

军训简报

第 4 期 2020年12月1日

电气、机械军训营主编

编辑：庄春、陈霞、王云飞、沈海红、秦素伟、章妍、王建、王向远

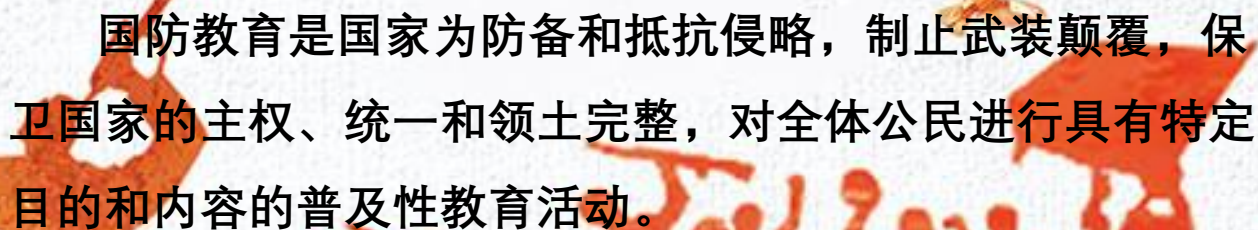
爱中华 强国防 共筑军人梦



加强国防振兴中华

太平盛世居安思危 和平岁月警钟长鸣

国防教育是国之大事，是立国之本，是强军之基。国防教育是民族精神教育，是爱国主义教育，是革命传统教育，是理想信念教育，是法治教育，是社会主义核心价值观教育，是中华优秀传统文化教育，是生态文明教育，是劳动教育，是体育教育，是美育教育，是健康教育，是安全教育，是心理健康教育，是生涯规划教育，是创新创业教育，是终身教育，是全民教育，是全社会教育，是全人类教育。



国防教育是国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆，保卫国家的主权、统一和领土完整，对全体公民进行具有特定目的和内容的普及性教育活动。

国防教育是为捍卫国家主权、领土的完整和安全，防御外来侵略、颠覆威胁的建设与斗争，对全民传授与国防有关的思想、知识、技能的社会活动。

常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

军训简报

内务整理



叠被子，

我们是认真的！

强军战歌

强军战歌

1 = C $\frac{4}{4}$

每分钟116拍 一往无前地

王晓岭 词

印 青 曲

($\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{1}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ |

$\dot{2}$ - - $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{1}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{5}$ $\dot{2}$ |

$\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$) $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{1}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ |

听吧 新征程号角 吹响，强军

$\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$ - - $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ |

目标 召唤在前方。 国要强 我们就要

$\dot{1}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{5}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ - - 0 |

担当，战旗上 写满铁血荣光。

||: $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ |

将士们 听党指挥， 能打胜仗，

$\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ - | $\dot{6}$ $\dot{7}$ $\dot{1}$ $\dot{6}$ 0 | $\dot{5}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ - |

作风优良。 不惧强敌 敢较量，

$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{5}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ - $\dot{1}$ 0 0 :|| $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{1}$ - $\dot{1}$ 0 0 ||

为祖国决胜疆场。

决胜疆

场。(阎维文演唱)



常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

军歌嘹亮

军训简报



常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

真人CS

军训简报



常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

学生风采

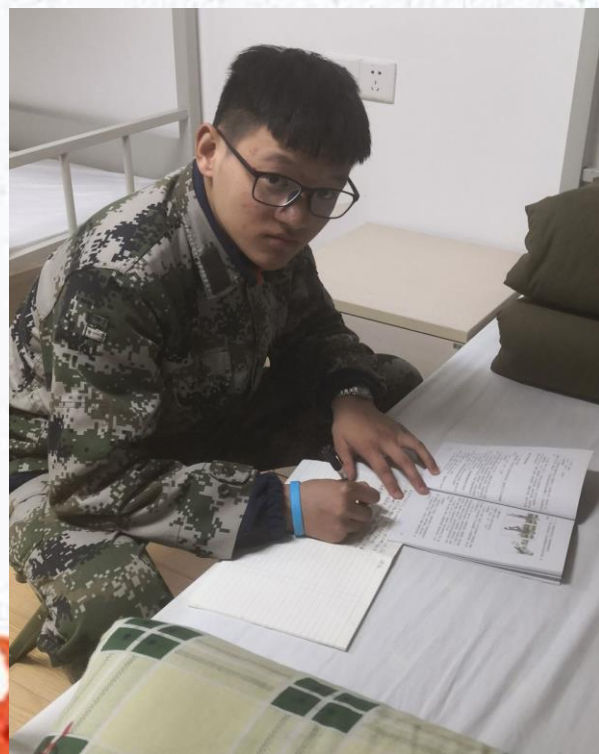
军训简报



常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

学生风采

军训简报



军训日志

军训简报

今天是军训的第四天，晚上回去已经开始有肌肉反应，但是我相信自己能克服困难。军训也让我懂得了“服从”。只要你站在队列里，你就是其中一员，是队列的一部分。这时，你就要服从教官的指挥，按要求完成每一个指令；要想做到、做好每一个指令，就要精力集中，在第一时间达到标准。

我们是一个团队，队列是一个团队，我们做的每一个动作都是团队的标志，它体现了这个团队的整齐、有士气；在队列中，大家做的每个动作都需要与周围的人一致，这样我向你看齐，你向他看齐，整个队列会变得整齐、一致。

