：★★ ◆ 真人 CS 经典野战—兵临城下 挑战系数：★★★
下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 真人 CS 经典野战—三国演义 挑战系数：★★★★ ◆ 真人 CS 经典野战—深入敌后狐狼之爪挑战系数：★★★★★
晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军营日记 <p>记录身边所发生的的事情、总结一天收获</p>

DAY 18

- 言行一致 -

上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 素质拓展——成功弟子十大法则 <p>态度第一、谦虚有礼、言行一致、物超所值、积极思考..</p>
下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 素质拓展——汉诺塔 <p>智慧大比拼，小脑袋动起来</p>
晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 文艺汇演（彩排） <p>为第二天的告别晚会做好充分准备</p>

DAY 19

- 文艺汇演 -

上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军事基础训练复习（为军事汇演做准备） <p>训练间隙进行节目排练，为晚会做准备</p>
下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军体拳复习（为军事汇演做准备） <p>文艺汇演（准备）训练间隙进行节目排练，为晚会做准备</p>
晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 文艺汇演（开场） <p>孩子们自编自导自演的一场告别晚会，尽情展示自己</p>

DAY 20

- 安防技术 -

上午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军事特训——匕首操（上） <p>书包防身术</p>
下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 军事特训——匕首操（下） ◆ 拓展游戏——水枪大战
晚上	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 观看军旅电影：战狼 <p>学习军营文化、强化战斗精神</p>

DAY 21

- 提升自我 -

上午

◆ 素质拓展——盲人方阵

帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩。

下午

◆ 素质拓展——急速 60 秒

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

◆ 军营日记

记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 22

- 提升自我 -

上午

◆ 军事特训：圆木人生

肩扛责任、勇往直前

下午

◆ 军事特训：翻轮胎

坚持、不抛弃不放弃

晚上

◆ 军营日记

记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 23

- 超越自我 -

上午

◆ 素质特训：勇闯魔王关

无论成功与失败我们要有一战的决心和勇气

下午

◆ 素质特训：领袖风采

同学之间、战友之间、家人之间相互理解，多换位思考

晚上

◆ 军营日记

记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 24

- 超越自我 -

上午

◆ 军事训练：单兵队列动作复习

◆ 军事特训：铁人三项)(学习铁人精神，锤炼自我)

下午

◆ “军事训练：单兵技能复习

◆ 军事特训：生死狙击(临危不惧，保持良好的心态)

晚上

◆ 军营坝坝电影—《我是特种兵》

了解什么是“军队”，什么是“军人

DAY 25

- 积极向上 -

上午

- ◆ 军事训练：军体拳巩固强化
- ◆ 军事特训：万里长城永不倒（激发潜能、超越自我）

下午

- ◆ 军事训练：军体拳巩固强化
- ◆ 拓展游戏：生命动力圈（感受生命力量，不断挑战不断突破）

晚上

- ◆ 军营日记
- 记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 26

- 谦虚有礼 -

上午

- ◆ 素质训练：我们是最棒的
- ◆ 团队拓展：孤岛求生（感受主动付出的快乐）

下午

- ◆ 热身游戏：呼号练习
- ◆ 团队拓展：地雷阵

晚上

- ◆ 军营日记
- 记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 27

- 积极思考 -

上午

- ◆ 素质拓展：挑战 150
- 明白每个位置的重要性，缺一不可

下午

- ◆ 热身活动：桃花朵朵开
- ◆ 素质拓展：七巧板（确定目标、没有最好只有更好）

晚上

- ◆ 军营日记
- 记录身边所发生的的事情、总结一天收获

上午

- ◆ 热身游戏：踏步练习
- ◆ 团队拓展：同起同落（团队保持步伐一致）

DAY 28

- 积极思考 -

下午

- ◆ 热身游戏：按摩操
- ◆ 军事特训：武装越野（负重奔跑，取团队成绩）

晚上

- ◆ 军营日记
- 记录身边所发生的的事情、总结一天收获

DAY 29 - 离营晚会 -	上午	◆ 军事训练：军事基础训练复习（为军事汇演做准备） 文艺汇演：节目排练
	下午	◆ 军事训练：拳术复习（为军事汇演做准备） 文艺汇演：节目排练
	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） 1、队列演练；2、拳术展示；3、手语操展示
	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 —

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”。





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：自己的事情自己做，提高动手能力。



挑战类型：军营文化
难度系数：★★
项目意义：丰富孩子们的军营生活，学会苦中作乐。



挑战类型：团队挑战
难度系数：★★★★
项目意义：团队间的相互合作，对待事情认真、负责的态度。



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鱼，享受劳动成果。



心肺复苏

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。



火灾逃生

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



感恩之旅

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。



拳术练习

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：锤炼顽强的作风和坚韧的意志力。



枪械基础

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：枪械基础知识，战术运用和战术队形。



结绳技术

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：学习生活中实用绳结技能。



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：军队障碍训练锻炼综合素质、协调性、意志力。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：学习遇到突发事件的自救互救技能。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★

项目意义：锻炼身体协调性和无所畏惧的精神。



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。



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。



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。



战术手语

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鱼，享受劳动成果。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：队友之间相互信任，相互协作的时候到了。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：一个人可以走得很快，但一群人一条心可以走得更远



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：一路上相互鼓励、相互支持，感受团队的力量。



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：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：每人付出一点点就能完成团队目标。



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。



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。



弟子法则

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★
 项目意义：成功弟子十大法则，态度第一、谦虚有礼...



伪装构筑

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：动手能力、学习能力的提升。



识图用图

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：地图的认识（比例尺、距离、高程、坡度计算）



七首操

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。



水枪大战

挑战类型：个人挑战
 难度系数：★★
 项目意义：炎热的夏季和小伙伴们一起尽情地畅玩。



极速 60 秒

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。



动力圈绳

挑战类型：团队挑战
 难度系数：★★★★
 项目意义：感受生命的力量，人生就是不断挑战不断突破。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：同学之间、战友之间、家人之间相互理解，多换位思考



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：激发自我潜能、鼓励不断地超越自我。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：团队之间的相互配合、默契。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：有人紧紧抱在一起无私奉献没有完成不了的事情。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：一个团队在执行过程中统一思想统一行动。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：感受、体验军人的战斗精神、永不放弃的精神。

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。

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
中国银行贵阳市花果园支行	6232 0828 000 1068 9138	王景涛

支付方式 2

<p>支付宝支付：</p>  <p>户名：王景涛（自强夏令营贵阳分营）</p> <p>账号：18985114434</p>	<p>微信支付：</p>  <p>户名：自强夏令营贵阳分营</p> <p>账号：ziquang0851</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18985114434我们查收到款后速给您回信)

备注

公司地址：贵阳市南明区花果园财富广场4号楼1单元9楼38号

报名电话：0851-85981160 18985114434

报名网站：<http://www.0851ziquang.com/>

精彩瞬间

Wonderful moment

—十年陪伴，感恩有你—

