**21天“精英领袖”行为习惯塑造营**

体验真实的军营生活,接触高科技的军事装备武器

¥**8980**/人

行程日期：7.3-7.23 / 7.10-7.30 / 7.17-8.6 / 7.24-8.13 / 7.31-8.20 / 8.7-8.27

招生对象：6-16周岁

优惠政策：3月31日前报名交费优惠680元

相关介绍：军校模式，文明精神，野蛮体魄。采用军校管理制度，要求学员定时起床，操练，用餐，就寝，军容须整洁，站有站相，坐有坐相，走路要挺要走直线，内务须横平竖直，言行举止文明有礼，从日常生活中贯彻条例，从细节和小事当中培养学员严谨细致，雷厉风行的军人作风。

### **营之特色**

★军校模式，文明精神，野蛮体魄。采用军校管理制度，要求学员定时起床，操练，用餐，就寝，军容须整洁，站有站相，坐有坐相，走路要挺要走直线，内务须横平竖直，言行举止文明有礼，从日常生活中贯彻条例，从细节和小事当中培养学员严谨细致，雷厉风行的军人作风。  
★专业军事课程研发，以军事训练为基石，设定八大军事课程，摒弃传统枯燥军训模式，带入野外求生，军事演习，军事高科技体验，战争分析，团队拓展等一系列紧张有趣的体验式教育活动，将学员带入情景，激发其内心潜能。  
★专业军训办学资质，公办6T食堂，独立安全部门全程活动监控，上海市最高标准保险，保障有力，家长安心。

**中国121军事营八大课程体系：**  
**基础军事素养：**站军姿、踢正步、行军礼、喊口号、唱军歌、打背包、擒拿术、整内务、调作息。  
严要求，细讲究，塑品格，展新貌  
**军事拓展：**迷彩少年大盘点、奔跑吧，兄弟、高空飞跃、穿越火线、潜伏行动、毕业墙。  
争荣誉，立目标，护团体，领袖魂。  
**野外求生：**战地扎营、夜间行军、野外炊事、方向辨识、高地野战CS、丛林大冒险。  
能自立，能自主，能忍耐，敢承担。  
**军营探访：**走入军营、与现役官兵交流、观看军事格斗、枪支拆装课程、实弹射击、军事重装备体。  
扩视野，军魂赞。  
**心智教育：**集体生日，励志自信课程，感恩活动，法制晚会，诚信教育，家信书写。  
磨心智，美思想。  
**国防民防：**战地救护，消防演戏，国防知识大奖赛，紧急逃离现场模拟，露天军事电影。  
立信念，爱祖国。  
**军事科学：**识图用图，地形测绘，星象辨识，指北针使用，战争解析，战争思维。  
要求真，勤探索，敢质疑，会思考。  
**自然文化：**恐龙园，国家森林公园，海上冲浪，农耕博物馆，桃园摘桃，老上海弄堂文化体验。  
扩思维，多体验，笑开颜。

**中国121军事营教员团队组成：**

1. 1、中国人民武警部队现役军人和在校国防生作为军事教官
2. 2、上海市学军学农项目团队老师为总教官和辅导员（全体教员都为全日制高等本科院校毕业）
3. 3、专业军事拓展教官，多年活动经验，直击学员心灵深处最柔软的部份
4. 4、支持不同种族学员参营，外籍学员经面试后入营配备有海外生活经验的辅导员
5. 5、文化课老师和心理分析师全程入营，点播式辅导学员暑假课业，观察学员心理动向及时沟通开解
6. 6、办公室老师每日通过网络平台播报营区情况服务家长

