



# 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27日，等你来战—

第一期：6月27日——7月26日

第二期：7月01日——7月30日

第三期：7月05日——8月03日

第四期：7月09日——8月07日

第五期：7月13日——8月11日

第六期：7月17日——8月15日

第七期：7月21日——8月19日

第八期：7月25日——8月23日

第九期：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



<b>DAY 1</b> -新兵入营-	上午	◆ 入营/开营仪式  代表发言、授旗仪式、营区管理规定
	下午	◆ 国防教育  参观营区，认知军事装备，强化国防观念
	晚上	◆ 破冰融合：自我介绍，组建团队  内务规范：军被叠法，物品摆放
<b>DAY 2</b> -体验军营-	上午	◆ 军人形象训练  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、四面转法、踏步与番号
	晚上	◆ 学唱军歌：《强军战歌》  军营日记，记录成长
<b>DAY 3</b> -士兵标准-	上午	◆ 军事基础训练（二）  立正、稍息、跨立、四面转法、踏步与番号
	下午	◆ 士气训练  展现“精气神”
	晚上	◆ 水果晚宴  军营日记：记录成长
<b>DAY 4</b> -合格小兵-	上午	◆ 军事训练：齐步走——日常队列步伐基础，整齐划一  项目体验：顶天立地——站如松，队列当中见真功
	下午	◆ 军事训练：正步走——阅兵式步伐，展现气势  团队拓展：水到渠成——小组成员的相互协作，及反应能力锻炼
	晚上	◆ 军营电影  军营日记：记录成长

<b>DAY 5</b> - 扎实基础 -	上午	◆ 军事训练：跑步走——队列统一，行进一致  团队拓展：南水北调——细心才能赢得更多，不骄不躁
	下午	◆ 趣味运动会  十人九足、搭桥过河
	晚上	◆ 学唱军歌《严守纪律歌》  军营日记：记录成长
<b>DAY 6</b> - 爱军习武 -	上午	◆ 军体拳训练  步法、出拳、招式
	下午	◆ 军体拳训练——步法、出拳、招式  团队拓展：心心相印——合作才能走的更远
	晚上	◆ 兔子舞学习  军营日记：记录成长
<b>DAY 7</b> - 强身健体 -	上午	◆ 军体拳训练  步法、出拳、招式
	下午	◆ 军体拳训练——步法、出拳、招式  ◆ 拓展游戏：水果蹲——团队配合默契度的考验
	晚上	◆ 军营篮球赛  军营日记：记录成长
<b>DAY 8</b> - 障碍体验 -	上午	◆ 军事体验  400 米障碍跑
	下午	◆ 团队拓展：万里长城永不倒  滴水汇成大海，团队的力量无穷大
	晚上	◆ 体能训练：俯卧撑、仰卧起坐、高抬腿  军营日记：记录成长



## DAY 9 - 火线英雄 -

上午	◆ 团队拓展：驿站传书 有效的沟通是解决办法最好的途径
下午	◆ 团队拓展：穿越火线 不抛弃，不放弃，我们是一个整体
晚上	◆ 水果晚宴、才艺展示 军营日记：记录成长

