# 初一军训注意事项

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-04-06

*第一篇：初一军训注意事项初一军训注意事项一、注意饮食军训的时候要注意饮食，这个时候就别想着减肥了，早饭要吃饱，因为上午的军训量很大，而且天又热，饿着肚子很容易晕倒的，午饭可以适量不要撑着了，因为吃好饭可以午睡，吃太饱就睡不着了，晚饭的话就...*

**第一篇：初一军训注意事项**

初一军训注意事项

一、注意饮食

军训的时候要注意饮食，这个时候就别想着减肥了，早饭要吃饱，因为上午的军训量很大，而且天又热，饿着肚子很容易晕倒的，午饭可以适量不要撑着了，因为吃好饭可以午睡，吃太饱就睡不着了，晚饭的话就随便了，注意一下营养。

二、谨防中暑

在操场上军训时，当发现自己有以上某些症状时，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，自备霍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、胸部、腋下或两大腿根部，并用冷水擦四肢或全身皮肤，直至皮肤发红。

三、注意补充水分

以运动饮料和茶水、盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。

四、注意补充营养

军训后体力消耗极大，这个时候不要亏待自己，多吃一些肉类、蛋类，最好还多喝点汤菜类，同时注意补充各种维生素。

五、注意及时休息

教官安排的休息时间是依据军训的强度制定的，在休息期间，保持放松姿势，使体能得到最大限度的恢复。

六、提倡互帮互助

同学之间互相鼓励、互相帮助对方纠正动作、互相吸取对方优点，都会对军训有很大提高。

**第二篇：初一军训**

初一军训

开学了我们迎来了新学期的第一课--军训，军训对我来说是神秘的，是陌生的，同时我对它充满好奇。军训的头一天晚上，我躺在床上辗转反侧久久不能入眠，一直在想军训到底是什么样的呢？训练会不会很可怕？

记得军训的第一天，我们来到了学校的操场，看见了我们班的教官，他站得笔挺，在太阳晒得黑黑的脸上，有一对炯炯有神的眼睛，一身蓝色的军服，腰间扎着宽大的皮带，在阳光下闪闪发光。“真有中国军人的风采啊！”我内心情不自禁的感叹道。让我体会最深的是站军姿，教官严肃的对我们说：“站军姿要做到抬头，挺胸，收腹，双眼平视前方，大拇指靠在食指的第二关节，中指紧贴裤缝线，双手夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约60°，身体前倾。现在站20分钟军姿”。话音刚落，我们便赶紧按照教官说的，一动也不动地站在操场上。我暗暗高兴的想着：“不过20分钟罢了这么简单，看来不是我想象中的那么可怕啊。”时间一分一秒地流逝，平时过得飞快的20分钟在今日似乎长如20天，我的双手都已经累极了，腿脚也站麻了，灌了铅似的难受极了。我很想放松一下自己的身体，那时候就算一两秒的活动，也会觉得舒服和享受。想到这里我的双手慢慢的就放松了“哇，真轻松。”我心想着，忽然耳边传来一声大吼“手夹紧了！”把我吓了一跳，我以为我被发现了，呼，原来是别人啊，顿时我不由自主的把双手夹紧了，心想：“看来不能怀着侥幸心理啊！”想到这里我咬着牙，终于坚持到训练结束。

军训，教会了我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去煅炼，去磨砺。通过5天的军训使我深深的体会到：做什么事都要严格要求自己，对自己不能放松，要做到有始有终。

初一:youzero

**第三篇：初一军训**

2024级初一新生军训方案

一、指导思想

以《中华人民共和国国防教育法》为依据，通过对学生进行军事技能训练，让学生体验军人严密的组织纪律性，学习军人勇敢顽强、刚毅坚韧、乐观向上的意志品格,培养学生雷厉风行、处事果断的作风，增强学生组织纪律观念、集体主义、爱国主义思想，培养学生吃苦耐劳、团结协作的精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

二、目的要求

通过军训，锻炼学生的意志品质，增进学生的集体意识，促使学生养成良好的行为习惯，促进优良校风建设。

三、组织领导

按照学校的统一部署和要求，成立初2024级学生军训工作领导小组，组织领导本次军训工作。总指挥：张校长

副总指挥：郭校长

组长：罗宏儒曹国华刘秀春崔世岩方连仲

执行组长：各教官初一各班主任：董洪虎康建豪张芳洁韩倩刘秀春罗宏儒医务：解国庆宋彦温

宣传：王晓云陈玉伟

四、军训承接单位：

衡水军训基地

五、军训时间和地点安排

军训时间：2024年9月1日——9月7日

军训地点：小操场

六、、军训内容

站立姿势、队列、报数、立正、稍息、原地转法、齐步走、疏散、集合、内务整理、学唱军歌及军训基地临时安排的内容。

七、军训要求

1、所有学生都必须参加军训，特殊情况需家长申请、初中部审批；

2、严格遵守军训纪律，尊重教官，绝对服从教官的命令和指挥；

3、不迟到、不缺席，严格要求，认真训练。

八、军训表彰

1、“军训先进个人”每班5名，颁发奖状；

2、“军训先进集体”3个，颁发奖状。

九、工作职责

1、罗宏儒：

（1）负责学生军训方案的制定，军训的活动的安排；

（2）负责教官的联络；

（3）组织军训的实施，负责落实军训计划，制订军训的纪律规定；

（4）入学教育部分内容。

2、曹国华、刘秀春：

（1）负责学生的安全教育，预防安全事故的发生；

（2）及时处置突发事件；

（3）入学教育部分内容。

3、方连仲：

（1）负责教官的生活安排；

（2）负责军训过程中的教官、学生的饮用水。

4、崔世岩：加强军训期间的饮食卫生，防止事故发生；

5、解国庆、宋彦温：现场设医疗点，安排一名医生（轮班）在军训现场值班，及时诊治病员和处置突发事件；

6、王晓云、陈玉伟：军训工作的宣传和评优评先。

十、几点特别要求和说明

1、凡参加学生军训工作的人员，要做到任务明确、职责清楚、人员和管理到位，要以身作则，模范遵守军训工作的各项制度，服从命令、听从指挥，加强与教官的联系，积极认真地做好军事教育训练的各项工作。

