

# 站军姿、齐步走……

军训归来入校园 精神满满向未来 一起听听师生们的军训故事



青岛九中学生在军训。

## 毕业8年再回母校当“教官” 军训影响未来成长规划

开学前,对于初中、高中、大学新生们来说,进新学校的第一件事就是军训。也正是这件事,对青岛智荣中学2014届毕业生于凯的未来学习和成长方向产生了深远影响。他在考入山东体育学院就读后选择入伍服役,今年8月主动报名回到母校私立青岛智荣中学(京华校区)担任初一新生们的军训教官。

“曾经是智荣中学学生会体育部的部长,今年夏天再次回到母校,做小学弟学妹们的军事教官,身份变了,但智荣少年们那份朝气昂扬和沉稳坚毅没有变。”回忆起不久前的军训经历,于凯说道。8月15日至19日,智荣中学(京华校区)对入学新生展开了5天的军训活动,向同学们提出了要以认真负责的态度参加军训;要以顽强刻苦的意志完成军训;要以持之以恒的精神延续军训。

站军姿、齐步走……这些成年人看来熟悉的军训动作成为了刚刚小学毕业的孩子们面临的第一个考验。于凯告诉记者,但令他吃惊的是,新初一的小伙伴们展现出了积极昂扬、不惧考验的一面,“还记得正式军训的前一天我叮嘱初一一班的同学们,明早按要求6点40分准时集合,希望他们是第一个整齐站好的队伍,结果第二天早上我6点20提前来到集合地时,看到全班已经整整齐齐地站好在等待我。”于凯听到稚嫩而活跃的声音高喊着“我们在等教官”时,感到特别欣慰。

“今天你以智荣为荣,明天智荣以你为荣”这句话于凯一直牢牢记得,因此再次回到母校,他倍感骄傲,也因此更加严格要求自己。同样新生们也以他为榜样,在心中牢牢种下了爱国热情、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神,在军训结束前的会操表演上,当国歌奏响,于凯带领全班学员从很多熟悉的老师面前经过,更加昂首挺胸、整齐划一。“2011年我上初一的第一节课,老师让我们全班同学默写国歌歌词,这件事我永远记得。”于凯认为,军训能够让正在成长的青少年真正体会到什么是“少年强则国强”,明白“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨”,更是学生个人面对未来学习和成长规划的需要。

“多数学生是独生子女,最初家长们的‘军训焦虑’也是存在的。”智荣中学(京华校区)政教处老师陆萍告诉记者,家长会担心孩子的身体情况、担心生活自理能力,但短短几天军训过后,家长们都反馈“孩子像变了个人一样”,学会了认真做事、学会了关心和帮助他人……“军训是他们升入初中中的第一课,也由此开了个好头,让他们以坚强的意志,团结互助的精神,积极主动地投入到充满挑战和期待的初中生活中去。”陆萍表示。

军训是暑假的片尾曲,也是新学期的序章。从8月中旬开始,岛城多所初中、高中便面向学生开展了几天至十几天的军事训练、素质拓展训练、国防教育等,即我们俗称的“军训”。有的家长说“孩子军训完像变了个人,原来假期的懒散劲没了,精气神提起来了”,有的老师说“军训让学生们强健身体,但比体魄改变更大的是精神面貌。”新学期开始,不少学生们带着军训带给自己的第一堂“爱国课”“体育课”“团结友谊课”……迎来了崭新的学习成长阶段,一起来听听他们的故事和收获。

## 持枪展示、急救包扎 在军训中锻炼、蜕变、成长

国防教育不仅是军事素质的训练,更是爱国教育、生命教育的重要环节。在大家的印象中,军训的打开方式是这样的:烈日下,学生们身着迷彩服站军姿、正步走、整理内务、唱革命歌曲……而事实上,这几年岛城初高中的军训内容也逐渐丰富了许多:如持枪展示、学习心肺复苏、外伤包扎、消防演练、爱国主义演讲讲座等。

“高一军训时,我们学习了心肺复苏、外伤急救、海姆立克急救法等知识,此次集训,同学们又学习了头部包扎和手臂定位悬吊。教官还给同学们讲解了步枪构造、射击姿势、击发要领,同学们经过刻苦训练,在汇报表演中展现了站姿、卧姿、跪姿、仰姿等射击姿势。”青岛九中2020级3班钟逊同学今年进入高三阶段,即将迎来高考,回忆起几天前热情而刻苦的军训生活,他信心满满地说道,“高考是智力、体力、意志力、挫折承受力、心理素质的综合考验,经过这次军训,我们对自己更有信心,勇往直前!”

