



# 青春不惧骄阳 军姿迷彩飒爽



上海世外附属丽水市实验学校初中部的一年级新生正在进行站军姿训练。

青春不惧骄阳似火，军训铸就钢铁意志。在这夏热浓浓秋意浅浅的八月下旬，全市各地的学校在迎来新生的同时，紧接着展开了新生国防教育。各个年龄段的新生穿上迷彩服，似乎变了模样。各校今年的军训又有什么变化呢？我们一起去看看吧！

### 上好新生第一课 在军训中锻炼和成长

8月24日，上海世外附属丽水市实验学校初中部的一年级新生迎来了初中生涯的第一堂国防教育体验课。炎炎烈日下，穿上迷彩服的青春少年，顿时像换了个人一样。伴随着庄严肃穆的升旗仪式，2022级新生军事训练正式开营。列队集结、站军姿、踢正步、唱军歌、国防教育、入校教育，经过各项学习训练的同学们精神抖擞，斗志昂扬。

8月25日下午，太阳下的训练虽然很艰苦，汗水早就湿透了衣背，但是八营的学员始终保持着挺拔的身姿。学员朱晨菲身体有些不适，但是她一直咬牙坚持到最后。在训练场上，这样的学员还有很多，在几天的国防教育中，8个营的学员服从教官的指挥，严格训练，不掉队、不抛弃也不放弃，展现了初中生的良好风貌。

同样，8月23日，缙云县瑞杰实验学校2022级初一新生也迎来了初中生涯的第一堂课——他们将进行为期五天的军事训练体验，学习队列训练、阅兵分列式、国防教育、入校教育等各项学习训练。

他们的总教官朱嘉能表示：军纪如铁，意志如钢，要求全体学员在军训期间必须服从命令，听从指挥，展示风采，超越自我。校长陈飞不仅为国防教育活动授旗，也对全体参训学生提出要求，要求全体学员在国防教育体验活动期间，提高认识、积极参训，尊重教官、虚心求教，严守纪律、保证安全，用汗水和付出，上好初中第一课。

“预备，开始！”一声令下，遂昌县实验小学的同学立即进入叠被子比赛的状态。迅速蹲下，铺平、压实、翻折、抠角、捏线，动作一气呵成。俗话说“三分叠，七分整”，同学们细致耐心地修整边角，一块块棱角分明的“豆腐块”就出炉了。

与上初中的大哥哥大姐姐一样，遂昌县实验小学的学生也迎来了为期5天的军事夏令营，全面实现军事化管理。队列动作、疏

散应急避险演练、CS对抗赛、野外拉练……活动旨在通过丰富的活动，让同学们从中得到锻炼和成长。

记者了解到，各校的军训时间基本在5天至7天。身着迷彩服的同学们迎着朝阳，向着盛满少年希望的田径训练场缓缓进发。

参与军训的丽水中学的王宇杰同学这样写到：“一二一……充满壮志豪情的口号声在碧蓝的天空中久久回荡，带动着每一名参加军训同学心中那份久违的激情。整齐有力的步伐踩在鲜红的跑道上，与那红日散发而出的光芒，缓缓交融……这是一群最可爱的人。”

相较于学生在校体验军训，很多家长对孩子的军训生活十分关注。市区一位初中老师告诉记者，这几天只要自己在朋友圈发布学生军训的内容，点赞、留言的家长就特别多。“能理解家长们的心情，我们也会在家长群里发些军训的照片和视频，让家长们缓解焦虑和思念。”

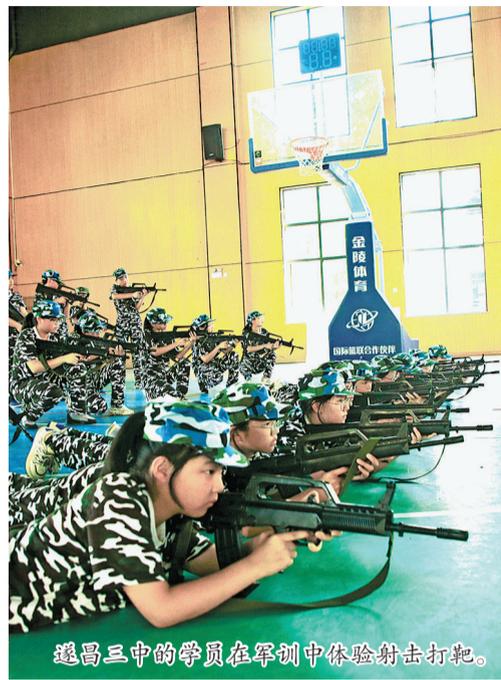
### 抓鱼、泼水、打靶 军训不再只有正步走

在很多人印象中，军训的打开方式是这样的：在烈日下，学生们身着迷彩服站军姿、正步走、整理内务、唱着军歌……而事实上，近年来，我市学校的军训内容越来越丰富了。

上周，莲都外国语学校初一新生军训中的项目之一——泳池抓鱼，备受关注。在学校450平方米的室外泳池里，学校提前买了1500条鲫鱼，同时，为了增加比赛难度，还在泳池里放了10斤泥鳅。

“我们本部初一有14个班，每个班40人左右，每个班级会挑选25个学生进泳池抓鱼。”副校长蒋宏雷说，“泳池抓鱼”限时半小时，比赛结束后，14个班级中抓鱼最多的前六名班级进行表彰。

当天，同学们共抓到40.2斤鲫鱼。同学们抓到的鱼当天送到了学校食堂，学生



遂昌三中的学员在军训中体验射击打靶。

们参加完军训项目后，食堂厨师们将抓到的鱼送上餐桌给学生们“加餐”。

作为学校连续开展九年的传统军训项目，引发了广大网友“回忆杀”。“真怀念！”“玩得开心又凉快，还收获成果，一举多得呀。”……

据了解，莲都外国语学校初一新生军训共五天，除进行基本军姿、军步训练外，学校还会开展一些特色项目，比如泳池抓鱼比赛、“泼水节”、远足、包水饺、“抗旱救灾”等。从2008年开始，学校的军训项目每年都会调整，主要是看活动的教育意义和实施效果。“泼水节”已经持续了三年，“抗旱救灾”才开展一年。

“在抓鱼的过程中，同学们很开心，大家为了班级荣誉去拼搏，学习团队精神，学会用乐观的态度去面对以后生活中的困难，这就是我们设计这些项目的初衷。”蒋宏雷说。

在遂昌三中的军训中，除了基础的队列训练外，还有打靶活动。在教官们的指导下，同学们学会如何正确瞄准靶心，怎么有效举枪击发，不仅让同学们了解了枪械知识，还通过亲身体验感受到了解放军战士射击的艰辛。

703班的雷晨煜同学在五枪中打了49环，打靶成绩全班第一。“这是我第一次打靶，很有趣，在教官的耐心指导下，我学到了相关的技巧，如果以后有机会我还想玩。”雷晨煜说。

“国防教育不仅是军事素质的训练，更是人生道路上的重要环节，同学们不仅要学会齐步走学会叠被子，也要学会军事知识，锻炼个人品质，提升个人素养。”遂昌三中的总教官谢晓辉如是说。

记者 吕恺  
通讯员 李雪峰 徐瑜 胡泓窈 钟建新



抓鱼也是莲都外国语学校初一新生的军训内容之一。