



# 拓展营

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24日，等你来战—

第一期：6月24日——7月03日

第二期：7月01日——7月10日

第三期：7月08日——7月17日

第四期：7月15日——7月24日

第五期：7月22日——7月31日

第六期：7月29日——8月07日

第七期：8月05日——8月14日

第八期：8月12日——8月21日

第九期：8月19日——8月28日

## 收费标准

Charge standard

—业界良心，物超所值—

10天营：**2580**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>◆ 入营报道</p> <p>进入军营，办理入营手续；发放军用物资及装备</p>
	下午	<p>◆ 开营仪式，破冰活动</p> <p>授旗仪式，营员宣誓，宣布营队纪律；破冰融合，组建兵团</p>
	晚上	<p>◆ 军人内务特训</p> <p>“出门看队列，进门看内务”，参观并学习军人内务</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>立正、稍息、跨立、停止间转法、蹲下与起立、敬礼礼毕</p>
	晚上	<p>◆ 军旅文化活动</p> <p>战友自我介绍；学习军歌、拉歌词；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，触发学员内心情感，强化励志教育</p>
DAY 4 - 强化特训 -	上午	<p>◆ 军体拳前八动；拓展游戏—穿越火线</p> <p>心系团队，同甘共苦</p>
	下午	<p>◆ 趣味运动会</p> <p>十人九足，搭桥过河，袋鼠跳，心心相印</p>
	晚上	<p>◆ 拓展游戏——兔子舞</p> <p>培养学员的感情及增进彼此的了解，从中体会沟通与协作的妙用</p>

## DAY 5 - 应急特训 -

上午

### ◆ 生存技能特训

常见自然灾害的认知，火灾、地震逃生演练

下午

### ◆ 自救互救特训

CPR,止血包扎，自救互救技能学习

晚上

### ◆ 军营夜训

增强军营氛围，达到军事基础回顾的目的

## DAY 6 - 士兵凝聚 -

上午

### ◆ 军体拳回顾

弓步冲拳、穿喉弹踢、马步横打、内拨下勾、交错侧踹.....

下午

### ◆ 军事拓展——坐地起身、人生之路

让学员明白个人付出与团队成长的关系

晚上

### ◆ 温情电影

赏心悦目的同时不乏教育意义

## DAY 7 - 徒步拉练 -

上午

### ◆ 徒步拉练

用脚步丈量前方道路，学会坚持，不抛弃，不放弃。

下午

### ◆ 城市生存

独自体验挣钱的心酸，通过合理的渠道方式挣钱，解决吃饭问题

晚上

### ◆ 感恩教育

观看亲情视频，教练倾情讲述，写一封“家书”

## DAY 8 - 心理特训 -

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

### ◆ 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

晚上

### ◆ 军营文娱

小军人们可以尽情地展现自己的才艺，达到劳逸结合的目的



<b>DAY 9</b> <b>- 野战PK -</b>	上午	<b>◆ 单兵战术训练</b> 持枪跪姿、卧姿，匍匐前进，掩护与隐蔽
	下午	<b>◆ 真人CS野战对抗赛</b> 三大战役--《丛林夺旗战》、《歼灭战》、《攻坚战》；
	晚上	<b>◆ 快乐烧烤</b> 锻炼动手能力，享受劳动成果
<b>DAY 10</b> <b>- 惜别军营 -</b>	上午	<b>◆ 军事汇演</b> 1、队列训练 2、军体拳演练 3、评比军事标兵、先进班级
	下午	<b>◆ 闭营仪式</b> 颁发荣誉证书、勋章、告别战友，做到“退伍不褪色”。
	晚上	<b>◆ 回到家中</b> 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 —



**军事基础**

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：培养良好的精神风貌  
展现小军人的精、气、神！



**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。



**破冰融合**

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：振奋精神，提高士气，  
为后续拓展做准备。

## 内务特训

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：“出门看队列，进门看内务”

军人作风及良好个人生活习惯的养成。



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。



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、衔接及增强自我控制能力。



挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：教会孩子心系团队学会与“战友”同甘共苦。



## 趣味运动会

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，共享欢乐。



挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：帮助学员战胜恐惧，学会迎难而上，不退缩。



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。



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。

## 快乐烧烤

挑战类型：基础

难度系数：★★

项目意义：从串到烤统统由自己完成，锻炼动手能力，享受劳动成果。



挑战类型：思想情感

难度系数：★★

项目意义：给爸爸妈妈的一封信，感恩父母，感恩师长，感恩一切。



挑战类型：团队建设

难度系数：★★★★

项目意义：在紧张的训练之余，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：模拟真实战斗，团队PK、诠释团队的力量。



## 军事汇演

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：评比军事标兵、先进班级；验收训练成果，展现军人风采。



## 拳术体验

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★★

项目意义：了解格斗技巧，掌握拳术，磨练意志、强身健体。



## 自救互救

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★★

项目意义：了解掌握CPR（心肺复苏）、止血包扎手法的技巧。



## 坐地起身

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★

项目意义：个让学员明白合作重要性的体育小游戏。

## 火场逃生

挑战类型：个人挑战

难度系数：★★

项目意义：理解并掌握火场逃生方法口诀，并进行火场模拟演练。





### 城市生存

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：培养孩子独自面对生活的能力、增强沟通能力。



### 人生之路

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：一个人或许可以走得很快，但一群人可以走得更远。



### 战术训练

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★

项目意义：解掌握持枪跪姿、卧姿，匍匐前进等战术手势。



### 徒步拉练

挑战类型：团队挑战

难度系数：★★★★

项目意义：用脚步丈量前方的道路学会坚持，不抛弃不放弃。

## 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
中国建设银行成都市第八支行	6236 6838 1000 0140 046	陈琳
中国工商银行浆洗街支行	6222 0844 0202 1542 213	陈琳
成都银行洗面桥支行	6221 5348 2000 0035 131	陈琳

## 支付方式 2

<p>支付宝支付：</p>  <p>户名：陈琳（成都自强陈老师）</p> <p>账号：18081094009</p>	<p>微信支付：</p>  <p>户名：成都自强陈老师</p> <p>账号：cdzhiqiang2016</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18081094009我们查收到款后速给您回信）

## 备注

公司地址：成都市武侯区洗面桥街30号高速大厦 B 座21楼 A（武警医院对面）

报名电话：028-86700412      66550479

报名网站：<http://www.028zhiqiang.com/>

## 精彩瞬间

Wonderful moment

一十年陪伴，感恩有你一

