



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第4期 2021年9月4日 星期六

省奔中高一年级管理小组 主办

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

趣味军营，小试身手

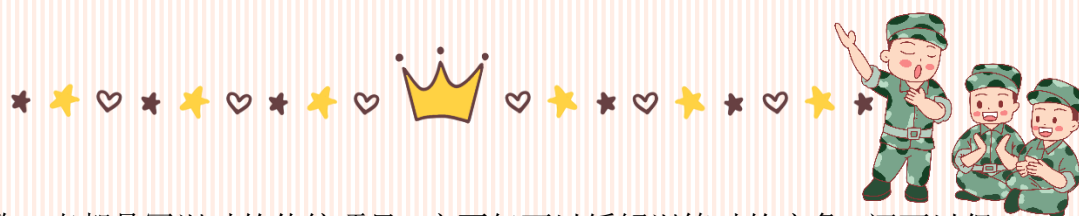


打靶大概是整个军训过程中同学们最期待的内容。站在靶场上，同学们的眼神中既有按捺不住的兴奋，也有少许难以掩饰的紧张。但在教官们的耐心指导过后，他们冷静走到靶位前，照教官的指导沉着射击。

整个打靶活动没有实弹发射，但很真实地模拟了实际打靶射击的场面。过程中，可随时调整的射击姿势和瞄准位置、击动扳机时的高功率可见激光、同步声效和真实的成绩播报体验，使整个打靶体验极富震撼力。



模拟打靶活动，不仅给同学们科普了射击的相关知识，并在竞争中锻炼着他们的心理素质和决策能力，更为不断深化军事理论教学、探索国防教育的实践环节、理论与实践并重地践行全民国防理念助力。



拉歌一直都是军训时的传统项目，它不仅可以缓解训练时的疲惫，还可以促进交流，为枯燥严肃的军训带来了一丝活泼的气氛。对于听惯了流行音乐的同学来说，穿着军服、学唱军歌是一种特别的体验。

训练场上，各连队之间气氛不断升温，一段段趣味横生的拉歌歌词此起彼伏。“一二，快快！一二三，快快快！一二三四五，我们等得好辛苦！”“一连的，来一个！来一个，一连的！一呀么一呀么一连的，来呀么来呀么来一个！”整个拉歌过程中，许多耳熟能详的军歌在训练场中响起，依靠着它们朴实的歌词和坚定的内核不断震撼着同学们的心。拉歌活动在趣味之外更给同学们带去了精神的洗礼、信念的传承，使他们学到了军人的气质以及歌曲中所体现出的坚忍不拔的毅力与决心！



铁血三连，勇敢拼搏



高一（3）班 蒋竹亭

风过林梢，口号传扬；山林林立，军姿飒爽；目光炯炯，语语铮铮；铁血青年敢拼敢战。

白驹过隙，光阴流转。不知不觉中，我们已经来到青龙山军训训练基地四天了，这四天里我三连跟从教官服从命令，敢拼敢搏。



志在千里

9月1日晨，伴随着汽车的轰鸣声，我们怀着忐忑的心情来到训练基地，见到了我们的教官，慢慢接触这里的一切。入夜，天空之景若翻浓墨一般，染上黑色，层层树影若云雾般掩映成映。结束了一天的训练任务，教官做着一日的总结，开口便提出了这样一句，一直萦绕耳畔——“三班不比别班差，三班也可以NO.1!”

倏然之间每一个人仿佛身后有了那么一根隐形的鞭绳在背后鞭打着我们，那一刻手中有了力量，眼里有了光芒，那一刻，我们毫不畏惧。

敢拼敢搏

之后的两天里，一个个训练任务接踵而来，一次次手脚麻木，一次次汗流浹背，一次次咬牙坚持，一次次重新站起。记得9月2日的唱军歌训练，随着一句句的学习后，各班开始展示。各班歌声嘹亮，赞叹过后，轮到我连开口，“请把新征程号角吹响…”那时声音极其有力，而到了第三句，霎时语断句停，没了声。忘词后，随之而来的是教官的冷脸，全场掌声暂停，无奈之下仅能就此结束。殊不知，当黑夜当空，点起宿舍之灯，所有人在宿舍里不约而同拿出本子对着歌词。没有嘈杂的聒噪声，随之而来的是一阵阵反复练习的歌唱声。这仿佛是潺潺的溪流，层层叠叠荡漾在宿舍上空。这不仅仅是一支军歌，更是我们连拼搏之声，敢拼敢搏敢较量，正如军歌所唱：不惧强敌敢较量。