### **行程安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **21天“精英领袖”行为习惯塑造营** | | |
| **课 程 解 说** | **第一阶段：**1-7天，这个阶段的特征是“刻意、不自然”。学员需克服自身弱点，积极与教官配合，尽快适应军营生活。大龄学员可在营期中期对自身特点进行思索与教官商议成长计划,尊重学员个性，因材施教  1、内务和行为规范始终以军校模式进行高标准严要求，纳入日常作训生活和每一个课程  2、每日进行短时间的点拨式文化课辅导（以暑假作业为主，学生也可自带文化书籍）  3、参营期间书写营期记事，辅导员批阅  4、自由活动时间营区可提供羽毛球、排球，图书阅览室等活动器材及场地。 | |
| **日期** | **主题课程** | **晚间活动** |
| **D1** | **中国121 少年集结：** 入营-点名-发放物资-学员组建编制-分班入营-认识教官-宣读纪律；  **开营仪式：** 任命各级训导人员并授旗仪式集体宣誓承诺，教官、学员发言；  **餐前训练**： 组织学员排队有序领餐，吃饭过程要求静悄悄，严肃营区纪律性，饭必营员清理餐桌，改变须从小事做起；  **携手并进：** 设计队名队旗、立“军令状”、通过军事拓展活动建立团队归属感，让学员快速融入军营大家庭 | **团队建设** **教唱军歌**  辅导员指导学员们行衣物清洗晾晒，自己的事情自己动手做 |
| **D2** | **军事基础训练（一）：** 军姿、跨立、敬礼；停止间转法；喊口号，磨意志，练精神； **意志坚定十字架：**站姿矫正磨炼钢铁军人意志品质 **“横平竖直”的内务要求：** 现役军官进行内务指导，生活用品定点摆放，严要求，细讲究，与细微之中学会自理自立；  **军被叠法：** 现役军官教授军被叠法，学员在后期的营期当中每日进行练习，实行荣誉及时认定制鼓励学员 | **观看军事主题电影** 观看露天电影，感受上世纪70年代的集体式生活的质朴与温馨 |
| **D3** | **军事基础训练（二）：** 队列综合训练（大队、中队、小队）前期的军事训练很辛苦，由此在学员植入克服困难的疫苗；  **特色军事科目（一）**：三声（掌声、歌声、番号声），三相（站相、走相、坐相） **军礼教授：** 军事教官教导学员行军礼，军礼无声，意义博大，献给亲爱的祖国，献给亲爱的妈妈！ | **授衔仪式** 军衔是一种荣誉，军衔是一种传承，军衔是一种责任，军衔它更是一种决心。它记录着荣誉和辉煌，学员为了荣誉，为了责任，为了决心而战。 |
| **D4** | **军事基础训练（三）：** 正步、跑步、齐正步互换训练； **特色军事科目（二）：**格斗技巧。包括姿势与步伐、拳法、腿法、防击打技术。 **“四会”教员培养：**小小指挥官，队列指挥、口令下达。教官指导学员站位、口令、气质、管理。从学员到指挥员的角色变化；从做好到教好的换位思考；从配合教官到观察管理队伍。在学习中提高，在实践中得到锻炼，在强化培养中转变作风。 | **观看国庆阅兵** 感受国家军事力量 激发爱国情怀 |
| **D5** | **观看军事技能表演：**军事教官展示军事技能， 军事教官以身作则，率先垂范，展军姿，塑军魂，激发学员心中的参与热情和学习潜能； **基础军事会操：** 学员分连队进行基础军事会操，激发学员斗志，团队荣誉感，让学员深切感受到自己已经是一个战士，肩负责任与荣誉，在接下来的营程中为荣誉而战！再见妈妈时，誓要挂上荣誉章！ **特色军事科目（三）：**；武警擒敌拳、匕首操、女子防身术练习，增强学员身体素质。 | **1、与家长互动（电话）时间；2、文化课辅导（暑假作业、课外读物等）。** |
