



洛陽高級中學

軍訓簡報

主编：施凯 副主编：邹国强 蔡文杰
编委：高一年级全体班主任

晨光熹微，哨声划破天际，高一新生们以挺拔的身姿迎来又一个排练日。连日来，学生们从最初生疏混乱的步伐，到如今整齐划一的方阵；从娇气稚嫩的少年，蜕变成目光坚毅的“战士”。军训汇演，不仅是对我们军事训练成果的检阅，更是青春成长的重要仪式。我们在汗水中学会坚持，在协作中懂得团结，在规范中理解纪律。同学们正以最饱满的精神状态，最标准的军事动作，最昂扬青春风采，准备迎接这场意义非凡的军训汇演！



洛陽高級中學



步



调

一



致

洛陽高級中學



队



列



整



齐



洛陽高級中學



班主任寄语

高一（10）班的同学们，我们在九月中旬来到了美丽的太湖湾基地，身处秀色可餐的太湖湾景区，东南两边是一碧万顷的鱼米之乡太湖；头顶是军营蔚蓝的天空，脚底是我们深爱的祖国大地。

在欣赏着祖国秀美江山的同时，我们也要时刻谨记：祖国至今尚未统一，反华亲外势力源源不绝，国防危机意识的强弱永远关系到一个国家的生死存亡。各位同学，牢记自己作为中华儿女的使命，延续炎黄子孙的铮铮骨气，为中华的伟大复兴而奋斗。

这次军训，各位同学代表的不仅仅是班级形象，也是代表洛高学子的精神风貌，我们要训出钢铁的意志，训出坚定的毅力，训出不服输的心气。起腿，迈出脚，为能看到顶峰靓丽的风景，诸君，亮剑！

高一（10）班 班主任：施铭



踏步练习



摆臂指导

洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的同学们：

随着军训的日子一天天过去，我看到你们在烈日下挺直的身姿，在训练场上留下的汗水，也看到你们眼中闪烁的坚毅光芒。每一次踏步、每一声口号，都是你们成长的印记，这一切都让我倍感骄傲。

军训不仅锻炼了你们的体魄，更磨砺了你们的心志。你们学会了坚持，懂得了团结，也开始理解“勤学乐思、奋发向上”不仅仅是一句口号，而是需要我们每一天去实践的生活态度。在训练中，你们互相鼓励、彼此扶持；在休息时，你们文明相处、友爱互助——这一切，正是“文明友爱、求学拼搏”最真实的体现。

请记住，真正的成长，发生在每一个想要放弃却依然选择坚持的时刻。你们正在书写属于自己的青春故事，而这段迷彩岁月，必将成为你们高中时代最珍贵的一笔财富。

未来的路还很长，也许仍有风雨，仍有挑战，但我希望你们始终带着军训中收获的勇气、纪律和团队精神，踏实走好每一步。无论你们走到哪里，都请记住：你们不是在独自奋斗，整个班集体、所有老师和教官，都会一直支持你们、为你们加油。

愿你们始终保持眼里的光、心中的热，以勤学乐思追求真知，以奋发向上实现自我，以文明友爱温暖彼此，以拼搏精神铸就未来。

班主任：虞静娴



高一（11）班 班主任：虞静娴



高一（11）班全体成员

洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的同学们：

当最后一声军训哨响落下，这段顶着烈日、伴着汗水的时光，就成了我们高中旅程里第一份珍贵的纪念。站在这儿看着你们，我总忍不住想起几天前，那时你们带着刚入学的懵懂，站军姿会悄悄晃脚，齐步走常踩错节奏，甚至会因训练辛苦偷偷皱眉。我记得，有人晒伤了胳膊仍坚持站完最后一列；有人帮体力不支的同学扛着水壶跑遍训练场；也记得休息时，大家围坐在一起分享零食，笑着吐槽“踢正步踢到脚麻”，却又在集合哨响起时立刻收起玩笑，迅速归队。这些细碎的瞬间，让“团结”不再是课本上的词语，成了我们12班实实在在的模样。

军训教会我们的，从不是“忍耐辛苦”，而是“直面挑战”的勇气，是“并肩作战”的默契。它让我们明白，一个人的优秀是微光，一群人的同心才是火炬。

如今军训落幕，但这份“不服输、一条心”的劲头，才该是你们高中生活的起点。未来的课堂上，会有解不开的难题；考试里，会有竞争的压力；集体活动中，会有需要共同扛起的责任。希望你们能带着军训时的坚持，敢啃“硬骨头”，敢闯“难关”；带着此刻的默契，互相帮衬、彼此成就。

