



# 江苏省奔牛高级中学 军训简报

第 1 期

2019 年 9 月 1 日星期日

<http://www.bngz.xbedu.net/html/node25722.html>

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

## 省奔中 2019 级新生军训开营仪式隆重举行

8月31日上午，江苏省奔牛高级中学2019级七百多名高一新生迈入金坛区中小学综合实践基地，上午十点庄严雄壮的《中华人民共和国国歌》响彻整个会场，军训营开营仪式在此隆重举行。高一新生整装待发，英姿勃勃，满怀着激情和对军营生活的向往，参加了开营仪式。开营仪式由省奔中李平副校长主持。

首先，常州市金坛区中小学综合实践基地副主任曹志祥同志对同学们的到来表示了热烈的欢迎。他先明确了军训的重要意义：通过军训可以增强我们的体质，强化纪律观念，锻炼意志品质等。曹主任希望全体同学在严格要求自己、服从教官命令、发扬优良作风，完成军训任务的同时，能够增强安全意识，牢固树立安全第一的思想。曹志祥主任还补充了同学们在军训时遇到问题要向老师、教官求助，确保自身安全第一，圆满完成军训任务。

省奔中王奕飞校长进一步明确了军训的目标，并对同学们寄予了殷切的期望。他首先向承担军训任务的金坛区中小学综合实践基地的所有的教官表示了崇高的敬意，向参加系列工作的领导、老师们表达了衷心的感谢。王校长对即将参加军训的同学提出了几点希望：同学们要端正态度，明确军训目的，锻炼意志品质；刻苦训练，学习军人作风，培养勇敢顽强、培养吃苦耐劳的作风；遵守纪律，严格自我要求，增强纪律观念；持之以恒，巩固军训成果，用军训标准严格要求。王奕飞校长表示在新中国成立70周年之际，希望同学们经过军训的洗礼能对军人、对爱国有更深理解。

军训营指导员代表高一（5）班班主任杨坤老师向全体营员分享了自己的军训感悟：“只有经历过痛苦，快乐才弥足珍贵”。他希望全体营员珍惜这次军训机会，磨练自己的意志品质，珍惜同学间的友谊，收获宝贵的快乐。身处和平时代的我们不会扛枪上战场，却也是在没有硝烟的战场上拼搏，经历军训的磨炼，是在为高中三年的学习生活打下基础。

接下来，省奔中副校长纪晓平老师宣布了军训营编制人员名单，营员将以连、排进行划分，井然有序进行队列操练。

最后，常州市金坛中小學生综合实践基地军训科科长戴俊同志宣布开训命令。

此次军训中还有一群特别的同学，他们是来自雪域高原的90位西藏班学生。虽然他们刚到学校，但是个个精神饱满，斗志昂扬。值此新中国成立70周年之际，同学们经过军训一定能够增强爱国情感，提高爱国意识，在军训中突破自我，磨砺自我！



军训已经开始，考验等待着营员们！雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。相信省奔中2019级高一同学一定会用最火热的青春、最蓬勃的朝气和最坚定的决心圆满完成军训任务，在这里完善自我、丰富自我。

随着慷慨激昂的《中国人民解放军军歌》，军训动员大会圆满落幕。



## 在 2019级高一学生军训开营式上的讲话

省奔中王奕飞校长

同学们：

大家期盼已久的军训终于如期而至，今天，我们江苏省奔牛高级中学全体高一同学齐聚金坛花山，开展为期一周的军训活动，首先我代表学校，向全体教官表示崇高的敬意！向参加军训系列工作的领导、老师们表示衷心的感谢！

军训，是同学们入学的必修课，是我校国防教育的重要组成部分。无论是从国家安全战略层面，还是从学校培养目标、个人进步成长层面，都有着特别的意义，都是一个挑战自我、提升自我的重要过程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，军训就是锤炼我们的大熔炉。在此，我对大家提几点希望：

