

日期	时间	山海·砺练·2023魔力少年综合素质夏令营课程表	场地
第1日	08:30-09:00	约定地点集合，发车；	营地
	11:30-12:30	认识新朋友，教练、导师介绍，午餐	
	13:00-15:00	开班仪式，个人展示，演讲，竞选营长、队长；	
	18:00-19:00	巡查周边环境，找出风险地点分析原因，建立安全理念，划定安全活动区域。	
	19:00-20:30	晚间分享会，	
	21:00-22:00	自己洗衣，开始休息；	
第2日	07:00-08:00	晨练时间：晨跑、体能练习	营地
	8:00-11:30	早餐；军姿、队列练习，纪律操令，仪容形象、礼仪练习；	
	12:00-13:00	午餐	
	14:00-18:00	形体仪容课：纪律操令，仪容形象练习，站姿，坐姿，待客、餐桌礼仪；	
	18:00-19:00	晚餐	
	19:00-21:00	趣味活动、个人演讲；	
	21:00-22:00	自己洗衣，开始休息；	
第3日	07:00-08:00	晨练时间：晨跑、体能练习	营地
	8:00-11:30	早餐；急救技能学习：危险识别，止血术，包扎术：各个部位的出血包扎术； 气道梗阻解救术，	
	12:00-13:00	午餐	
	14:00-18:00	心肺复苏术：胸外按压、开放气道、人工呼吸，以上为模拟假人实操课。	
	18:00-19:00	晚餐	
	19:00-21:00	趣味活动、个人演讲，节目排演；	
	21:00-22:00	自己洗衣，开始休息；	
	07:00-08:00	晨练时间：晨跑、体能练习	

第4日	08:00-11:30	早餐；野外安全与风险识别，行前准备内容，户外天气与装备知识，	野外露营
	12:00-13:00	午餐	
	14:00-18:00	户外徒步穿越：考察山野或海岸原始风貌，古村风貌，科学饮水、上山下山技巧，背包和物资准备；野外生存，安全讲解；早餐，野外徒步穿越：识别野外动物、植物，野外辨别方向，制做陷阱狩猎，野外取水，徒步技巧，学会预防迷路，迷路后的处理，搭建庇护所，团队配合完成挑战；野外午餐：利用户外炉具和气罐，团队分工协作做午饭。 学习营地风险，选择营地，建立营地分区，挖猫洞与卫生处理；帐篷搭建，营地安全防护 野外者食 野外环保：露营	
	18:00	晚餐	
	21:00	野外营会活动	
第5日	07:00-09:00	早餐，收营，卫生清理与野外环保要领；	野外露营
	09:00-16:00	野外徒步穿越：识别野外动物、植物，野外辨别方向，制做陷阱狩猎，野外取水，徒步技巧，学会预防迷路，迷路后的处理，搭建庇护所，团队配合完成挑战；野外午餐：利用户外炉具和气罐，团队分工协作做午饭。	
	18:00-21:00	晚餐，两天一夜活动总结分享晚会，个人感想；教练引导复盘。	
	21:00-22:00	自己洗衣，开始休息；	
第6日	07:00-08:00	晨练时间：晨跑、体能练习	营地
	08:00-11:30	早餐；劳动课之厨艺学习：小组制定菜单，接单买菜，洗菜切菜、炒菜，蒸饭，开饭；	
	12:00-13:00	午餐	
	14:00-18:00	家庭安全课：识别家庭风险区、点、物；用电安全，用火安全，刀具使用安全性等；安全使用规范和方法。	
	18:00-19:00	晚餐	
	19:00-21:00	夜观：观察动物和萤火虫、星空等在黑暗中的表现。	