## DAY 10 - 安全教育 -

上午	◆ 安全教育（一） 认知安全隐患、骗局
下午	◆ 安全教育（二） 交通、食品
晚上	◆ 观看安全教育电影 军营日记：记录成长

## DAY 11 - 消防特训 -

上午	◆ 消防训练 认知火灾及自然灾害
下午	◆ 消防训练：灾害逃生及处置 消防演练：模拟现场情况进行逃生操作
晚上	◆ 观看消防电影 军营日记：记录成长

## DAY 12 - 自救互救 -

上午	◆ 战地救护（一） 包扎、止血、固定、搬运
下午	◆ 战地救护（二） 心肺复苏、紧急撤离
晚上	◆ 救护实操 军营日记：记录成长

<b>DAY 13</b> - 欢乐时光 -	上午	◆ 团队拓展：罗马炮架 团队协作，分工再合作，共同完成目标
	下午	◆ 团队游戏：欢乐水仗 炎炎夏日，清爽一下
	晚上	◆ 学唱军歌 军营日记：记录成长
<b>DAY 14</b> - 野战 PK -	上午	◆ 枪械特训：真人 CS 三大战役——《攻防战》 《夺旗战》 《丛林战》
	下午	◆ 团队拓展：穿越电网 确立方案，明确分工，有效的组织协调是团队成功的关键
	晚上	◆ 体能训练：俯卧撑、高抬腿、仰卧起坐 ◆ 军营日记：记录成长
<b>DAY 15</b> - 信任队友 -	上午	◆ 团队拓展：信任背摔 信任来自于背后，放心交给战友
	下午	◆ 拓展游戏：搭桥过河 团队配合，同舟共济，完成训练目标
	晚上	◆ 洗衣舞学习 军营日记：记录成长
<b>DAY 16</b> - 体能特训 -	上午	◆ 军体拳复习：招式熟练掌握；团队拓展：孤岛求生 在团队中进行合理分工，并能够分清主次目标，进行有效沟通
	下午	◆ 体能训练：极限轮 体能特训，挑战极限，强身健体
	晚上	◆ 水果晚宴 军营日记：记录成长

# DAY 17

## - 团结协作 -

上午

- ◆ 军事基础复习：队列动作、三大步伐
- ◆ 拓展游戏：协力运球（背负的不是球而是责任）

下午

- ◆ 体能训练：圆木人生
- 体能特训，挑战极限，强身健体

晚上

- ◆ 军营电影
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 防身术：匕首操（上）
- 强身健体，学以防身

下午

- ◆ 格斗训练：格斗基础
- 了解格斗基础，掌握格斗招式

晚上

- ◆ 军营足球赛
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 防身术：匕首操（下）
- 强身健体，学以防身

