



20 DAY
活动方案

军事历练营

深圳自强教育

第十届自强军事夏令营活动方案

推荐理由

Recommended reasons

第十届自强军事夏令营——“独立团”特训营！不同于一般的夏令营，这是建立在部队软硬设施的基础上，运用最先进教育理念，通过“体验式的活动、游戏”的过程，从而达到激发孩子成长动力，健康快乐成长的目的；并非单纯的军训、更不是枯燥的拓展，而是一种全方面的、以教育实践性为主题的军事夏令营。

活动特色

Activity characteristics

01 军事特训



- ① 纪律意识--自觉约束自己，培养良好行为习惯;
- ② 时间观念--对时间进行合理的计划与调控、安排与运用;
- ③ 防身术--提高自卫防身意识，掌握格斗技巧;
- ④ 真人CS--感受团队力量，学会相互协作;
- ⑤ 军事知识--参观军中装备，了解国防建设，培养爱国精神和使命感。

02 特色拓展



- ① 团队拓展——特色游戏，在玩耍中沟通、配合、宽容、理解；
- ② 潜能挖掘--更加全面的了解自己，领悟到自身的价值；
- ③ 沟通技巧--学会有效沟通与人际交往，提升集体生活能力；
- ④ 极限挑战--挑战自我，强大内心世界；敢于面对困难，享受成功后的喜悦；
- ⑤ 危机干预--增强生存能力，面对危机沉着冷静，争取最大生存。

03 生活实践



- ① 习惯养成--用军人的习惯要求自己，塑造全新自我；
- ② 卫生整理--养成良好的生活习惯，做好公共卫生和个人卫生整理；
- ③ 独立能力--体验集体生活，培养独立面对困难，解决问题的能力；
- ④ 动手能力--强化动手能力,充分发挥才智。

04 情感教育



- ① 吃苦精神--适度吃苦，不要在最能吃苦的年纪选择安逸；

- ② 心灵沟通--释放心灵的印记，重新树立人生目标；
- ③ 感恩教育--在挫折中感悟父母的艰辛与辛苦，学会珍惜、学会感恩；
- ④ 一封家书--提笔为家里写一封从没写过的家书，给父母一份感动。

05 心智教育



- ① 崇尚荣誉--树立良好的世界观和价值观,用集体主义的荣辱观来约束自己；
- ② 传统礼仪--学会“孔融让梨”，增加处世智慧；
- ③ 励志教育--对孩子进行“挫折”教育，“失败”之后，更加坚强。

06 学习能力提升



- ① 作业答疑——学会问题分析与解决技巧；
- ② 养成日记——养成良好习惯，每天把自己身边发生的有意义事情记录下来。

精彩瞬间

Wonderful pictures



二十班开营时间

Time schedule

第一期：7月01日——7月20日	第二期：7月05日——7月24日
第三期：7月09日——7月28日	第四期：7月13日——8月01日
第五期：7月17日——8月05日	第六期：7月21日——8月09日
第七期：7月25日——8月13日	第八期：7月29日——8月17日
第九期：8月02日——8月21日	第十期：8月06日——8月25日

收 费 标 准

Charge standard

20天营: **6380**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

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)

自强军事夏令营深圳营二十天军事历练营 训练计划

主题	时 间	训练计划
入 营 即 入 伍	07:30	指定地点集合
	8:00	组织抵达培训基地；分发军训物资，分班组、入住寝室；认识教官、熟悉部队环境
	12:00	午餐 ；午休
	14:30	开营仪式：部队规定及自强夏令营规定讲解 军事训练：编队、基础动作练习、强调队列纪律
	18:00	晚餐
	19:00	内务整理，寝室文化建设，物品规范摆放、学叠军被
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

我 是 一	06:50	起 床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军人形象训练：军姿、礼仪、整理着装，学习军人行为品质， 了解掌握军规军纪，修正日常身姿不正等问题
	12:00-14:00	午餐 ；午休

新兵	14:30	军姿训练：培养良好的精神风貌，提高自我约束、自我管理能力；体验式队列训练，展现小军人的精、气、神！
	18:00	晚餐
	19:00	军营文化活动（学唱军歌、拉歌词；融入兵的生活）
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

新兵要习武	06:50	起床
	07:00	早操（军体拳热身训练）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	呼号训练：振作精神、提高士气 踏步练习：提升动作协调性和对教官口令的敏感度
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	课前热身，活动身体；军体拳学习：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

凡 事 必 用 心	06:50	起 床
	07:00	早操 （ 军人健身操 ）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事训练：队列基础训练，会操比武； 内务整理：学叠军被，内务评比
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	课前热身：振作精神、提高士气； 拓展活动：水到渠成；增加集体荣誉感和凝聚力
	18:00	晚餐
	19:00	拓展游戏：兔子舞；培养学员的感情以及增进彼此的了解，同时从中体会沟通与合作的妙处.
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（ 班主任检查监督 ）

	06:50	起 床
	07:00	早操（ 军人健身操 ）

做人须诚实	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	项目检验：顶天立地；情绪控制与团队意识启蒙 军体拳训练：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	队列训练：班的集体行进与停止——齐步走 拓展游戏：南水北调——如何进行有效的沟通
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做 军营文化：学唱第二首军歌、拉歌比赛
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

心善	06:50	起床
	07:00	早操（军体拳训练）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事训练：班的集体行进与停止——正步走

