

青少年蛻變軍訓營(28 天)

暑假團

前言：現今的青少年在較富裕的環境成長、自我為中心太重，少有刻苦鍛煉經歷，每遇到逆境，便容易產生挫敗感！軍人生活講求紀律、團隊精神。「蛻變軍訓營」是要讓學員經歷一次較長的軍人式生活體驗，除了加強他們的自理能力、並逐步改變一些習慣和行為。本訓練營將分為初中高三個階段進行：初級階段着重學員對紀律、步操、守時和自理能力的訓練，培養刻苦精神和毅力；中級階段是着重防護能力訓練，例如體能、技巧、防災知識；高級階段旨在發揮個人潛能和自信，學習自我保護與及求生技巧。全程由富輔導經驗的專業領隊貼身照顧，並為家長提供學員進度報告。我們期望每名學員經歷本營後，都有「脫胎換骨」的改變！

內容：隊列訓練、乘坐裝甲車、水彈槍對抗戰、百米障礙、登山行軍、自衛拳技能術、內務整理、武裝越野、操槍搏擊、槍械拆裝、野外定向、戰地救傷、災場逃生、參觀大亞核電站、自理野炊、傳達口令、搭帳篷、野炊、聯歡晚會。



本團特色：

1. 嚴謹訓練改變習慣和行為。
2. 全面輔導愛心照顧。
3. 結業同時獲頒初、中、高級證書。
4. 本團將有學員表現報告交家長參考。

團費包括：

- 交通、食宿、行程所列項目訓練及觀光門票。
- 全部住宿有空調設備宿舍(營帳除外)。
- 每日早、午、晚三餐；早餐點心或粥粉麵；正餐四菜一湯。
- 全新軍服 1 套(包括上下衣帽、鞋)、T 恤 2 件，另免費借 2 套(上下衣帽)。
- 旅遊綜合保險：(保險計劃書) • 司陪領小費。

旅程迴響：陳安如〔10 歲・黃金飛躍鍛煉營〕

「嚴肅的教官；雷打不動的紀律，愉快的笑聲……這一切都給我快樂的童年留下深刻的印象。從未軍訓過的我，在這所軍校裏覺得一切都很陌生。在來軍校前，我十分嚮往軍訓，剛從加拿大回來，便來參加。誰知，來到軍校後，我十分失望：每天操練到汗如雨下，我最討厭列隊，往往一站就是 20 分鐘，動也不能動。現在要走了，一向很想回家的我竟有些小捨不得。為什麼？」

***領隊輔導員比例 1：15**

***完成訓練獲頒初中高三級證書**

蛻變軍訓營行程：

第一階段培訓目標：培養紀律、守時和克苦耐勞精神。

日次	時段	內 容
第 1 天	上	早上集合乘巴士赴黃埔青少年分校、軍校接待、分隊、發放用品
	下	午餐、隊列訓練、拳術、小組輔導會
	晚	晚餐、開營儀式、學條令、整理內務、個人衛生、就寢
第 2 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練、拳術
	下	午餐、隊列訓練、乘坐裝甲車 1、小組輔導會
	晚	晚餐、政訓課、軍事錄像、洗漱就寢
第 3 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練
	下	午餐、隊列訓練、水彈對抗 1(10 發)
	晚	晚餐、軍歌、洗漱就寢
第 4 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練、百米障礙 1
	下	午餐、隊列訓練、軍體拳
	晚	晚餐、晚會、洗漱就寢、小組輔導會
第 5 天	上	起床、早操、早餐→農務/勞動
	下	午餐、隊列訓練、軍體拳
	晚	班務會議、洗漱就寢
第 6 天	上	隊列操、操槍搏擊、軍體拳
	下	輕武器拆裝、乘坐裝甲車 2、手榴彈投擲 1
	晚	洗漱就寢、輔導小組會
第 7 天	上	隊列訓練
	下	野外定向初、戰地救傷、災場逃生(防火)、自搭帳篷
	晚	自炊晚餐、傳口令、班總結
第 8 天	上	起床後出隊列操、自炊早餐、軍體拳
	下	自炊午餐、大炮操作、紅藍軍水槍對抗戰
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢
第 9 天	上	起床後出隊列操、自炊早餐
	下	自炊午餐、武裝越野 1
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢
第 10 天	上	起床後出操、自炊早餐、軍體拳
	下	自炊午餐、百米障礙 2、水彈對抗 2(50 發)
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢、小組輔導會
第 11 天	上	起床、拳術訓練
	下	自炊午餐、武裝越野、自理野炊
	晚	自炊晚餐、聯歡晚會、洗漱就寢



第 12 天	上	起床、拳術訓練、自炊早餐、復習所學
	下	午餐、操演練及結營儀式，頒發初中級証書
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢、小組輔導會

