



# 军训简报

第7期

2019年9月7日星期六

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

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

## 2019年军训结营式发言稿

江苏省奔牛高级中学 副校长李平

尊敬的常州市金坛中小学生综合实践基地的各位领导、教员，各位老师、同学们：

你们好！

首先，请让我代表江苏省奔牛高级中学校行政和全体学员对花山基地的各位领导、教员为我们全体学生提供了高质量、规范化的军训表示最诚挚的敬意和最衷心的感谢。是你们手把手教会了学员们把被子叠得方正平齐，是你们一遍又一遍纠正了学员们队伍训练中的错误，是你们系统地组织学员们进行爱国主义教育。你们所展现的精神面貌、敬业精神和军事素质，使我们坚信，你们无愧为祖国和人民的钢铁



长城。你们的付出使我们学生提高了吃苦耐劳精神、团队协作意识，加强了组织纪律观念，丰富了军事知识，进一步激发了广大学员的爱国主义热情。同时，也为学员迅速适应高中期间的学习、生活打下良好的基础。

学员们的进步，离不开与我们朝夕相处、时刻陪伴着我们的班主任老师。在宿舍、训练场和食堂都有我们老师忙碌的身影。他们细细叮咛，

时刻关心着我们的身体；他们每晚到宿舍的巡查，只为我能更好地休息；他们用相机随时记录我们军训中的精彩瞬间，及时把同学们军训中的表现和你们的家长进行分享。学员们的进步，还要感谢我们的军训宣传组老师，他们也一直相伴于我们的每一个活动，及时用一篇篇精彩的军训报道、一张张鲜活的军训照片记录下同学们难忘的军营生活。我们还要感谢我们的校医梁医生，几天来，同学们身体有任何不适，他都会耐心细致、不厌其烦地给予大家最贴心的帮助，为我们的军训一路护航。

在此，我也同样要对全体军训学员表示祝贺，祝贺你们顺利通过了高中生活的第一关。在这几天中你们流了很多汗，接受了风雨的洗礼，你们以钢铁般的意志坚持训练，你们克服了大运动量训练后的疲劳和不适，战胜了远离父母独立生活的种种困难。你们用实际行动证明了你们无愧为省奔中的一员，无愧于新时代的优秀青年。经过军训，你们的步伐更矫健，你们的纪律观念更牢固了，你们的团队意识更强了。希望你们让在军训中所见、所学、所思、所感在心中生根、发芽、开花、结果。希望你们把在这儿所展现出的一切优秀的言行内化为自己的素质，并体现在以后的实际行动中。

同学们，良好的开端，是成功的一半，军训为我们开了一个很好的头，三年的学习生涯中，我们的困难将更多、任务更艰巨、竞争更激烈，这就要求我们在迎接未来的挑战时要把军训精神体现出来，顽强拼搏，勇往直前。

>>>>

祝高一新同学在新的学年，在省奔中良好的学习氛围中，在老师的精心教导下，能如这次军训一样不怕苦、不怕累，努力进取、开拓创新，三年后交出一份满意的人生答卷，开创奔中新的辉煌！

最后，让我们用热烈的掌声祝学校和花山基地之间鱼水情深、友谊长存！

## 军训小结

高一（2）班 李大维

军训已接近尾声，明天就可以返校回家了。回忆起六天前，我们背着书包，坐上大巴车，怀揣着对军训生活的好奇与向往，来到了花山训练基地。花山训练基地所在地区比较偏僻，无高楼大厦，只有比较狭窄的道路和陈旧的街道，但是，基地内部却洁净如新，进门看见五彩荷花的雕塑，与陌生的教官沿着小山坳上的水泥路走到宿舍前，鱼贯而入地慢跑进入宿舍，换好迷彩服，这些画面仍在我的脑海里若隐若现。

