

复旦大学

军训简报

来稿请寄：0417118@fudan.edu.cn

2010年第一期

主办：军训团部

编辑：谢欣阳

王玥珉

詹捷

张筱璇



庄严肃穆的体育馆内正在举行升旗仪式 (郑拓 摄影)

2版 小兵故事
军训第一天,感触良多

3版 教官讲坛
豪言壮志——
军训,没有过不去的坎

4版 军营剪影
军训小贴士,伴你度过
军训每一天

英姿飒爽,青春飞扬

——复旦大学2009级学生军训动员大会举行

2010年8月24日上午8:30,复旦大学2009级学生军训动员大会在正大体育馆如期举行。军训教导队队长、军训团团长朱超虎,校党委副书记、军训团政委陈立民,校党委学生工作部部长、军训团副政委许玫,校总务处处长、军训团副团长栗建华等出席本次动员大会。大会由校武装部部长、军训团副团长翟毓兴主持。本次大会以2009级新生军训动员为主题,分为升旗仪式、连队授旗仪式、军训动员讲话与消防知识普及四个部分。

大会伊始,会场内举行了庄严而简短的升旗仪式和连队授旗仪式,陈立民书记向各军训连连长授旗后做军训动员讲话。陈书记指出,军训对个人、对国家都有重大意义,一方面,军训与国家未来的发展战

略相适应,是建立国防后备力量的重要战略措施,是加强全民国防意识的重要途径。另一方面,开展军训对于全面提升学生的国防意识和磨练学生的意志具有不可替代的作用。陈书记希望全体参加军训的同学能够充分发扬勤劳勇敢、团结友爱的精神,并以培养坚强的意志为目标,展现出当代大学生应有的朝气蓬勃。随后,军训教导队队长、军训团团长朱超虎对同学们提出了军训六字要求:"服从、砺炼、安全"。朱团长强调,同学们应当通过军训增强组织性、纪律性,在保障个人身

体健康的情况下争创先进。最后,校医院副院长钱启源为同学们讲解了防暑降温的基本知识和注意事项,确保军训能够安全顺利地进行。

本次动员大会正式拉开了2009级学生军训的帷幕。在为期10天的军训中,我校09级近3000名同学将在73031部队70余位官兵的带领下认真学习各项军事技能和国防知识,在提高军事素养的同时,进一步锻炼自己的身体素质和意志品质。

记者 詹捷 报道

江湾军训日记

2010/8/24

晴

今天是正式军训的第一天,天气还不错。作为副连长,我这一天行程如下:

4:50 起床,真是很早,晚上由于天气太热辗转反侧啊。不过6点集合也是没办法的。

5:15 和排长一起叫房。

5:30 列队前往晨训营地,各位同学相当之配合,集合既快又齐。

6:00 队列完毕开始晨训,站站军姿,还是蛮轻松的。

6:40 吃饭。食堂真应该多开些窗口,估计大家都这么想的吧。

7:10 列队

7:20 前往本部正大体育馆,召开军训动员大会。

8:00~10:45 聆听领导与军官的讲话,其中学到了很多有用的知识

(急救啊,消防啊),提高了思想水平。这里感受最深的就是一上午都没有喝水,真是煎熬,比下午军训还难受(其实下午的军训倒没什么)。

10:45 返回江湾,列队,通知大家下午的集合时间,然后吃饭,两碗绿豆水,两碗汤,确实喝了个够。

1:00~3:00 基本男寝这边睡了一半。睡了1h,歇了1h。

4:00 和上午一样的队列。

4:30~6:00 这里赞一下复旦啊,35度还真的改军训时间了。教官真的很和蔼,给的放松时间也不少。最囧的就是今天排了两次水瓶……军训其实没想象的那么累,要不也没力气写日记了。

6:00 自由活动时间

供稿 / 二十二连

【留言·随感】

晚风吹拂着湿透的汗衫,浑身的燥热随着渐下的夕阳,一点一点地渗透到不再凝固的空气里。回想起下午短短一个半小时的军训过程,不过是重复地练习整理军容,稍息,立正,下蹲,转身等动作,内容不算复杂,但觉得时间仿佛已经过了很久。和从小以来经历过的军训有似曾相识的感觉,同时也依然感觉到有些陌生。