下午

- ◆ 格斗训练：摔擒
- 摔法与擒拿技术紧密结合，实用防身

晚上

- ◆ 竹竿舞
- 军营日记：记录成长

上午

- ◆ 高空断桥
- 帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩

下午

- ◆ 团队拓展：抢滩登陆
- 危机时刻，时间就是生命

晚上

- ◆ 军营电影
- 军营日记：记录成长

# DAY 20

## - 高空挑战 -

## DAY 21

- 能力挑战 -

上午

◆ 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

下午

◆ 团队拓展：达芬奇密码

有效的沟通与时间的较量

晚上

◆ 拖拉机舞

军营日记：记录成长

## DAY 22

- 极限挑战 -

上午

◆ 极限挑战：高楼速降

危难时刻，迅速逃生

下午

◆ 拓展游戏：接力棒

速度的比拼，时间的较量

晚上

◆ 杯子舞

军营日记：记录成长

## DAY 23

- 野战 PK -

上午

◆ 枪械特训二：真人 CS

《火线对峙》 《兵临城下》

下午

◆ 团队挑战：雷区取水

增加团体团结能力、配合能力、默契程度

晚上

◆ 水果晚宴

军营日记：记录成长

## DAY 24

- 应急逃生 -

上午

◆ 应急特训：高楼逃生

运用所学消防知识，迅速从高楼逃生

下午

◆ 应急特训：火线穿越

结合消防知识，迅速逃离火场

晚上

◆ 军营电影军营

军营日记：记录成长

## DAY 25

- 户外挑战 -

上午

◆ 户外拓展：攀树

体验不一样爬树技巧

下午

◆ 团队拓展：盲人摸象

培养团队成员的积极性，主动性

晚上

◆ 户外知识学习

军营日记：记录成长

## DAY 26

- 感恩的心 -

上午

◆ 手语操：感恩的心

感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己

下午

◆ 感恩教育：一封家书

感恩之心，人皆有之，感恩之人，世皆敬之

晚上

◆ 关于父爱母爱诗词会

军营日记：记录成长

## DAY 27

- 互帮互助 -

上午

◆ 拓展游戏：汉诺塔

开发智力，提升团队有效合作

下午

◆ 团队拓展：井底逃生

应对突发危机的自救方法

晚上

◆ 绳结教学

军营日记：记录成长

## DAY 28

- 巩固基础 -

上午

◆ 军体拳复习：连贯动作的展示

节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备

下午

◆ 军体拳复习：连贯动作的展示

节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备

晚上

◆ 节目排练

训练之余排练节目，为晚会做准备

<b>DAY 29</b> <b>- 联欢晚会 -</b>	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事基础复习：队列动作，三大步伐复习，为会操做准备</li> <li>◆ 节目排练：训练之余排练节目，为晚会做准备</li> </ul>
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 晚会筹备</li> </ul> 布置晚会场地，准备节目道具
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军营联欢晚会</li> </ul> 孩子们自编自导自演的一场告别晚会，尽情展示自己
<b>DAY 30</b> <b>- 惜别军营 -</b>	上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 军事汇演（展示学习成果）</li> </ul> 展示队列、三大步伐、军体拳及匕首操的学习成果
	下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 闭营仪式</li> </ul> 颁发荣誉证书、勋章、告别战友
	晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 回到家中</li> </ul> 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”。





军营报道

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。



开营仪式

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。



军人内务

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。



军体拳

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：了解部分格斗技巧，掌握拳术，磨练意志、强身健体



枪械知识

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：了解枪械知识，增强国防观念。



履带战车

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



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，果断出击。



### 自救互救

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。



### 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。



### 趣味运动

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。



### 南水北调

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、增强自我控制能力。

## 高楼速降

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★★

项目意义：锻炼学员求生技能以及身体协调能力，生命可贵、勇于自救。







### 协力运球

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：团队作战，众人拾柴火焰高。



### 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。



### 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。



### 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信赖。



### 达芬奇密码

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：这将考验团队的执行力与沟通能力。



### 篮球比赛

挑战类型：娱乐时光

难度系数：★★

项目意义：强身健体，寓教于乐。



### 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。



挑战类型：知识学习

难度系数：★★

项目意义：消防安全、食品安全、药品安全、交通安全等不容忽视。



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：自编自导自演，尽情地展现自己，劳逸结合。



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。



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：流血流汗不流泪，挑战自我，勇敢顽强。



## 高空断桥

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★★

项目意义：要帮助学员战胜恐惧学会迎难而上，不退缩。



罗马炮架

挑战类型：轻松时刻

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？



树上芭蕾

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：告别传统费力的方法，掌握优质的户外生存技巧。



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。



信任背摔

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：信任他人和被他人信任的角色转换。



欢乐水仗

挑战类型：娱乐时光

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”



搭桥过河

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：借助团队的力量，方可成功。

## 盲人摸象

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：信念突破与挑战，需要团队精神，需要相互的合作。





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：了解部分擒拿技巧，掌握格斗技术，防身亦健体。



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。

## 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。

# 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
中国建设银行重庆沙坪坝支行	6217 0037 6010 2879 384	王景涛
中国工商银行重庆陈家湾储蓄所	6212 2631 0003 3214 698	王景涛

## 支付方式 2

<p>支付宝支付：</p>  <p>户名：王景涛（自强重庆营）</p> <p>账号：18875098310</p>	<p>微信支付：</p>  <p>户名：重庆自强吴老师</p> <p>账号：zhiqiang023</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18875098310我们查收到款后速给您回信)

## 备注

公司地址：重庆市沙坪坝区石碾盘88号东原 ARC 中央广场2栋7楼0715

报名电话：023-65150657      81704640

报名网站：<http://www.023zhiqiang.com/>

## 精彩瞬间

Wonderful moment

—十年陪伴，感恩有你—

