

梦开始的地方



【主编】丁伯华

【编委】杨双平 王敬 王凤利 潘旭 常玉 吴雷 王明新 曹金金 常玉 李帅



我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来。我们是首师大附中（通州校区）的莘莘学子，我们洋溢着青春的笑容，迈着矫健的步伐，怀抱着最初的梦想，我们终于可以穿上期待已久的军训服装，奔向有笑有泪有苦有甜的军训生活。洁白的颜色是青春的风采；嘹亮的口号，是少年的毅力；挥洒的汗水，是成长的见证。在这里，我们保证，军训不止，训练不息；再苦再累，我们不倒；梦想在远航，青春不散场。

首都师大附中（通州校区）学生军训

五好学员评选标准

五好学员：

思想品质好、军事训练好、遵守纪律好、团结同学好、内务整理好、无违纪现象、无缺勤现象、无不团结现象、无内务整理不合格现象、无不文明现象。

军训标兵：

军训标兵是五好学员中的优秀者，5名五好学员中产生一名军训标兵。



不爱红装爱武装

---致军训诗词

有一丛顽固的花，
顽固地红装被他们悄悄卸下，
身穿一身挺拔的军装。

烈日骄阳下，
他们神采飞扬。

倾盆大雨里，
唱起军歌嘹亮。

他们舞动青春旋律，
他们宣誓--永不言弃！

绝不流酸涩的泪水，
用军姿彰显靓丽。

别看我们大汗淋漓，
晶莹的汗水是我们闪

耀的记忆。

我们虽不在镇守边

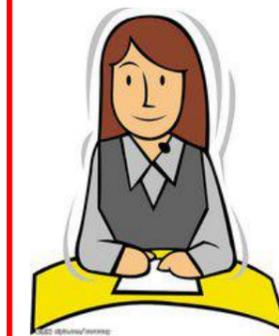
疆，

也坚决站好自己的哨

岗。

一个简单的军姿，从头到脚都有要求：头要正，肩微向后张，挺胸、收腹、提臀、夹脚、两脚要呈 60 度夹角。从中我们可以看到军人的细致认真，并且也体会到了细节的重要，列队中严肃认真，中规中矩，集中注意力，军令如山，雷厉风行。
陈念坤 初一（1）班

这两天的训练不仅让我的身体更加强壮了，行为更加规范了，还让我学到了很多很多一生都受益无穷的品质和能力。
在民间流传着一句谚语：人心齐，泰山移。意思就是只要人们心向一处，共同努力，就能发挥出移动高山的巨大力量，克服任何困难。
裴朗茜 初一（4）班



班主任寄语

做最好的自己。

初一（3）班
班主任 曹金金

军训生活，我们来啦！

所谓校歌中的“成德达才”，军训是不可少的。
这是我们军训的第二天，我们依旧在骄阳似火的天气下，按教官之前纠正的军姿伫立着。我心里很为大家开心，因为我看到了班级的进步，通过了第二天训练，我们的队伍比昨天更加的整齐而坚毅。
石雪昀 初一（3）班

下午，我们大概三点时来到了操场上，教官们早已站在那里，被太阳晒得黑黑的脸上有一双炯炯有神的大眼睛，一身绿色的军服，腰间扎着宽大的皮带，在阳光下闪闪发光，很有中国军人的风采。
我们手放在裤线，双手夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约 60 度，身体前倾。
王鼎 初一（4）班

军训是短暂的，它考验的毅力却是长久的。有了毅力就相当于有了人生房子的地基，只要打好这座地基，房子自然就稳固了。以后当我再踏入这所学校时会说：“谢谢！成为这个学校的学生真好，真幸福，真荣幸是您的学生。”所谓战胜自己，就是意味着要随时随地和自己过不去。
王乐岩 初一（2）班

上来就是 5 分钟站军姿，时间一分一秒地流逝着；汗水一滴一滴地流淌着；体力一丝一丝地消耗着……嘘——一声哨响，啊！军姿结束了！但这并不代表可以休息，必须得得到教官的准许才能休息。接着，我们又练习了稍息、立正、军蹲等动作。
王昕璐 初一（1）班