### 一、端正态度，明确军训目的

军训这一必修课，能够增强国防意识与集体主义观念，深刻领悟纪律的含义、规范的意义，军训教同学们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度，怎样从平凡走向优秀。军训是增长才干的机遇，也是培养团队精神和集体意识，锻炼意志品质，是同学们在思想认识和行为方式上都有质的提升的机会。希望全体受训学员都要珍惜这次机会，以饱满的热情全身心地投入到训练中。虽然本次军训只有一个星期，但是训练强度大，要求严，节奏快，同学们必须有足够的思想认识和心理准备，发挥不怕苦、不怕累的精神，知难而进，坚定信心，保质保量的完成训练任务，真正从本次军训中有所收获。

### 二、刻苦训练，学习军人作风

我们的训练教官有一套成熟的训练方法和多年的训练经验，多年来深受好评。今天开始，同学们将近距离感受军人的魅力，亲身体验军人的生活。希望大家通过严格自觉的训练，学习他们吃苦耐劳，团结协作，顽强奋斗的精神；学习他们令行禁止、遵纪守法、步调一致、雷厉风行的作风。军训虽然不是在前方打仗，但是严格的列队操练可能会令人感到既劳累又枯燥，对每一位参训同学都是不小的考验。希望同学们通过军训培养勇敢顽强、吃苦耐劳的作风，不折不扣地完成操练任务。训练中既要形成争优创先的良好氛围，又要有团队精神和集体荣誉感，遇到困难要相互帮助，共同克服。只要同学们用心去学习，去锻炼，去磨砺，就一定可以培养出团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力，提高生活自理能力，培养思想上的自立和独立，养成严格自律的良好习惯。

### 三、遵守纪律，严格自我要求

军训就是懂军纪，明军规，严纪律。我们就是想通过军训来培养大家顾全大局、服从命令、听从指挥的品质。铁的纪律，是成功的保障，军训纪律的第一要务，在于一切行动听指挥。学校在此以前已经明确地告诉同学，在军训中哪些是能做的事、要做的事，哪些是不能做的、是禁止的事。同学们要牢记在心，认真遵守。若有违规，按“军纪”论处。同学们在军训期间要用严格的纪律约束自己，遵守训练规定，严格操作规程，遵章守纪，令行禁止。通过军训来增强纪律观念，为高中三年的刻苦学习和健康有序的生活奠基。

### 四、持之以恒，严格自我要求

军训是短暂的，影响是深远的。没有人能随随便便成功，桂冠从来都是用荆棘编织成的。想要真正培养顽强奋斗的精神，就要在今后的学习和生活中发挥军人的优良传统。希望大家巩固发展军训成果，持之以恒，历久弥新，让“八一”军旗在我们心中高高飘扬，让军人风采在我们身上熠熠闪光，让解放军听党指挥、服务人民、英勇善战的优良传统在省奔中的校园里生根开花，发扬光大！希望同学们时时处处用军训的规则严格要求自己，将军训的收获转化成内在的素养，成为享用终生的财富。

亲爱的同学们，今年是新中国成立70周年，我们国家将举行规模空前庆祝活动和大阅兵。我相信经过军训的洗礼，我们同学一定会对军人、对爱国有更深的理解。没有强大的祖国强大的军队，哪有安宁的家？我们每一个人都要用自己的力量守护我们的国家！同学们，请抬起你的头，挺直你的腰，坚毅你的目光，用军训磨砺意志，成就更强大更有力量的自己！

最后预祝2019年新生军训圆满成功！谢谢大家！







# 2019年军训指导员代表发言

高一（5）班班主任 杨坤

尊敬的各位领导、教官，亲爱的同学们：

大家上午好！

一年一度紧张而有意义的高一新生军训马上就要开始了，这将成为同学们生命中不可磨灭、不能忘怀的一段旅程。借此机会，我代表高一全体军训指导员，对各位同学的到来表示热烈欢迎！同时向各位教官表示最崇高的敬意！

同学们，你们已经经历了短暂而难忘的入学教育，接下来，这不平凡的军训生活，也将成为你们成长历程中最耀眼的一页，照亮你们的人生之路。

军训是学校教育的一种特殊教育形式，高中生涯的必修课，在全面推进素质教育、促进学生健康成长方面，具有不可替代的作用。在七天的军训中，你们可以领略军营的氛围，感受军人的风采，拥有军人的情怀，进一步强化团队意识，增强集体荣誉感。通过军训，你们可以增强体质，磨练意志，锻炼抗挫品质，培养团结协作精神，形成良好的纪律观念，学会用纪律来约束自己；通过军训，我们还可以增进师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的良好班风，提升班级凝聚力。同学们，军训虽然苦，但正如孟子所说，只有“先苦其心志”，方能“增益其所不能”，只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。

