



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

今日军训，跑步训练率先展开。学生们列成整齐方队，听着教官口令调整步频与摆臂，从初时的稍显杂乱到后来的步伐统一；随后的军体拳操演，大家出拳有力、踢腿迅猛，在反复练习中逐渐掌握动作要领，圆满完成两项任务。下午，阳光透过会场洒在整齐落座的学生身上。屏幕亮起，随着讲解声响起，9.3 阅兵的历史脉络缓缓展开，从纪念抗战胜利的初衷，到 2015 年首次阅兵的意义，学生们目光专注，认真聆听这段承载着民族记忆的过往。



军训场上，教官身姿挺拔，声线洪亮地讲解跑步要领，摆臂幅度、步频节奏一一示范。学生们目光专注，屏息聆听，认真模样尽显青春朝气。



军训场上，随着教官口令响起，全体学生成方阵练习军体拳。大家出拳利落、踢腿有力，一招一式认真模仿，抬手、格挡、冲拳，每个动作都力求标准。拳风带起衣角，呐喊声铿锵响亮，虽动作尚显生涩，却满是青春的热血与执着，尽显昂扬风貌。教官在旁巡视指导，学生们专注投入，汗水浸湿衣衫也不停歇，用整齐划一的姿态，展现着军训中的坚毅与朝气。

洛陽高級中學

军体拳



强健身



洛陽高級中學



劳动最光荣



洛陽高級中學



休憩时光



多彩生活



洛陽高級中學

亲爱的同学们：

欢迎你们以高一 7 班新成员的身份，踏上高中生活的第一段征程——军训。今天，当晨曦照亮训练场，你们身着戎装、目光坚定的模样，已然为这个集体写下了充满希望的开始。

军训不仅是对身体的锤炼，更是对意志的磨砺。在这一天里，我看到许多同学即便汗水浸透衣襟，仍坚持完成每一个动作；即便疲惫悄悄袭来，依旧目光如炬、身姿挺拔。你们用实际行动诠释了何为“刚毅”，何为“成长”。请记住，今天你们付出的每一分努力，都是在为未来的自己积蓄力量。

高中三年是一场需要耐力、勇气 and 智慧的长跑，而军训正是它的起跑线。在这里，你们将学会遵守纪律、团结协作，学会在困难面前互相鼓励、共同前行。这些品质将成为你们未来面对学业压力、人生选择时最坚实的底气。

作为高一 7 班的班主任，我由衷地为你们骄傲。希望你们在接下来的训练中继续保持今天的热情与坚韧，不仅追求动作的整齐划一，更用心去感受集体荣誉的力量、去体会自我超越的喜悦。

最后，愿你们将军训中的汗水化作青春的记忆，将最初的紧张蜕变为从容的底气。我和所有老师都将陪伴在你们身旁，见证你们从青涩走向成熟，从今天走向更广阔的明天。

加油，高一 7 班的每一位战士！



高一（7）班 班主任：吴雨婷



洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的高一（8）班全体同学们，很高兴成为你们的班主任，能够陪伴你们走过高中生活中最独特也是最宝贵的一段时光——军训。也许有人觉得军训很辛苦，也许有人觉得军训很无趣，但是军训这一特殊的素质拓展活动可以鞭策你们于懒惰懈怠时，指引你们于迷茫不解时，使你们更加健康，迅速地成长起来、独立起来，告别那个幼稚懵懂、依赖别人的自己，打造出一个敢于迎接任何挑战、不畏缩、不逃避的自己，成为一名真正具有责任心、使命感的当代青年。

