表：军训活动日程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 天数 | 日期 | 时 间 | 内 容 | 实施方法 | 地 点 | 负 责 人 |
| 带队老师在活动开展前要对学生做动员和提好要求，提高学生的士气，让学生有思想准备 | | | | | | |
| 第  一  天 | 8 | 上午8:00—9:30 | 军训开训仪式彩排熟悉场地 | 团部 | 大操场 | 团部 |
| 上午10:00—10:45 | 军训开训仪式、展开训练 | 团部 | 大操场 | 团部 |
| 下午15:30—17:30 | 正式开展训练 | 各营组织 | 各营  训练场地 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 军训文体活动通知发布 | 团部 | 线上通知 | 团部 |
| 第  二  天 | 9 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 叠军被 | 各排 | 各营  训练场地 | 各排长 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  三  天 | 10 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  四  天 | 11 | 上午7：00-10：30 | 内务评比 | 团部 | 学生宿舍区 | 团部 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  五  天 | 12 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  六  天 | 13 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  七  天 | 14 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  八  天 | 15 | 上午7：00-10：30 | 行军拉练 | 团部 | 校园内 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  九  天 | 16 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  十  天 | 17 | 上午7：00-10：30 | 板报评比 | 团部 | 风雨操场 | 团部 |
| 下午15：30-17：30 | 消防演练 | 各营组织 | 宿舍楼 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作（或讲座） | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  十  一  天 | 18 | 上午7：00-10：30 | 内务评比 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  十  二  天 | 19 | 上午7：00-10：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 下午15：30-17：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 晚上18：30-21：30 | 单个军人队列动作 | 各排组织 | 各营训练场 | 各排教官 |
| 第  十  三  天 | 20 | 上午7：00-10：30 | 2022、2021级队列评比 | 团部 | 小足球场 | 团部 |
| 下午15：30-17：30 | 结训仪式彩排（一） | 团部 | 大操场 | 团部 |
| 晚上18：30-21：30 | 结训仪式彩排（二） | 团部 | 大操场 | 团部 |
| 第  十  四  天 | 21 | 上午7：30-11：30 | 军训结训仪式暨表彰大会 | 团部 | 大操场 | 团部 |
| 欢 送 教 官 | | | | |
| 备 注 | | 1.工作内容、日程安排发生变化时以临时通知的内容和时间为准，请留意通知。  2.每节课为45分钟，课间休息15分钟，训练过程中，视训练表现、效果进行小休息，各教官具体掌握时间；  3.严格按照课表操课，如有变动另行通知。 | | | | |

表：军训活动作息表

|  |  |
| --- | --- |
| **时 间** | **内 容** |
| 06:00—06:30 | 起床、整理内务、洗漱 |
| 06:30—06:55 | 早饭 |
| 06:55—07:00 | 点名 |
| 07:00—10:30 | 操课 |
| 10:30—11:30 | 午饭 |
| 11:30—15:25 | 午休 |
| 15:25—15:30 | 点名 |
| 15:30—17:30 | 操课 |
| 17:30—18:25 | 晚饭 |
| 18:25—18:30 | 点名 |
| 18:30—21:30 | 晚间训练 |
| 23:00 | 就寝 |