

军训简报

第三期 2023 年 8 月 25 日 星期五

省奔中 2023 级高一新生军训第三天

——汗水记录成长，军营收获蜕变

晨雾的红旗掠影中是挺立的身影，晨光的大地斑驳中是迷彩的身姿。转眼间，今天已是 2023 级高一新生的第三个军训日。今日军训内容仍以队列操练为主，也新增了跑操、格斗基础与军事体育等内容。较之昨日，同学们在严格而枯燥的队列训练中可谓进步飞速，无论是动作表现还是精神面貌都有了质的飞跃。



中学子朝气蓬勃、健康向上的精神风貌。

朝阳初升，同学们已经在操场集合完毕，开始了新一天的跑操训练。跑操是增强学生身体素质，促进学生身心健康发展的一项有益活动。“五连五连，一往无前，横刀立马，志在九天！”“扬帆起航，热血飞扬，看我二连，势不可挡！”雄壮的口号声回荡在训练场上，充分展现了省奔

下午，学生们进行了格斗基础与军事体育的练习，主要项目有军体拳、俯卧撑等。军体拳的训练现场，同学们都听得很专注，认真模仿着教官的动作，拳风凌厉，声声呐喊，响彻云霄。



训练场上有同学们刻苦训练，场下有老师们的关怀帮助。生活老师全方位保障同学们的饮用水；教官每时每刻询问关心同学身体情况；班主任老师们寸步不离，密切注视，及时处理突出情况。这些行动的支持、心灵的慰藉、默默的陪伴给军训中的同学们带来了最暖心的关心爱护。

一封家书，一份挂念，纸短情长，承载期望。为了给正在军训的同学们加油鼓劲，家长们纷纷提笔给孩子写了暖暖的家书。信里一字一句，饱含深情，寄托着对孩子的牵挂和期盼。班主任们纷纷将家书折成爱心、信封的模样送到同学们手中。



当同学们收到家书，句句叮咛犹如在耳，浓浓亲情充盈字里行间。相信在父母爱的滋养下，同学们能够化思念为动力，不负嘱托，勇敢地迎接接下来的挑战。



1933

军训第三天，适应了军训节奏的同学们正以全新的面貌阔步向前。阳光、山林、风雨、汗水都是他们成长的见证，挫折会使他们的脊梁愈发笔直，困难会使他们的脚步愈发从容。希望同学们继续以朝气蓬勃的飒爽英姿，迈着铿锵的步伐，迎接快速成长的每一天。坚持下去，必将迎来崭新的蜕变！

教师随笔

烈日织锦绣，迷彩绘青春

铁军五连指导员 庞舒萍

今天，是我们省奔中学子来到安能基地参加军训的第二天。今天骄阳似火，“烤”验着孩子们的意志；军中纪律如铁，让初来乍到的“新兵”们心生敬畏。每一个选择了迷彩军装的少年，其实都意味着向艰难困苦发起冲击，意味着向过去的自己发起挑战。来到军营的第二天，他们又一次完成了对自己的超越。



我们所在的五连，拥有一位素质过硬、精益求精的优秀教官，每一个动作、每一个细节，他都要层层分解，严格把关。他严而不厉，宽而不松，深受我们五连学生的敬爱。在郭教官的引领示范下，同学们的各项动作越来越规范，也越来越体会到军营严明的纪律和坚不可摧的钢铁精神。连里有位同学刚过了手术痊愈期，有的同学长期肠胃不适，还有的同学粉尘过敏，但他们面对高强度的训练，没有一人选择退缩和放弃，一个个克服困难，迎难而上，额头和脖颈上闪光的汗水昭示着他们心中强大的信念。要知道，他们不是训练有素的战士，而是刚刚走出温馨家庭，在父母眼中的“乖宝宝”；他们中的很大一部分同学虽曾驰骋考场，但从未在黄沙漫天的练兵场上大施拳脚，看到他们今天的转变，我倍感欣慰。