	21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;	
第7日	07:00-08:00	晨练时间: 晨跑、体能练习	营地
	08:00-08:30	早餐, 手工课: 制作一件手工纪念品; 如木工作坊工艺品制作等。	
	12:00-16:00	午餐, 7日营结营仪式: 才艺、文艺汇演, 颁发结营证书、优秀营员颁奖仪式, 优秀代表发言。	
	16:00-19:00	14日营员: 休整, 晚餐	
	19:00-21:00	趣味活动、个人演讲, 节目排演;	
	21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;	
第8日	07:00-08:00	晨练时间: 晨跑、体能练习	营地
	08:00-11:30	早餐; 定向寻宝活动, 讲解定向知识原理, 寻宝技巧, 指北针、地图使用, 打卡要领;	
	12:00-13:00	午餐	
	13:30-17:30	野外生存技巧: 制定陷阱狩猎, 制作弹弓狩猎, 钻木取火, 野外取水, 淡水过滤净化, 庇护所搭建, 紧急求救与救援,	
	18:00-19:00	晚餐	
	20:00-21:00	团队讨论制定行程计划: 准备物资、装备、餐具, 食物、水和团队分工。	
21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;		
第9日	07:00-08:00	晨练时间: 晨跑、体能练习	营地
	08:00-11:30	早餐; 劳动课之厨艺学习: 小组制定菜单, 接单买菜, 洗菜切菜、炒菜, 蒸饭, 开饭;	
	12:00-13:00	午餐	
	14:00-18:00	家庭安全课: 识别家庭风险区、点、物; 用电安全, 用火安全, 刀具使用安全性等; 交通安全课, 电器安全使用规范和方法。	
	18:00-19:00	晚餐	
	19:00-21:00	趣味活动、个人演讲, 节目排演;	

	21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;	
第10日	07:00-08:00	晨练时间: 晨跑、体能练习	水上基地
	08:00-11:30	早餐; 水上项目: 皮划艇知识学习, 划下水操练: 入水, 上艇, 转向, 悬停, 靠岸等各种操作练习。	
	12:00-13:00	午餐	
	13:30-17:30	橡皮艇操作, 艇的结构, 注油, 操控, 入水, 转向和逃生技能;	
	18:00-19:00	晚餐	
	20:00-21:00	团队讨论制定第二天行程计划: 准备物资、装备、餐具, 食物、水和团队分工。	
	21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;	
第11日	07:00-08:00	晨练时间: 晨跑、体能练习	野外
	08:00-11:30	攀树体验: 岩点攀树、平衡扁带、高空溜索体验;	
	12:00	午餐	
	13:30-17:30	攀树体验: 岩点攀树、平衡扁带、高空溜索体验;	
	18:00-19:00	晚餐	
	20:00-21:00	趣味活动、个人演讲, 节目排演;	
	21:00-22:00	自己洗衣, 开始休息;	
第12日	08:00-20:30	早餐, 野外徒步穿越: 识别野外动物、植物, 野外辨别方向, 制做陷阱狩猎, 野外取水, 徒步技巧, 学会预防迷路, 迷路后的处理, 搭建庇护所, 团队配合完成挑战; 野外午餐: 利用户外炉具和气罐, 团队分工协作做午饭。 学习营地风险, 选择营地, 建立营地分区, 挖猫洞与卫生处理; 帐篷搭建, 营地安全防护, 野外煮食, 野外环保; 露营。	
	21:00	开始休息。	
	07:00-09:00	早餐, 收营, 卫生清理与野外环保要领;	

第13日	09:00-16:00	野外徒步穿越：识别野外动物、植物，野外辨别方向，制做陷阱狩猎，野外取水，徒步技巧，学会预防迷路，迷路后的处理，搭建庇护所，团队配合完成挑战； 野外午餐：利用户外炉具和气罐，团队分工协作做午饭。	野外露营
	18:00-21:00	晚餐，两天一夜活动总结分享晚会，个人感想；教练引导复盘。	
	21:00-22:00	自己洗衣，开始休息；	
第14日	08:00-08:30	早餐，	营地
	8:30-12:00	厨艺实践：小组制定菜单准备结营午餐（与家长嘉宾共餐）， 按单买菜，洗菜切菜、炒菜，蒸饭，午餐；	
	13:00-15:00	结营：文艺汇演，颁发结营证书、优秀营员颁奖仪式，优秀代表发言，颁发礼品；	
	15:00	解散。	
<p>可能根据天气、环境等其他原因做出课程微调整，不减少课程标准。作息时间也会根据学员状况，有细微变化，不影响整体课程。</p>			