我依稀还能想起在宿舍里生活的日日夜夜，依稀还能闻到食堂饭菜的清香，那婉转悠扬的号角声依稀还在耳边回荡。

训练场上各排气势斗志昂扬，信心百倍，在教官的口令下刻苦训练。立着如白杨树一样挺拔的军姿，站着棋盘一般的队形，与教官欢声笑语做小游戏和唱歌，有时也因违背纪律而苦作深蹲。杂乱无章的步伐，一次又一次被纠正，有气无力的口号又再一次被练到震耳欲聋。

早晨跑操，在大雁南飞的季节里，迎着凉爽的秋风，脚踏在沾有雨露的跑道上，踩着口号摆手奔进。

夜晚集会，在哨声中走出宿舍，齐步走在漆黑的小路上，在微亮的路灯灯光下前进，凉风扑面而来，耳闻喧嚣的知了声，在报告厅里观影。犹记3号的感恩活动打动了多少有志青年。

拉练与会操。4号下午是一次行程约6公里的拉练，走在乡下树林的小路上，与三排互相拉歌，哼着歌曲，眼观路边宜人风景。5号会操，各排得表现出前所未有的认真态度。也在当日，众人高举五星红旗自豪歌唱《红旗飘飘》。

是军训带给了我们绚丽多彩的丰富生活，是军训带给了我们受益终身的良好习惯，是军训带给了我们战胜困难的信心与勇气，军训是人生中一次美好的回忆。

军训一周，磨练七天，受益一生。让我们珍惜这余下的军训时光。



## 磨炼意志，成就人生

高一（4）班 汪维婷

2019年9月5日，军训时光已接近尾声。

阅兵大彩排，各班级雄赳赳、气昂昂地上场。动作充满了力量感，一排排、一列列动作整齐划一，每一个抬脚的弧度都相似。我们怀着昂扬的激情与精神，努力做好每一个动作。“严格训练，为校争光，砥砺前行，奋发有为”，用尽全身力量喊出了口号，声音响彻云霄。在这个时候，每个同学都很认真地为班级荣誉而战，班级荣誉高于一切，拼尽全力做最好的自己。

录制《红旗飘飘》时，我的心情十分激动。“五星红旗，你是我的骄傲，五星红旗，我为你自豪，为你欢呼，我为你祝福，你的名字比我生命更重要”，歌词让我热血沸腾，心中充满了爱国之情。在这一瞬间，才发现国旗是我们每个人心中的圣地，当面临它时心中就会端正而严肃，不敢亵渎，只会瞻仰那一抹红色，无论是谁都不能污染它。泱泱中华，凡犯我中华者，虽远必诛。爱国应时时刻刻铭记于心，用心实践，用行动证明中国人永不言弃，中国人有骄傲与荣耀。

军训即将结束，感触很深。很感谢这次军训，因为有这次机会可以让我真正的领略到中国军人的风采——坚毅挺拔，斗志昂扬，让我以作为一个中华儿女而骄傲。感谢军训让我面对了许多困难与挑战，又使我努力地为之奋斗付出。在一次次挫折前，勇于面对，勇于超越，磨练意志，成为自己的主人，我可以坚强的走下去，度过一个又一个难关。也可以凭借自己照顾好自己，更重要的是，我凝聚了爱国主义激情，以激励我担起时代赋予我们青年人的担子，努力学习，为国争光，中华正等待我们。

中国我为你骄傲，中华我为你自豪！

同样感谢我们亲爱的潘教官，他是一个很好的军人，又是一个很好的老师，愿他往后仕途顺利，幸福安康。

感谢军训，我往后更加努力，坚持到底。

## 有一种成长叫军训

高一（7）班 奚筱桐

时光化作了表面的针，一面转，一面时光匆匆离去，我却无能为力，任光阴似箭，岁月如梭。

虽然军训即将结束，但我却收获了成长。

犹记得初入军训地的忐忑不安，面对叠豆腐块的束手无策，以及对教官莫名其妙的恐惧。这些全部在日复一日中悄然解决。虽然军训有些艰苦，但其中也不乏乐趣；虽然叠被子很难，但有教官悉心教导；虽然教官在训练时严肃认真，但在闲暇之余黑眸中盈满了笑意。