——20611 胡俊杰

第四天的军训，自我感觉很疲劳，因为早上5点起床，6点开始早操，学习了跑操，需要队伍整齐，左脚要重，让整个操场都有了隆重感。到了上午我们练了齐步走，虽然练了许久还是有点不整齐，但是最终通过努力训练我们就越来越默契，我们现在已经好了很多，可以让其它班和其他教官感受到了我们的认真态度和团结的友谊。下午我们训练了正步的初级训练，这也是最痛苦的，手臂用力挺在胸下，脚背要绷直往下压，腿抬起30°，保持十几秒，我们的腿不停地哆嗦，心里求时间过得快一点，但是今天劳逸结合，认识了许多朋友，同时感受到了朋友的关心，这就是我最大的感受。

——20641 张耀

今天又进行了第四天，紧张又刺激的军训。早晨起床比昨日更早，飞快地整理完内务，下楼集合，天才刚亮。我们就进行了晨跑。迎着太阳还未出来的红霞，绕营地一圈。回到营地，今天我担任小值，和搭档一起有序分工，快、静、齐地将所有的东西拿好，放好，等待用餐。看着摆放整齐的碗筷，我的内心充满了自豪。随后去了露天训练场，复习了一下前两天教的动作，齐步走，立正，跑步走，立正。下午又学了新的动作——踏步，立定，反反复复地练习，力求排面整齐，动作协调，整齐划一。

充实的一天，在快乐的拉歌声中结束。

——20612 许涛

军训的第四天开始了。我们自清早起床后的晨练起，打起了面对一天军训的精神，让我们在清晨的余晖中，挥洒起了汗水，这是新的一天，也是我们的新考验的来临。教官们喊起了口号，我们随之对教官的口令进行练习。在下午时分，太阳大叔在所有人都毫不知情的情况下来到了蔚蓝的天空中，更让我们有了更加疲倦的训练，汗水亦如瀑布一般的落下，打湿了我的衣服，更顽皮的从我们的脸颊上滑落下来，这真是让人无奈。

结束了下午的训练，经过休整的我们再来训练场时，太阳大叔又悄无声息的落下了，我们也开始进行晚上的跑步训练，来结束这新的一天。

——20651 陆澄泓

军训日志

军训简报

今天主要复习以往的动作和学习正步走，还是一样脚软腿疼，还是一样冷风嗖嗖，还是一样反反复复……或许是渐渐适应了这样的生活，我居然觉得时间过得快了许多，转眼一天就过去了。我期盼着明天的到来！以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没一人违抗命令。我能理解服从的重要性，我们也学会了服从命令。一个人总会有精神上的支撑和寄托，一旦没有，这个人将会崩溃，一事无成。军训时，我心里有着锻炼身体、增强体能的目标，有坚持到底不服输的意念，还有亲人的嘱咐与期望……我坚持了下来，也会坚持下去。

——20613 程颂贤

军训的第四天，今天我们学会了很多的东西，同时也吃了不少苦，可以说在整个军训过程中时刻都必须紧绷着，不能放松。我们要在教官的命令下来的一瞬间作出反应，可以说是非常累的，不过看到我们那越来越成型的正步和步伐，我们的心里多多少少还是有点高兴的，不过这个过程并不轻松，如果走的不好或者是队列歪了，或者走的太快我们就要重走，一遍遍的来，一直走到我们所有的问题都解决了为止，可以说这三天下下来之后我们的腿都非常的酸痛，不过即使这样我们还得把后面的几天给熬过去，这就要看我们的坚持能力了，不能轻易放弃。

——20621 郑嘉耀

经过一天的军训后，大家都是疲惫不堪，从早上的早操开始就感受到了紧张的气氛，早上起来之后就睡眼朦胧的走到操场，开始训练跑操的姿势，脚步上午练习的是齐步走，上午还行，但是下午教官就不行了，要不就是快了，要不就是手臂摆错，总之就是没有昨天走的好。还因为哨声响了之后没有第一时间站起来立正就做了二十个深蹲。一天下来做的深蹲还是挺多的，原以为会一天比一天少，没想到的一天比一天的多。下午最后的一节课里学习了走正步，这是这两天里最难的一个训练项目，一节课下来同学们是腰酸背痛，叫苦不迭，生不如死啊！我觉得最难的还是站军姿，因为腿和脚后跟是真的痛到回宿舍都怕不了楼，但是锻炼了我们的身体，磨练了我们的意志力，是宝贵的经历！

——20631 雷潇阳



常州市高级职业技术学校-电气、机械工程学院

领导慰问

军训简报



军训小常识

军训简报

1、防运动性、低血糖晕厥

运动性晕厥也称暂时性脑供血不足，多见于体弱贫血、低血压及训练基础差者；低血糖性晕厥主要发生于早晨不进食或进食很少者，训练过程中突然发生。

预防：体质较差或曾有过运动后晕厥发生者可申请场边见习；每天必须进食足量早餐。当有上述晕厥前兆出现时，应就地蹲下、平卧或向身边同学、教官求救，千万不能硬撑，以免晕倒后意外跌伤。

2、防急性胃肠炎

俗话说：“病从口入。”军训期间过度疲劳可致机体或肠道局部抗病能力下降，此时如不注意饮食、休息或出汗后大量饮凉水均可致急性胃肠炎。

防治：务必多休息，不进食不卫生食品，不喝生水。出现腹泻、呕吐等症状时及时就医。

3、防软组织损伤

软组织损伤多发生于训前准备活动不充分，关节屈伸动作持续重复、过于集中及强度较大的训练课目，以韧带扭伤和肌肉拉伤多见。

防治：训练前应预先做一些踝膝等关节活动练习进行热身，训练应循序渐进、规范。损伤发生后应立即停止训练并就地进行治疗，抬高患肢。