言 语 诚		拓展活动：履带战车——培养学员之间配合与协作的行动力
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	项目检验：顶天立地；情绪控制与团队意识培养
		趣味运动会：十人九足、搭桥过河、袋鼠跳、心心相印
	18:00	晚餐
	19:00	观看温情电影——赏心悦目的同时不乏教育意义
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

练 好 基 本 功	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军体拳学习：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性 拓展小游戏：坐地起身——让学员明白合作重要的体育游戏
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	军体拳学习：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性 拓展小游戏：水果蹲——建立起彼此间的友谊与信赖
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做

		自由安排：体育运动类
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

为人要厚道	06:50	起床
	07:00	早操（呼号练习）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事训练：班的集体行进与停止——跑步走 拓展小游戏：万里长城永不倒——增强团队凝聚力
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事训练：体能训练——力量和耐力的训练 拓展活动：人生之路——个人成长与付出
	18:00	晚餐
	19:00	军事体验活动：400米障碍赛
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

	06:50	起床

竞争也合作	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军体拳学习：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性 拓展活动：驿站传书—充分沟通对团队目标实现的重要意义
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事训练：军事基础训练复习 拓展活动：穿越电网—感受有困难时，应有的态度和做事方式
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做 观看军旅电影—了解什么是“军队”，什么是“军人”
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

成功	06:50	起床
	07:00	早操（早检查：仪容仪表、头发、指甲、服装等个人卫生）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	生存技能特训：常见自然灾害的认知，火灾、地震逃生演练
	12:00-14:00	午餐；午休

也 合 作	14:30	生存技能特训：灭火器的使用，自救互救技能学习
	18:00	晚餐
	19:00	紧急集合演练——及时有效的预防或控制重大突发事件
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

成 长 靠 对 手	06:50	起床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事训练：队列复习
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军体拳：基本动作掌握
	18:00	晚餐
	19:00	特色教育：传统礼仪+励志教育
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

	06:50	起床

感恩 信念	07:00	早操（紧急集合）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	团队拓展（达芬奇密码、雷区取水）
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	感恩教育：观看亲情视频，写“给爸爸妈妈的一封信”
	18:00	晚餐
	19:00	军营篮球赛
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

向 困难 挑战	06:50	起床
	07:00	早操（呼号练习）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	体能训练：俯卧撑、仰卧起坐 拓展活动：水到渠成—充分沟通对团队目标实现的重要意义
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	体能训练：三公里跑，折返跑等
		拓展活动：急速六十秒—感受有困难时，应有的态度和做事

战		方式
	18:00	晚餐
	19:00	军营运动会
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

助 人 亦 助 己	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军体拳套路训练：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性 拓展活动：偷天陷阱——充分沟通对团队目标实现的重要意义
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军体拳套路训练：掌握基本格斗技能，增强体质和协调性 拓展活动：翻树叶——感受有困难时，应有的态度和做事方式
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做 看坝坝电影：赏心悦目的同时不乏教育意义
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

预 防 事 故	06:50	起 床
	07:00	早操（早检查：仪容仪表、头发、指甲、服装等个人卫生）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	生存技能演练：地震、火灾、溺水生存能力大考验
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	生存技能演练：自救互救，包扎、固定、搬运伤员、心肺复苏演练
	18:00	晚餐
	19:00	紧急集合演练——及时有效的预防或控制重大突发事件
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

吃 得	06:50	起 床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事训练：队列基础复习 团队游戏：一场足球友谊赛

苦 中 苦	12:00-14:00	午餐 ； 午休
	14:30	军事训练：军体拳基础动作复习 拓展活动：盲人摸象（信念突破与挑战）
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

相 信 我 战 友	06:50	起床
	07:00	早操（紧急集合）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	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：★★★
	12:00-14:00	午餐 ； 午休
	14:30	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：★★★★★
	18:00	晚餐
	19:00	组织集体洗澡、洗衣服，学会自己的事情自己做 观看坝坝电影：狙击战相关影片

现 自 我	08:30	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
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	军事训练：军体拳复习（为军事汇演做准备） 文艺汇演：节目排练
	18:00	晚餐
	19:00	文艺汇演：孩子们自编自导自演的一场告别晚会
	21:00	成长日记：记录身边发生的有意义事情
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

总 结 与 分 享	06:50	起 床
	07:00	早操（个人卫生整理）
	07:30	早餐
	08:00	整理内务、公共卫生打扫
	08:30	军事汇演：1、队列演练；2、军体拳演练 3、总结讲评：评比军事标兵、先进班级
	12:00-14:00	午餐 ；午休
	14:30	闭营仪式：总结闭营、颁发荣誉证书和荣誉奖章，合影留念、
	15:00	整理行装、告别战友
	17:00	交接营员：家长签字接回

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。

后勤保障

Logistical support

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

军营以安全为核心，营员安全稳定压倒一切，自强成立安全工作领导小组及应急指挥中心，制定应急预案，公司负责人现场指挥，由项目经理负责协同部队教官做好安全工作。

- 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20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；
- 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 需 知

The camp instructions

- 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、凉鞋一双，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：

可带品：少量零用钱，学习书籍等；

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；

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

支付方式一

开 户 行	账 号	收 款 人
中国银行深圳中建大厦支行	6216 6020 0000 3241 609	周杨

支付方式二

支付宝支付：  户名：周杨（自强夏令营深圳分营） 账号：18126527560	微信支付：  户名：自强夏令营深圳分营 账号：ziquang0755
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18126527560（我们查收到款后速给您回信）	

备注

报名时请携带2张一寸近照并详细填写报名申请表。

报名网站：<http://www.0755ziquang.com/>

报名电话：0755-89580776 18126527560