



—走进军营—
遇见更优秀的自己

5天 体验营

课程活动方案

5-DAY EXPERIENCE CAMP

自强教育

自 强 教 育 致 力 于 全 面 提 升 青 少 年 的 综 合 素 质

Part 1

Activity theme

活动主题

2017年自强军事冬令营主要围绕着“迷彩少年迎风雪，不惧严寒练本领”这一主题进行活动安排。背上行囊，就是把梦想、新奇、辛苦、欢欣通通放进里面。或许脚下是崎岖的野径，甚至要冒严寒住帐篷，但你却欢快地钻睡袋，与小伙伴们嬉戏。我们的孩子，本就很强大。

Part 2

Activity characteristics

活动特色

01

军事 特训

Military training



军事特训：借助军营环境、军中装备等强化孩子的消防观念；通过军事化管理、基础性消防知识培训、全天候军营生活，规范孩子的行为、增强孩子生活的独立能力，培养孩子自律、自控、自尊、自立。



02 特色 拓展

Meaningful activities



特色拓展：其中包括团队建设训练、团队合作训练、才艺展示、趣味游戏、生存意识训练、积极进取训练和潜力发现训练等。所有课程全部通过“寓教于乐”的方式来进行，使课程形象生动便于孩子们理解接受！

03 户外 知识

Outdoor knowledge



户外知识：基本户外知识的学习，日常户外生活管理，越野定向户外比赛、扎帐篷、野炊、徒步、户外的学习与实践等。鼓励孩子走进大自然，进行标本采集，野外观鸟、物种观察等。



04

手工制作

Magic hands



手工制作：手工，往大里说，是一门艺术，手工，往小里说，是一种生活。手工它不仅可以为我们的生活锦上添花，变得更美丽，也可以陶冶情操。同时手工是一个动手动脑的过程，注意劳逸结合的情况下，是一种不错的健康休闲生活方式。

05

感恩之心

Grateful child



感恩之心：感恩父母、老师，感恩身边的一切……让孩子变得懂事、学会体谅、关心人，重新认识自己，对自己充满信心，理解父母的辛勤与不易，更加珍惜自己所拥有的一切。



06 技能 考核

Graduation appraisal



技能考核：由退役军官对孩子冬令营所学技能进行考核，成绩合格者，颁发荣誉证书及勋章，强化孩子对各种知识的掌握与运用。

Part 3



Event details

活动详情

♥ **活动地点：**大邑某军事训练基地

♥ **开营时间**

第一期：1月27日——1月31日

第二期：1月31日——2月04日

第三期：2月04日——2月08日

第四期：2月08日——2月12日

♥ **收费标准：** **1980** 元/人

（**注：**含总部至基地往返豪华大巴接送、食宿、保险、迷彩服、迷彩背包、迷彩保温杯、充电头灯、魔术头巾、保暖手套、指南针、求生哨等部分生活必需品）

Part 4



Activity guidelines

活动须知

☀️ **适用群体**：学员需为 7—17 岁身体健康的小、初、高中学生。（如有心脏病、癫痫、梦游及不能参与强烈运动者不予报名，请如实告知。开营后不予退款。）

☀️ **出发安排**：集合时间：开营当天的早上 8：00；出发时间：8：30

☀️ **活动要求**：为了让小朋友更出色的完成任务，冬令营期间请家长做到：1、不电话联系；2、不到营地探望；3、充分相信自己的小朋友能够完成所有任务。



Part 5

Activity flow

活动流程

“5 天 体 验 营” 课 程 表

Five days experience camp training schedule

时 间	特训内容	训练目的或效果
第 1 天 菜 鸟 报 道 篇	8:00—9:40	菜鸟集合点报道、前往训练营 总部集合、清点人数、强调乘车安 全和纪律
	9:40-12:00	到达基地 登记贵重物品、分发物资；人员编 班，竞选班长，分配寝室
		开营、誓师宣誓 统一着装列队，奏国歌、授营旗； 入营宣誓、表决心
	12:00-14:00	午餐、午休 饭前一首歌（餐前训、禁声与节俭）
	14:00-16:00	基础训练（选取代号；军姿、 整齐报数、稍息立正跨立；停 止间转法） 锻炼学员的精神面貌、动作整齐划 一、纪律约束；
	16:00-17:30	内务规范（学叠军被、物品摆 放等） 提高动手能力、规范统一；形成良 好行为的养成
	17:30-18:30	晚餐 饭前一首歌（餐前训、禁声与节俭）
	18:30-21:00	军歌嘹亮、入营分享、激情演 教唱军旅歌曲，使孩子感受军旅文

		讲（自我介绍）	化；分享入营感受；自我介绍，锻炼自信
	21:00-21:30	晚点名	清点营员人数、总结当天工作；
	21:30-22:00	洗漱、整理个人卫生	养成良好的生活习惯
	22:00	熄灯就寝	严格按照部队作息時間规范

第 2 天 菜鸟 基础 篇	7:00	起床	早睡早起身体棒
	7:00-7:30	早操、呼号练习	增强体质，激发活力
	7:30-8:00	洗漱、整理内务	自己的事情自己做，培养孩子的自我管理能力和动手能力
	8:00-8:30	早餐	补充营养，增强体力
	8:40-9:00	打扫集体卫生	爱护环境卫生，人人有责
	9:00-12:00	授衔仪式：授予新兵军衔	珍惜荣誉、争取更大光荣
		基础训练：枪械基本理论和操作、战术队形训练	了解军械知识、增强国防观念
	12:00-14:00	午餐、午休	军队要求就餐（禁声与节俭）
	14:00-17:30	拓展游戏：履带战车、水果连连看	增强战友之间相互协作理解，出了问题先找解决的方法；
		安全课程：消防灭火学习与操作、校园防暴恐演练	掌握基本安全知识。
	17:30-18:00	晚餐	饭前一首歌（餐前训、禁声与节俭）