| **D6** | **军事基础训练（四）：**枪械知识，持枪动作，射击教学（站姿、跪姿、卧姿射击）为后期真人CS，实弹射击打下基础。 **野外单兵作训：**战术卧倒与起立、低姿匍匐、高姿匍匐、侧身匍匐、高姿侧身匍匐、滚进。 **匍匐前进网：**获取情报、破解军情解码、智闯关卡、搜救目标、完成使命； | **班务会** 大龄学员可与教官进行交流讨论定制自己的营期成长计划 |
| **D7** | **军旅文化生活：** 辅导员带队清洗衣服鞋袜、床单，营区大扫除等活动进行调节放松心情； **特色军事科目（四）：**旗语——用旗子表达各种军事战斗信号； **领袖风采：**每个人都体验成为团队领袖，真正挑起所带领的团队的责任，增强有效沟通，提高团队合作精神，清除团队之间的隔阂，增强理解和认同。 **花式俯卧撑：** 考验学员耐力和团队协作能力，领导力； | **军营氛围** **连队拉歌大会** |
| **第二个阶段：8-14天，这一阶段的特征是“刻意、自然”，学员已经能够适应环境，做到遵守军营规则。但是还是需要教官严格督促，学员间相互激励执行条规。** | | |
| **D8** | **特色军事科目（五）：**刺杀操。锻炼身体协调下 **导航定位：**学会按地图行进的要领和方法，为后期的战争演戏打下基础，培养良好的逻辑思维能力； **简易地图测绘：** 学习军事地形学，营员组团合作，运用经纬仪，水准尺，铅笔等工具，大学员与小学员相互合作完成一副营区平面创意图 | **诚信教育** 通过模拟游戏，让营员学会做一个诚信、诚实的人； |
| **D9** | **国家森林公园大冒险（郊游外出）** **短途拉练：** 拉练至营地3公里外国家森林公园内；  **湿地游船：**百鸟湖面上，树木的味道和水的味道混合在一起，融入自然，放飞心灵，放飞梦想 **参观农垦博物馆:** 红色思想，感受老辈革命家的大无畏精神 **恐龙园游乐：**进入恐龙园观看各种各样的恐龙模式，听老师进行讲解，仿佛穿越时空，去到古老的侏罗纪时代。（上海唯一恐龙化石和仿真恐龙展馆）； | **励志课程：** 规划人生经历，开拓人生视野——“自信、励志” 辩论赛： 就话题展开辩论，培养学员反应能力，思维能力，让学员不断思考，大胆质疑，大大增加学员自信心； |
| **D10** | **主题板报：** 在老师和辅导员的带领下，学员发挥想象空间，相互合作制作主题板报；  **挑战者道路：**自过晃桥、翻山越岭等超越自我项目； **军事基础综合训练（二）：** 军事基础训练（一）（二）（三），特色军事科目（一）（二）（三）（四）（五）及其他技能巩固练习。 | **“绿军装的梦”  梦想交流会** |
| **D11** | **心智课程 ：**1、学习力训练；2、学习和考试心理调试；3、时间管理；  **“人椅”心理拓展：** 身体心灵的双重考验，磨练学员意志 **我是指挥官：** 通过模拟游戏，训练营员的领导力 **军事自制背包：**传统军事技能传授，增强学员动手能力，教官讲述军营行军故事，培养学员艰苦朴素，吃苦耐劳的军人作风； | **军人代表大会（二次授衔）** 根据学员前期表现评分制度授予二三星级学员 |
| **D12** | **基础军事会操大演习：** 向新入营的“女子木兰营”的学员们展示军事综合素养，激发学员荣誉感，士气昂扬；  **安全防范训练：**防范生人、正确报警、巧留踪迹、妙用工具、一招制敌 **军事趣味运动会；**趣味彩虹跑，旱地**龙舟**，跳大绳。 | **军歌歌咏大赛** |