对于已经经历过一年大学生活的我们来说,这样的军训强度还不算辛苦,甚至训练间隙有学校提供的免费冰棍帮助我们解暑,各种举措处处体现着人性化的关怀。诚然,这也是很多同学曾经期待的军训,不再那么严苛和劳苦。但参与这项军训中,我们每个人就是一名军人,即使外界的条件有所改变,也不应该放松对自己的要求。教官要求的每项动作,我们都应该做得更加标准;下达的每项任务,我们都应该以饱满的热情去完成。这不仅是对自己内心和意志的考验,也是对肩头闪闪发亮的军徽的崇高敬意。

——李书恒

绿色的军营吸引着无数热血男儿,很早就对军营有一种向往,喜欢军人的威武与庄严,喜欢军人言出行、行必至的作风,喜欢军人的刚毅,在我看来,军人是顶天立地的男儿,军人喊一声,天崩地也裂,在这个天地间,军人是顶天立地的男人。

今天是军训的第一天,早上在拥有空调的正大体育场进行了动员大会,并初窥了军训的严肃与庄重。下午4点30分军训正式开始,可能是第一天的缘故,我并没有感觉到特别的劳累,熊熊烈日在下午已失去了它正午的热力。这没多少热度的太阳伴随着我们度过了下午的军训时间。明天军训将会继续,并可以预见到会比第一天拥有着更大的强度。我想自己可能会遇到许多的困难,但在这些困难之前,军人没有畏缩,那刚毅的品质究竟是怎么炼成的,待着我们去寻找答案。

军营中有一种魅力,是什么吸引着一个又一个的有志青年,我要细心留意着。

——李文超



军训闲话

清晨的阳光洒进寝室,爬上了我的床脚,唤醒熟睡的我,醒来看表——5:30。这便是军训头天带给我的兴奋所导致的。人们总是珍视一次又一次新体验的开端,我早早起床,收拾干净床铺,认认真真给自己穿上军装,吃个丰盛的早餐。

上午的动员大会便是第一次正式军事训练的展示,要求每一个同学认真听讲,端正坐姿。经过了一个暑假,突然打破长时间的作息习惯,一进入会场,便发现了不少同学开始“休眠”。坐在座位上的自己其实早已瞌睡虫肆虐,眼皮好似千斤。不过意识到自己身为7连一分子,同时身边的同学坐姿端正,心里便有了鼓舞,硬是撑着度过了漫长的上午。或许是住在北区,条件良好,睡眠充足的缘故吧,今天上午打瞌睡的现象相比其他连队较少,让我们在第一天便获得了营长在全连面前的表扬。

上午两位领导的讲话,强调了军训的意义,提出了军训的要求,端正了军训的态度,给予了对本次军训的期望。同时校医院老师也给同学们在军训过程中防暑降温,自我保护提出了建议,很是受用。消防安全知识教育也让我们意识到当代大学生消防知识和自我营救能力的缺乏,同学们听得饶有兴趣,收获颇多。

中午就餐完毕,便擦擦身子,倒头便睡,一觉醒来已是下午三点半。感谢老天在军训的第一天便向我们展现它超过35摄氏度的热情,下午4点半才开始第一天的户外训练。有高高的李达三楼作为我们的庇荫,凉风习习,让我此前的恐惧一扫而尽……

今天很快便结束了,期待更加精彩的接下来的日子。

供稿 / 七连

迎难而上 勇担使命

■记者 谢欣阳 报道

烈日炎炎,申城度过了这个夏天里又一个超35度的高温天气,复旦大学2009级学生如期迎来了军训。这是复旦大学与无锡73031部队教导队一起合作的第14个年头,同样的场地,相似的军训开幕式,但“亦喜亦忧”似乎成了这次军训中的意料之外而又情理之中的关键词:上海世博会召开带来的人员调配的压力,压缩了的军训时长,繁重的训练任务加之上海近十年来最极端的天气状况,无论对复旦大学的同学们还是教导队的指导官兵们来说都是一次巨大的挑战。