同学们，人生的田地需要自己耕耘，需要用拼搏的汗水去浇灌，需要用爱心的阳光去照耀，需要用执着的信念去期待。

同学们，希望你们能够心怀强烈的集体荣誉感，心往一处想，劲往一处使，为班级和学校争光。今天我们在此并肩作战，明天我们也将共创辉煌。8 班必胜！



高一（8）班 班主任：沈姝菲



洛陽高級中學

班主任寄语



高一（9）班 班主任：王翼成



亲爱的同学们：

当你们身着迷彩服站在烈日训练场，高中第一课——军训已开启。看到你们从假期慵懒中切换状态，以挺拔军姿、坚毅目光迎接挑战，我由衷为你们骄傲。这身戎装，是成长的宣言。

军训虽苦，需告别舒适、直面汗水。站军姿、踢正步、练转体，重复打磨只为整齐协调。过程或许枯燥疲惫，但每滴汗水都在褪去怯懦惰性，锻造钢铁意志与不放弃的精神，这将是未来三年攻克难题的坚实铠甲。

军训亦暖，让你们快速凝聚成集体。记得摇晃时鼓励你的同学、耐心纠正动作的教官，为连队荣誉欢呼的时刻。“同甘共苦”会成为深刻记忆，这份战友情是高中首份宝贵财富。

希望你们读懂军训深意：守纪律方得自由，懂协作方能远行，明责任才知担当。请将“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的作风内化于心。未来遇难题想退缩、感迷茫时，回想今日烈日下的坚持与集体口号的豪迈。

最后，我期待着一周后，见证一个皮肤黝黑、眼神发光、步伐铿锵、更加团结的 9 班！这场蜕变，将是你们送给自己青春最好的礼物。

加油，9 班的勇士们！我与你们同在！

洛陽高級中學

军训感言



如果说军训是一场淬火，那我们高一（2）班就是一块被共同锻造的钢铁。烈日下，我们一同站军姿，汗水浸湿了迷彩；训练中，我们反复磨合，从杂乱无章到步伐铿锵、口号响亮。每一整齐的靠脚声，都是我们班集体凝聚力最动人的回响。

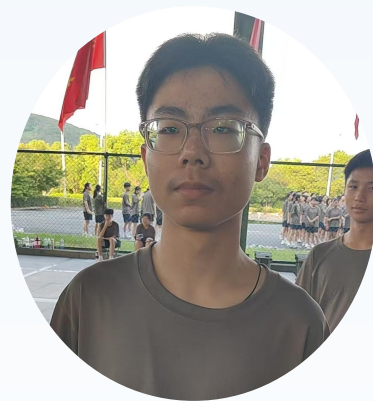
我们曾因一个人的错误一同受罚，也因共同的进步而欢欣鼓舞。在这两天的军训中，我们真正懂得了什么是“集体荣誉”，什么是“战友情深”。我们从一群陌生的个体，熔炼成了一个眼神交汇便能心领神会的整体。我们会为高一（2）班的荣誉共同奋斗！

——高一（2）班 郭俊熙、陈雅文

无论是训练还是内务整理，都让我更加深刻地意识到团结和集体意识的重要性——并非自己做好了就万事大吉。在训练和为人处事中，除了讲礼貌、守规矩，更要学会尊重他人、注重协作。

“宝剑锋从磨砺出”，没有规矩不成方圆。正如昨晚自习前，有人讲话、有人穿校鞋外出等行为，导致他们被罚站在广场，这一切都在提醒我们：必须严格遵守纪律。

——高一（11）班 刘冠彤



红歌学习也有进步，与 6 班比赛时，我们虽稍逊，但在对手激励下，从零星几人唱变为全班参与，即便部分同学声音小，亦是突破。红歌鼓舞士气，让疲惫的我们重振精神。

晚间在餐厅自习，我发觉军训教会我许多：叠“豆腐块”、改掉拖拉习惯。它助我们改正缺点、培养品质，还增进同学情谊，我满心期待明天的军训。

——高一（8）班 王雨嘉



洛陽高級中學

军训感言



我满心期待今天的进步与内务评比的结果，虽然最后没被评为“优秀宿舍”，但是我与宿友们还会继续加油的。步伐从凌乱渐渐转变为整齐，内心的成就感与自豪感油然而生，成就感是因为学会了齐步走的节奏，自豪感是因为忽然感到自己下一秒就已经成为真正的军人了。

