



武进区洛阳高级中学 军训简报

(2017 年第三期) 2017 年 10 月 11 日

主编：沈纯芳 副主编：邹国强 费云德



脱去时尚亮丽的夏装，换上一身迷彩服，走进十月，走进军训，开始一段难忘的生活。这里虽然没有硝烟，也没有灼人的烈火，我们依然能感受到另外一些东西的存在。生活在和平年代里的学生啊，骨子里依然少不了那份热血豪情。其实，人生最大的敌人就是自己。整好装，穿好鞋，我们集合在迷彩服的海洋里，愿每一位可爱的“战士”都有不菲的收获。

卷首语

区教育局领导视察洛高军训

2017 年 10 月 11 日下午，武进区教育局谢建伟副局长和局人武部王为民部长前来视察我校军训工作。洛阳高级中学校长沈纯芳、武进区国防教育训练中心营长窦小峰、负责高一军训事宜的洛高副校长邹国强以及全体随训教师热情接待了区教育局领导。



谢建伟副局长和王为民部长详细了解了军训进展和学生现状，先后察看了学员就餐情况和夜间训练，并在休息阶段和师生官兵作了亲切交流。谢局长高度肯定了洛高的此次军训组织工作，对我校高一新生所表现出的优良的精神风貌表示赞赏，认为洛高的军训工作在国防训练中心和校方的共同努力下，各项工作规范有序，军训成效显著。同时，区教育局领导希望大家高度重视军训过程中的安全保障问题，特别是在目前气温波动较大的情况下，要尤其注意在饮食、住宿、训练强度、疾病防控等方面筑牢安全防线。他勉励全体师生官兵再接再厉，确保军训工作的圆满成功。

军训生活会给你们带来欢笑和感动，也会带给你们紧张和沉重。老师希望你们去感受过程，也许条件不是那么舒适、教官不是那么和风细雨，可是无论多艰苦，用如水般的心态去承载它，水是最有韧性的，也是最强大的，它们不避开大石的阻挡，才能激起高扬的水花，所以你无法避免，就要学着去适应、去尽自己最大的努力做到做好。



高一 5 班班主任 谈晓旻

高一 6 班班主任 姜卫坚

亲爱的同学们，人生能有几回搏？军训，无需用泪水来体现，也不必用自己的悲凉来演绎所有的悲观。去用心体会在军训中欢乐相聚的地方，去发现在举手投足之间体现默契的地方，就会发现军训是一个人生的转折点，所有的一切都在你们身边回旋。亲爱的同学们，把“生活”改为“军训”，发自内心地读一读吧！

希望同学们以积极的态度、饱满的热情投入到军训中去。要服从命令、听从指挥、严格要求、刻苦训练，把军训当作展示自我、提高自我、发展自我的一次机会。在军训中要炼思想、炼作风、炼意志、炼体格，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。



班主任寄语



军中掠影





军中掠影

军中掠影



军训感言

充实的一天

高一(3)班 刘柱

天还未亮，我们宿舍的舍员就都激动地起了床。哨声一响，我们飞一般地冲到教室。随后不久，我们被带到了篮球场上，短短的几分钟后，一位脸有点发福，肤色微黑，身体雄伟的教官迈着稳步伐向我们走来。我暗自自喜：这样的一位教官应该不是特别严厉的。首先，我们训练最基础也是最简单的一项——站军姿。说是简单但其实也并不是那么简单，它的要求还是蛮多的，第一：脚的后跟并拢，脚掌张开 60°。第二：手指的大拇指要贴在食指的第二节关节处，五指并拢。第三：手臂要紧贴着身体。手的中指要贴在裤缝上。第四：抬头挺胸，不能乱动乱晃。这些都符合要求后，在朝阳的映照下站了十几分钟，我就感到身体有些不适了，脚掌手臂十分酸痛，脸上，胸口，身上全是汗水。衣服开始变得粘了，湿漉漉的贴在肩膀上。这种感觉让大多数同学变得躁动，东晃一下，西动一下，擦个汗，扶个眼镜，这些小动作都被教官看在了眼里，偶尔也会点名提醒一下，很快，“痛苦”短暂结束了……

吃完早饭以后，还练了蹲姿，教了《严守纪律歌》，摆臂还有骑龙步……让我印象最深的是晚上的军体拳。一天就这样在紧张，痛苦与充实度过了。

学会坚强

高一(6)班 万春雨

军训的第二天，从早上开始便忙了起来，从吊儿啷当到穿上军装就是一上午的事情。给我的第一感触就是严肃，第二个就是累。“站”对于平常的我们来讲是简单的事情。但就是如此简单的事情已成了我们的煎熬，在加上闷热的天气，腰酸背痛“满面红光”，一个军姿站得十分久，鞋子穿得十分难受。平常生活中的小毛病成了我们的祸害，教官一眼便能看出来我们的小毛病，只要是毛病，就要改，就要罚。

一天中，我们学了站军姿、稍息、立正、向右向左向后转和齐步走、挺直腰板，治好了我的驼背。还有 4 天的艰苦训练等着我们。我会坚持，就算很苦，我依然乐观。学着像个军人那样坚强，学着像个军人那样忘我。



很累的一天

高一(9)班 贺婷

今天是军训的第二天。在大清早，就整个匆匆忙忙起床，大早上就被教官一顿骂，一天下来，学会了稍息，立正，转体，军姿等等，晚练的时候还学会打了套军体拳。一整天下来，流了好多汗，穿胶鞋的脚也磨得很痛，在宿舍里大家都略显烦躁，匆匆忙忙一天。

