

# 瞿上园非物质文化遗产空竹 6 天夏令营

## ● 课程特色

1、学习空竹技术 2、提高团队合作能力 3、初步提高独立生活能力

## ● 体验亮点：

- 1、提升学员空竹技能
- 2、培养营员坚强、刚毅的品质、守纪、干练、服从的军人意识；
- 3、学习军人一日生活制度，使营员养成良好的生活习惯，完成从普通孩子到军人的蜕变；
- 4、培养营员对于学习、生活、做人的态度，养成独立思考、独立生活、主动学习的精神。
- 5、集体拓展活动提升营员的团队适应性和协作能力，增强营员的集体荣誉感、竞争求胜意识；
- 6、每日分享提升营员的口才与演说能力，锻炼孩子的胆量和心理素质。


## ● 拓展目的：




- ✧ 提升技术，增强学生空竹技能
- ✧ 克服懒惰，养成良好生活自理习惯。按时起床、洗衣服、叠军被等；
- ✧ 培养自控，戒除不良习惯、磨练毅力和战胜困难等军人意志训练；
- ✧ 培养自立，培养学员不怕吃苦和军人自信自强的刚硬作风；
- ✧ 学习武术，增强体质和自我防卫能力，有效减肥（军体拳、少林拳等）；
- ✧ 应急反应，消防逃生演练、自救保护、紧急集合、生存训练等；
- ✧ 行为教育，组织军事拓展游戏，锻炼营员团队协作能力；
- ✧ 文明礼仪，尊敬师长，爱护同学，学习军纪，服从组织；
- ✧ 感恩教育，架起父母与子女心灵沟通的桥梁，学会感恩；
- ✧ 亲子活动，增进亲子感情，促进亲子间的交流，最终促进孩子健康和谐的发展。

● **招生对象：**凡年满 7—16 周岁，身体健康的少年均可报名。

● **营地：**瞿上园训练基地

## ● 日程安排：

第 一 天	上 午	迷彩少年集结：进入瞿上园营地，办理入营手续； 野战营入住：发放军服及军用物品、安排住宿、组建编制、了解基地环境、认识教官、营员的自我介绍与感受。	
-------------	--------	---	--

	下午	<p>开营仪式：宣布“军事特训营”成立，任命各级教官并授旗仪式集体宣誓承诺，教官、学员发言；</p> <p>团队建设：军纪学习、设计队名队旗、立“军令状”、建立团队归属感</p> <p>军营制度学习：1. 营员管理制度（三大纪律八项注意）；2. 营地管理制度学习，服从纪律，养成好的生活习惯；3. 餐前文化学习，饭前一支歌</p>	
	晚上	<p>感受分享：一分钟时间即兴演说，今天的感受</p> <p>班务会，竞选队长，纠察组成立</p> <p>今日期望：能够快速的适应新环境、融入其中。</p>	
第二天	上午	<p>早操，学习内务条令，叠方块被，整理内务</p> <p>空竹技术：根据学生情况进行空竹技能分班练习；</p>	
	下午	<p>观看某特种部队预备役军人专项军事技能表演；</p> <p>拓展小游戏：激情节拍</p> <p>拓展活动：同起同坐</p>	
	晚上	<p>感受分享：一分钟时间即兴演说，今天的感受</p> <p>军事基础训练、学唱军歌；纠察哨、巡逻</p> <p>今日期望：克服困难，塑造良好的军人形象</p>	
第三天	上午	<p>早操，学习正确的运动方式，整理内务</p> <p>空竹技术：根据学生情况进行空竹技能分班练习；</p>	
	下午	<p>军事训练：军姿，跨立、停止间转体、复习齐步。</p> <p>基础训练、练习军体拳</p> <p>军事演习：红蓝军对抗、巷战、歼灭战斩首行动、夺战旗</p>	

	晚上	<p>感受分享：一分钟即兴演说，分享学习成果。</p> <p>军事基础训练、个人展示；纠察巡逻</p> <p>今日期望：营员融入其中，营员间建立信任。</p>	
第四天	上午	<p>早操，跑步，练习反应、舒展活动、整理内务</p> <p>空竹技术：根据学生情况进行空竹技能分班练习；</p>	
	下午	<p>低空挑战，高空项目，个人挑战，克服困难，战胜心理。</p> <p>水上划船接力</p> <p>娱乐小游戏：大网捕鱼（快乐的心情是一天的开始）</p> <p>特色科目训练：格斗技巧、学习军体拳</p>	
	晚上	<p>感受分享：一分钟即兴演说、对军人的认识</p> <p>复习军事基础训练、心理问卷调查、亲情电话</p> <p>今日期望：掌握军事基础训练要领，提高积极主动能力</p>	
第五天	上午	<p>早上舒展训练、打军体拳、整理内务</p> <p>空竹技术：根据学生情况进行空竹技能分班练习；</p>	
	下午	<p>考察三星堆历史文化遗址。对历史文化的深入了解。</p>	



	晚上	<p>毕业晚会：谈谈这次夏令营心得收获。</p> <p>才艺表演：给孩子一个锻炼、展示自己的舞台。</p>	
第六天	上午	<p>早操：练习反应、跑步、发声，</p> <p>军事大阅兵：“优秀小队”、“优秀士兵”。</p> <p>1、家长到位，观摩汇演</p> <p>2、特色军事科目大阅兵；</p> <p>3、军事基础训练及技能训练大阅兵。</p> <p>4、发放荣誉证书</p> <p>5、<b>空竹技术：根据学生情况进行空竹技能测试；</b></p>	
	下午	<p>军旅文化生活：营区大扫除（辅导员带领营员亲自动手实践）、毕业留影</p> <p>集体返程：收拾行装，快乐返程</p>	

- **生活及要求：**
- 每天洗浴；每天换洗内衣裤、袜子；外套三天洗一次；床单每周洗一次，被套十天洗一次（集体组织，自己动手，辅导员指导）。
- 每层楼道中间有公共洗漱区域，队员们可以洗衣服、洗澡；每个房间配备一名助教老师，负责营员安全及良好生活习惯的培养；房间卫生由助教老师统一安排队员们清理，楼道卫生由每个寝室共同分担，并定时检查宿舍卫生进行评比。
- **奖励：**根据营员在整个夏令营中的表现，分别设置：优秀营员、训练标兵、学雷锋标兵。获奖同学颁发荣誉证书，赠送纪念品，并在闭幕式上表彰留念。
- **注意事项：**
- 请自带换洗衣服、洗漱用品、凉鞋、笔和笔记本、一些零用钱等；严禁携带贵重物品。