



江苏省奔牛高级中学

# 军训简报

第 1 期      2021 年 9 月 1 日   星期三

省奔中高一年级管理小组 主办

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

## 省奔中 2021 级新生军训开营仪式隆重举行



9 月 1 日，青龙山训练基地迎来了一批崭新的面孔——省奔中高一学子意气风发，斗志昂扬，对接下来为期一周的军营生活充满好奇与向往。开营仪式在雄壮的国歌声中拉开帷幕。开营仪式由纪晓平副校长主持。

首先，溧阳青龙山训练基地副营长李佩峰同志代表基地对参训的 893 位学生及各位老师表示了欢迎。他指出，参加军训既是对高中生意志品质的磨砺，也有助于培养高中生的现代国防意识，希望同学们珍惜机会，以饱满热情投入军训中去，将军训中的精神带到今后的学习生活当中，有所收获，有所成长。



省奔中王奕飞校长在开营仪式上致辞并对同学们提出了以下几点要求：一是端正态度，明确军训目的。军训不仅是对纪律与规范的塑造，也是对精神与品质的培养。二是刻苦训练，学习军人作风。只有从训练中领悟精神、学习作风并内化坚持，才能真正受益一生。三是尊敬教官，服从命令。四是持之以恒，巩固军训成果。



想要真正培养顽强奋斗的精神，还需在以后的生活中时时处处以之约束自己，使之成为享用终身的财富。

高一（9）班施俊晨同学作为

新生代表发言。施同学结合东京奥运会分享了他对军训的理解：古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。而军训正是一个培养优秀意志品质的机会，中国军人特别能吃苦、特别能战斗的精神在任何时间任何岗位都弥足珍贵。



班主任代表、高一（10）班张佳怡老师带大家回望历史，曾经饱受战争创伤的中国比任何国家都更明白落后就要挨打的道理，和平的维持离不开强大的军事力量。张老师指出，军训是锻造强健体格与强大心灵的机会，也是缅怀先烈、培养国防意识的学习之旅，愿每一位同学都能在军训后遇见更好的自己。

青春无畏烈日，少年淬炼锋芒。开营仪式的举行拉开了军营之旅的序幕，相信同学们在这七天中将展示出最饱满的热情、最昂扬的姿态，圆满完成军训任务，为高中生活写下浓墨重彩的一页篇章！

# 军训日记

“快——”嘹亮的声音，有那长江气吞山河之势，若黄河滚滚，又似惊涛骇浪，初听便有畏惧在内心潜滋暗长起来。声音高昂，教官的雄浑魄力显示得淋漓尽致，令人敬一分，畏九分。

那声音有九万里风鹏正举的力量，响彻整个训练场，令人觉得头顶上方的空气都兴奋了起来。我怔住了，内心深受振奋，对教官的敬佩之情油然而生。

——高一（1）班 丁丹晴

开学第一课——团结。在下午的训练中，我们时时刻刻强调以班级为单位，以集体为中心，每一项任务中都不让任何人迷路，不松开任何人的手。在军训途中，在青龙山上，没有单独存在的个体，只有一支支同甘共苦披荆斩棘的团队。

——高一（6）班 汪莹莹





大概一生中只有一两次这样的机会近距离接触军人这个职业。军训前，我把这当作一场旅行、体验或是参观。印象里的军人挺拔、坚毅，屹立在哨所，矗立在边疆，挺立在国旗下。看到这样的场面心中总会燃起焰火，萌生出成为军人的想法，但在今天一个简单的 10 分钟里，我才知道自己是多么不堪一击。站好，这两个字很简单，不过是手贴裤缝、抬头挺胸，不过是不准动、不能晃。但如果有一种站姿叫军姿，那这一切都变得意义



非凡。对我来说难熬的 10 分钟，汗流浹背的七天，不过是教官们普通的日常生活，在单纯的敬畏中又增添了敬佩。仅是一天就体验到了军人的纪律严明和团队整体意识。那种看似充满了傻劲儿、一往无前的冲劲儿却能激起我们心底的豪情。第一天既快乐又充实，希望能够收获一份难忘的回忆，元气满满准备迎接第二天的训练！