——高一（7）班 赵政航

听着教官短暂的讲述，我从原来的震惊变成敬佩，我不由地深思为什么人生的差距这么大。或许是自己不够努力，不够认真，不够自觉。但人人都想成为更加优秀的自己，我也不例外。从今天起，我要勤加练习，好好学习，独立思考，争取在强大的意志中提升自我，发扬自我升华的精神。



——高一（5）班 徐逸晨



初入训练场时，我只觉阳光毒辣，汗水如注，浑身酸痛难忍。然而三天过去，我却在那橄榄绿的方阵中窥见了一种前所未有的生命状态。教官们行走时脊背笔挺，如松如钟；口号响起时声震云霄，不容置疑；训练场上哪怕是最简单的转体动作，也做得干净利落，毫无拖泥带水之态。

——高一（4）班 陈梓烨

在昨晚的一场雨后，今天的天气变凉了一些，但依旧有些许闷热。今天我们又练习了齐步走，一开始我确实走的不太好，但在经过一次又一次的训练之后，我的齐步走还是获得了很大的进步。这两天中，我也学会了“强军战歌”和“团结就是力量”这两首歌，内心也有着些许的自豪和快乐。



——高一（14）班 郝旭蕾

洛陽高級中學

军训感言



于我而言，军训远不止是体能的锻炼。踢正步时，我们踩着同一节拍调整步伐；走队形时，我们时刻关注身边人的位置，生怕因为自己的失误影响整个团体。“以团体为中心，有难同当”，不再是一句口号，而是融入了每一次列队、每一次协作中的默契。

——高一（13）班刘雪莉

军训的磨练让我学会了在排队时做到迅速、安静、整齐，也让我懂得了个人事务应当独立完成。更重要的是，它培养了我的集体荣誉感——我深刻认识到，一个集体必须团结一心、互相帮助，真正做到一荣俱荣、一损俱损。每个人都应当将集体利益置于个人利益之前，这是我们共同前进的基石。

——高一（10）班 冉徐念



在军训期间我们的生活场所应做到卫生整洁有序，豆腐块是内务整理的重要一部分，四四方方是军营的一道美丽风景线。我体会到了内务卫生标准高，军容风气的严整。午睡后我们再次走入大棚学习“立正、稍息、跨立”等队列动作培养我们的吃苦精神，培养了我们艰苦朴素的作风。

——高一 3 班 张珂涵



古人云：“没有规矩，不成方圆。”今日下午上完第一节法制课后，我对这句话有了更为深刻的体悟。如今科技飞速发展，社会日新月异，但网络诈骗的手段也愈发隐蔽多变，让人防不胜防，在未成年人群体中更是高发频发——小到尚未拥有个人手机的小学生，大到手机已绑定银行卡的高中生，稍有疏忽便可能落入骗局，甚至在不知情中沦为诈骗分子的“帮凶”。

——高一（12）班 吴安琪



洛陽高級中學

家长寄语



高一（15）班 浦缘缘母女合影

致我的女儿

我的宝贝，今天是你去军训的第二天，妈妈给你寄来你书桌上堆满的课本和练习册，突然就想给你写信。

从我前阵子在行李箱前翻来覆去检查，嘴里念叨着“别搞错了”“别搞错了”“别搞错了”，那时以我还有点小紧张的模样，让我想起你第一次离开小巴在幼儿园的早晨，当时你握着我的手才肯松开，如今却能够独自抱着行李箱走进军营，妈妈佩服你又忍不住有点牵挂我的女儿，真的在慢慢长成能够独当一面的小大人了。

