国防小卫士军事夏令营之木兰从军10天营

**第一天**

**上午：**

军营报道：班级组建、自我介绍、融入团队

军营制度学习：餐前文化学习、三大纪律八项注意

**下午：**

开营仪式：连队授旗、集体宣誓

军事训练：军姿、稍息立下、跨立与立正

木兰精神：朗诵并学习《木兰辞》

内务训练：叠方块被、物品摆放与整理

**晚上：**

军事歌曲：《强军战歌》《军中姐妹》

感受分享：军营第一天

**目的与意义：**

1、熟悉营地，了解环境，入营宣誓、互相认识；

2、建立团队归属感，加强彼此了解，增进学员感情

3、了解木兰故事，学习“木兰辞”

**第二天**

**上午：**

军事训练：蹲下起立、敬礼礼毕、三面看齐

趣味游戏：激情节拍

木兰精神：花木兰的故事学习与分享

**下午：**

军事训练：停止间转法、齐步行进与立定

军事拓展：众志成城

特色科目：木兰拳（一）

**晚上：**

集体大活动：兔子舞

**目的与意义：**

1、女子木兰，内务标兵

2、军事拓展，沟通与协作，传递信任与感情

3、传承中华武术

4、集体娱乐增加团队精神

**第三天**

**上午：**

特色科目：木兰拳（二）

军事拓展：不倒的森林

军事武器：手榴弹讲解示范与投掷训练

**下午：**

特色科目：木兰拳（三）

防狼演习：常用防范技巧与自我防卫

军事拓展：爱的魔力转圈圈

**晚上：**

军事手工：玩转橡皮泥、创意剪纸

演说训练：《我心中的木兰》

**目的与意义：**

1、军事训练，武器体验，拳术格斗，巾帼不让须眉

2、安全防范、自我防卫

3、军事手工，别出心裁

4、激情演说，木兰精神

**第四天**

**上午：**

军事武器：95式狙击步枪学习操作、持枪战术

特色项目：女子特战刀（一）

行为养成：非礼勿言，非礼勿动

**下午：**

军事训练：三声三相

军事课堂：中国女兵，永不言败

礼节训练：站仪、坐仪、行仪、蹲仪等基础礼仪训练

注目礼、鞠躬礼、握手礼、揖礼、拜礼等

**晚上：**

趣味游戏：大网捕鱼

协调训练：杯子舞

文明讨论：谈谈身边的不文明礼仪行为

**目的与意义：**

1、特战女兵、军中豪杰

2、礼节训练，文明礼仪，优良作风，军中绿花

3、枪林弹雨，战场模拟

**第五天**

**上午：**

特色项目：女子特战刀（二）

军事战术：匍匐前进，运动步伐，交叉掩护

军事拓展：动力圈

**下午：**

红色传承：抗美援朝老兵英雄事迹报告会

女子防身术：一招制敌

军事拓展：无敌风火轮

**晚上：**

拉歌比赛，《受阅女兵炼成记》

**目的与意义：**

1、单兵战术，铿锵玫瑰

2、一招制敌、自我防卫

3、军旅文化，融入内心

4、团队拓展，协作配合

**第六天**

**上午：**

特色科目：女子特战刀（三）

军事拓展：能量传输，驿站传书

情商训练：自我意识、控制情绪、认知他人情绪

**下午：**

体验冬奥：旱地冰球体验

安全防范：防范生人、正确报警、巧留踪迹

军事对抗: 真人CS（丛林战、巷战、霹雳行动等）

**晚上：**

演说训练：我爱我的祖国

女中豪杰：抗战女英雄刘胡兰、赵一曼

**目的与意义：**

1、励志课堂，培养正确的价值观和强烈的自信心

2、体验冬奥、传承中华

3、军事对抗，是个人素质与团队配合的双重较量

4、抗战英雄，英勇不屈，忠贞不二，舍身就义

**第七天**

**上午：**

安全教育：灭火训练、消防演练等

军事训练: 战术手语与地形测绘

特色科目：女子养成方队（一）

**下午：**

军事武器：高炮讲解与操作

军事拓展：拔河比赛

战场救护：战地救护、心肺复苏

**晚上：**

金龙拍拍操 ，文艺晚会

**目的与意义：**

1、安全防护，自我保护

2、中国女兵、英姿飒爽

3、机枪高炮、体验武器

4、文艺晚会，寓教与乐

**第八天**

**上午：**

军事特色：女子养成防队（二）

时间管理：军人的一分钟

军事拓展：搭建帐篷

**下午：**

军事拓展：运送物资

军事特色：女子养成方队（三）

**晚上：**

心理游戏：沙盘游戏、绘画疗法

军事手工：军事武器拼装

**目的与意义：**

1、时间管理，争分夺秒

2、争做新时代独立勇敢、敢于担当的花木兰

3、心理游戏，锻炼反应能力与逻辑思维能力

**第九天**

**上午：**

军事拓展：雷区取水、珠行万里

军事特色：女子养成方队（四）

**下午：**

考核演练：军事汇演彩排，礼仪考核

爱国教育：俄乌战争带来的启示

个人卫生：营区大扫除

**晚上：**

歌咏比赛，给父母的一封信

**目的与意义：**

1、团队协作、挑战自我

2、长征精神，生生不息

3、真情流露、感恩父母

**第十天**

**上午：**

军事汇报表演：阅兵仪式、颁奖仪式（木兰勋章）

亲子活动：两人三足、动力圈

感恩教育：坎坷人生路

国防教育：参观河南省军史，合影留念，送别战友

**目的与意义：**

1、汇报表演，精彩绝伦

2、亲子活动，亲情倍增

3、铭记历史，缅怀先烈

4、送别战友，难忘军营