几天前,“齐步走!”“一!”“二!”口号嘹亮在校园间,荡响了青岛实验高中新高一班级,青岛实验高中2022级15班高慧同学认为军训带给自己最大的直接感受就是,要坚持不懈,锲而不舍地努力,才能将每件事做到极致,达到满意的效果。“比如,看似简单易做的四方位转体,实际则须花费大工夫来练习。脚掌发力,以转向脚底为中心,双脚发力加紧,双手紧贴裤缝线,上半身及头部保持不动,转动规定角度,才能做到队整身齐,干净利落。可达到这样的整齐度,那可是一人简单多人难。”大家耐住了烈日高温的炙烤,耐住了晴雨多变的天气,耐住了枯燥无味、折磨煎熬的练习,正所谓“锲而不舍,金石可镂”,终于得到了教官的称赞。

“今年的高一新生,曾经在初中阶段经历过两次疫情、两次居家网课,因此存在一些体育素质偏弱的情况,所以此次军训的意义更加重要,并且最终成果是非常好的。”实验高中高一三班班主任耿千惠说道,无数个艳阳天和雨夜的训练,无数次召集全级的队列彩排,激发了学生的爱国主义精神,增强体质和坚韧不拔、艰苦奋斗的意志品质。“军训还让原本陌生、羞涩的学生们融入了集体,有了集体归属感、责任意识、团队意识。”耿千惠举例,班里有位同学本来军训前脚扭伤需要静养,但他特别想来新学校新班级,所以就在其他同学军事训练时,自己也坚持守在一旁,为同学们倒水、拿东西、帮忙,“相信现在开学开始文化课学习时,老师自然会感觉到,这是一群有纪律的、令出必行的学生。”

## 学生分享军训收获

**青岛实验高中 2022 级 9 班 谢怡君:**“军人吃苦不是为了自己,而是为了人民、国家、民族。他们吃苦,是为了人民幸福,是为了国家昌盛,是为了民族振兴。正如同那句话所讲‘哪有什么岁月静好,只不过是有人在替我们负重前行。’军训,于我而言不仅是一个磨砺意志的机会,它也使我内心充满感恩,作为新一代接班人,我们更应吃得苦中苦,中华民族才能实现伟大复兴。”

**青岛实验高中 2022 级 15 班 徐婧祯:**“在训练期间少不了教官的责备,我原本以为他怪我们顽皮,怪我们完成力不好,却未曾想到这些都是因为集体意识不强,而教官正是气在这点。大概这就是军训的意义,一群几天前还素不相识的学生,短短两天就拧成了一股绳,学会了合作与坚韧。整齐的步伐,一致的步调,45个人90只脚在这时仅仅只有一个响声。我是如此有成就感,开心于共同进步,开心在共同成长。”

**青岛九中 张硕杰:**“持之以恒,百炼成钢。素质拓展训练提高了同学们的身体素质,也磨砺同学们的精神意志。礼贤学子将永远不会忘记那个曾经流汗过、放弃过、最终咬牙坚持到最后一刻的自己,也不会忘记相互鼓励的同学与老师,这些宝贵的经历将在未来的旅途中源源不断地为前行提供力量。”

**青岛五十八中杜威实验学校 2022 级 高一帆:**“通过本次军训,我学会了将自己的一隅小天地收拾干净整齐,养成了规律的作息:与同学们一同进行啦啦操训练,增强了我的团队意识;长时间的军姿训练,磨炼了我吃苦耐劳的特质。每踢出一步正步,我的内心便变得更加坚定一点。烈日下我流淌的是汗水,磨砺的却是我愈发坚强的内心。”

观海新闻/青岛早报记者  
杨健 摄影报道