	18:00-21:30	户外装备应用及野外常识	认识户外装备和野外注意事项
		营地日记	总结当天的收获，为下一步制定目标；
	21:40-22:00	晚点名，洗漱	清点营员人数、总结当天工作
	22:00	熄灯就寝	严格按照部队作息时间表规范

第 3 天 野 外 生 存 篇 一	7:00	起床	早睡早起身体棒
	7:00-7:30	早操军体拳（1—4动）、呼号练习	增强体质，提高“精、气、神”
	7:30-8:00	整理内务	自己的事情自己做，培养孩子的自我管理能力和动手能力
	8:00-8:30	早餐	饭前一首歌（餐前训、禁声与节俭）
	8:30-18:30	打扫卫生，整理装备	准备野外活动所需物品
		徒步穿越-穿越丛林	挑战极限，鼓励孩子勇往直前
		野外急救：创伤救护学习、制作简易担架	学习基础野外自救互救知识
		能量补充	暂时休息，补充体能
		侦察技能（一）：飞檐走壁（野外攀岩）	锻炼野外求生能力，挑战自我，面对困难勇往直前
		安营扎寨	学习帐篷的操作及露营注意事项
		战地野炊	提高动手能力、学会分工合作；补充能量

	18:30-19:30	野外生存学习（信号灯的使用、晚间方向辨别、钻木取火）	增强野外生存能力
	20:00	晚点名，讲解野外安全制度	清点营员人数，强调露营安全机制；遇到突发事件的处置方法。轮岗轮班落实到人
	20:30	熄灯就寝	养足精神，为第二天活动做好准备

第 4 天 野 外 生 存 篇 二	7:30	起床	早睡早起身体棒
	8:00-9:00	早餐、打扫卫生	保护环境卫生
	9:00-11:30	侦察技能(二):天降神兵(自然岩壁速降)	锻炼野外求生能力，挑战自我，面对困难勇往直前
	11:30-12:30	午餐	饭前一首歌(餐前训、禁声与节俭)
	12:30-13:30	整理装备	收拾物资、检查装备
	13:30-18:00	徒步返回营区	在徒步行走的过程中配合感恩教育，让孩子学会换位思考，在苦累中更加理解父母，领悟感恩与责任
	17:30-19:00	晚餐	饭前一首歌(餐前训、禁声与节俭)
	19:00-21:00	感恩教育	爱要大声的说出来
	21:00-22:00	洗漱、整理个人卫生	清洗脏衣脏袜，洗去一身疲劳
	22:00	熄灯就寝	严格按照部队作息时间表规范

第 5 天 光 荣 退 伍 篇	7:00	起床	早睡早起身体棒
	7:00-7:30	早操--军体拳（5—8动）呼号练习	增强体质，提高“精、气、神”
	7:30-8:00	整理内务	培养孩子的自我管理能力及动手能力
	8:00-8:30	早餐	补充营养，增强体力
	8:30-11:30	热身活动	考核前缓解紧张的心情，让水平得到更好的发挥。
		退营考核：队列、战术、消防、防暴恐考核	检验是否熟练掌握所学技能
	11:30-12:30	午餐	快乐举杯，来年再聚
	12:30-14:00	午睡	养足精神
	14:00-16:00	闭营仪式：宣布退伍命令；颁发荣誉证书，卸下军衔、戴大红花、合影	退伍不褪色，把冬令营所学到的运用到学习、生活中去
	16:00	背上行囊，离开军营	孩子，希望你有个灿烂的前程

特别提醒：1、总教官可根据天气等不可抗拒因素自行调整课程 2、五天体验营为所有基础训练内容；七天尖刀营包含基础内容和强化内容；十天特训营包含基础内容、强化内容和特训内容。

Part 6



Safety protection

安全保障

凡参加“迷彩少年迎风雪，不惧严寒练本领”---我是特种兵军事冬令营体验活动的成员，由活动组织机构为每位营员办理高达 **10万** 的个人意外保险。

♥ 每 6 至 12 名营员为一个活动小队，配指导员一名、教练一名、伴随营员、并负责营员的学习、训练、安全等。

♥ 医疗保障：军营设有医务室，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。

JOIN US



Part 7

≡

Safety protection

后勤保障

- 1、伙食情况：正餐五菜(三荤两素)一汤；在课间休息时还提供各种茶点、牛奶、水果，以保证孩子们的营养供应。
- 2、饮水情况：营区有热水供应，配备饮水机。
- 3、豪华大巴至基地往返接送。

★营员个人物资携带

- 1.个人生活用品：牙膏、牙刷、毛巾、漱口杯；换洗衣物；运动鞋；袜子；拖鞋；保暖服；
- 2.笔记本、笔等学习用具；
- 3.学员不带手机、照相机、DV、首饰等贵重物品，否则，遗失自己负责；
- 4.严禁携带游戏机、笔记本电脑，刀具或者易燃、易爆等危险物品；

报名地址：成都市武侯区洗面桥街 30 号高速大厦 B 座 21A

报名热线：028-66550479 86700412

手 机：罗老师：18123326439 曾老师：18181965015 周老师：17711056238

Part 8



Beautiful moments

精彩瞬间