如果说不退缩、不放弃的勇敢与坚强给我带来的是意外和欣喜的话，那么愈挫愈勇的韧劲则让我深为震撼。今天，学生宿舍迎来了第一次宿舍内务大检查，生活教官们来到宿舍检查被子叠放、物品摆放等工作，任何一条叠放不规范的被子都要面临被“拆解”的命运，我们连也有许多遭遇“噩运”的被子。中午饭后回到宿舍，很多学生看到了自己辛辛苦苦叠起来的被子已经平铺着“瘫”在了床上，脸上不由得露出极其失望的表情。但短暂失落后，很多同学抖擞精神，毅然开始了新一次叠被子的“征程”。铺平被子、抹平被角、划出被痕、合拢被子，稍有不佳，从头再来，有的同学整整叠了一个中午。床上那许多被子，也如愿以偿地活成了“豆腐块”的形状。虽然跟标准的军营被还有一定的差距，但这其中承载的重量却一点也不少。有了这样一种韧性，我们完全有理由相信，在未来的学习生活中，孩子们一定会如郑板桥所歌颂的竹那样：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”！

因为彼方尚有荣光在，所以少年不惧来日方长；因为胸怀远大理想，所以纵然风刀霜剑，也笑谈渴饮，永不言败。相信这次宝贵的经历，一定能让孩子们收获一次意想不到的成长与成功，助力他们书写青春，成就人生！

教师随笔

青春的模样

铁军四连指导员 朱婷

对于军训，同学们都是怀着既害怕又期待的心情。在出发前一晚的军训动员会上，当我问出“通过军训，你能收获什么呢？”，有同学开玩笑说“会晒黑，收获新皮肤”，其他同学也表示很赞同。在同学们心里对军训的印象可能就是炎炎烈日下，站不完的军姿，流不完的汗水以及疲惫不堪的身躯，这样的想法让他们还没军训就心生畏惧了。但当他们看到阅兵仪式现场军人们挺拔的身姿，整齐的步伐和嘹亮的口号时，他们被深深地震撼到了，专注的神情中透露出了一丝对军训的期待，期待那个身穿迷彩服在训练场上挥洒汗水、神采飞扬的自己，这才是青春该有的模样。



孩子们的情感总很真诚，表达情绪的方式也很直接。第二天一早同学们坐上大巴车，哼唱着歌，与同座小声讨论着，踏上了前往军训基地的路。车子驶进基地大门的那一刻，就能够感受到这里严明的纪律规矩，在教官们的指令下，正式开始了为期七天的军训。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，军训正是如此。在训练场上，同学们只有忍受了肌肉酸痛和浑身不适，经历了训练的艰辛和磨炼，才能真正完成从初中生到高中生的转变。正如训练场地的标语所说：“挥汗洒泪洗娇气，脱皮掉肉铸金刚！”，军训是高中中的一门必修课，也希望孩子们军训一次，能够受益终身。在军训中，同学们不仅要学会如何适应新环境，培养集体荣誉感，更要体验到真正的团队合作，实现个人成长。

面对学生离开家长，独自在外军训的情况，作为班主任，我的身上又多了一份责任，要关注不同学生的身体和心理状况，帮助他们适时调整，顺利度过军训这段艰苦的日子。在军训开始前，就有不少家长向我具体描述了自己孩子过往的受伤经历和部位，担心孩子们会逞强，因军训受到二次伤害。这就需要班主任记住个别学生的特殊情况，特别关注他们的训练过程，并适时提醒他们不要强撑。但同学们其实远比家长和老师想象中的要更坚强，在教官的指导下，他们一遍遍喊着口号，一遍遍训练着，力求动作规范，严谨，有序。在这个过程中，学生们也体会到了酸，苦和累，但他们并没有轻言放弃，始终抬起头，挺起胸，任汗水划过脸颊，勇敢地迈向成功的彼岸。