追求卓越

在这四日里，总会有这样一个影子与我们如影随形。教官，他会在你弯腰时突然闪现，报出你的名字。他为我们竖起一只立杆，随时丈量。我们的一举一动都要经过反复训练，不断靠近高标准与严要求。

四天前，三连里，我们每一个人都不相识。如今，我们同担当共风雨，敢

拼敢搏。曾经“军人”仿佛是一个遥远的代称，在此时，在这里，“军人”不再陌生，我们模仿他们，贴近他们，学习他们，争做铁血三连。

军训生活恰已过半，在接下来的日子里，我们会继续服从命令，严于律己，敢拼敢搏，挑战自我。军训这七日，将会是我们青春中最美的一章。

铁血三连，敢拼敢搏！

最可爱的人

高一（9）班 霍梓悦



今天的空气中依旧混杂着燥热的气息，只是阳光不刺眼，热浪也没有那么猛烈，比昨日好一些。

但是教官依旧是极其严厉，“凶神恶煞”的。

他们有一双眼：鹰眼。严严实实的队伍中，哪怕有一个人有小动作，都不能逃过他们的火眼金睛。一旦被逮住，教官心情好，顶多罚一个人喊报告，心情不好全连遭殃。

他们工作极其认真，一丝不苟，对每个动作都精益求精，每次都不厌其烦地进行专业又细致的指导，就集合后带队走的时候也努力让我们走得更好。我们一遍遍地练习，他们也一遍遍指导，我们很累，他们也辛苦。

他们有一张脸：铁面无私。教官嗓门大，声音洪亮，训斥时不会管你是男生还是女生，不会因为你是女生就放松语气，没有任何搞特殊的地方，都一视同仁。

他们赏罚分明。如果犯错了，蹲姿、俯卧撑都可以安排起来，只要时间长，每个惩罚动作都可以把我们搞得“生不如死”。

但他们并不是冷酷无情的，只要我们认真按要求去做，表现得好一些，教官们也会体贴我们，让我们休息。休息时间一些比较皮的教官还会教我们唱军歌，拉歌时连与连间的声浪一波更比一波大，气势一连更比一连强。歌声与笑语在营地回荡，整个场地的气氛都活泼了起来。

相比之下，我们的居教官就显得严谨严肃多了，他不会像别的教官一样活跃，似乎只是不苟言笑的。但事实并非如此，他也会时不时开几句玩笑，拿板凳时也会留心，等别的连走了才让我们起来，让我们多坐一会儿。细节之处皆可看出他是个温柔的人，只不过他把玩笑和训练分得很清，但这也是我们需要的。



教官是严厉的，是“凶狠”的，但他们的内心是温暖的，他们的凶狠都是为了让我们的训练得更好。和教官们相处，有痛苦也有快乐。军训的时光，痛并快乐着，是最难忘记忆！

兵魂

高一（7）班 刘铭



时光飞逝，转眼之间我已经是一个高中生了，迎来了高中生必经的军训。军训在所有人心中一直都是痛苦的代名词，但这也是对我们这些青少年的考验，是国家为了能更好地培养出一批优秀的栋梁之才而做出的准备。



在此期间，我们不仅可以更好融入新的集体，彼此了解，还可以借此培养自己快速适应独立的生活，以及走上社会必须的生存能力，良好的生活习惯，自强不息的战斗精神，严格自我的作风态度……

迎着夏季遗留下来的余热，拥抱秋季送来的和煦微风，我们满怀激情地全身心投入训练当中。即使很累，但是每一项任务、每一个动作，大家都十分认真完成。在站军姿的时候，每个连开始的时候都并不理想，或多或少会乱动，但在不断训练与教官的细心教导之后，进步迅速。不久就初具了军人的气势，但这背后流了多少的汗，身上的肌肉反应有多强烈，只有我们自己知道。但比起我们所受的这些，军人战士们所受的艰难困苦是我们的千倍百倍——他们没日没夜地训练，一个动作两到三个小时，而我们仅有那简短的十几分钟，我们又怎么能放松呢？