令我印象最深的，就是在我们半面向左转敬礼之时。教官从一位位学员面前走过，

帮一位位学员摆正动作，手一直举着当然很累，可用标准的姿势敬礼，是对五星红

旗的敬畏，对解放军战士的崇敬，不容半点松懈，而教官对我们一丝不苟的纠正，更是对这份职业，对这个国家的赤子诚心。

打扫宿舍、内务评分，让我们这些不经家务事的男孩女孩们，深刻体会到了父母平时为我们忙里忙外的艰辛。

在这七天里，我们不断拼搏不断成长。普金曾说：“平静的海面练不出强悍的水手，

安逸的环境造不出时代的伟人。”成长有时总是需要被迫，人生正是因为不断在艰难困苦中，在陌生中奋斗不息而美丽。

七天很短，但青春很长，生命长河更是永无止境。坎坷长且多，但拼搏无极限，成长不曾停止。

军训让我体魄强健，独立自主，意志坚强。

原来有一种成长，叫军训。

## 学生日记：让凝聚力雕镂成城墙

高一(1)班 仇佳晶

清晨的雾里，密匝匝的浓叶下垂落缕缕潮湿的气根，巨云似的树冠里藏着数不尽的太阳，绿叶下有精灵们舒展活跃的身影，今天已经是第五天军训了，我们也渐渐适应了这样的生活。

我们上午练习的是走正步，再与走路时的姿势连接起来。一开始我们跟着万教官的步伐一步步地走，“一二一二”的声音响起，我的脚也不停地跟着节奏提起来，但是我的平衡力不行，一开始我总是摇摇晃晃似抽打过的陀螺一般。有时脚落地的声音会比大部分慢一秒，经过一些练习后我平衡能力增强了不少，这也使我放松了很多。接着我们在走正步的过程中，要加上各班的口号，我们的口号是“严格训练，严格要求，努力练习，为校争光”，第一次练习已准备好，随着教官的一声令下，我们也边喊口号边走。到最后走完，队列已乱成一锅粥了，似蜂窝中的蜜蜂一样杂乱。“向右看齐”，我向右看齐时，队列参差不齐，右边的同学靠前，中间的同学及后面的同学都靠后，这样的情景，似一只笔墨在流利的书写时被折断了之后墨迹不堪的样子。再听听声音，我们班的声音好像只是由几位男生和女生发出的，没有那高山挺拔的气势，没有那海纳百川的宽阔，更没有鸟笼中鸟一鸣惊人的尖锐，整个班级没有凝聚力。看着旁边的二班声音压倒我们，我的心被虫噬咬着，扎心地，似被箭千疮百孔地伤害着，心中的不服不甘油然而生，为什么我们比不过他人？风不断嘶吼着嗓音，压到了草姑娘看似柔弱的腰。

令我更意想不到的是，余教官让我们做俯卧撑的姿势喊口号。首先全班喊，依旧是那样的音响。下面，教官让我们女生来，我努力地大喊着，但我听到的只有我旁边几位同学大喊。不知不觉，酸麻感和疼痛感朝我身上袭来，再看看手掌红彤彤的，有操场上的小红塑胶印在手上，似红石榴成熟后裂开后在向我鼓励“加油，声音大点，你能行”。一个个女同学在大声喊口号，轮到我时，突然身上一出化不开的晴照耀着，我努力大喊，给我心底注入永不服输，充满凝聚力的力量，“严格训练，严格要求，努力学习”，万教官听到后说声音很尖锐，有提升的空间，于是我用尽全身的力量投入到声音中，男生也愈加响亮，这排山倒海的气势让我充满自信。草姑娘坚强的挺起腰，不畏风的怒吼自己似松柏那样屹立。