第二階段培訓目標：「我和恐龍約會」河源文化學習交流之旅

日次	時段	內容
第 13 天	上	早餐後拆營，乘車出外參觀考察---參觀大亞灣核電站
	下	前往河
	晚	住宿酒店
第 14 天	上	早餐後到山區訪問農家，並與農戶孩子一起進行農務，午餐作客農家
	下	遊覽蘇家圍，訪問古村
	晚	住宿酒店、小組會
第 15 天	上	參觀恐龍博物館、參與恐龍蛋考古工作坊
	下	飲水思源---東江之水深就在新豐江水庫，同時也參觀水力發電廠 回程返軍校
	晚	晚餐、洗漱就寢
第 16 天	上	飲水思源---東江之水深就在新豐江水庫，同時也參觀水力發電廠
	下	午餐後回程返軍校
	晚	晚餐、洗漱就寢

第三階段培訓目標：學習野外生存知識；鍛煉意志與毅力。

日次	時段	內容
第 17 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練
	下	午餐、隊列訓練、百米障礙 3 小組輔導會
	晚	晚餐、整理內務、個人衛生、就寢
第 18 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練、軍體拳
	下	午餐、隊列訓練—正步、乘坐裝甲車 3
	晚	晚餐、政訓課、洗漱就寢
第 19 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練—正步
	下	午餐、隊列訓練、水彈對抗 3(50 發)、小組輔導會
	晚	晚餐、洗漱就寢
第 20 天	上	起床、早操、早餐、隊列訓練、百米障礙 3
	下	午餐、隊列訓練、手榴彈投擲 2



	晚	晚餐、洗漱就寢
第 21 天	上	起床、早操、早餐→打背包、軍體拳
	下	帶上偽裝，進行+公里野外拉練和、野外取火、野炊
	晚	自炊晚餐、班務會議、洗漱就寢、轉營(住帳篷)
第 22 天	上	隊列操—分列式、自炊早餐、操槍搏擊、軍體拳
	下	自炊午餐、野戰(彩彈對抗) 4(30 發)、挖壕、搭帳篷、小組輔導會
	晚	自炊晚餐、捕捉目標、使用地圖及指南針、判斷方向、洗漱就寢
第 23 天	上	起床後出隊列操、自炊早餐、隊列訓練、手榴彈投擲 2
	下	野外定向、戰地救傷、災場逃生(防洪)、自搭帳篷
	晚	自炊晚餐、傳口令、班總結
第 24 天	上	起床後出隊列操、自炊早餐、軍體拳
	下	自炊午餐、輕武器拆裝、紅藍軍水槍對抗戰 2
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢
第 25 天	上	起床後出隊列操、自炊早餐、軍體拳
	下	自炊午餐、野外生存要領、野外取火、取水訓練、野炊
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢、小組輔導會
第 26 天	上	起床後出操、自炊早餐、軍體拳
	下	自炊午餐、野外捕獵、戰地救傷訓練
	晚	自炊晚餐、洗漱就寢
第 27 天	上	起床、運用戰術水彈對抗 5 (50 發)
	下	自炊午餐、武裝越野、自理野炊
	晚	自炊晚餐、聯歡惜別晚會、洗漱就寢
第 28 天	上	起床、拳術訓練、小組輔導會、自炊早餐、步操演練及結營頒高級證書
	下	午餐、離營 (行程稍有變動以軍校為準)



基地小錦囊：

黃埔青少年軍校深圳分校	
所屬單位	中國人民解放軍第 4307 工廠/廣州黃埔青少年軍校
地 址	深圳龍崗坪地鎮 電話：0755-82202467
交 通	旅遊巴可直達軍校(香港至軍校約二小時半)
容納人數	500~800 人
教 官	擁有一支訓練有素的教官隊伍，執教嚴謹、經驗豐富
項 目	彩彈、乘坦克、模擬手榴彈
特 點	設桌吃飯、建築物全屬單層平房
備 註	軍營氣氛濃、教官嚴謹





黃埔青少年深圳培訓基地簡介：深圳市綜合素養實踐教育基地，黃埔青少年深圳培訓基地是深圳市市場監督管理局註冊，市教育局備案的一家具有'學生綜合素養實踐教育、國防教育組織與教學'等經營權限的綜合性實踐教育基地。基地位於深圳市大鵬新區葵涌街道葵鵬路 119 號，面积约 100 亩，可同时容纳 400 学生进行食宿训练和开展各项综合实践活动。



校長馬小釗介紹：馬小釗校長自 1995 年开始，為“弘扬黄埔精神，继承光荣传统”的信念，扎根青少年

实践教育迄今已二十年。期间协助组建了黄埔军事博览中心、黄埔青少年深圳分校、惠州分校等分支机构，并担任黄埔青少年軍校深圳分校校长。多年来，深圳分校已为港澳地区几百间中小学、超过 10 万名少年开展了军事和多种项目的基地实践体验活动，得到了各界的好评。在他的努力下，不仅给珠三角地区中小学生的德育及社会实践教育开辟了一片新天地，更加让黄埔“精诚团结，为国为民”的精神重新焕发生机，播撒到两岸三地的青少年心中。馬校長 2016 年起轉任深圳市大鵬新區黃埔青少年培訓基地校長，秉持黃埔精神，憑藉其對青少年軍事培訓之經驗，擁有紀律嚴格的教官隊伍，加上基地培訓設施完善，在馬校長領導下之學生軍訓體驗結合多元智能之培養項目，成效將更顯著！

報名及查詢請按此 