而在休息时，教官们领着我们学唱了许多军歌，给我们普及知识，教我们缓解疼痛的方法。每个连都整齐有序地坐好，听着教官的训导，所谓不以规矩不成方圆，无论何时都应按规矩行事，只有这样才能使同学们军训期间同心同德，互帮互助，互勉互利，互相扶持，辉煌同行。

这也是我们成长的体现，而在风华正茂的年华时所收获的同学情，朋友情，战友情，会让我们永远铭记怀念。希望我们在这短暂的七天以优秀的成绩向自己证明：我们会是一个合格、坚强、勇敢的，不畏任何困难的高中生！

四连指导员黄烨

军训随笔



亲爱的同学们：

今天，老师想换一种方式，以书信的形式和你们交流。我知道你们不喜欢空洞的说教，所以选择以写信的方式表达我的想法，本来这是一封应该写在军训前的信，有许多话早就应该说，但是我没有去写，没有去说。我在等待，等待你们自己去体会、去感悟。在军训快要结束的时候，我觉得这封信可以写，这些话可以说了。



同学们，军训将要进入最后环节。当你们回头想再一想军训的这段旅程的时候，你们能不能看到一串串脚印，能不能看到汗水的印记，你们能不能感受到自己切实的进步？

31号初次见面，我们相互之间还不是很了解，所以有这次军训机会，老师是非常高兴的，觉得这是一个更好地了解大家的机会。军训的第一天我的关键词是意志力。什么是意志力？就是流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。经过两个月的休息，天气又非常炎热，确实很不容易！但是每位同学都在坚持，没有人退缩，我为你们感到骄傲！

军训第二天我的关键词是集体荣誉感。第二天上午拉歌的时候，我们班在其他两连的围攻下，显得有些弱势。当时好些同学心里不服气，但一个人的力量是渺小的，这些同学虽心有力，而力不足。但是下午整个班一改气势，歌声嘹亮，斗志昂扬，成功让其他班记住了我们，大家很明显也非常兴奋，情绪高涨，体会到了什么叫集体荣誉感。希望大家能记住这种感觉，把这份责任感、归属感带到日后的学生、生活中。

军训第三天、第四天，我的关键词是精气神儿。经过四天的训练，大家明显适应了很多，不少同学都在日记里写到“感受到了军旅生活的乐趣”。但是我认为这股精气神不仅应该表现在“起步、正步”上，更应该表现在方方面面。比如休息的时候，依然能够排好整齐的队伍，能够约束自己不要随意讲话，能够用更严格的标准要求自己，少年人要有少年人的朝气。

看着大家的表现越来越好，进步也越来越明显，拉歌比赛时昂扬的士气，分

列式练习时坚毅的眼神，太阳底下会操时努力的模样，都让我深受感动。你们经受住了身体和心理的考验，表现出了不怕困难、吃苦耐劳的精神，我真的替你们高兴。有的同学日记中说：“军训了好几天，我学会了独立自强，自己的事情自己做，要有恒心、有毅力，更多的是学会自信，因为自信是成功的第一步，只有相信自己你才是最棒的，这些都要感谢老师、同学、教官，是他们教给我很多很多，教官教给了我我要做一个有毅力的人”。可见，军训虽然很苦，但它磨练了你们的毅力、意志。我希望在以后的学习生活中，你们能继续发扬这种坚持不懈的精神，学会学中求乐，苦中作乐！成功贵在坚持。坚持久了，就成了一种习惯。

同学们，通过这段时间的磨合，我想我们之间应该有了更多的默契。军训即将成为过去式，你们的未来是将来时，带着军训的收获，让我们向前看。我相信，我们共同的目标一定会实现！相信自己，相信 4 班的将来是无敌的！