不知道大家有没有看过一部美国电视长片《兄弟连》，它讲述了在二战期间，美国101空降师506团E连艰苦训练后浴血奋战的故事，虽然主旋律是歌颂美军战友间的友谊，却也无时无刻不在揭露战争的残酷。让我印象最深的是最后一集中德国军官在投降前对自己士兵说的那段话：“这是一场漫长的战争，也是一场艰苦的战争。你们英勇并且骄傲地为祖国作战，你们是不平凡的一群人，彼此紧密相连，这样的情谊存在也只存在于战斗中。像兄弟一样，共同使用散兵坑，在最需要的时刻彼此互相扶持，你们共同面对死亡，一同接受磨难。最后我想说的是，我为能够与你们每个人共同服役而感到骄傲。你们有权享受永远快乐而和平的生活”。

谁都不愿意承受痛苦与磨难，只有幸福与和平才是我们的追求，而生活中的磨难却在时刻伴随着我们。经历过痛苦，快乐才弥足珍贵。我们要珍惜这次经历，珍惜同学间的友谊。身处和平时代的我们不会扛枪上战场，却也在没有硝烟的战场上拼搏，身边的同学是你们的战友，三年后高考便是最后一次大战。同时，作为班主任的我们一定是你们坚强的后盾，在军训中无论遇到怎样的困难，我们都将与你们共同面对。

同学们，军训活动就要开始了，军训时间虽然只有短短七天，但是内容充实，形式多样，这将是锻炼自身体魄，增强自身毅力，展现同学们精神面貌的绝佳机会。因此，我想借此机会向同学们提以下几点要求：

1、尊敬教官、服从命令，严格要求自己，真正做到令行禁止。

2、希望同学们端正思想，充分认识到军训的重要意义，用高标准衡量自己，用严要求规范自己，决不能存在拖沓懒散、凑和应对的思想。



3、希望同学们学习和发扬士兵的顽强拼搏精神和毅力，要不怕艰苦，克服困难，善始善终地完成军训任务，树立纪律观念，严格按照军训作息时间训练，有事请假，不迟到，不早退。

4、在军训期间要做到团结友爱，互帮互助，相互督促，共同提高。不对同学的困难漠不关心，不因琐碎小事而产生矛盾。同时我也代表全体指导员在此向各位表态：我们做到按时到位，全程陪同，帮同学之所需，解同学之所难，想同学之所想，为同学们的军训提供一切有利条件。最后，预祝我们的军训取得圆满成功！



谢谢大家！

## 省奔中2019级军训营学员代表发言

高一（9）班 梁倩倩

老师们，同学们，大家好。

在这个清新、明媚而又蓬勃的九月，我们带着期盼与梦想，伴着自豪与欣喜，相聚于此，开启省奔中生活的第一课。

孟子曰：“故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。”因此我们想要成为合格的高中生，必须上好军训这节课。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一直独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。那么，我们该如何上好军训这一课呢？我在这儿给大家提出几点建议。

必须端正态度，统一认识，振奋精神。态度决定一切。

刚刚跨入高中校园，有些同学在思想、生活各方面可能都不太适应，而马上进行艰苦的军事训练，体力和意志都必将受到严峻的挑战。军训之初，大家可能感到新鲜有趣，随着时间的延长和训练难度的增大，大家肯定会感到很苦、很累，但这正是考验我们的时候，请大家坚信，军训虽苦，苦的让人不愿坚持，但军训又很甜，只有经历军训的学生，才能感受到自己思想的进步、感情的升华，正是这一天天的苦和甜，才能磨炼我们的意志，增强我们的纪律观念。我们应在思想上高度重视，在行动上积极投入，既要认识军训是一项紧张、艰苦的政治任务，也要看到它或使我们培养吃苦精神，锻炼强健体魄，养成艰苦奋斗作风，为日后的学习提供强大动力与热情。