| **D13** | **“四会”教员培养：**小小指挥官，队列指挥、口令下达。教官指导学员站位、口令、气质、管理。从学员到指挥员的角色变化；从做好到教好的换位思考；从配合教官到观察管理队伍。在学习中提高，在实践中得到锻炼，在强化培养中转变作风。 **战伤救护：**ABCD原则，RICE原则，骨折固定，三角巾包扎，止血通气，模拟战争救护场景，教导学员救治伤员和自救自护的技能。 **火力· 青铜峡军事演习（真人CS）：**激发参加者的责任感、自信心、独立能力，领导才能、团队合作精神以及面对困难和挑战时的应变能力，树立敢于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意识。 | **集体舞蹈** 愉悦身心，锻炼身体协调性，调节紧张心理 |
| **D14** | **军营深入探访（外出活动）**  **军营解密：** 解开学员心中谜团，带领学员深入了解真实军营生活，吃军营饭，和军营官兵们一起唱军歌，观看武警战士反恐军事训练；  **枪支拆装：** 触摸真实军事武器，了解军事武器构造，打开学员思维视野； **军事装备体验：** 参观轻重武器展览，了解现代化信息装备，真正体验部队生活，树立保家卫国意志 | **夜训** 参观部队，把好奇？震惊！感慨！激动！化为我们训练的力量源泉，从量变蜕变为质变 |
| **第三个阶段：15-21天，这个阶段的特征是“不刻意、自然”，其实这就是习惯，这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入这个阶段，学员就已经完成了自我改造，这个习惯已成为你学员生命中的一个有机的组成部分。整个课程严格而循序渐进，在21天的营期中让学员的行为习惯得到质的改变，并且着重于学员领导力的培养，让学员自信，自强，坚信“我就是那个向上的力量！”** | | |
| **D15** | **心理测评（八大系统）：**思维潜能开发 、自我接纳、情绪管理、人际合作、资源管理、健康管理、危机管理、价值管理。 **卓越圈：**卓越圈拓展游戏要求队员之间相互合作，提高团队沟通与快速决策的能力，熔炼团队，提升团队凝聚力，提高执行力。 **军事对抗演习：**团队较量，战争模拟，军事较量大比拼 **哨音纪律：**要求学员听到哨声立即集合，培养学员严谨细致，雷厉风行的军人作风； | **午夜追魂哨（夜间紧急集合）** 夜间紧急集合，锻炼学员的应急处突能力 |
| **D16** | **野外求生知识** **1、野外避险：**深山密林、通讯中断，身处险境如何求救？如何利用有限的资源发送求救信号？如何利用地形地物、星座识别方向，判别天气…… **2、方向识别：**指北针的使用、学会按地图行进的要领和方法，为后期的战争演戏打下基础，培养良好的逻辑思维能力。 **3、战地扎营：**强调组织性纪律性，学员们互帮互助，团结协作完成八一军用帐篷的搭建。 **4、野外伪装术：在野外如何利用地形地物，树叶树干等现有环境的伪装隐藏保护自己，迷惑敌人，从而达到出奇制胜的战术真实演练。** | **野外宿营** 仰望夜空，数着星星，闭上眼睛，想象传说中的牛郎织女鹊桥会，大口呼吸湿润、清冽的空气;竖起耳朵，听听野外小虫的鸣叫，任轻柔的晚风在脸上抚过;品尝用甘甜泉水烹出的美味佳肴……置身其中，一定会让人心旷神怡，妙趣盎然 |
| **D17** | **碧海金沙海上乐园狂欢（外出活动）** **长途拉练观日出：** 以“长征精神，薪火相传”为主题，“心中有信仰，脚下有力量”为指导思想，进行拉练，勇闯关，互搀扶，步步为营，融入大自然长途奔袭，日出前到达海边观看日出，在海边共同朗诵《少年中国说》，少年如红日初升，其道大光！  **沙滩堡垒：** 放飞学员心情，愉悦身心，调节紧张心理；  **海上乐园：** 放飞心灵，海浪的声音，泡在海水里的凉爽，伙伴们淘气的泼水，把自己埋进沙滩里的可爱，开始狂欢吧。 | **魔训动员大会** |