在新环境中砥砺自我，在新挑战下成就自我。

初一（1）班
班主任 吴雷

军训，让我们向坚强，坚持，坚实扬帆起航！

初一（2）班
班主任 王明新

再多一点自信，再多一些

坚持，我们定会比昨天更强。

初一（4）班
班主任 常玉



军训是我们人生难得的考验和磨砺，它不但能培养人吃苦耐劳的精神，更能磨练人的意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”。这句话告诉我们，成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的。

我们今天的军训内容非常简单，不过是稍息、立正、向右看齐、下蹲等一些基本的动作，站军姿，给了我们炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我们龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。这些动作平时看起来非常简单，而做起来却没有那么容易了。半天下来，我们就累得满头大汗，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。我深深地体会到了坚持就是胜利。

杨果鑫 初一（2）班



天气还算尽人意，没有刺眼的阳光，秋风阵阵，大家的心情也很愉悦，一个个斗志昂扬，如火如荼地进行着紧张的训练。

高教官担任我们班的教官，他对我们有着严格的要求。我们先学习了站军姿、稍息、立正、跨立、蹲起、原地踏步、转体等动作及要领。所谓“熟能生巧”，大家练习的都很认真，教官也耐心地一个个给我们纠正姿势。

在练习转体动作的时候，出现了一些小问题：同学们并脚的时间不一致，声音很乱。我们尝试了很多种方法，练习了很多遍，最后还是不够完美。我想，可能是大家的默契度不够。在集体生活中，如果有一个人出错了，就会影响到整个集体，所以，我们应该时时刻刻保持着团体意识，不给集体拖后腿。

入学教育培养了我们的集体意识，团队合作能力以及爱国精神。强健了我们的体魄，锻炼了我们的毅力，磨练了我们的意志力。它是小学到初中的一种过渡，让我们养成好习惯，更加严格的要求自己。同时，入学教育也为我们即将迎来的初中生活打下了坚实基础，做出了准备。

入学教育还有 4 天，相信在未来的时间里，我还能学到很多知识，我们的班级也会越来越团结。

孟子馨 初一（1）班

青春正当时



今天，终于迎来了既期待，又担心的入学教育训练。据说，这就是“军训”！听说，军训十分辛苦，太阳底下站着不许动，不跑到汗流浹背不能收场.....早上来学校的路上，我心里一直忐忑不安。

当我们排着整齐的队伍步入操场时，凉风徐徐还半阴着天！天气真好！仿佛今天是夏末秋初最舒服的一天了。

几位来自首都师范大学武装部的教官带领我们练习。首先，教官先让我们练习原地踏步。经过一个暑假，同学们的动作透着一种散漫，教官严厉的批评了几位同学，也给其他同学敲响了警钟，我偷眼看到丁校长也来监督，心想：一定不能让教官找出我的毛病啊！教官虽然对我们很严厉，却没忘记时不时地让我们休息一会儿，这使我们内心小小地感动，还以为会把我们练晕了才行。

下午，我们进行了广播体操的学习。太阳却不藏在云朵后面了，毫不吝啬的洒向大地，洒向操场上，还好，学校操场上几棵大树为我们遮起了一片阴凉。我们一下学了四节课，不知什么时候王校长也来了，这位昨天刚刚给我们进行了入学教育的幽默校长，我好喜欢她。老师叮嘱我们回家后一定要认真练习，我相信我们会做得更好。

一天的活动结束后，我并没有觉得劳累，反而觉得这个整洁、朴素的校园好温馨，各位老师和校长也是那么的平易近人。不知不觉中我已经爱上了这里，我将在这里学习生活三年，这里的一草一木，每一栋建筑物，每一位老师和同学，都是那么亲切！

李墨萱 初一（3）班

时光流逝，六年的小学生活已经结束，今天，我步入了初中的殿堂，迎来了初中的开学第一课--军训。

今天上午我们主要练习了齐步走。首先教官教我们分解动作，我们按照教官的动作在操场上，随着口令一步一步，虽然今天的天气很好，可风却非常大，吹得尘土飞扬，不少同学的眼睛都进了沙子，但大家还是选择了坚持。分解动作练完后，我们开始进行一列列的、连贯的齐步走练习，女生先达到了标准，只留下男生在风中一遍遍练习，其实一列中仅有一两个男生做得不对，可整列都要跟着练习，直到全部达标。

仅仅是一项练习，我却体会到了自己的责任，一定要约束自我，不给别人添麻烦，并且要不断锻炼自己的毅力，培养不怕苦，能吃苦的精神。

邓楠 初一（4）班