必须服从命令，严格要求，团结协作。

今天开始，大家务必要以军人的姿态来塑造自己，以军人的标准来要求自己，以军

人的精神来激励自己，一切行动听从指挥，严格遵守军训纪律和作息时间，尊重教官，友爱同学，在军训中做到雷厉风行，坚决杜绝自由散漫、无组织、无纪律现象的发生。在短短的一星期集中训练里，我们必须发扬团结协作，不怕苦、不怕累的革命大无畏精神，鼓足勇气和信心，不折不扣完成各项任务。同时，我们必须虚心学习、善于学习，自觉地将自己融入集体，服从集体，建立起彼此间兄弟姐妹般的关爱与友情。我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同心协力、艰苦奋斗”的光荣传统，我相信严格的训练将磨炼我们的意志，铁一般的纪律将规范我们的行为。希望大家用顽强的意志，敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流泪不流汗，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

必须全力投入，顽强拼搏，收获成功。

这次军训，时间虽然不长，但并不轻松。我们要坚决以部队要求为标准，被子成“块”，鞋子成“线”，并时刻保持寝室干净、整洁、规范。我们必须全力投入，争分夺秒，把青春和激情挥洒在训练场上，我们必须顽强拼搏，奋发有为，发扬解放军英勇无畏的精神，我们必须争取进步，用自己的辛勤汗水奏响高中生活的第一曲乐章。

在刻苦训练的同时也要注意安全。

我们要注意运动安全和饮食安全，学会保护自己，如有不适要及时提出，这时候的强撑不是坚强，而是对自己不负责任的表现。

通过军训，我们能培养起吃苦耐劳的精神。

通过军训，我们能增强集体观念，提高团队凝聚力。

通过军训，我们能增强身体素质，提高身体自理能力。

通过军训，将对我们高中的生活学习产生积极的影响，形成良好的学风。

有一种情感，没经历过就不会体味到其中的艰辛，有一种艰辛，没体验过就不知道其中还蕴藏着许多快乐。军训，就是一场既让人感到艰辛又让人感到快乐的旅程。我们的灵魂将于此经过热烈的洗礼，燃烧出壮阔如歌的故事。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”。时光荏苒，青春短促，人生有涯，求知无限。面对新的征程，让我们用拼搏的汗水冲刷掉娇气和懦弱，用优异的成绩去证实自己人生的价值！

最后，我希望同学们都以饱满的精神状态投入到军训中去，圆满地完成各项训练任务，不断征服自我、洗礼自我、超越自我、完善自我，取得军训和思想作风建设的两丰收，充分展现我们奔牛高中学生的崭新风貌！







# 梦影踮起脚尖

高一（1）班 仇佳晶

阳光把自己的淡黄颜色泼洒在了天空中，天空被镀上了一层金光。银杏叶儿沉淀着新的梦影，向着太阳的光出发。

今天，2019年8月31日，是特别的一天，因为我们的军训开始了。早晨迎着沐浴的春风，我们乘着大巴车欢快地到达了军训目的地。

我们的军官是“万达”教官，不应该是双引号，因为他的名字就是万达，哈哈，让我想到常州的万达广场。我觉得万达教官还是蛮帅蛮认真的。瞧，他的目光炯炯有神，目光里折射出深邃的星空，有万般光芒照射在我的身旁。他的胡子，呈现“八”字状，同鲁迅的八字一样，似有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的气概，似有“咬定青山不放松，立根原在破岩中”的坚定意志，似有“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的无私奉献的精神。他的站姿，手紧紧贴在裤缝中，目光遥视前方，似挺拔的青藏高原的松树，向着阳光踮起脚尖，拥抱阳光雨露的滋润和风雨的洗礼。

