附3：

“小手牵大手、走进火焰蓝”夏令营课程表（第一期）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  日期 | 早上  6：30-7：10 | 上午  8：30-11：30 | 下午  14：30-17：30 | 晚上  19：00-21：00 |
| 星期日 |  |  | 报到、人员编班、分发物资 | 召开班务会（自我介绍、班规要求、内务要求、警营文化介绍） |
| 星期一 | 队列常识与纪律（整齐报数、集合离散） | 开营仪式、拓展训练（中空训练、信任背摔、动力圈、穿越电网） | 军事业务训练（编队、基础动作练习、强调队列纪律）、体能训练（跑步、下蹲、俯卧撑） | 观看军旅电影、教唱军歌、晚点名（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期二 | 呼号练习，培养青少年儿童的“精、气、神” | 队列训练（军姿、形体训练）、军人气质训练、分享自我感受；逃生演练 | 参观消防站车辆装备及消防队站建设 | 个人才艺展示、拉歌比赛、分享感言、写军营日记、晚点名（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期三 | 体能训练：晨跑 | 一人二带训练、结绳法训练、举办消防知识讲座 | 亲自体验消防车、原地着装、佩戴空气呼吸器、着隔热服、着防护服；油盆灭火体验、水枪灭火； | 体能训练、集体生日晚会（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期四 | 呼号练习“分组竞赛”团队士气、团队凝聚力考验 | 紧急灾难自救（组织疏散逃生演练和地震、防溺水自救互救教育、心肺复苏、火灾烧伤处置等急救训练） | 消防车灭火操 | 感恩教育（给爸爸妈妈写一封信） |
| 星期五 | 汇报预演 | 亲子活动（孩子父母一起完成相应科目比赛：画一幅消防元素的画、二人三足等） | 汇报表演、个人表彰、合影留念。 |  |

“小小蓝朋友”夏令营课程表（第二期）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  日期 | 早上  6：30-7：10 | 上午  8：30-11：30 | 下午  14：30-17：30 | 晚上  19：00-21：00 |
| 星期日 |  |  | 报到、人员编班、分发物资 | 召开班务会（自我介绍、班规要求、内务要求、警营文化介绍） |
| 星期一 | 队列常识与纪律（整齐报数、集合离散） | 开营仪式、拓展训练（团队破冰：找朋友、无敌风火轮） | 军事业务训练（编队、基础动作练习、强调队列纪律）、体能训练（跑步、下蹲、俯卧撑） | 观看军旅电影、教唱军歌、晚点名（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期二 | 呼号练习，培养青少年儿童的“精、气、神” | 队列训练（军姿、形体训练）、军人气质训练、分享自我感受；观看特勤科目展示及搜救犬训练 | 参观消防站车辆装备及消防救援科普教育基地 | 个人才艺展示、拉歌比赛、分享感言、写军营日记、晚点名（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期三 | 体能训练：晨跑 | 一人二带训练、结绳法训练、举办消防知识讲座 | 亲自体验消防车、原地着装、佩戴空气呼吸器、着隔热服、着防护服；油盆灭火体验、水枪灭火； | 体能训练、集体生日晚会（清点人员、总结当天工作、布置下一步工作） |
| 星期四 | 呼号练习“分组竞赛”团队士气、团队凝聚力考验 | 紧急灾难自救（组织疏散逃生演练和地震、防溺水自救互救教育、心肺复苏、火灾烧伤处置等急救训练） | 消防车灭火操 | 感恩教育（给爸爸妈妈写一封信） |
| 星期五 | 汇报预演 | 亲子活动（孩子父母一起完成相应科目比赛：画一幅消防元素的画、二人三足等） | 汇报表演、个人表彰、合影留念。 |  |