——高一（5）班 杭雨轩



下午，阳落山，蝉在鸣。换上军装的我们开始训练。首先是习军姿，在刚过去不久的暑假，宅家不动的我面对这一挑战心有余悸。起初的我兴致勃勃，在教官的号令下，一点点去模仿动作，一点点去感受军人的那份英姿，一点点与炎

热抗争，不顾汗水流经全身。随着时间的推移，动作渐渐变得生硬，脊背酸痛，想要放弃。但看到身边坚持的同学们，我的心里又重燃斗志，重又挺直了背。专注于此，慢慢发现，其实军训考验的更是一种毅力，一种专注，若沉水之鱼，沉入其中，便不再绝响。

——高一（3）班 蒋竹亭

明确认识过自己不肯吃苦的性子，该坚持还是松懈？迷茫之际，拖着疲惫的身躯，并肩是新结识的伙伴，突然一下子冲淡了生活的苦。犹记得前之日，班主任的教导。对！坚持！不骄不躁，毅力肯定是最后大大的收获。怀揣着一颗繁杂纷乱的心，我想我要理解的不只是简简单单体格上的训练，还有接下来三年的高中生涯。

——高一（5）班 曹愉婕

在今天我们有了对姿势动作更为准确标准的认识及学习。空气中浮起鞋底与地面摩擦扬起的灰土，一声令下，动作整齐划一，稚嫩的新兵在青龙山训练基地绽放出光芒。尽管训练很辛苦，使我们汗水淋漓，身心疲惫，但相信一周的时间我们定会有所蜕变！

——高一（2）班 张王益苗



骄阳似火，无风的晴天尤为燥热，训练场上的我们汗如雨下，疼痛的身体与灼热的天气交织，使我们更加深刻的意识到坚持的意义，稍息，立正，蹲下，起立，看齐，踏步站军姿，喊口号……不久后身体早已僵硬，短暂的歇息后从头再来。在军营中纪律最为重要，收起平日的懒散随性，一丝不苟的神情挂在脸上，严肃认真成为我们的态度。

——高一（7）班 牛苏楠

第一天的军训使我懂得了三个词：

服从。服从命令时教官是天使，违背命令时教官是魔鬼。与教官一天的相处过后，教官的和蔼幽默以及领导众人的威严和领导能力给我留下了深刻的印象。

责任心。作为队伍的旗手，身担带领队伍的重任，这样的经历使我懂得了“责任”一词的内涵，既要对自己负责，以身作则，也要对班级负责，带领班级积极参加训练。

集体意识。尽管膝关节组织磨损，但是所有训练都咬牙坚持了下来。班级是一个集体，一荣俱荣，一损俱损，我也希望在今后的六天中能团结协作，在训练中取得优异的成绩。

——高一（8）班 殷舸钦

这算是我第一次离开父母，和同学一起生活。从一开始的激动到一天下来还的力不从心，军训生活比想象中累了许多。也许是刚开始还不习惯，但我相信一段时间过后我会比现在从容很多。

第一天的军训十分充实。我粗略地了解了军营中的规矩，教官们也没有想象中那么严厉，一天的训练打消了我对军训的恐惧，以后的军训时光也会尽力做好。希望经过这几天的训练，可以进一步规范自己的言行，加油！

——高一（4）班 张晨曦





# 家长寄语

亲爱的小皮皮虾！想不到妈妈会以这种方式给你聊聊天吧。今天是你军训的第一天，也是这几天来温度最高的一天，特辛苦吧，但你要相信自己付出就会有回报，军训会让你收获更强大的自己，也会成为你人生中最珍贵的财富。后面还有6天的时间，妈妈希望你和同学们好好相处，注意身体，如有不舒服，一定要告诉老师，争取做个优秀的学员！煽情的话妈妈就不说了，我相信我家宝贝最棒，7号等你回来，希望见证一个不一样的你，加油，想你的妈妈，记得多喝水哦。