妈妈知道军训肯定辛苦，站军姿时腿可能会酸到发麻，排队时数天的行李装备能压得你下不来气，但妈妈希望你不要因为这些小事而退缩，你要记得，这些“小磨难”都是成长的礼物呀，就像你以前学来的礼物，耐看耐打，最后看到成品时特别有成就感，现在能坚持，练步伐，也是在慢慢锻炼自己的毅力和耐心，要是累了，就休息休息喝口水，跟身边的同学聊聊天，你们一起训练，一起吃饭，彼此都是能互相鼓励的小伙伴。

其实妈妈一点都不担心你吃不了苦，反而特别期待你能在军营里收获新东西，比如学会更加自觉地管理自己的事情，懂得在集体生活中怎样帮助别人，我是突然发觉，原来我能坚持站军姿一个小时的要求，不用逼着自己做到完美，只要每天比别人多站一分钟，就有进步啦。

我是“妈妈牌”啦，行李上那些人物大和之牌，妈妈已经小心翼翼地帮你整理好了，等你军训结束回家，一打开门就能见到。

你也要记得照顾好自己，按时吃饭，好好休息，要是遇到解决不了的问题，别太着急，记得跟老师或同学说，妈妈相信你能把自己照顾得很好，也特别期待看到一个更加独立勇敢的你。

爱你的妈妈

高一（8）班 王丽贤家长

亲爱的女儿缘缘！你迎来了高中生活的第一个挑战——军训。这是你成长道路上的一次重要历练，也是培养团队精神的好机会。军训虽然辛苦，但它能教会你如何面对困难、解决困难、战胜困难！坚持就是胜利！在这里，妈妈希望你能够勇敢面对每一个挑战！克服一切障碍！我们期待在军训中看到一个更加坚强、自信的你，为你的成长和进步感到骄傲。加油！我的女儿我的闺蜜我的朋友！缘缘你是最棒的！

——高一（15）班浦缘缘家长

妈妈知道你军训很累，学习很苦，但生活会更苦、更累，希望你能感受到妈妈和老师们的付出和陪伴，做一个懂得感恩的大男孩，我们要彼此珍惜在一起相处的时光。

——高一（1）班谢茂诚家长

孩子们迷彩服下的汗水是青春最闪耀的徽章，挺过烈日考验的你们会变得更加有勇气迎接未来挑战，今天的汗水会成就你明天的辉煌。

——高一（7）班李雨程家长

王翊菲，军训像登山，脚下每一步都是成长的见证。当汗水模糊视线时，请默念山顶的风景正在等你，迈过这个坎你会发现你比想象中更强大。

——高一（14）班王翊菲家长

洛陽高級中學

孩子，军训是你高中生活的第一课，也是成长中的珍贵礼物。军训虽苦，但坚持过后，你会发现自己比想象中更强大。加油吧，孩子！

——高一（9）班 李逸泽家长

期盼已久的军训终于到来，这正是锻炼意志、锤炼自我的宝贵机会。妈妈希望你在遇到任何困难时，都能像白杨树那样坚韧不拔、迎难而上，把每一次挑战都变成成长的阶梯。相信这段经历一定会让你收获满满，期待看到你更加自信、坚强的模样！

——高一（10）班 李惜文家长

家长寄语

儿子，军训是磨炼意志的好机会。别害怕吃苦，别怕累，就当它是一场有趣的冒险。锻炼你的身体素质和耐力，你看那些小草，经历风雨后更顽强。不经历风雨怎么见彩虹，梅花香自苦寒来，宝剑锋利磨砺出。相信你是最棒的，付出就会有收获成长，加油！

——高一（11）班 何佳辉家长

盼军训砺志，助孩子们撷友谊、获成长。

——高一（12）班 周语涵家长

高中军训是你新阶段的第一次“小挑战”，爸妈知道烈日下站军姿、反复练队列会很累，但也相信你能在坚持中收获成长——学会自律，懂得团结，更能体会“坚持”的意义。不用追求事事做到最好，只要你能照顾好自己，带着认真的态度完成每一天的训练，就是最大的进步。

——高一（13）班 王璐瑶家长

