**阳光丽和作为北京市及海淀区教委审批的校外实践基地及社会大课堂资源单位，凭借在整个素质教育行业中所积累的成功经验和品牌优势，由拥有十年营地教育影响力的资深素质教育专家团队强势领衔，全力打造阳光研学学科实践活动，立志成为中国最大最专业的青少年校外成长特训组织机构。**

**阳光军训系列课程**

**清河四小“军梦少年”军训**

**——军歌嘹亮 青春飞扬**

**军训背景：**

每个孩子都有一个军人梦，参加军训，穿上那身军装，感受到身上的一份责任，对自我的要求提高，也磨炼了学生意志和品质，培养了学生的集体荣誉感和团队精神。为了提高小学生的国防意识，增强学生爱党、爱国、爱军的情感，激发学生长大建设祖国，献身国防的光荣感、责任感和使命感，对学生进行军事训练，很有必要。

**军训策划：**

军训，让孩子们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，由原来的娇生惯养到几天后的坚强独立，带给孩子们的除了肌肉的酸痛，还有意志的磨炼、生活的认识。

本次军训，除了基础的军训训练，还融入陆航部队参观、士兵队列表演观摩特色活动，旨在让同学们在今后的学习生活中以军人为榜样，以兵样为标杆，激发向上、向善的力量。

**军训时间：**9月3日-9月7日

**军训人数：**800人

**军训地点：**校内

**日程安排：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | | 内容安排 |
| D1 | 7:30-8:30 | 伴随着管乐团演奏的《歌唱祖国》的乐曲，军人迈着矫健的步伐出现；伴随着管乐团演奏的雄壮的国歌，五星红旗冉冉升起，特殊的队列式表演、升旗仪式，揭开军训的序幕。 |
| 上下午操课 | 军姿训练、停止间转法、稍息、立正、跨立、看齐训练等基础训练内容。 |
| 中午 | 教室内坐姿训练，唱红歌。 |
| D2 | 上下午操课 | 蹲下与起立，齐步等基础训练内容。 |
| 中午 | 观看国防教育视频。 |
| D3 | 7:00-8:30 | 前往陆航基地。 |
| 8:30-9:00 | 军歌嘹亮中，走进军营。 |
| 9:00-12:00 | 1.观看《大阅兵》纪录片，感受整齐庄严的军容军貌。  2.战士表演：军体操，学习军人严格的军容军纪。  3.在专业军人的带领下，参观武装直升机，学习最先进的军事知识。  4.学习军人宿舍内务整理，养成良好的学习习惯。 |
| 12:00-12:30 | 午餐进行时 |
| 12:30-14:00 | 国防教育大讲堂，为同学们树立正确的世界观、人生观、价值观，提升同学们“国无防不立、民无兵不安”的思想及爱国意识。 |
| 14:00-14:30 | 活动总结分享 |
| 14:30 | 清点人数、登车返程 |
| D4 | 上下午操课 | 齐步正步转换，三大步伐转换，跑步练习等基础训练内容。 |
| 中午 | 写军训日记等。 |
| D5 | 上午操课 | 分年级汇报展示军训成果，展军训风采，畅青春激情，用整齐的步伐、雄壮的口号、飒爽的英姿、磅礴的气势展示出“标准军人”的形象气质。 |
| 备注 | 训练时间：  三四年级：上午8:30-11:40  五六年级：午间13:10-13:50；下午14:00-16:55  基础训练内容:军姿训练；立正、稍息、跨立；整齐报数，停止间转法；齐步、跑步，正步（待选项）；三声三相训练等  中午训练项目：教室内坐姿训练，唱红歌，观看国防教育视频，写军训日记等。 | |

**备注：具体训练难度以实际情况调整；请确认参训学员中不包含发热、有病史以及大伤初愈的学生；组委会保留在活动总量不变的前提下对个别活动进行调整的权利。**

北京阳光丽和教育科技有限公司

2018年8月