热血少年，百炼成钢

铁军六连指导员 洪文林

阳光透过蓝天洒在训练场上，这里弥漫着激情与朝气。

6班的孩子们，有幸陪伴你们一起经历这段难忘的军训

时光。军训是一段磨砺意志、塑造品格的特殊时期，

不仅是一场体能的考验，更是一次心灵的洗礼。一开

始，同学们或许会因为紧张而步履踉跄，但经过两天的

磨练，你们的队列逐渐整齐，步伐也变得稳健。我看到了你

们脸上坚定的表情，听到了你们嘹亮的口号声，那是对自我的挑战，也是对团队的责任。在

困难面前，你们学会了坚持，体验到了付出的价值。在炎炎烈日下，你们学会了坚韧不拔；

在不断追求卓越的过程中，你们体验了团队协作的力量。训练有时会很辛苦，你们需要付出

较大的努力才能完成各项任务。我见证了你们顽强的毅力，即使面对困难，你们也能坚持下去。

两天紧张有序的训练中你们显得更加坚韧，面对困难和挑战时，你们永不放弃的精神深深

地感染了我。我亲眼目睹了一个个羞涩的笑容变成了真诚的笑声，一个个陌生的面孔变成了

彼此的朋友。团结不仅体现在队列的整齐，更体现在每个人的心灵深处。

然而，军训中也存在一些需要改进的地方。例如，有些同学在面对高强度的训练时显得

过于焦虑和紧张甚至出现畏难情绪，大家需要调整好心态，以积极的态度面对挑战。此外，

我们在训练期间还要严格遵守纪律，真正做到令行禁止，军训的一大特点就是强调纪律和自我

约束。在军训期间，同学们必须遵守各种规定，包括作息时间、训练规则等。开始时，你

们可能觉得这是一种束缚，但随着时间的推移，你们会逐渐理解纪律是维护集体和谐的重要

保障。当然，训练之余回到宿舍还要学会整理内务和认真写好感悟。

6班的孩子们，军训的日子虽然辛苦，却也是一段难忘的经历。在这炎炎夏日里，你们的

汗水浸润了青春的每一寸土地。当你们在训练场上挥洒汗水的同时，也在磨练顽强的意志，

塑造良好的品质。我为你们感到骄傲，也为你们的成长感到由衷的高兴。我深信，这段经历

将成为你们人生中最宝贵的财富之一，让大家在未来的道路上走得更加坚定，更加自信。



给高一（9）班周诸旦杰的一封信

旦杰：

从幼儿园大班的第一次体验在学校过夜，到小学独自一人参加北京的夏令营，再到初中的军训，想来这已经是你第四次离开家，虽然每次的活动不同，感受肯定也不同。

军训很苦很累，无论是队形训练，还是技能训练，在炎热的暑假，每天进行着重复的动作，时间一长，枯燥和疲劳会加倍席卷而来，即使如此，也希望你能坚持下去，因为你要知道，它是每个人成长过程中必经之路。它对你来说是一种磨练，于你一生都是有益的。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”军训会让你更有责任感，做事更有担当，懂得何为集体主义精神，懂得何为军人般的意志，现在也许你觉得军训是一种很吃力的事情，但是你只有经历过、坚持下来，才会懂得苦尽甘来的真正意义！对于你即将面对的三年高中生活做一个很好的铺垫。



七天时间不算长，孩子，我希望你用自己的眼睛去看看周围的人，有晒得黝黑的教官，有忙前忙后的班主任，还有给你们准备可口饭菜的叔叔阿姨……，要知道他们每天也在酷暑中陪着你们，要学会感恩，要学会换位思考，做人做事要学会多为对方考虑，而不是一味的只考虑自己，善待他人，惠泽自身！

最后，妈妈叮嘱你一句：“多喝白开水，用温水洗头洗澡，把自己的内务整理好！”

高一（9）班 周诸旦杰妈妈

2023年8月25日

护旗光荣

高一（8）班 白芸硕

当我得知自己被选为护旗手的时候，我是既惊讶又惊喜的。惊讶于我原来从未做过任何与这方面有关的事情，只能从电视中仰慕且向往三军仪仗队无上的风采。我曾幻想过，当我穿好军装，整理好军帽，目光坚毅，一步一步，整齐划一地迈着步伐，在国歌声中扬起国旗，旗帜在风中飘扬，一抹鲜艳的红色更飘荡在万千观众的心中，对祖国的无尽自豪感也油然而生。在训练之前，我心想不就是迈迈步伐、升升国旗吗？简直太简单了。就这样，我怀着激动的内心参加护旗队训练。

