

军训快报

第 1 期

主办：四川省苍溪中学校新生军训办公室

2019年8月22日

我校举行高 2019 级新生军训启动仪式

8月22日上午，我校高2019级新生军训启动仪式，在新校区运动场举行。中共苍溪县委常委、县人武部政委何强，县人武部政工科科长王健，军训总教官张军及28位教官，学校全体校级领导，出席了开训仪式。这标志着高2019级新生国防教育正式拉开序幕。仪式由学校党委副书记杨忠主持。

仪式上，首先由军训学员代表张红霞发言。她说，军训是一次极好的机会，它会对我们吃苦耐劳、敢打敢拼的精神进行一场血与火的锤炼。我们坚信，一定会战胜困难，战胜酷热，练出水平，练出风格，练出苍中学子的风采！

总教官张军作了讲话。他承诺，全体教官将以饱满的热情投入军训，以负责的态度教导学生，以良好的军人形象率先垂范。

学校党委委员、副校长、新校区负责人曹仕辉宣读了军训方案。他强调：军训期间，



各位学生要严守纪律，服从管理，一切行动听指挥；严格自律，刻苦训练；注意安全，严防事故。他希望通过军训，能培养同学们铁一般的信仰，铁一般的纪律，铁一般的意志，铁一般的担当，成长为优秀中学生。

学校党委书记、校长金昌福作了热情洋溢的讲话。他首先对大力支持我校工作的苍溪县武装部全体教官，表示崇高的敬意和衷心的感谢，向全体新同学表示热烈的欢迎和诚挚的祝贺！金校



长向学生们简单介绍了苍中悠久的历史，卓越的业绩，激励大家超越优秀学哥学姐，胸怀大志，誓成栋梁，为苍中争光，为人生添彩！

对于军训，金校长希望同学们发扬不怕苦、不怕累的精神，坚定信心，顽强拼搏，积极

配合教官，出色完成军训任务，成为苍中“铁打营盘”中的一名优秀新兵，并把军训的好思想、好品质、好习惯带到今后的学习生活中去，不断获取新的进步！

中共苍溪县委常委、县人武部政委何强作了讲话。他要求全体教官身先士卒，勇为表率，严格要求，认真训练，出色完成军训任务；希望同学们认真落实训练要求，借此磨砺自我，茁壮成长。

德育处副主任孙平宣读了军训具体安排。

仪式结束后，学生们将投入到包括队列训练、内务整理、政治教育、纪律教育、爱国主义教育等紧张的军训生活之中。本次军训采用封闭式管理，参训学员将接受为期10天的国防教育课程培训。



苍溪中学高 2019 级新生军训安全注意事项

一、军训期间的注意事项：

1、军训期间，学生一定要喝凉白开水，不喝生水，以免引起肠道传染病。

2、每晚睡觉前，学生要认真清洗脸、胳膊、脖子等暴露部位。

3、自由活动时，要避免崴脚。一旦崴脚，切忌按摩和热敷，应该立即用凉水冲洗15分钟，之后找校医处理。如遇烫伤，也应该及时用凉水冲洗，然后找校医处理。

4、军训时，如果感觉头晕、眼花、要晕倒，学生切忌硬挺着。正确的办法是立即喊报告或拽一下同学的衣角，原地坐下，待眩晕过后再到阴凉地休息一会儿。尽量避免直挺挺地倒下去，以免猝然倒地引发摔伤。

5、严禁学生到河沟、堰塘洗澡，防止安全事故的发生；严禁学生使用手机。



6、学生不得请假，如情况特殊不能参加军训者作为班级后勤服务人员，不得离开军训场地；确须请假必须由学生使用学校统一规范假条向班主任请假，班主任签字，学校领导签字，家长亲自到校接人，学校方可放行；否则视为无假离校，按学校相关规定作违纪处理。

二、军训期间防中暑知识：

中暑是由于人们在高温、高湿、日晒的环境下，机体产生热量蓄积，大量出汗体温调节发生障碍，体内水和盐的代谢失去平衡而造成。

中暑后的先兆症状是：面色苍白、大量出汗、头昏、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力。严重者：恶心、呕吐、四肢抽搐、呼吸困难、突然昏倒，甚至昏迷不醒。

在军训时，当发现自己有以上某些先兆症状时，应及时向军训教官或老师提出请假，自己或在别人帮助下马上到阴凉通风处坐下或仰卧休息，并解开衣扣、裤带，口服十滴水或藿香正气水或人丹之类的防暑药物，以及口服清凉饮料或凉盐开水。稍严重时，其它同学可帮助用冷水毛巾敷病人头部，并用冷水擦四肢或全身皮肤，直至皮肤发红，还可人工向患者扇风，以吹风散热。

