

报名热线 0755-89580776



30 DAY
活动方案

军事蜕变营

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



三十天班开营时间

Time schedule

第一期：7月01日——7月30日	第二期：7月05日——8月03日
第三期：7月09日——8月07日	第四期：7月13日——8月11日
第五期：7月17日——8月15日	第六期：7月21日——8月19日
第七期：7月25日——8月23日	第八期：7月29日——8月27日

收费标准

Charge standard

30天营：**8580**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)。

自强军事夏令营贵阳营三十天军事蜕变营 训练计划

第 1 天 认知军营

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）

第 2 天 兵的一天

我 是	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	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

一 个 兵	12:00-14:00	午餐 ; 午休
	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）

第 3 天 爱军习武

当 兵 要 习 武	06:50	起床
	07:00	早操（军人健身操）
	07:30	早餐
	08:00	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）	

第 4 天 用心做事

凡 事 必 用 心	06:50	起床
	07:00	早操（军体拳热身训练）
	07:30	早餐
	08:00	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）	

第 5 天 自律做人

做	06:50	起床
	07:00	早操（军人健身操）
	07:30	早餐

人 需 自 律	08:00	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）

第 6 天 心诚则善

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

言		趣味运动会：十人九足、袋鼠跳、心心相印
	18:00	晚餐
诚	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）

第 7 天 夯实基础

练 好 基 本 功	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	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）	

第 8 天 厚道做人

为 人 守 厚 道	06:50	起床
	07:00	早操（呼号练习）
	07:30	早餐
	08:00	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）	

第 9 天 竞争合作

竞 争	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	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

作	18:00	晚餐
	19:00	自救互救实训
	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）

第 11 天 助你成才

成	06:50	起床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
长	08:30	自救互救（防踩踏、防爆恐事件、火灾、地震演练）
	12:00-14:00	午餐；午休
靠	14:30	应急演练：紧急集合演练
	18:00	晚餐
对	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
手	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

第 12 天 团队力量

	06:50	起床
	07:00	早操（紧急集合）

成	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
就	08:30	团队拓展：罗马炮架 分组准备道具、竞赛，增强团队意识
	12:00-14:00	午餐；午休
靠	14:30	团队拓展：水果连连看 安全教育：食品安全教育、交通安全教育
	18:00	晚餐
团	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
队	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

第 13 天 团队作战

团	06:50	起床
	07:00	早操（呼号练习）
队	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
共	08:30	军事训练：单兵队列训练 团队拓展：穿越电网（培养团队协作力）
	12:00-14:00	午餐；午休
作	14:30	真人 CS 野外战——团队 PK、诠释团队的力量
	18:00	晚餐

战	19:00	水果晚宴
	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）

第 14 天 拳术训练

习 武 以 强 身	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军体拳连贯动作训练：掌握基本格斗技能，增强体质和身体协调性 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	军体拳连贯动作训练：掌握基本格斗技能，增强体质和身体协调性 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）	

第 15 天 信任合作

信 任 以 共 赢	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	公共卫生打扫
	08:30	军体拳连贯动作训练：掌握基本格斗技能，增强体质和身体协调性 拓展活动：信任背摔（团队凝聚力训练）
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军体拳连贯动作训练：掌握基本格斗技能，增强体质和身体协调性 拓展训练：井底逃生
	18:00	晚餐
	19:00	总结收获
	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）	

第 16 天 苦中作乐

苦	06:50	起床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐

中 有 乐 趣	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军事训练：单兵队列训练 拓展活动：盲人摸象（信念突破与挑战）
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事训练：军体拳基础动作复习 团队游戏：一场足球友谊赛
	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）

第 17 天 真人 CS

责 任 与 成	06:50	起床
	07:00	早操（紧急集合）
	07:30	早餐
	08:00	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：★★★★★

长	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
	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）

第 18 天 行动一致

心 动 需 行 动	06:50	起床
	07:00	早操（军人健身操）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军事训练：军体拳连贯动作训练 团队游戏：一场篮球友谊赛
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事训练：军体拳连贯动作训练 拓展活动：协力运球（团队相互配合）
	18:00	晚餐
	19:00	军营文化：拉歌词、唱军歌
	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）	