——尹懿妈妈

亲爱的咚咚，不知不觉妈妈来扬州支援工作已将近一个月时间了，太多的第一次，第一次离开你们这么长时间，第一次你们过生日的时候，妈妈没能在你们身边和你们一起吹蜡烛、唱生日歌，甚至没来得及和你们说一声“生日快乐！”，第一次你去学校报道没法陪你一起去学校宿舍整理，可是当我看到你们发来的信息，告诉我“妈妈，你放心，我们会照顾好自己的，也请你一定要保护好自己，我们等你凯旋归来，与我们团聚！”的时候，我的眼泪止不住地流了下来，我知道我的男孩们长大了。

现在的你已经是一名准高中生了，妈妈希望你通过这次军训能够锻炼自己的自理能力和独立生活能力，好好照顾自己，希望你可以坚持，再苦再累也不言放弃，希望你与同学能和睦相处。军训的精神就是不放弃，我希望你通过这次军训在以后的高中学习、训练、生活中可以坚持这种军训精神，遇到困难要懂得坚持，再苦再累也不言放弃，坚持过去了你就是最棒的！

相信风雨过后就会有彩虹，等扬州疫情散去，我回家与你们团聚！爱你的妈妈

——高汉行妈妈



辛萧，我可爱的妹妹，这是你第一次离开家独立生活，对于自小胆小内向的你，无疑是巨大的挑战，家里对你也很担心，担心你不好好吃饭，担心你的不爱交流，担心你照顾不好自己，担心……送你上学离开后也不禁落泪，纵使万般不舍，但希望你能明白独立是你成长必不可少的过程，军训生活虽然艰苦，一定要坚持住，多和同学聊天互助，多与老师沟通，凡事尽力而为，不要有太多负担压力，不须流泪，要坚强，一定注意安全，身体是革命的本钱。加油吧妹妹，我们一直都在，坚定心中目标，勇往直前，无所畏惧。

——辛萧家长

成为奔牛高一新生训练营的一员，是你努力后的收获！你懂的。进入高中，有老师的培育、教诲，自己的努力，家人的支持，小谭同学会越来越棒的！

——谭皓宸爸爸

亲爱的平平：第一次离开父母的庇护，过集体生活感觉挺新鲜吧！开学前两天挺开心的，终于不再听老妈的唠叨了，独立了。

看见赵老师第一天，拍下孩子一张张军训的照片，看到他们站军姿，学叠被子不熟练的模样，挺感动的，隔着屏幕感受到你的坚强。军训对你来说也是一次难得的宝贵磨练，也是你一生的财富的积累。或许你现在还不能理解和感受学校安排的苦心 and 初心，当你咬牙坚持度过这几天的训练，出色完成各项军训的各项技能。到第七天的时候，你再想想有一丝丝的喜悦和激动的！

古人云：“天将大任于斯人也，必先苦其心志，—————。”希望你通过开学七天军训生活的磨练，使自己变得成熟，以饱满的热情投入到三年高中学习生涯中去。

加油吧，少年！

——陈平家长





# 一条被子的“修炼”

内务整理是新生军训的必修课，更是关系到宿舍卫生整洁的重要课程。部队有句话：出门看队列，进门看内务。而内务检查中最让“军营新人”们苦恼的便是折叠棉被——所叠的棉被要成豆腐方块状，6个面24个角都是直角，两个大面要平滑无褶皱。



教官亲自上阵，向学生们演示了军人的内务标准。教官指导新生运用“压、折、挤、掏”等基本动作，完成了“棉被”到“豆腐块”的华丽转变。

现场观摩了“豆腐块”的变身过程，同学们回到寝室便兴致勃勃地参与到练习中来，虽然手法青涩稚嫩，但他们个个都屏息凝神学着教官的步骤，专注于折叠眼前的一方棉被。



同学们叠好被子后互相检查修整，反复实验学习，俨然是铆足了劲儿要掌握这一军营神技。希望在这一次内务学习之后，同学们在今后的生活当中也能发扬军旅精神，以更高的标准、更严的纪律约束自己。

加油吧！  
少年！