以上这些措施对防止中暑的发生及发展都有着重要的意义，情况严重的，经上述处理后立即送校医务室。

中暑是可以预防的，方法是：

1、穿浅色宽大衣、裤；2、提前服防暑药品；3、及时喝凉开水或含盐饮料；4、军训休息时减少追逐、跑、跳，以防止产热量过多；5、有某些中暑的先兆症状时及时休息处理。



苍溪中学高 2019 级军训评优实施细则

为提高军训质量，保证军训效果，军训期间，军训领导小组将对各军训集体开展评比竞赛、争先创优活动；军训结束时，总结评优，给予奖励和表彰。

一、评比项目

军训工作先进班集体、队列会操优胜班集体、内务卫生优秀班集体、内务比赛先进个人、军训标兵等。

二、评比细则

（一）军训工作先进班集体：

根据队列会操、内务卫生、考勤到位、作息就寝、宣传报道、纪律等方面的工作进行综合考核。

（二）队列会操优胜班级：

1、评比标准：精神面貌（20分）、口号（10分）、排面（20分）、方队整体（20分）、队列动作（30分）。

2、以每天质量考核结果和专项队列比赛成绩为主要依据。

（三）内务卫生先进班级：

1、评比标准：

（1）寝室实行门前卫生责任制，不得将垃圾扫在门前走廊上；（2）要求室内地面清洁，鞋子摆成一直线；（3）室内整体布置有序，空气清新、无异味；（4）床上用品摆放整齐，被子统一折成正方形，摆放在同一方位；（5）门板内外干净，无脚印及灰尘，门窗干净；（6）桌面干净、上面物品摆放整齐，凳子摆放整齐；（7）墙上无脚印、无灰尘、不乱贴、乱画、乱挂物品，屋内无蜘蛛网，灯具无灰尘；（8）热水瓶、脸盆、牙杯、茶杯、毛巾摆放整齐；

2、评比办法：以每天考核情况和集中检查评比、内务比赛打分结果为依据。

（四）内务比赛先进个人：

各班推举男、女学生各一名，进行叠被子比赛。其成绩既作为评选内务比赛先进个人的依据，也纳入内务卫生先进班级的考核中。

（五）军训先进个人（军训标兵）：

1、评比标准：政治思想合格，作风优良，在军训中不怕苦、不怕累，团结战友，互帮互助；军事素质过硬，严于律己，身体健康，能完成所有的军训科目，并在各项训练中表现优秀；严格遵守军训规定，表现突出，成绩优秀。

2、评比办法：军训标兵在各班参训学生中进行评比，名额为2人/班。

（六）宣传报道：

1、各班推选有一定写作能力的军训报道员2人，负责报道本班每天军训中的好人好事以及军训中的感悟。每天每班必须完成至少2篇稿件，每天上午10:00前将文字稿件交到军训办公室（德育处）。学校择优在“军训快报”刊用。每篇稿件记1分，没完成每篇倒扣1分。

2、各班要相应做好军训的宣传、特写照片和档案资料的收集工作。



【简讯】

我校举行高 2019 级新生法制、交通安全教育专题讲座

为了进一步强化新生入学教育，将法制和安全教育落到实处，8月21日晚，我校在新校区运动场举行高2019级新生法制、交通安全教育专题讲座。苍溪县公安局交警大队江南中队中队长任小平，苍溪县江南派出所警官任俊亦，四川达权律师事务所律师李军，分别从不同的角度就法制、交通安全等内容进行了宣传教育。学校党委委员、副校长、新校区负责人曹仕辉，德育处副主任孙平参加了专题讲座。讲座由德育处副主任冯义雄主持。



首先，来自四川达权律师事务所的律师李军，通过通俗易懂、简单实用的法律知识，给大家具体解读了日常生活中一个个生动鲜活的犯罪案例。他联系实际，以案释法，以法论事，就预防学生违法犯罪，校园欺凌等方面作了深入的讲解。

随后，苍溪县公安局交警大队江南中队中队长任小平，为全体新生进行了交通安全知识专题教育。他强调，学习交通安全知识，依法出行，安全出行，是我们的迫切需求。他希望全体同学能够用自身的交通安全知识去影响身边的每一个人。

最后，来自苍溪县江南派出所的警官任俊亦，根据多年的办案经验，对大家进行法制教育。他谈到禁毒教育、校园欺凌、人身安全、校园贷、心理健康等各个方面，希望大家能够遵纪守法，希望全体同学遵守学校的一切规章制度。最后，他希望大家一定要理性认识、努力规范自己言行，积极学法、懂法、守法、用法、护法，使自己成为一个成熟的法律人。

本次专题教育讲座，是高2019级新生入学教育的一部分。学校旨在通过此次教育，让全体学生明白法律的重要性，安全的紧迫性，懂得珍爱生命，珍惜生活。