第 19 天 感恩的心

感	06:50	起床
	07:00	早操（军人健身操）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
恩	08:30	军事训练：军体拳连贯动作训练 拓展项目：汉诺塔（相互沟通、理解；共同进步、成长）
	12:00-14:00	午餐；午休
定	14:30	特色教育（感恩的心手语操）
	18:00	晚餐
信	19:00	感恩教育（体会父母的辛苦付出，感受父爱母爱）
	21:00	成长日记：给爸爸妈妈的一封信
	22:00	洗漱就寝（班主任检查监督）

第 20 天 防身术

防	06:50	起床
	07:00	早操（个人卫生整理）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
身	08:30	军事特训：匕首操（防身自卫） 特色教育（感恩的心手语操）

练 本 领	12:00-14:00	午餐 ; 午休
	14:30	军事特训：匕首操（防身自卫）
		拓展游戏：水枪大战
	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 观看军旅电影：战狼（学习军营文化、强化战斗精神）
	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）

第 21 天 个人提升

勇 于 挑 战	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	公共卫生打扫
	08:30	野外拓展：野外生存基本常识
	12:00-14:00	午餐 ; 午休
	14:30	野外拓展：野外实用技能
	18:00	晚餐
	19:00	总结、交流野外训练得而实用性
	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）	

第 22 天 专业训练

专 业 消 防 训 练	06:50	起床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	消防专业训练：穿越生死线
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	消防专业训练：高楼逃生
	18:00	晚餐
	19:00	探讨消防专业训练在现实生活中的作用
	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）

第 23 天 拳术复习

更 进	06:50	起床
	07:00	早操（紧急集合）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军事训练：军体拳巩固强化
		拓展游戏：达芬奇密码（思维训练，找对方法更重要）
	12:00-14:00	午餐；午休

一 步	14:30	军事训练：军体拳巩固强化 拓展游戏：急速 60 秒（与时间赛跑）
	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）

第 24 天 队列巩固

温 故 而 知 新	06:50	起床
	07:00	早操（呼号练习）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军事训练：单兵队列动作复习 团队拓展：抢滩登陆
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事训练：单兵队列动作复习 团队拓展：桃花朵朵开
	18:00	晚餐
	19:00	军营坝坝电影—《我是特种兵》
	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）	

第 25 天 强化训练

防 身 术 强 化	06:50	起床
	07:00	早操（晨跑）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	军事特训：匕首操训练 拓展游戏：前方有难，后方支援
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	军事特训：匕首操训练 拓展游戏：搭桥过河
	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）	

第 26 天 团队拓展

我 们	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	公共卫生打扫
	08:30	热身游戏：激情报数

是 团 队		团队拓展：孤岛求生
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	热身游戏：呼号练习
		团队拓展：地雷阵
	18:00	晚餐
	19:00	文艺节目排练
	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）

第 27 天 万众一心

集 体 无 穷	06:50	起床
	07:00	早操（体能接力赛）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	热身游戏：踏步练习 团队拓展：穿越火线（相互配合、团结协作）
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	热身游戏：按摩操 拓展活动：盲人方阵（学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑）
	18:00	晚餐

大	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）

第 28 天 消防演练

我 是 消 防 员	06:50	起床
	07:00	早操（紧急集合）
	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
	08:30	消防设备讲解 消防器材使用：灭火
	12:00-14:00	午餐；午休
	14:30	特色教学：杯子舞 团队竞技：拔河比赛
	18:00	晚餐
	19:00	文艺节目排练
	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）	

第 29 天 文艺晚会

	06:50	起床
--	-------	----

我	07:00	早操（体能训练）
	07:30	早餐
演	08:00	公共卫生打扫
	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
我	12:00-14:00	午餐；午休
精	14:30	军事训练：拳术复习（为军事汇演做准备） 文艺汇演：节目排练
	18:00	晚餐
彩	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）

第 30 天 惜别军营

总	06:50	起床
	07:00	早操（个人卫生整理）
结	07:30	早餐
	08:00	公共卫生打扫
与	08:30	军事汇演：1、队列演练；2、拳术展示；3、手语操展示 总结讲评：评比军事标兵、先进班级
	12:00-14:00	午餐；午休

分	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
享	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

- 1、为每位营员办理意外保险（20万元）
- 2、全封闭式管理，专职安全员全天巡逻监督
- 3、营地配备应急药品，以备不时之需
- 4、教官、教练、辅导老师与营员同吃同住
- 5、所有饮食由部队卫生员全程监管
- 6、提供生活用配，保证营员按时洗澡

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：

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

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

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