炎热的天气无疑是所有在同学与指挥员顾虑中最为担忧的因素,在历年的军训之中,都曾出现过因为高温以及训练量过重而出现同学体力不支而当场晕厥的情况。而到8月23日为止,申城的超35度的极端天气天数已经达到了29天,在这样的气温条件下,军训的训练能否正常按时按量完成,同学出现晕厥的现象能不能得到有效而及时的处理,都成为教导队指导员以及同学们都最为关心的问题。而为应对极端天气的严峻考验,部队与学校都为同学进行了后勤以及训

练上的调整,包括在训练场周边设立的医疗点以及根据天气状况而调整训练时长以及时间段,力求在保证训练质量的同时,尽可能的减少学生身体产生不良反应的现象。除去天气的因素,世博的召开对于军训的计划也产生了一定的影响,比往年时长少了两天,而仍要保持训练质量不下降,这对教导队的指挥员们来说也是一个不小的挑战。

国家《兵役法》明文规定,军训是高等院校学生在就学期间必须接受的基本军事训练,并成为全面推进素质教育的一项重要内容。按时按量的完成军训是我们学生应尽的义务,同时也是对个人成才教育与历练的一次良好契机,在保障各种基本供给,服务的基础之上,完成训练内容,提高军训质量将成为教官与学生们共同面对的一项重要考验。



● 军训小史

我国对学生实施军事训练最早起源于奴隶社会,西周已有“国学”和“乡学”之分。国学设在王城,以后各朝代,都有过对学生实施军事训练的记载。

新中国成立以来,普通高校学生军训在先后经历了培养预备役军官的专业性军事教育和训练民兵的专业性军事教育之后,最终将目标定位于普及化教育上。

1955年7月通过的《中华人民共和国第一部《兵役法》规定,高校学生服预备役,应当接受军事训练。学生接受军事训练,是依法履行兵役义务的一种基本形式。根据国家教委等八部委的通知精神,各军训试点高校普遍将学生军训与军事理论教学列为学生的必修课。不仅要强调专业知识,还要将国防教育和思想品德教育、素质拓展教育相结合,通过这些教育来增强学生的国防观念与忧患意识,促进学生全面素质的提高。不仅要强调专业知识,还要将国防教育和思想品德教育、素质拓展教育相结合,通过这些教育来增强学生的国防观念与忧患意识,促进学生全面素质的提高。



沙场点兵

立正

两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约60度;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂、自然伸直,手指并拢、自然微曲,拇指尖贴于食指第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视。

跨立

左脚向左跨出约一脚之长,两腿挺直,上体保持立正姿势,身体重心落于两脚之间。两手后背,左手握右手腕,拇指根部与外腰带下沿(内腰带)上沿同高;右手手指并拢、自然弯曲,手心向后。

稍息

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直,上体保持立正姿势,身体重心大部分落于右脚。

停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法。分为向右转、向左转和向后转。需要时也可半面向左(右)转。

停止间转法的动作要求:转体快,两臂夹紧,身体不要晃动;靠脚是稍有停顿;不要手臂外扫或踩脚,眼睛直视前方。

步法变换

步法变换,均从左脚开始。

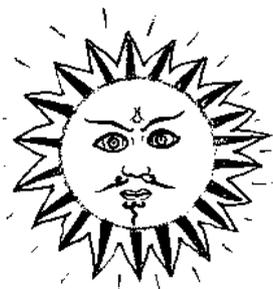
齐步、正步互换,听到口令,右脚继续走一步,即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂前后自然摆动;听到命令,即换跑步行进。

齐步换踏步,听到口令,即换踏步。

跑步换齐步,听到口令,继续跑两步,然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步,听到“前进”的口令,继续踏两步,再换齐步或者跑步行进。