亲爱的12班，这趟旅程才刚刚开始。愿你们带着军训的热血，把接下来的日子，走得像此刻的步伐一样——坚定、整齐，且充满力量！

加油，战士们！你们的青春，必将因这段迷彩岁月而更加璀璨！



高一（12）班 班主任：宋超



高一（12）班全体成员

洛陽高級中學

军训感言



站军姿大概是最磨人的项目。阳光把水泥地烤得发烫，汗水顺着额角滑进眼睛，涩得人睁不开眼。后背的衣服早已被浸透，贴在身上像块潮湿的抹布。起初总在心里数着秒，盼着教官喊稍息，可当身边的同学都咬着牙没动，那点想放弃的念头突然就矮了半截。原来坚持从来不是孤军奋战，是身边人挺直的脊梁给了自己咬牙的勇气。

——高一（15）班崔芯雨

在烈日下，站着笔直军姿的我们早已磨炼出比以往还要坚定的意志，在家不打扫卫生的我现在已经能自觉扛起担子，在这里井然有序的生活让我越来越自律与安心，同时，与同伴们的生活也能看出团体合作的重要性，学习军体拳时，体会到了军队的庄严和气势，在展现团体时，要为班级贡献一份力，看着步子越来越齐，声音越来越响亮，心中的骄傲与自豪也涌上心头。

——高一（5）班彭锦舟

洛陽高級中學

军训感言



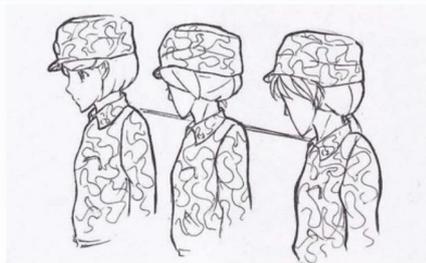
今天清晨，我们集体观看了阅兵仪式的直播，那整齐划一的步伐、坚定如铁的目光，在晨光中仿佛铸成了一座移动的长城。这份震撼还未平息，我们已站在训练场上，学习新的动作：稍息、立正、敬礼……那一瞬间，汗水无声滴落，却像时光的刻刀，把拼搏的模样深深印在我们的青春里。阳光穿过发梢，衣裳早已被汗水浸透，紧紧贴在后背。从震撼到亲身践行，这一刻，我真正懂得了什么叫做成长。

——高一（9）班孟倩男



今天观看了令人感叹的9月3日阅兵仪式，让我感到十分壮观，同时基本的军训动作已经在心中记住。我也记住了一句话，立志做一位有理想、敢担当，能吃苦的肯奋斗的新时代好青年。这次阅兵仪式也让我自己的精神面貌变得更加饱满，步伐也跟着班级变得更加整齐，军训日子快要结束了，我不会忘记这次令人难忘的军训的。

——高一（7）班臧蕴云



洛陽高級中學

军训感言



夕阳下，我们踏着略显稚嫩却坚定的正步，汗水顺着脸颊滑落。这一刻，我与屏幕中阅兵方阵的官兵们仿佛产生了跨越时空的连接。

军训第一天，站军姿时双腿发抖，我第一次体会到什么是坚持。当教官讲述革命先辈用简陋武器抵抗侵略的历史，我才明白，我们今天踢出的每一个正步，都是站在先辈们用鲜血铺就的道路上。

八十多年前，先辈们用生命守护山河；今天，我们用青春致敬英雄。军训场上，我们晒黑了皮肤，却明亮了心志。每一次摆臂，每一次呐喊，都在诉说新时代青年的担当。

从抗战的烽火到和平的校园，从简陋的武器到强大的国防，变的是时代，不变的是精神。正如军训教会我们的：个人的坚持汇聚成集体的力量，每个人的奋斗终将铸就国家的辉煌。

当最后一声口号响彻训练场，我深深懂得：吾辈自强，不在口号，而在行动。我们将以青春之我，守护这来之不易的盛世中华。

——高一（6）班常可豪

洛陽高級中學

家长寄语

军训一定很苦吧！爸爸妈妈每天都在关注班主任老师在群里发的军训照片，内心非常非常的激动。看着你每天列队，站队，体能训练，整理生活日常内务……一定很辛苦很累吧！但是想到你认真坚持努力的样子，特别特别高兴为你而骄傲！

妈妈想对你说：军训很苦，但能磨砺意志、培养毅力和增强体能，纪律性、习惯性和集体的协作性，这些认知都会成为你成长的基石！比什么都珍贵！

爸爸妈妈永远相信你，你是最棒的！你只管去经历，去成长！我们永远是你最坚实的后盾！加油！

——高一（6）班胡鑫怡家长

孙跃同学，高一军训是你新阶段的全新起点！妈妈知道，你曾在军事夏令营用21天诠释过“坚持”的力量，这次也盼你带着这份韧劲儿，挺过每一次挑战。记住，“坚持就是胜利”，你永远是最了不起的孩子！加油！

