

上海邦德职业技术学院

2023级新生军训简报（第十三期）

“展示军训成果·铸就精彩人生”

2023年9月28日

【会操】

短短十四天，军训生活结束了，回顾这十四天，应用技术学院、艺术设计学院的同学们把自己的寝室收拾的干干净净，每一位参训同学都学会了叠“豆腐块”这个技能。第一批军训共产生优秀寝室19个、优秀连队8个、优秀学员48人，同学们提升了自理能力的同时为营造良好的寝室文化环境打好了基础。

同学们从站军姿到踏步踏、从立正到稍息、从跑步到踢正步，反复操练了十四天，这些天同学们一同风吹日晒，在户外感受阳光雨露，皮肤由白到黑，腰板从弯到直，动作从七零八落到整齐划一，经过军训的洗礼，每一个连队在走上“阅兵场”，走向观礼台的那一刻都喊出了响亮的口号，那是属于2023级新生共同的青春岁月。



【应用技术学院】

“雄赳赳，气昂昂”经过14天的军训生活，同学们都收获颇丰，军训不仅锻炼了我们的身体，还磨炼了我们的意志，今天我们迎来了军训的结营仪式。

最先向我们走来的是铁血拳连，他们迈着坚定的步伐向我们走来，随后便开始展示了这14天的成果，“贯耳冲膝、抓腕砸肘、挡臂掏腿、砍肋击胸、缠腕冲拳、上架弹砍、接腿涮摔、横踢鞭打、直摆勾击、抱腿顶摔、踹腿抡摔、格挡弹踢、侧踹下砸、马步侧击、提膝前戳、摆勾冲膝”，他们整齐划一，动作干净利落，向我们展示了一个军人的基本。



接下来是应用技术学院组成的11个方队向我们走来，他们迈着整齐的步伐，喊着最响亮的口号，踢着有力的正步，一步一步向我们走来，大家在这14天里经过军训的磨练，同学们强健了体魄，振奋了精神，磨砺了意志。不仅接受了内务实践的学习，而且在作风纪律方面也取得了可喜的成绩，了解了军人的生活，增强了国防观念。同时，同学们也增强了自我教育、自我管理的能力，培养了争先创优的竞争意识和协作共进的团队精神。



军训教会我们做人就要和军人一样行得端正、行得有力。同学们，请牢记这宝贵的军训时间！这是全体参训同学刻苦训练的结果，是全体教官精心指导的结果，在此，我们向全体同学表示热烈的祝贺，向为军训付出辛勤劳动全体教官表示诚挚的谢意！

（通讯员：二营十连 数媒232 郭德顺）

【艺术设计学院】

在军训结营仪式中，我深深感受到了团结的力量和集体荣誉的重要性。军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志和团队协作能力的磨练。

通过这些天的训练，我们学会了如何更好地与他人合作，如何共同面对困难和挑战。军训让我们明白了，只有团结一致，才能战胜一切困难。每个人都是集体中的一员，我们的成功取决于我们每个人的努力。



此外，军训还让我认识到了纪律和规则的重要性。在军队中，命令是绝对的，每个人都必须遵守规则。这不仅可以提高效率，还可以确保安全。这种纪律对我们日常生活中也是非常重要的，它可以帮助我们更好地管理自己，更好地与他人相处。

最后，军训让我更加了解了自我。我意识到我在面对挑战时有多么坚强，我可以超越自己的极限。我也明白了自己的不足之处，需要不断学习和提高。

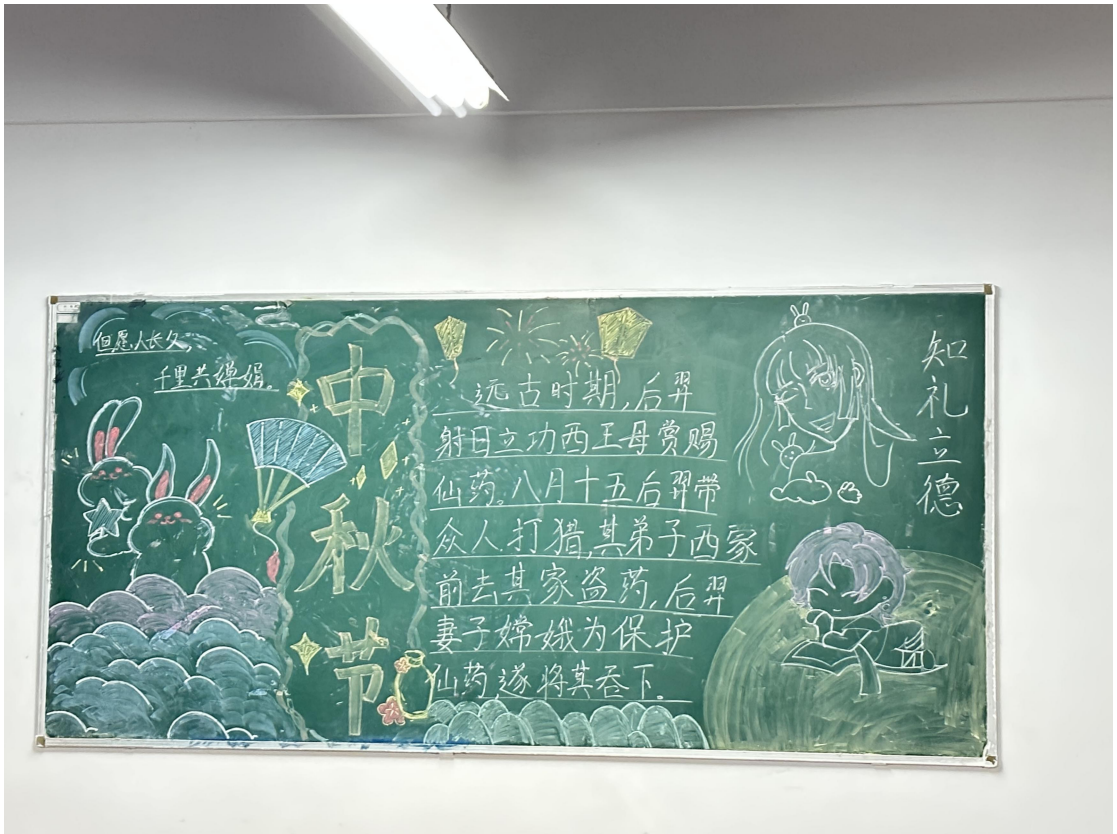
（通讯员：三营一连 万淑怡）



【随训班】

十四天的军训结束了，在结营式上我和随训班的同学们一同在操场上观看了擒敌拳展演以及分列式，虽然我不曾走上“阅兵场”，但在随训班的日子，我们同样受益匪浅，经过军训，我懂得了克己、自爱、自理和自强，学会整理内务，把被子叠成豆腐块，学会了《团结就是力量》、学会了出黑板报，我觉得我所走过的每条路。都留下自己的脚印。通过军训我们每一个同学都获得了成长，在未来的日子里我们要努力学习、了解自己、正视自己、不断完善自己，将随训班的所学所悟运用到日常学习生活中，我相信，未来三年的生活，一定是美好的

（通讯员：随训班 视觉传达 盖柏林）



（中秋主题黑板报：张婉怡 游戏设计；祝天琦 舞台灯光；蒋奇锦 应用设计）



(国庆主题黑板报作者：视觉传达 韩懿凝；中日舞台 张淼；游戏设计 李好)