余教官的执着、认真、挺拔的身姿，让我敬佩。小草微微摇动，向着光芒踮起脚尖，不畏吃苦。

下午，最让我印象深刻的是余教官教我们叠被子。他用食指和拇指量两次长度，再用一个小长度划两条直线，然后再重叠，等有深刻的印记后，把有折塌的被子再抹平，似瓦匠用工具把泥刷得整整齐齐，似一幅光滑的画印一般。之后，再往上盖。发现那被子有些乱，似乱花迷蝶般，也似深浅不一的青山折叠在一起。于是，余教官用食指和无名指把被子抹平，然后，再重复刚才的动作。最后，取中间的被子部分用力一收，这样，被子被叠成“豆腐块”了。余教官告诉我们被子两侧有“皱纹”，要用手往里面塞。余教官叠的很细心很认真，各个动作似打太极拳一般，一搓，一揉，一压，一提，动作各个精彩绝伦，似演员在舞台上表演。山茶花在雨露的滋润下露出迷人的笑靥。她踮起脚尖向美丽的光影出发。

余教官在叠被子的过程中，细节样样清楚，做事一丝不苟，他把他只知道的全部交给了我们。即使有很多汗水流下，也不畏热，不畏艰辛，依然在细心地教导，仿佛那汗水，那被子“豆腐块”就是他努力、部位吃苦的见证。“宝剑峰从磨砺出，梅花香自苦寒来”更是象征着我们余教官。他的立正姿势更是彰显着军人的风采，无论刮风下雨，他都如青松。

梅花有着坚韧、不傲骨的精神才能在冬天展现出满园生机；青松有着坚忍不拔的意志才能在四季顽强挺拔地生长；荷花有着“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的品格才能在酷暑的夏季开出妖娆的荷花。而我们，此时青春年少的我们，更应展现出我们英姿勃发的姿态，用阳光，坚持，不畏艰辛的态度向着光、梦影出发，从现在起踮起脚尖，眺望远方，从心出发，向着梦想不断地前进。

傍晚，夕阳它的齿轮终于滚到了他想去的天边的尽头，展现出红黄相间的希望和生机。



# 迎挑战，识规矩

高一（6）班 阚雅娟

初入军营，我们是萌新，我们是小兵。舒爽的天气和习习的秋风如约而至，我们来到了花山国防园。

军人，一份崇高而神圣的职业。保家卫国，服务人民，简单的八个字却道不尽军人的使命；新闻影像也诉不尽这崇高背后的辛苦与艰难。我带着新奇、怀着期待迎来了军训，经历了一天的学习与训练，军营给我的最大印象就是“守规矩”。

俗话说，“没有规矩，不成方圆。”规矩早就被写进了史册，也深深地印刻在了我们的心中。也许家教和校规使我们难以理解，但军营中的规矩却更加严厉、更加精细。

首先学习到的，便是坐姿。入营仪式前，我们简略地学习了开会时的坐姿。入营仪式是如此的漫长，这么多的规矩使我们难以招架。不到十分钟，我便感到腰酸背痛，眼前的许多同学们都支持不住，略略弯下了腰，我也不禁懈怠了下来。随着仪式的进行，汗珠已从脊背滚下来，姿势也已无法再保持下去。此时，我才深刻体会到了自己身体素质之差，了解到了军营生活的艰难。开会时的坐姿、鼓掌和进出场都有着严格的要求，我事前做的心理准备也还是不够充足。

入营仪式结束了，我紧绷的身体终于得到了放松。接下来，期待已久的军营午餐也使我们大开眼界。

“军人的使命就是服从！”听一句命令，做一个动作真不是纸面口号。站立必须与站军姿一般标准，拉凳、坐下、开饭等一系列动作也必须做到全校统一，全校“一个声音。”这考验着我们的默契，考验着我们的耐力。

下午进行的站军姿、转向训练、内务整理等一系列体验活动，无不体现着军营中严格的规章制度，一举一动都必须合乎规矩。

结束了一天的训练，大家都身心俱疲，但都毫无怨言。同学们都珍惜着这次军训，期待着能够视野的拓宽和体质的增强，心灵的震撼与感动将是我们一生铭记的珍宝。

我们生活得如此安逸，全都依赖于强大的祖国。有优秀的军人在，我们才能享受幸福的生活。与此同时，我们更要居安思危，作为新时代的青少年，要注重国家利益，承担历史责任，为中华民族的伟大复兴而奋斗。







# 军营风采