我们重新站起来，喊起来，走起来，女生与男生的声响融合，似齐唱般的有力团结。

这排山倒海的力量悬浮在空气中，震动了坚硬的城墙，树精灵和花姑娘们成了我们的观众粉丝，随我们的音量摇摆。这是我们凝聚力的见证，能够雕镂出城墙一般。

这才是我们一班的团结、凝聚力的彰显。“我们是一班，但我们不一般！”在走正步的过程中，我们走得越来越整齐了，似一条直线一般，声音如浪涛般汹涌，起伏如潮。

一天就这样过去了，时间过得很快。凝望着北方明月时，一枝遒劲的枝头伸向那纯洁的月光。我仿佛看到了我们一班的凝聚力汇成了城墙。

## 坚持的力量

高一（3）班 施宇珊

军训第二天，一天的训练让我的腿酸痛不已，坚持对我来说似乎显得格外重要。

上午的学习内容十分丰富：转身、敬礼、下蹲和踏步行进以及向后转。向后转分解为几个动作：右脚脚掌摩地，左脚前脚掌着地，双腿必须挺直，将重心放在右脚上，因此身体会前倾。向右后方转对于我来说比较困难，我的平衡感较差，容易站不稳。但教官告诉我们腿绷直了可以更容易站稳，后来我尝试了一次，很有效，但时间一长，大腿肌肉很酸痛，因此坚持显得很重要。

下午反复练习踏步、跑步、向左转、向右转等，经过中午的休息，身体上的酸痛有所缓解。教官细心地将动作分解为多步，经过多次练习，我们的完成度有所提高，但依旧存在一些问题：全班动作不一致，跑步步调不相同导致排面不齐，因此最后一步也不齐。下午多个小时的训练虽然枯燥无聊，但还需要我们坚持，即使腿酸痛不已，也还需要努力。

晚上教官组织大家在大礼堂观看了《战狼》，其中一句台词让人印象很深刻“犯我中华，虽远必诛！”《战狼》展现了优秀中国军人面对外国侵略的英勇行为，其中一个情节让人格外振奋：雇佣兵老猫将刀架在冷锋的脖子上，撕下了他手臂上的国旗臂章。尽管语言不通，但国旗在那一刻映在了冷锋的眼中，使他一下子将刀划过脖子，刺向雇佣兵老猫，一举杀死了他，夺回了国旗。国旗就是信仰，中国就是信仰，犯我中华，虽远必诛！

第二天的军营生活结束了，我带着疲惫不堪的身体回到宿舍，在床上回顾着一天的生活，觉得格外充实，于是我便更期待明天的生活了。

## 守护红旗

高一（5）班 邵一诺

今日，军训进入到倒数第2天，我的内心写满了忐忑不安和兴奋期待。忐忑不安是对于明天走队列的规则纪律，兴奋期待，也是对于明天结营式中的军体拳表演。

下午的彩排最为精彩，先是护旗手护送鲜艳的校旗来到场地右侧，随后标兵英姿勃发，跑步、立正一气呵成，每个班的队列式，显现出教官们的悉心指导和同学们的刻苦训练。6班、10班、13班的队列表演更是整齐划一，堪称模范。最让我激动的是本班的军体拳表演，行云流水般的动作，一声声气力十足的“杀”，彰显着我们训练的辛苦。内务表演令大家目瞪口呆，12名同学叠被子的动作，熟练叠出的“豆腐块儿”也格外美观。

话说至此，我又不禁回忆起上午第一次彩排，大家精神紧张，手忙脚乱。结束时，大家自己都禁不住为之汗颜。之后是一场让我难以忘怀的活动。

小巧却格外鲜亮明艳的国旗被大家紧紧握在手中，心形的贴纸被每一个同学激动地贴在右侧脸颊。当红旗飘飘的旋律在训练场的上空来回飘摇时，我们高举起握着国旗的右手，随着韵律左右挥动。每一个人都带着敬意，带着崇高的信仰，带着兴奋的笑容，也无一例外的喜悦与激动。歌曲动人的曲调让我们心潮澎湃，每个同学都高声歌唱着，歌唱着对国旗的尊敬与崇拜，歌唱着对祖国的爱，歌唱着对未来的憧憬，歌唱着对宽广世界的向往，更歌唱着自信与昂扬。

