



山西师范大学
SHANXI NORMAL UNIVERSITY

2021级

军训简报

武装部 军事教研室

第1期

二〇二一年九月二十一日

本期要点

- ★ 2021 级新生军训拉开序幕
- ★ 银杏照碧辉
- ★ 士者，国之重器也
- ★ 让青年在挥洒汗水中逐梦
- ★ 新生军训之行
- ★ 军训注意事项

2021 级新生军训拉开序幕

9 月 20
日上午，根
据中共山西
师范大学委
员会晋师党
字〔2021〕
75 号文件，
为了全面贯



彻落实国务院办公厅，中共军委办公厅《关于深化学生军事训练改革的意见》，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，2021 级新生军事训练拉开序幕。此次军事训练旨在磨炼大学生意志，培养践行社会主义核心价值观的优秀青年；以促进大学生健康成长和全面发展为目标，以增强学生国防观念、军事素养和国家安全意识为重点。为适应立德树人根本任务和强军目标根本要求、服务军民融合发展战略实施和国防后备力量建设，我校积极开展军事训练活动。常言道：强国必强军，强军必兴训。军训既为当代培养了“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才，同时也为我国国防建设做出贡献。

9 月 19 日下午，全体军训教官抵达我校，入住教师公寓 1 号楼。武装部部长王军峰、副部长李大勇、军事教研室主任李文与军训团简报组成员热烈迎接他们的到来。20 号上午，我校校长杨军、武装部副部长李大勇、军事教研室主任李文，热情关切大一新生军训生

活，表示对此次为期十天军训的高度关注。我校各学院负责人、2021级新生辅导员、高年级志愿者及 2021 级全体新生参加了本次官兵相识活动。



武装部王军峰部长（左一） 武装部李大勇副部长（左二）
武警翟俊杰队长（右二） 军事教研室主任李文（右一）



教官进入师大校园



杨军校长（中）、李大勇武装部副部长（右）、军事教研室李文主任（左）



在此次军训活动中,为了将训练细致化、条理化,巩固训练成果,将大一新生共分为8个营,48个连队。此外,我校还设立专门的医疗保障组,以保证大一

新生身体健康及军训的有序开展。在后勤工作中,我校为教官们分设2人寝及4人寝,同时学校提供澡卡等用品,保证其生活起居质量。且在食堂设立教官专用就餐区域,用餐环境优美,菜品种类丰富,力图为其提供均衡健康的膳食营养,更显我校对于军事训练的重视。



教官在校食堂用餐

银杏照壁辉

英姿飒爽 深邃眼眸 教官迎雨前来
满心欢喜 愉悦将至 军训即将到来
猝不及防 蹲下起立 难消酸楚意
迎朝阳初升 送夕阳褪去

军姿如故

轻轻动 缓缓移 以报告结束



强健体魄 遵守军纪

拉歌傍晚 声势如虹 守护连队

同学 歌声嘹亮 舞姿俊逸

导员 日日相伴 亲切关怀

暗自期待 天不作美

有感而发 铭记于心

杏树大道 教官整齐划一
学子长廊 新生意气风发
教学楼里 静坐读书珍时光
图书馆里 畅游文学天地
军事理论 国防教育 必不可失
国仇家恨 吾辈难忘
国防教育 紧随其至
生而逢时 吾辈之幸
所至之地 满是希望与支持



(戏剧与影视学院 曹一坤)

士者，国之重器也

会时维九月，序属三秋，虽黄叶萧索，然实有新生之态，朝气蓬勃之姿。推扁叩晋师学门，必先军训魄其身姿。今之中国，无鸦片荼毒之害，外国侵略率土之悲，外交之险，战争之灾，然疫情之肆虐，祸及黎氓，实属国难。天降大任，群雄皆起，安众人，赴一线，察秋毫之末，俄顷稳大局之势，九州同忼。微斯人，吾谁与归？

士者，国之重器者也。恰舞象之年，慕终君投笔请缨，羨稼轩讨平起义。恭杜富国边塞扫雷失双目双手，誉王继才苦守开山岛，此皆为我辈中人。

今之众人，被迷彩，经金乌，劳筋骨，役此身，挥汗如雨，感先人兮蓝缕，遗芷兰于英雄。于是，旦暮思玉京，致君尧舜万古情；萧萧声微雨，中宵起舞为君死。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。军训目的，在于磨练意志，增强体魄，追忆先厥，坚定信念，激发爱国爱党之情。当今社会，唯有将爱国之情，报国之心，投身时代洪流，方可书写个人力量的华章。没有经过地狱般的磨练，怎能练就天堂般的力量。用青春无悔底色，怀赤诚之心，为师大，为国建设，添砖加瓦。