然而事实却恰恰相反，晚上军营的气温炎热，蚊虫横飞，我们组成一个 20 人的小组，由曾经在三军仪仗队服役过的教官带领我们，他说：“我们都是从各班级选拔出来的精英，由此进入这个队伍，所以我们是幸福的，光荣的。但同时训练也是残酷的，因为其中的泪与汗都要自己咬牙抗下。”一开始，我仍不觉得训练有什么难的，觉得认真做好动作就可以了，但接下来我对此有了一个新的认识。

第一项便是训练站姿，我迅速并拢双脚，按照所学的动作标准做好，觉得我的动作堪称完美，可教官一眼就看出端倪：双手并没有并拢，双脚也没有呈 60 度夹角站立；他还叮嘱我们要努力抬头，目光看向前方，眼神要再坚定一点，不要左顾右盼。教官耐心十足，手把手纠正我们的动作，不断提醒我们注意每一处细节。对比自己先前练习的站姿，我为自己之前的想法而羞愧不已，也对护旗手有了不一样的看法。我开始明白他们之所以有那么标准的动作，让世界各国的人所瞩目赞美，正是因为他们那日复一日的艰苦训练，精益求精的不懈追求。我也更加明白了自己接下来要干些什么，怎样才能对得起我担负的职责与使命。

军训并不是那么简单，护旗任务更需要付出加倍的努力，但只要我们足够细心，以认真的态度严肃对待，便能够体会到不一样的人生价值所在。加油吧，军训中的少年们，用你们的汗水挥洒热情的青春！

军训日记

我今天看到许多美好：同学们之间互理整理衣领和军帽、同学晕倒时搀扶的手、一杯红糖姜茶、脆生生的“老师好”“教官好”……映着绿油油的夏木，我顿感一种独属少年的生命力在用力流淌着、滋润着。

教官的辛苦付出，生活老师的操劳，班主任的如影随形，以及各位同学的坚持不懈都使这枯燥的军训熠熠生辉，每个人都是美丽的银杏叶，共同构成了一棵茁壮的银杏树，让省奔中成为更好的省奔中！

——高一（15）周姪柠

每当我举起十六连的旗帜，心中的使命感便厚重了几分，同时也要求我时刻保持眼观六路，耳听八方，灵活变通。成为旗手，意味着我要对自己有更高的要求，有更强的执行力和领导力，同时不可或缺的还有勇气与气场。作为队伍行进时的第一人，要有昂扬的精神面貌，挺拔的身姿和坚毅的眼神，更要从眉宇间透露出一种自信与毅力。这些都帮助我变得更自信、更强大！

——高一（16）俞懿凡

“军井未掘，将不言渴”，经过了前一天的磨炼，大家都整装待发，口号声一浪高过一浪，久久回荡于广场之上。来到食堂，同学们站军姿于座位前，目光坚定，直视前方。“开饭！”大家方才以迅雷不及掩耳之势坐下，快速打开饭盒，一身不吭地开始吃饭。吃罢，大家都自觉地分配好小组，留下收拾餐桌。一出食堂，一排排，一列列，大家早已排列整齐，等待着教官发号施令。

——高一（5）杨晨子墨

“扬帆起航，热血飞扬，看我二班，势不可挡”，是口号，是呐喊，是奋斗，更是责任。我们是高一二班的学生，是在军训营地中奋斗战友，更是实现祖国繁荣富强的未来顶梁柱。或许现在看来仍过于遥远，但在教官“立正”“蹲下”一声声令下中，我的眼前仿佛已是光辉未来的模样。我们在军训营地的努力训练，都为我们的将来铺上了一条独一无二的路，这就是军训的意义。

——高一（2）陈宜灵

多彩军营

正步



齐步



跑步