再苦、再累我们都可以咬牙坚持；痛苦疲惫，我们都可以迅速调整；专注认真，我们就可以做到最好。即使军训生活节奏与我们的日常生活大不相同，但我也努力适应，在离开军营后，我会努力保持好习惯，改掉不良习惯，打造全新的自己！

## 千锤百炼，化茧而蝶

高一（11）班 姜依伶

阅兵，是对军人最好的检验。军训，是对我们最好的磨练。

晚上，我们端坐礼堂，共同欣赏抗日战争70周年暨反法西斯战争70周年系列大阅兵。

军乐团奏唱军歌，或平缓，或悠长，或高亢，或低沉，抑扬顿挫，如百万雄师怒吼，吼出了舍我其谁的肝胆；如奔腾的骏马驰骋，闯出了天下第一的豪气；如绵绵春雨滋润，浸出了润滑万物的温情。乐曲在变，不变的是满怀豪情，唱出了中国军人的气势，唱出了我们新一代青年的豪情壮志。鼓点雄厚，大号圆亮，提琴清亮。情到深处，我们也开始学唱军歌。

随着指挥员同志的一声令下，我们齐声歌唱，每个人都涨红了脸，张大了嘴，扯开了嘴在吼。这已经不仅仅是一首乐曲，更是一份荣誉之歌，更是一首士气之歌。军歌传响，响彻整个礼堂，久久难以散去，豪情萦绕在我们心间。

远处，一声声震天响的声音吸引了我的注意。国旗护卫班迎风而来，伴着朝阳而来，光辉挥洒在他们的肩头，辉煌美妙。无论在前方，还是侧面，都整齐如一人，丝毫不差，军鞋与地面相碰，发出雷一般的声者，雷声震耳，强劲有力。感慨之于更多夹杂着敬意。回想我们在练军步时，一丝愧意禁不住涌上心头，在教官悉心教导下，我们的动作仍不够标准，甚至在教官不注意时，还会又缺斤少两的情况。一个收腹端腿就使我们东倒西歪，仅仅15秒我们的腿就像灌了铅一般，不断下沉，稍不留神，就蹦蹦跳跳，如同一个个不倒翁一般，我们涨红口脸，拧紧眉索，这个小小动作竟成了我的血海仇人。

俗话说：吉之成大事者，不惟有超世之才，必有坚忍不拔之志。步调如一人的整齐也一定是在一个个风吹月晒，伏夏三九天里磨炼出来的吧！

咬定青山不放松，立根原在破岩中，千锤百炼还坚劲，任尔东西南北风。军训一周。我们要学习军人的松柏精神：坚持，不放弃。

千锤百炼，化茧成蝶。松柏精神，传承久远！

## 五星红旗我为你自豪

高一（14）班 丹金央珍

要说今天让我感触最深的便是昨晚看的“开学第一课”。虽说只有一个半小时，但是却让我印象十分深刻。

在这个影片里，所有来到台上及台下的幕后工作人员心里都承载着对国家的崇拜与爱，并且怀揣着这颗热烈而鼓动的心，坚定不移地行走在追梦的道路上，永不返航。让我印象最深刻的便是那位双腿瘫痪却用40余年的时间登上世界最高峰珠穆朗玛峰顶端的夏泊渝老先生，我是真的被他坚定意志触动到了，当我看到他在珠峰上用人造假肢攀岩时，都不禁发出惊叹声，他又很善良，在难以行走的北坡岩壁上挂起了坚实的“中国梯”，为下一代登山者提供了便利。诸如此类的伟大人物，还有很多，例如痛舍家庭来到万里远的海洋，坚守自己的岗位，不顾艰难险阻，勇敢升起红旗的杜岚老奶奶……还有很多青少年，他们用自己的努力，在各项领域上让红旗冉冉升起。

我想他们之所以能取得最终的胜利，在于他们不畏险阻，不肯认输，并永远怀揣着爱国之心和梦想。在他们心中每时每刻必然都高高升起着一面艳丽的五星红旗，在浩渺的征途中，成为坚持下去的希望……，我们向他们学习。

五星红旗。你让今天的我光彩夺目，我让明天的你更加灿烂耀眼。

# 军营风采