（传媒学院 王雅平）



让青年在挥洒汗水中逐梦

——关于山西师范大学 2021 级军训准备工作

迎着九月的暄气，我们青年作为祖国朝阳，缓缓升起。第一缕阳光照进这个生机蓬勃的校园中，我们即将在 9 月 20 日迎来激昂青春，挥洒汗水的军训生活。

★无边校景一时新

我们的学校——山西师范大学于今年九月搬迁成功。我们很荣



幸成为新校区的第一批新生，不仅被学校靓丽的自然风光、浓郁的学术氛围所吸引，还在进行了一系列新生教育之后，加倍期待即将到来的军事训练。

从紧锣密鼓的军事理论课表中，我们深切体会到学校对此次军训活动的重视。作为这所新校区举办的第一场盛大活动，这次军训必然会为其注入盎然的崭新动力。

★千呼万唤始出来

军营曾是我们很多人儿时的梦想，绿色的军装，嘹亮的歌声，整齐划一的步伐，兄弟般的战友情让我们魂牵梦萦。而今我们也将参与，体验这短暂却意义非凡的军旅生活。

我们做着精密细致的准备工作，领取合身帅气的军训服装，佩

带金红交错的徽章，改变惫懒拖延的习惯。我们提前通过新生教育了解基本军事理论以及严谨的军营纪律，并暗自下定决心，一定会严格遵守军纪，积极完成教官下达的任务，勇于展示自己挥洒汗水，肆意青春的形象。

我们渴望，借助军训磨练身体素质，磨砺心理意志，让我们完成在大学逐梦的第一步。

★为有源头活水来

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。军训作为大学的入门课程，不仅仅有对我们身体的考验、对意志的磨练，更是对新时代青年人精神、品格、人格的培养。

歌德曾说过：“痛苦遗留给你的一切，请细加回味；苦难一经过去，苦难就会变为甘美。”

训练一旦开始，无论是炙热的阳光、滚烫的大地亦或是淅沥的雨水，将成为我们成长之路上的垫脚石——让我们收获坚定意志，释放青春激情。在军训中，



我们从陌生到熟悉，唱军歌，展才艺，聊感想……与教官、老师、同学共奋进的日子，会像一枚花种，在时间流水的滋润中，开出耀眼的花朵，最终成为我们的独家记忆。

“松柏之姿，经霜犹茂；蒲柳之姿，望秋而零。”我们深切希望，经过此次军训生活，我们身心皆能有所收获，成为优秀的新时代青年。

（生命科学学院 谢涵）

新生军训之行

霜序之际，清晨之时，21级全体新生整装待发，齐聚校园南区田径场，共同期待为期十天的军训之旅。



我们在教官的带领下，进行了营连编排，基础训练，了解了队列条令的概述，技能训练的常识与军训要求。在教官严肃的口令中，体会了组织纪律的严谨；在军训内容训练中，体会到了坚持和忍耐的重要；在与不同学院的校友共同训练中，体会到了团结与合作的精神。

灿烂的阳光照耀在田径场上，我们的身上、脸颊上，汗水从帽檐贴着脸侧流淌下来，打湿了一缕缕头发，却没有人想要放弃。有人身体不适倒下，在休息之后又重新归队。

有位同学说道：“军训的力量，也许就在于坚持且不放弃的精神。”

太阳在我们身上晃过的光影，正会成为我们骄傲的勋章，照耀自己的未来。

深蓝的服装、艳红的肩章，成为师大今日最美的风景，希望同学们都能在大学伊始的军训收获自己的坚持与感动。为自己的大学生活增添更多的乐趣与惊喜

（文学院 赵慧雯）

军训注意事项

◆ 保护身体

1. 军训期间做好拉伸运动，有助于身体放松。
2. 每日训练前做好热身运动，避免运动幅度过大导致拉伤。

◆ 保护咽喉

军训期间多喝水，吃润喉糖，避免因暴晒缺水导致的喉咙肿痛。

◆ 保护关节

在条件允许的情况下可自行购置舒服的鞋垫帮助训练更好的进行。



◆ 注意补水补盐

军训时对身体内的水分消耗很大，要保证体内有充足的水分，喝一两杯盐水可以保身体正常所需。

◆ 注意防晒

在军训前可以选择涂抹有防护功能的防晒霜。

◆ 注意疾病

军训后会出汗很多，暴饮凉水会对肠胃造成伤害，冲凉水澡容易感冒。

◆ 注意饮食

军训由于运动量过大，消耗体力很大，建议补充体内所需的营养。

◆ 注意休息和睡眠

军训期间避免熬夜，尽量早睡，提高睡眠质量，保证精力充沛。

◆ 备好药品

备好驱蚊、感冒、防中暑的药物。

责任编辑：王军峰 李大勇 李 文

编 辑：任金虎 李志登 许佳怡

报：省教育厅体卫艺处 省军区学生军训办

送：各位校领导、太原警备区、武警晋中支队、小店武装部

发：军训领导小组成员

山西师范大学武装部

共印 60 份
