

## 第七屆香港大學生軍事生活體驗營課程表(一)

		時 間		內 容	地點	負責人	負責單位
日	星期	課 時					
3	四	上午	0900-1300	督導員及學員入營報到	操場	營長	營
		下午	1430-1530	整理個人物品(班長談心、學習部隊生活常識)	排房	班長	排
			1530-1750	組織熟悉營區環境及開營典禮程式	操場	營長	營
		晚上	1900-2000	營工作會議(所有督導員參加)	營部	營長	營
			1900-2100	班會(互相認識)、統一內務	排房	班長	排
4	五	早操	0600-0650	體能訓練:統一準備活動動作	排房	班長	排
		上午	0800-1000	典禮前準備	排房	班長	排
			1030-1130	開營典禮	操場	營長	營
		下午	1430-1600	講座一:(由部隊安排-待定)	訓練中心	待定	駐軍
			1600-1750	軍體拳1-8動	操場	營長	營
晚上	1900-2100	學唱軍歌、觀看電影	訓練中心	教導員	營		
5	六	早操	0600-0650	體能訓練:中長跑	操場	班長	排
		上午	0800-1000	隊列訓練:動作示範、學習常識,練習齊步行進與立定	操場	班長	排
			1020-1150	講座二:(由部隊安排-待定)	訓練中心	待定	駐軍
		下午	1430-1600	軍體拳:1-8動	操場	班長	排
			1620-1750	隊列訓練:齊步行進與立定	操場	班長	排
晚上	1930-2130	閃避球等球類比賽	操場	籌委會	籌委會營		
6	日	早操	0600-0650	體能訓練:1P、2P(100、400米) 3P、4P(器械、俯臥撐、仰臥起坐)	操場	班長	排
		上午	0800-1150	運動會-徑類比賽(100, 200, 400米接力賽)、田類比賽	昂船洲	教導員	駐軍
		下午	1430-1600	觀看“節目-待定”文藝演出	昂船洲禮堂	營長	駐軍
			1610-1820	參觀艦艇,乘坐登陸艇勘察	昂船洲	營長	排
		晚上	1930-2100	急救知識與操作	訓練中心	營長	營

## 第七屆香港大學生軍事生活體驗營課程表(二)

		時 間		內 容	地 點	負 責 人	負 責 單 位
日	星 期	課 時					
7	一	早操	0600-0650	軍體拳：1-8 動複習	操場	班長	排
		上午	0800-0940	通信：手語通信	操場	班長	排
			1000-1130	講座三：(由籌委會安排 - 待定)	訓練中心	待定	籌委會
		下午	1430-1600	軍體拳：9-16 動	操場	班長	排
			1620-1750	隊列訓練：齊步行進與立定	操場	班長	排
		晚上	1930-2100	緊急集合	操場	營長	營
8	二	早操	0600-0650	軍體拳：9-16 動複習	操場	班長	排
		上午	0800-1150	實彈射擊觀摩	青山靶場	營長	營
		下午	1430-1530	軍械基礎知識、射擊學理	訓練中心	營長	營
			1540-1750	軍體拳：9-16 動	操場	班長	排
		晚上	1930-2100	班會(交流討論)	排房	班長	排
9	三	早操	0600-0650	軍體拳：複習	操場	班長	排
		上午	0800-1000	隊列訓練：齊步行進與立定及停止間動作(排合練)	訓練場	營長	營
			1000-1150	觀摩、體驗 400 米障礙	障礙場	營長	營
		下午	1400-1530	講座四：(由部隊安排 - 待定)	訓練中心	待定	駐軍
			1600-1750	通信：手語通信	操場	營長	營
		晚上	1930-2100	綜藝晚會彩排	訓練中心	教導員	營
10	四	上午	0600-1500	緊急集合、徒步行軍	待定	營長	營
		下午	1600-1750	講座五：(由籌委會安排 - 待定)	訓練中心	待定	籌委會
		晚上	1900-2100	學員分享會	訓練中心	督導員 籌委會	籌委會 營
11	五	早操	0600-0650	軍體拳、隊列方塊合練	操場	營長	營
		上午	0800-1150	隊列合練(全營合練)	訓練場	營長	營
		下午	1430-1700	激光模擬編組對抗	訓練場	營長	營
		晚上	1930-2100	綜藝晚會	室內 籃球場	教導員	營

## 第七屆香港大學生軍事生活體驗營課程表(三)

		時 間		內 容	地點	負責人	負責單位
日	星期	課時					
12	六	早操	0600-0650	結業典禮彩排	操場	班長	排
		上午	0800-1130	結業典禮彩排	操場	營長	營
		下午	1430-1600	排練合影合唱隊形	操場	教導員	營
		晚上	1900-2000	結業典禮彩排	排房	班長	排
			2000-2100	班總結、營總結	訓練中心	營長	營
13	日	早操	0600-0650	部署家長參觀場地	排房	班長	排
		上午	0845-0945	組織學員家長參觀	新圍軍營	營長	營
			1030-1200	結業典禮	操場	營長	營
		下午	1300-1430	組織離營	操場	營長	營