八连指导员丁小刚

军训随笔



时光飞逝，岁月如梭，不知不觉间，军训已有经过了 4 天，有时候当自己看到你们在操场上艰苦训练时，我的心也会不知不觉间的被一种无形的力量所牵引。当自己神游物外的思绪最终恋恋不舍地回归现实的瞬间，心间一种莫名的情愫便油然而生，与其说这份情愫是对自己军训的遥远追忆，但是它毕竟已离我太远，所以不如说更像是自己对我高一（8）班同学的一种饱含深情的寄语。从旭日东升时的第一抹朝阳照亮大地，破除黎明前的最后一丝黑暗开始，我每天几乎都可以听到你们军训时那整齐的脚步声，听到你们 1、2、3、4 铿锵有力的旋律，我窃以为那应当是你们独有的天籁之声，这种充满激情与力量的歌声在其他领域绝对是绝无仅有。



当初生的朝阳按着时间既定的脚步划着华丽的轨迹与日中成功交接，时间便已悄然至正午，此时的太阳光芒四射，却将会带来你们最大的考验——炎热，不

过你们的确是好样的，在烈日骄阳下，一个个整齐的方队，一个个矫健的身姿，映射在我的脑海中，使我久久不可忘怀。依旧是那么炙热的大地，加上好像凝滞了的空气，再加上混杂了汗水与泪水的学生，这一幕幕构成了一道独特的军训风景线，这一切彰显的是高一（8）班同学的坚强意志。在困难面前你们勇敢面对，这一份意志是没有经过军训的洗礼而无法理解的。

在休息时间你们也畅所欲言，尽情欢笑，抒发军训的压抑与沉闷。也建立了与教官间深厚的友谊。虽然随着夕阳最后一抹斜阳消失殆尽，夜幕便也悄然降临，在明月皓光下，你们的身姿依旧是那般的潇洒，依旧是那么感动人心，也许此时你们可能既没有了黎明时的满腹豪情，也没有了午间的骄阳炙烤，但此时更多的是一份对军训的一份坚持，一份不达目的誓不罢休的执着。加油吧！高一（8）班的同学们，相信经过军训洗礼的你们，终将成就更美好的自己！



十六连指导员严俊

军训随笔



立秋已过，白露未至。刚刚见面一天的我们，还未记住彼此的笑容，就匆匆踏上了溧阳青龙山军训基地。换上军装，稍微分开片刻，老班就得在脑中不断回忆你们其中一员的样子，以此来寻找咱们的班级，也许你们人群中一眼看见了我，但我却还在东张西望的寻找你们。就这样，开始了我们以军训为起点的师生相处。



“十六十六，一枝独秀；力争上游，绝不落后。”是军训前一晚，咱们匆匆定下了班级口号，老班一方面想让你们从那时起就要把十六班当做家一样烙印在心底，另一方面也希望你们的人生旅程中始终能保持积极向上的精神和态度来面对后面每一天的日子。

孩子们，当你们穿上军装的那一刻，你们就该脱去漫长暑假所滋生的“娇”“骄”二气。温室的安逸已不再存在，你们要面对的是骄阳似火、烈日炎炎。可

是，孩子们，军训是你们必修课。平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的生活造不出时代的英雄。只有经历过，你们才能真正明白责任和担当的意义。再苦，再累，老班也一直都会陪伴你们。

还记得军训前老班担忧的“站军姿”，你们会有人“倒下”。但令我刮目相看的是，第一天，你们竟然全部挺过来了，而且完成得那么好。老班心底更坚定了对你们的信心。“站军姿”是一切队列训练的基础，只有站稳了，才能走路。而且，孩子们，你们有没有发现，也只有这个安静的时刻，你才能细细体会到汗水悄悄滑落，浸润每个毛孔的感觉。看着你们一张张被骄阳照射的脸庞，老班从心里不由地发出赞叹，孩子们，你们正在长大！

虽然第二天的内务中，你们有宿舍表现不够好，队列训练中，你们有人总会出错，但是老班却一直相信你们，因为有你们喜欢的帅帅的史教官，耐心而细致的指导；有你们慢慢熟悉的兄弟姐妹，时刻的陪伴和休息时给予的欢乐；还有爱你们，时刻关注你们，将所有感情寄托于书信的你们的父母，你们一定不会辜负所有人的希望。