| **D18** | **魔训（进驻军事魔训营地——不忘初心·砥砺前行）：**暴风骤雨    极限深坑     士兵突击    激流勇进，  魔训是“磨练之路”，需要近乎野蛮、残酷的意志训练，而魔训又是“现实之路”，传播立刻实用的知识；因而魔训又是“超人之路”，它使人成为决战社会的强者。它是一种超越常人生理极限、心理极限的训练模式，其宗旨是锻炼人的意志、心智和团队精神。 | **魔训总结** 谈谈魔训过程中的感悟 是什么成为自己坚持下去的动力 |
| **D19** | **三国军事模拟训练 ：**模拟三国曹操陆军训练营军事科目进行挑战（天罗地网、左右为难、步履维艰、凌空飞降、飞夺泸定桥） **实弹射击**：**（外出活动）**体验真枪实弹、带来的不一样的感觉、  谁是勇者？ **返程返回基地** | **联欢晚会** **集体生日** |
| **D20** | **无中生有（钻木取火）：**学会在漫长的过程中坚持的重要性;并体验团队合作精神，有条理的计划和科学决策并打破不可能的信念，强化我能行的信念。 **野外炊事：**团体协作拾柴火、搭灶台、揉面团、处理食材，进行烹饪，在欢愉的野外活动中培养学员的动手能力和互帮互助的团队合作精神 **沙场大阅兵：**学员方阵进行会操，激发学员斗志，团队荣誉感，让学员深深感到自己已经是一名战士。 | **心智感恩课程（一封家信）** 书写家信写一封给爸爸妈妈的信，说说心里话（开营当天家长可领取中国121军事营专用信封（含邮票）给孩子寄书信鼓励孩子，书信会成为您和孩子一生中最珍贵的纪念品。 |
| **D21** | **毕营员心语：** 战友间相互留言，留念。中国121少年，聚是一团火，散如满天星！ **毕业墙：**全体营员共同协作，奋力攀过毕业墙；  **阅兵演练：**总结军旅历程，分享军旅感悟！ **闭营仪式：**军事大阅兵、总结回顾、“优秀标兵”表彰、发放纪念品。 | |
| 1、具体课程执行情况根据天气情况等外在因素进行相应调整。  2、内务和行为规范始终以军校模式进行高标准严要求，纳入日常作训生活和每一个课程。  3、每日进行短时间的点拨式文化课辅导（以暑假作业为主，学生也可自带文化书籍）。  4、参营期间书写营期记事，辅导员批阅 | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **营区作息时间表** | | |
| 06：00军号响起 06：00—06：15洗漱 06：15—07：00军事晨练 07：00—07：30早餐 07：30—08: 30内务整理/内务评比 08：30—11：30上午课程 | 11：30-12:00午餐，水果 12：00—12：30军事调整 12：30—14：00午休时间 14：00—15：00文化辅导 15：00—17：00下午课程 17：30—18：00晚餐 | 18：00—19：00晚间洗澡 自由活动 19：00—20：30晚间课程 20：30—21：00班务会 21：00—21：30洗漱 21：30—军事晚点名、全营熄灯 |
| 备注： ★21天课程计划中每天早上训练科目：军事晨练，整理内务，内务评比。 ★所有活动若遇天气或部队特殊原因影响，营长根据情况调整活动先后顺序。　 ★每一阶段训练，营长可根据营员身体情况及天气等原因，进行训练强度的实际把握。 | | |

