

# 上海邦德职业技术学院

## 2023级新生军训简报（第十二期）

“展示军训成果·铸就精彩人生”

2023年9月27日

### 【分列式预演】

军训会操倒计时一天，应用技术学院、艺术设计学院的同学们训练了两周，一切为了明天在绿茵场上亮相的那一刻，走出整齐划一的步伐、喊出动人心魄的口号。在分列式进行曲中接受校领导的检阅，走上阅兵场的那一刻每一位新生将完成高中生向大学生身份的转变，走过检阅台的那一刻，是同学们为自己为期两周的军训生活交上满意答卷的时刻。同学们，向着美好的明天前进吧！



## 【应用技术学院】

星光点点,照亮我前行的道路,在寂静的训练场上,我总能够看到,地面上有道异常笔直的影子。“人们走来走去,可他却永远的站在那里”



分列式——准备！整齐步伐，响亮口号，是我们一直学习的目标，齐步、正步来回地交换，高标准的敬礼，这些都是基本中的基本，可难度却丝毫不减！我从帽檐与手指的间隙中，看到了那明亮的路灯，可总是看不全，只有那一点点光亮，从余光中看到一个影子隐隐约约在向我靠近，他是那样的笔直,标准!他是千万战士中的其中一名！正如歌曲中在茫茫的人海里我是哪一个？那默默奉献的就是我，他不是白杨树里最为挺拔的那一颗树，但它一定是那颗最具有活力的一棵树。



“人们走来走去,可他却永远的站在那里”不断的学习,不断的进步,努力成为白杨树里面最为优秀的那一颗。在汗水的浇灌下,这段珍贵的经历一定能够使你成为最闪耀的那颗星。

(通讯员:二营一连 计网231班兰梓豪)

### 【艺术设计学院】

我有幸加入拳操连队,这是军人的荣誉和团队精神第一次真真切切融入我的生活中。在拳操连队训练的时光队伍对我来说是人生一段非同寻常的旅程。通过这段经历,我不仅学到了拳术,更是收获了人生的哲理,这些都将在我未来的生活中发挥积极的影响。

最初的日子里,军训拳术连的严格训练让我倍感压力。拳术连的训练强度大、要求高,每个动作都需要反复练习,直到达到要求。虽然疲惫不堪,但在教官和队友的鼓励下,我始终坚持下来。训练过程中,我逐渐认识到军人的坚韧不拔和勇往直前的精神。这种精神也激发了我自身的潜力,让我在困难面前不轻易放弃。

经过一段时间的训练,我逐渐掌握了拳术的基本技巧,身体素质也有了明显的提高。同时,我也深刻体验到了团队合作的重要性。在练习拳术的过程中,我们需要互相配合、相互协助,才能达到最佳效果。这种团队协作的精神不仅在军训中给我带来了成长,也将在我的日常生活和未来的工作中发挥重要作用。

回顾这段经历，我深知军训拳术连不仅锻炼了我的体能和意志，更让我明白了军人的职责与精神。这种宝贵的经历使我更加坚定自己的目标，并在未来的挑战中勇往直前。

在未来的生活和工作中，我将把军训拳术连所学的精神运用到实践中。例如，在面对困难和压力时，我会借鉴军人的坚韧不拔精神，积极寻求解决问题的方法。此外，我也会将在拳术连中学到的团队协作能力带到工作中，学会用团队的力量，达成目标。

（三营二连，姚清文）



### 【随训班】

9月27日，明天就会操了，各营队都进入分段式训练环节。操场俨然成为练兵场，清晨六点二十，同学们穿戴整齐集结于“练兵场”。教官严肃地站在操场上，等待着我们的到来。清晨的气温有些凉，但同学们充满活力。第一项任务是晨跑，脚步声在操场上回荡，伴随着清新的空气，伴随着跑步的韵律让人神清气爽。

晨跑结束后，我们进行军姿训练。站在队列中，紧绷的身体仿佛一支钢铁部队。教官对我们要求严格，但我们知道，这是为了培养纪律和团队协作精神。站在操场上，感受着第一缕阳光洒在脸上，我觉得这一刻无比珍贵。

接下来是体能训练，我们进行了一系列的俯卧撑、仰卧起坐和引体向上。每一组动作都挑战着我的体力，但我不曾放弃。旁边的同学们互相鼓励，这种团队精神让训练变得更有动力。

今日的军训分段式训练结束了，我们汗流浹背、筋疲力尽，但内心充满了自豪。这个早晨的军训让我体验到了团队的力量和个人的成长。明天，新的挑战将继续。



(随训员：随训班 计软237班 蒋奇锦)