但这就是军训，不是吗？



军训改变我

高一（7）尹凯文

军训的每一天都让人体会到了军训的苦，无论白天、还是夜晚，一切都在规矩之中，而越过规矩以外便是惩罚。六天，就如六段漫漫长路，所面对的困难，只有听从指挥、吃好饭、走好路，一路的困难在一切的自觉遵守面前自会退去。相信坚持不懈，我必能磨练出一个坚毅、顽强、不屈的性格，从此改变我的人生。



正步走

高一（3）班 毛昕丫

空气中的凉意一丝丝，一线线的窜入清晨带着水汽的阳光下，清澈的仿佛雪融之水，凝结出一阵清爽而又略显沉重的氛围。一阵哨音，着实是显得“刺耳”了，犹如一颗石子，砸入平静的湖面之中，激起一起层层水波，这湖面，便再不能平静。

今天多是由于练正步了。大阅兵中解放军的正步多是深入人心，犹如父母亦或是更老前辈的人，超喜爱观看这个，约莫便是唤醒人的爱国情怀了吧。往昔我认为正步不过是脚抬高，手抬平，踏步出声而已，如今才真正体会到训练之不易。仅仅是定一个脚，就让我苦不堪言。说是脚离地 30 厘米，手臂弯曲 60°，仅是说说而已，当然不及一试。30 厘米兴许听起来不多，而动作真正做到着实过于困难，且是无法言说的苦痛，甚至极为困难。光光是为了一个“整齐”我们就来回走了十几遍——即将到头，又被喊停，然后跑回去。我终究还是熬了过来。

迎接挑战

高一 2 班徐嘉怡

今天是军训的第三天，齐步走和正步走已经掌握了动作的要领，站了一天脚跟很酸，但是我觉得军训很有意思，当练摆臂踢腿的时候，真的酸的忍无可忍，但是经过自己的咬牙坚持，最终我战胜了自己，而且通过练习，也掌握了保持重心的技巧。十分期待接下来的挑战，这会使我越来越强大！

军歌带我成长

高一 5 周澜

“军号嘹亮步伐整齐，人民军队有铁的纪律。”一阵阵嘹亮的声音传来，同学们迈着矫健的步伐步入操场。一个个教官入班站立，新的一天即将开始，高一军训拉开帷幕。

稍息，是军训的必须动作。左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息过久，可以自行换脚。第二则是跨立：左脚向左跨出一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间，双手后背，左手握右手手腕。

.....

吃得苦中苦，方为人上人。虽痛，皆痛，却齐乐。

军训感言

愿孩子在军训期间能够发挥吃苦耐劳的精神，听从教官的指挥，遵守纪律，争做合格的小“士兵”。

高一（5）班姜成功家长

孩子们身着蓝色的迷彩服，排着整齐的队列在操场上听着教官的口令操练。一个个严肃的小表情，脸上焕发着青春的光彩。前面第一排那个肥胖的小身影，希望这次军训能减掉你一些肥膘、希望你通过这次军训培养出一些吃苦耐劳，自强不息的拼搏精神。高中三年，你不刻苦努力读书，哪来今后的辉煌。希望孩子们通过这次军训，改掉自由散漫的坏习气，个个是努力学习的好孩子。

高一（3）班王珂家长

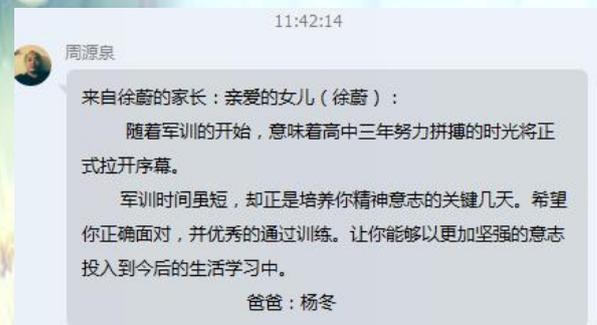
东东，军训开始了，从没吃过苦的你不知道能不能扛得下来？这只是人生的一段历程，吃的苦中苦方为人上人。希望你坚强勇敢的去挑战它去战胜它，妈妈会站在边上为你加油，宝贝，你是最棒的！

高一（6）班 吴栋铭妈妈



生命中有了当兵的历史，那是男子汉的荣耀。相信你一定会在整齐的队列中，迈出坚定的步伐；在严谨的军营里，铸就钢铁般的意志。学会友爱互助，就会在团结奋进的集体里，汲取到无穷的力量。人生中总会遇到挫折和失败，只有经过不懈努力才可以见到彩虹，刘柯加油！

高一（4）班刘柯家长



宝贝，爸爸妈妈想对你说，你人生中的第一次军训已经开始了，虽然只有短短的 7 天，希望通过它能让你在挫折面前少一点娇气，多一点勇气，少一点抱怨，多一点坚韧，军训的日子虽然苦，爸爸妈妈相信你一定会用饱满的姿态，坚强的毅力，迎接军训中的每一次挑战，相信自己，你一定行！不经历风雨怎么见彩虹！徐璐娜你永远爸爸妈妈心中最棒最懂事最乖巧的孩子，加油！加油！再次感谢虞老师，感谢您对孩子的支持和鼓励！ **高一（7）班 徐璐娜妈妈**

—— 洛阳高中《军训简报》编委会

编委会成员：**费云德 周源泉 谈晓旻 许光英 谢文珠**
樊耀平 姜卫坚 虞赛玉 徐莹