### **费用说明**

**中国121军事营收费标准：**  
费用包含：夏令营活动期间的一切费用和服装，相册，纪念品，保险费用；  
营员单独来沪，训练营须接站，另收费标准为：200/人/次。请提前4天左右告知营员所乘坐火车列次及车厢号 或者航班号，以便组委会安排专人专车接站（机）

### **入营须知**

**一、报名条件：**

1. 年满7-15周岁，身体健康，无先天性疾病或遗传病史之少年均可报名；
2. 家长积极配合与学员共同填写报名表，突出学员个性及特长，以便制定营期成长规划；
3. 家长（监护人）签署入营安全协议，并提供24小时联系电话及紧急呼叫备用电话；
4. 请勿携带任何贵重物品、电子产品、刀具等危险物品，手机入营后统一交由辅导员保管

**二、入营发放物品**  
1 、军装两套（长袖长裤一套，短袖短裤一套，军帽一顶）  
2 、军事记录本一本  
3 、胸牌一个  
4 、军用水壶一个  
5 、脸盆一只（不可带走）  
6 、学员结营证书一份，荣誉学员获取荣誉勋章，优秀学员获取奖牌

**三、学员需携带物品**  
1 、个人生活用品（洗漱洗浴用品、拖鞋、卫生纸、洗衣液、水杯）；  
2 、人生活用品（便装2套、内衣2套/运动鞋2双/袜子3双）；  
3 、营员可携带备用金（少量），以备不时之需，营地内无商铺，入营由所在队辅导员统一保管  
4 、有特长的学员可以携带工具入营，如乐器，魔方，画笔等  
5 、暑假作业或学员喜欢的文化科普类书籍，营地图书馆书籍可供学员观看  
**四、营地地址**  
上海奉贤区燎钦公路1422号(上海健生教育活动中心)  
交通路线：  
自驾：市区-S20-S2新四平公路出口-五四公路/五四支路-上海健生教育活动中心  
公交 1.轨道交通2号线龙阳路站下，二号出口换乘龙平芦线至五四农场站下，转乘海湾三线-至上海健生教育活动中心站下  
2. 交通8号线航天博物馆下，换乘海航线至星火农场站下，转乘海湾三线-至上海健生教育活动中心站下  
3 ．南桥站下，换乘南星线至星火农场站下，转乘海湾三线-至上海健生教育活动中心站下  
**五、安全保障**  
安全问题始终放在首位，严格推敲的活动流程、精致舒适的生活环境、封闭式的营地管理、久经考验的师资团队、经验丰富的医护人员、完善合理的应急措施，确保孩子的营队活动安全、健康、快乐！

1. 全封闭式管理，训练、活动场所设置明显安全提示，24小时守位站岗、巡逻，营地安全部门全程活动监控把关；
2. 医务室（24小时）和保障车辆时刻待命，营员受伤或不适，进行应急处理后，根据伤、病情送入指定医院。
3. 辅导员全程入班，6人一班，与学员五同（同吃，同住，同训练，同学习，同娱乐）
4. 保险入营生效（人身意外伤害保险：玖拾万元）
5. 外出须正规协议旅游车辆公司提供专业旅游大巴和驾龄10年以上经验丰富的老司机驾车全程护送

### **付款方式**

**实地付款**  
您可以选择直接到中国121军事夏令营自有营地付费  
地址：上海奉贤区燎钦公路1422号  
交通：1.轨道交通1号线莘庄站下，换成5号线至奉贤新城站，4号口出站换成南燎专线至燎原医院站  
2.交通8号线航天博物馆下，换乘海航线至星火农场站下，转乘海湾三线上燎原医院站  
**网络汇款**

|  |  |
| --- | --- |
| IMG_256 账户名称：上海梦弘文化发展有限公司 银行帐号：3105 0182 3900 0000 0720 开户行：中国建设银行股份有限公司上海平安支行 | IMG_257 账户名称：张津音 银行帐号：6217 0012 1003 0181 505 开户行：中国建设银行股份有限公司上海解放路支行 |
| IMG_258 收款人：张津音 支付宝账户：china4006225121@foxmail.com |  |

汇款时请您备注孩子名字，汇款完成后请及时与课程老师沟通确认。