

计通索思软件部

倾情奉献

军训 Contents

[2.1 准备](#)

[2.2 军训用品](#)

[2.3 训练](#)

[2.4 其他](#)

VBeike

新生攻略

军训 (8月29日——9月9日)

2.1 准备 ([返回目录](#))

8月28号英语分级考试结束之后,各学院辅导员会组织新生进行军训动员大会,主要介绍下军训的注意事项等。

8月29号早上各学院学生统一集合,然后由辅导员统一带领至操场进行全校的新生军训动员暨新生见面会。然后由学校大巴将全体新生运至[怀柔雁栖湖军训基地](#),正式开始为期12天的新生军训。

2.2 军训用品 ([返回目录](#))

1. 床上用品:

被罩、床单、枕头 ([军训不允许带枕头](#))

2. 生活用品:

[洗漱用品](#):拖鞋、梳子、插线板(充手机电池)、水杯(有盖、耐高温,可在宿舍使用饮水机或者去食堂后边打开水)、饭盒、勺子或筷子、[防晒霜](#)、清凉油、花露水(驱蚊)衣架、[洗衣粉](#)、[肥皂](#)、卫生纸、卫生巾、几双鞋垫、袜子(厚一点的)、面巾纸、胶带纸(内务检查想得优秀可以用之粘地上的毛发)、头绳、卡子 ([长发女生要将辫子盘在迷彩帽里边,不准外露](#))、手电筒、雨伞、两把锁(一个锁柜子,一个锁自己的箱子),不用带洗涤灵(饭堂里有准备)等。

3. 药品:

创可贴、清热解毒、治疗嗓子发炎的药。军训基地也配有医务室,如果实在不舒服一定要去医务室,在1号楼一层一进正门向左转的第一个屋子。

4. 其他:

换洗衣服(主要是内衣,外衣统一迷彩服), [一定带上秋衣秋裤](#)(如果外面下雨温度会骤降,很冷)、手机及其附属。[不建议带MP3、相机等贵重物品](#)。

5. 钱:

可能要交军训费用400+, (这个动员会议上会说明的)自己再带200就够了。

计通索思软件部 倾情奉献

军训基地有小卖部，午休或晚上的时候可以自己去买点零食犒劳自己。

6. 书本：

《学生手册》，一两只笔，笔记本，最好带纸（写稿子用）。

Tips:

■ 不习惯不枕枕头睡觉的同学一定要带枕头，军训基地没有枕头。带枕头记得带个小一些的，可以藏在柜子里。

■ 军训回来之后会有一门关于校规校纪的考试（**必修开卷**），考试内容完全出自《学生手册》，在军训的闲暇时可以翻翻看。

■ 擅长乐器的同学可以带上自己的乐器，因为军训时会有合唱比赛，有演奏的可以加分。不过乐器和箱子一样，只能放在床底下。

■ 军训基地的宿舍**有空调**，需要到一楼大厅值班室去换取遥控器，一般需要交 50 块钱的押金。没有遥控器的也可以找人在空调上直接开。

2.3 训练（[返回目录](#)）

1. 军训作息时间表

起止时间	内容
06: 00	起床
06: 10—06: 40	早操
06: 40—07: 20	整理内务和洗漱
07: 30—08: 00	早饭
08: 00—11: 40	操课
12: 00—12: 30	午饭
12: 30—14: 20	午休
14: 30—17: 40	操课
18: 00—18: 30	晚饭
19: 10—21: 00	晚间活动
21: 00—21: 15	晚点名
21: 30	就寝（熄灯）

晚间活动包括表演科目训练（相对轻松）、唱歌和讲座。

计通索思软件部 倾情奉献

2. 军训内容:

大致是走队列、军体拳、搏击操、匕首操、战术、基本军队训练等等。后期会进行表演科目训练，不同的学院训练内容不同。在军训期间，会有七次晚上大的讲座或活动（会根据天气情况进行调整）；最后会有大阅兵等等。军训过程中还会有歌咏比赛，拔河比赛，演讲比赛等。

3. 其他

部分人会轮到站岗，就是搬个小板凳坐在楼梯口，领导来了敬个礼，如果时间赶得好还可以不用训练，如果时间不好的话，就要在半夜睡一半的时候起来站岗，站完以后继续睡。

Tips:

- 军训时每屋住的人数比较多，大约 18 人左右，也有三四十人的大屋。
- 军训吃饭前会喊口号，唱红歌，吃饭时男生 10 人一桌，女生 11 人一桌，站着吃饭；**有少数民族或者宗教信仰的忌口的同学可以在第一次开饭之前向管后勤的老师及时提出。**
- 由于军训基地只有一个小商店，所以买东西经常要排很长的队，可以在训练后先去买东西，然后再吃饭（要等到开饭后再出去，否则可能会挨训）。
- 在军训基地大家洗澡的次数很少，按连进行，一般都是在下午训练后。前两年军训历时两周，而男生洗澡的次数只有两三次，每次 15 分钟以内。
- 军训期间校医院会在军训基地进行体检。（**包括抽血。沿海沿江省份学生还要便检，大家做好心理准备**）体检不达标会直接做车回学校进行复检。（**据说这也是逃离训练的一个好方法**）
- 军训集合一定要准时到达，迟到被抓的会受到严厉惩罚，集合要穿戴整齐，佩戴好袖标，帽子很重要，一定要戴。

PS:

和教官、指导员或者更高级别的混熟对自己有好处哦~

2.4 其他（[返回目录](#)）

1. 文艺表演:

军训期间会有文艺表演。在训练的间隙，有兴趣的同学可以报名上台一展歌

喉。在军训接近尾声的时候还会有以连为单位进行的文艺表演比赛（去年我们是合唱比赛）。合唱中还可以加入乐器演奏，相声小品等。由于每个连大概有 400 人，所以要抽出其中 100 人左右参与文艺表演。根据去年的情况，**参加合唱比赛的人会在中午进行练习，会乐器的同学可以在训练时间进行练习。**所以提醒会乐器的同学如果方便的话可以在军训的时候带上自己的乐器。另外，对于会指挥或者有一定合唱经验的同学会优先考虑。

2. 宣传员：

熟练掌握 Photoshop, Publisher 等平面设计软件，或者有一定的摄影基础（同时最好带着相机），再或者是擅长美术、书法、平面设计的同学可单人。每个连要在最后一天的汇报表演用宣传板的形式展示自己连的风采，因此要出一些展板（版面是 1m X 1m）。当然这些也是在别人训练的时候进行的。不过几项任务每个连大概需要 10 人左右。建议能吃苦、创新、具有合作精神的同学们报名。

军训基地会有一个办公楼，团部办公室是老师及领导办公的地方，学生工作会从每个连队经过选拔，到团部再经过面试，被选上的同学会留在团部工作。竞争激烈，同学们可以踊跃报名。团部分为编辑部、政宣部和行政管理三个部门，每个部大概要 6 人左右。是锻炼个人能力的好机会。