

雄鹰劲旅军事特训营训练内容安排(表一)

时 间	内 容	教 官	
第一天	上午	1、学员入营准备（划分班排、参观内务、更换军装、整理内务）； 2、入营仪式。	
	下午	1、军人内务整理学习（教官讲解与示范）； 2、队列训练（军姿、齐步、敬礼与礼毕，穿插礼节礼貌教育）。	
	夜训	1、召开排务会（自我介绍、学习规章制度、明确训练内容和目标）； 2、教唱军歌和拉歌词练习； 3、撰写雄鹰成长日记。	
第二天	早操	队列训练（军姿、起步跑步的行进与立定，雄鹰精神口号练习）。	
	上午	1、授枪仪式训练（讲解单兵武器的基本常识和操作使用规范）； 2、队列操枪训练（背枪、挎枪、持枪的基本动作）； 3、拳术格斗训练（实战格斗、擒拿反擒拿）。	
	下午	1、特种兵射击技术、反恐战术动作训练； ☆2、励志教育（青少年问题教育专家心里辅导）； ☆3、安全教育（地震、火灾、反绑架劫持的逃生）。	
	夜训	1、军歌教唱、拉歌练习； 2、军事拓展训练（雄鹰蜕变、车轮滚滚、鼓动人心）； 3、暑假作业辅导、撰写雄鹰成长日记。	
第三天	早操	拳术格斗（实战格斗、擒拿反擒拿）和“五力一巧”训练。	
	上午	野外综合演练（战术伪装、判定方位点、野外取火、水源净化、野炊）。	
	下午	1、观看“抗日战争胜利70周年大阅兵”和“解放军特种部队训练纪实”影片； 2、暑假作业辅导。	
	夜训	1、微信一分钟亲子连线； 2、给父母的一封信、观后感、撰写雄鹰成长日记。	
第四天	早操	“五力一巧”队列训练（军姿、起步、跑步的行进与立定和口号练习）。	
	上午	1、内务评比和个人整理内务比赛； 2、拳术格斗训练（实战格斗、擒拿反擒拿）； 3、军事拓展训练（信任背倒、人体战车、齐心协力）。	
	下午	1、格斗实训（1对1实战）和“五力一巧”训练； 2、象棋、围棋、军棋、跳棋、扑克比赛。	
	夜训	1、军歌教唱、拉歌练习； 2、暑假作业辅导、撰写雄鹰成长日记。	
第五天	早操	1、战备紧急集合，宣布战备演练情况设想； 2、组织实施演练。	
	上午	1、鹰击长空训练（挑战高空心理障碍）； 2、拳术格斗训练（实战格斗、擒拿反擒拿）； 3、军事拓展训练（穿越电网、火线长城、驿站传书）。	
	下午	1、战场救护（止血、包扎、固定、心肺复苏）与实际运用训练； 2、拔河友谊比赛。	
	夜训	1、军事纪实“战鼓阵阵”游戏活动； 2、暑假作业辅导、撰写雄鹰成长日记。	
第六天	早操	拳术格斗（实战格斗、擒拿反擒拿）和“五力一巧”训练。	
	上午	CS 红蓝对抗（垂直打击、斩首行动）。	
	下午	☆1、国防教育（理论授课、分享观影活动观后感）； 2、“军营文化之夜”（舞台场地、音响设备设置主持串词）。	
	夜训	1、“军营文化之夜”（舞台场地、音响设备设置主持串词）； 2、“军营文化之夜”（雄鹰战地生日派对、军营好声音、才艺大比拼等表演）。	
第七天	早操	拳术格斗（实战格斗、擒拿反擒拿）和队列训练。	
	上午	1、内务检查评比； ☆2、感恩教育—学会如何感恩？	
	下午	1、交接个人回收物； 2、总结大会。	