——高一（12）班孙跃家长

看到老师发来的军训照片，晒黑的脸颊上带着劲儿，挺拔的站姿比在家时端正了太多，爸爸妈妈打心底里为你骄傲。站军姿时的腰酸、练队列时的重复、傍晚时的想家，这些辛苦我们都懂。但你要知道，汗水不是白流的——它会让你更懂坚持。

——高一（11）班严圳钦家长



高一（6）班胡鑫怡家长



高一（12）班孙跃家长

洛陽高級中學

亲爱的儿子！
 你的呀！
 不知道你已长大，入了高中，立刻去军训了，军训的日
 夜又累又充实吧，希望你 在军训中的表现还是令我的老师有点
 惊喜，但是我知道你，肯定学会了很多的！比如从纪律、
 团队合作等等，也会在阳光暴晒下，在疲惫中发现自己还有
 很多潜力——原来你比想象中更坚强，妈妈一直以来越
 越相信你，你不管处在任何环境都很快适应，军训这几天，
 也是你人生中第一次磨练自己的机会，那么你要接受你人生
 的历练是增加了难度的任务吗？军训在开始的时候你
 三年的学习历程，新的学校，新的老师，新的挑战，压力不
 自己心中最好的自己！任何经历都是一种成长，那么这些经历
 会成为你的铠甲，让你以后不管遇到任何情况，你都会坦然
 坦然面对，不抱怨，积极应对，勇往直前，加油吧，少年！那
 么，你是最棒的，愿你三年后回首青春，没有遗憾，因为那
 最棒的你... 加油努力付出总会有回报！
 爱你的妈妈



高一（10）班肖嘉韵家长



家长寄语

高一8班的同学们大家好，我是项俊杰妈妈，你们迎来了高中生涯的又一个新的挑战，几天军训不是玩闹，而是富有意义的磨炼之程。今天尝尽军训的累，明天才能应对学习的苦。俊杰，妈妈希望通过这次军训能看到更加懂事，更加成熟和努力学习的你。你能尝到人生的甜，也能品到生活的苦。也希望你能与同学们并肩作战，齐力同心。高一8班的孩子们，你们将是祖国的未来，父母的希望，军训归来，改变的不是肤色，而是意志。不负青春，不留遗憾，加油孩子们！

——高一（8）班项俊杰家长

这是你人生中第一次一个人以军训为名，远离家和远离课本的教育生活，你是不是又兴奋又激动，但妈妈看到你远去的背影，想到要一个星期见不到你，你要自己一个人独自生活，妈妈很担心也有不舍，同时妈妈也知道要放手让你学会独立。相信你是可以！做个自信有责任有担当的男子汉，这几天的生活里你身边会有很多的伙伴，希望你多交朋友，互相帮助，人生有很多的第一次，而所有的第一次都会给你带来成长，第一次参加军训是磨炼更是收获，希望你不负此行，收获不一样的体验。

——高一（13）班徐嘉庆

洛陽高級中學

家长寄语

高天娇宝贝，这是你长这么大独自离开父母，独自自己面对学习，包括生活的一切事情都是需要你自己一个人独立完成的，离开了父母，妈妈这两天好想你，一直担心你照顾不好自己，后来想想我娇宝是要长大的。无军训，不青春，军训是磨炼，是收获，是成长，是梦想和团结，是苦尽甘来。你们将是太阳底下最耀眼的光芒。任何经历都是一种成长，愿你能尝尽人生的苦和甜，张开青春的翅膀，迈开豪迈的步伐，跨过茫茫的题海，在汗水与欢笑之后，拥有灿烂辉煌的明天。妈妈相信你，在这次军训之后一定会有更多的收获，遇见更好的自己。

——高一（14）班高天娇家长

宝贝恭喜你又进入了另一个新的起点，军训对于每个孩子来说都是一场历练，任何经历都是一种成长。无军训，不青春，今天尝尽军训的累，明天才能应对学习的苦！愿你能尝人生的甜，也能品人生的苦，你们将是太阳底下最耀眼的光芒，军训归来改变的不只是肤色更多的是意志……不负青春，不留遗憾，加油吧！

——高一（5）班梁秋晨家长

亲爱的女儿，军训是你青春淬火的熔炉，我们既心疼你晒红的脖颈，更骄傲于你愈发挺拔的身姿。这段经历会让你的眼神更坚定，脚步更稳健，我们期待看到你带着这份历练的底气，勇敢迎接未来的星辰大海。

——高一（3）班刘悦家长

爸妈心中既骄傲又不舍，但我们会默默为你加油。每一次站军姿，每一次踏步，都是你成长的印记，听从指挥，认真训练，在坚持中学会自律，在集体中懂得团结，相信你能在阳光下，战胜自我。青春的坚韧与风采正在向你微笑，学会照顾自己，安全第一，家永远是你温暖的港湾，期待你带着这次宝贵的历练与成长，自信和开启高中新篇章！

高一（16）班周涵卿家长



高一（14）班高天娇家长