来自学姐的忠告

文 / 乔安娜

军训军训军训军训军训军训军训

TIPS 训军训

- 1 站军姿的时候,双脚换重心啊换重心,脑袋里面想想从出生到现在所有的事情,每天想五年,就过去了……如果以前的人生太无聊,就想想以后的人生规划和班里哪个女生比较好看开学准备下手好了……
- 2 踢正步回去以后,两条腿都放在桌子上,防止充血,否则腿会很痛很胀的。
- 3 防晒霜男生女生都要用,但是要看准了,男生不是要美白,是要防晒伤,一般SPF30就够了;女生,你们懂的……万一脱皮的话,一是去校医院配点药,不想排队的话,就自备凡士林和橄榄油,狠狠地抹!
- 4 最后会操的时候很辛苦,可是优秀联队也是那天揭晓的,所以要挺住!

中暑怎么办?

中暑后的先兆症状是:面色苍白、大量出汗、头昏、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力。严重者甚至出现恶心、呕吐、四肢抽搐、呼吸困难、突然昏倒,甚至昏迷不醒等状况。

在操场上军训时,当发现自己有以上某些先兆症状时,应及时向军训教官或老师提出请假,自己或在别人帮助下马上到阴凉通风处坐下或仰卧休息,并解开衣扣、裤带,口服十滴水、藿香正气水或人丹之类的防暑药物,以及口服清凉饮料或凉盐开水。稍严重时,其它同学可帮助用冷水毛巾敷病人头部、胸部、腋下或两大腿根部,并用冷水擦四肢或全身皮肤,直至皮肤发红,还可人工向患者扇风,以吹风散热。

以上这些措施对防止中暑的发生及发展都有着重要的意义,情况严重的,经上述处理后应立即送校医务室。

中暑是可以预防的,方法是:

1. 在日晒下坚持戴帽;
2. 穿浅色宽大衣、裤;
3. 防暑药品提前服和随身带及时服。
4. 及时喝凉开水或含盐饮料;
5. 军训休息时减少追逐、跑、跳,以防止产热量过多;
6. 出现某些中暑的先兆症状时及时休息处理。

生活生活生活生活生活生活生活

TIPS 活生活

- 1 按时作息,会帮助你更有精神,不会困,困了容易中暑的,中暑是丢脸的。
- 2 寝室夜谈大好时光一定不能超过十二点,否则第二天有的你好看的。
- 3 洗澡建议中午午休擦擦身,晚上人太多的话洗冷水或者打热水擦身,你不想整个晚上都花在浴室排队上的。然后抓紧时间睡觉,否则容易中暑。
- 4 寝室用水要注意不要断,否则你会哭的。南区的方法是到底楼阿姨那里买水票,每天早上九点下午五点送水。
- 5 外卖电话准备好啊!! 到南区各个小店逛一圈,拿一叠回来慢慢研究好了。
- 6 蚊帐上面喷花露水,能不关门尽量不关,但是睡觉了一定要关,阿姨晚上是不在的。

来自校医院的叮嘱

采访 / 张筱璇

- 1 早操前最好吃几块饼干或喝一些含糖饮料,避免因血糖过低造成晕倒。
- 2 如遇到眼前发黑等症状,一般说明脑部血压过低,此时应迅速蹲下或平躺,一则有利于脑部血压恢复,二则可以减轻晕倒对身体造成的伤害。
- 3 训练时,如果身体不适,最好打报告休息,不要硬撑,以免造成晕倒等更严重地症状。
- 4 疲劳、出汗的时候不要



图为校医院提供的军训用药

洗冷水澡,用温水洗澡有助于舒张毛孔,避免热量郁积在体内。

- 5 夏天食物容易变质,要注意饮食卫生。
- 6 扭伤的时候注意冷敷,不要随意挪动。
- 7 校医院在南区、江湾校区均分设有医疗点,本部也有医生驻守,同学们可以到这些地点进行简单治疗,领取治疗中暑、外伤等的免费药品。必要时,医生也会根据同学的身体状况开具假条。