从稚嫩到成熟的蜕变。经过军训的洗礼，你们会拥有一颗能够经受磨难的强大内心，它会帮助克服困难，走出挫折。虽然过程是辛苦的，夹杂着泪水与汗水，但当风雨过后，你们会迎来更加绚丽多姿的彩虹；化蝶的那一刻，你们一定是最美丽的风景。

十六班的孩子们，加油！期待你们7天之后“脱胎换骨”的蜕变！



十二连指导员李娟芳

军训随笔



亲爱的高一（12）班的孩子们：

伴着似火的骄阳，伴着你们脸上流淌的汗水，我们在青龙山基地的军训已经到了第五天，回顾这几天的生活，真的让我体会到“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”。军训是一个艰苦的历程，



然而相对于你们漫长的人生历程来说这仅仅是一个前奏，仅仅是一个开始。

我想军训生活教会了你们很多东西，不仅体会了军人的生活，怎么站军姿、怎么叠被子，甚至是怎么吃饭，更重要的是学会了怎样面对困难，学会忍耐，学会坚强。通过军事化的管理，你们初步培养了如何整理宿舍，如何安静吃饭，如何安静就寝等习惯。细节决定成败，这些会让你们更有条理地去学习生活。5天的军训生活，我和你们一起共同上了一节人生哲理的“大课”，衷心的希望在今后的学习、生活中你们能把这次军训中所体现的精神发扬下去，用自己的实际行动描绘美好灿烂的明天。

在短短几天的军训工作中，身为班主任的我实在收获良多：首先，责任重于一切。学校领导再三强调，要确保安全第一。我真心觉得我的肩头有千金重担。的确，面对体能上的强训练量，你们出现了种种不适应，尤其是头一天，有好几个孩子站在那会突然感觉要昏倒下来，这时我就必须站在队伍边上，时刻关注你们的脸色，及时处理偶发事件，丝毫不能松懈。军训的这些时间里，对我而言，在安全方面的压力是最大的。其次，关爱胜于一切。现在的孩子有一个共同的特点：吃苦精神差，遇到困难就会退缩。面对高强度的训练，许多孩子在心理上已经有打退堂鼓的念头。此时，作为班主任的我，不是去批评指责，而是充分鼓励肯定，赞扬你们是学习上的佼佼者，相信你们也能成为训练场上的胜利者。同时，你们训练时我会陪伴着，让你们有几许心理上的依靠；午休时，我会深入到每一个宿舍，去感知你们的酸甜苦辣，给你们坚持下去的勇气；晚上就寝前，我一张张床铺去检查，和你们聊聊天，拉拉家常，放松一下紧张的心情。面对你们真心感悟的一篇篇军训日记，我认真批读，真诚地与你们交流心得……军训的经历告诉我，困难中的人，最需要的是关爱。

时间是短暂的。这中间，我与蒋教官互相信任，与你们互相关爱。我想，等到军训结束的那一天，当我望着连队方阵迈着整齐而有力的步伐走过检阅台时，内心肯定会升起强烈的自豪感。因为它不仅仅是对你们毅力的考验，也是对我教育管理能力的一次测试。我相信我努力了，我一定会成功！





军训日记



今天是我的生日，上午，教官组织同学们一起给我唱了生日歌，为我送上了生日祝福。陶老师为了庆祝我的生日，特意给我带来了一个苹果。这次“特别”的生日让我深深感受到了集体的温暖，感谢老师、同学以及教官给我带来的这份别样感动。

——高一（6）班 孙祺衍

周老师是个负责的人，常来检查我们的内务作业。今天早晨，周老师还一同与我们站军姿。她也是个活泼的人，今天一位教官指出我们转体姿势过分夸张，老师便在原地来了个360度的转体。由此可见，莫要对他人产生什么刻板印象，只要去深入了解一个人，就一定可以发现他们身上的才华、特点、风趣之处。

——高一（1）班 孙琳斐

太阳默默躲进了云层，空中偶尔飘落几滴雨水。教官指出了我们的问题，并且进行动作分解练习，我也渐渐的学会了蹲下的正确姿势，赶上了大家的步伐，汗水从我的脸颊留下，我很累，却很自豪。

——高一（11）班 连晶萍

一棵松不能成就美景，杂乱无章的一群松也不能成就美景，只有整齐挺拔的一群松才能赢得赞美。

——高一（13）班刘静