2、军训期间，凡参训的所有相关人员要保证手机畅通，以确保信息能够及时沟通，及时做好处置突发情况的应急措施，各位负责老师要始终将学生的安全作为第一要务来抓。

3、各位老师要充分尊重教官并教导学生充分尊重教官，在学生请假、评先进个人等各个方面应充分听取教官的意见。

4、班主任在军训前应对学生的体质状况做一次全面排查，对不适合参加军训的学生名单汇总交给学初中部。

冀州二中初中部

2024.8.20．

**第四篇：军训注意事项**

首先孩纸们请不要把军训想的那么恐怖，不会死人的放心吧。

写这个日志只是希望孩纸们能在军区生活的好一些。

总体来说，女生会比男生生活的幸福很多……

现在的火车票是20天预售期，所以你们应该可以在军训前就买到票。也可以找学长学姐代买。经验之谈就是：千万不要买回来当天的火车票。比如X军区的同学15日早上回来，买了15日下午的票。这不科学！理由是：你回来要收拾东西，整理寝室，以及：洗澡！买隔天的票是最好的！

当然也可以找大二大三的学长学姐代买，放心吧，你们回来的时候学长学姐们还在苦逼的上小学期。什么？小学期是什么？到了大二你就知道了…… 第一部分：衣食住行篇

（一）衣服：

1、基本：两个军区都一样。男生为绿色陆军迷彩服，女生是蓝色海军迷彩服。里面包含：短袖迷彩T恤、长袖迷彩外套、长裤、迷彩鞋、帽子、腰带、肩章各一，捆绑用的带子两条【此用作打包，不算服装,我们这一级因为安排拉练的那俩天下雨所以木有用上，如果要拉练还要用绳子打包背着“行军”】。这些物资，在体育馆领取，到时候请听各辅导员安排。千万不要少件漏件，每一件都很重要，到军区各项都是要检查的。最容易漏掉的就是帽子和腰带。领取的时候最好本人去，军训服不是品牌装，号码不一定准，领了之后一定要当场大概试穿一哈！特别是女生，裤子太肥，扎腰带很费劲，衣服太长很热，袖子太短会晒伤，鞋子太小是硬伤啊！！

2、腰带和皮带：单独提出来。腰带不是皮带！腰带是用来束腰的【妹纸们可能比较清楚】，学校发的可以说是统一的装饰。所以你要另外带一条皮带。记得去年有同学没带皮带最后苦逼的用鞋带系裤子。

3、拖鞋：不多说，一定要有。可以把脚暂时从大头军鞋中解放一哈

4、内衣内裤袜子：望江好又多超市有卖一次性的那种，不过穿着不舒服，不透气，出汗后相当不爽。你可以买那种廉价促销的，华联超市里面就有卖，望江好又多也有。穿完直接扔掉，贴身穿的东西经过军训汗渍的摧残还是不要了为好。

5、洗涤：

①拿到军训服的时候：有条件的情况下，那个军训服还是洗洗为好，会有掉色的情况出现，你也不想你的皮肤和青蛙背部一个颜色吧？【略微夸张】但是那个材质真的非常差，我去年洗的时候，倒掉的水。。是棕色的！还有同学因为军训服过敏，病不大不小只有自己难受的份儿。

②军训期间：其实还是可以洗衣服的。一般来说通风较好的条件下会干。外面有晾衣架，但是……我记得，有一天夜里，下雨了。于是第二天很多人都很悲惨的木有军训服穿。不过教官又不是阎罗王，不会让你光着身子训练的……【部分教官不让你晾在外面，影响整齐度】不过衣架要自己带，而且地方比较少，衣服会挂的密密麻麻的，内衣什么的还是不要挂去的好。

6、自带衣服：自己还是要带衣服的。尤其背心或者是短袖，有的教官比较好，会允许你中途换掉里面那件短袖。特别提醒！不要因为热里面不穿短袖！有时会要求集体脱掉外衣，然后。。有些人就囧了。。而且只穿外衣很伤皮肤，外衣会把皮肤擦伤的！不是开玩笑，一会儿觉得木有事儿，时间稍长会红一大片，晚上会火辣辣的疼！

7、后期处理：部分大二还有工程训练的同学可以把衣服保留。数学应该不用吧。

（二）吃饭

1、总述：军区的饭菜就是维持你活下去而已，所以不要妄想。但是一定要吃！！

2、每天的饭菜：

①什邡军区：

早餐：馒头【有可能面没有发好】+鸡蛋【有可能没熟】+咸菜【有可能有奇怪的味道】+米粥【前一天晚上剩下的米饭做的】

午餐：米饭+一盆大杂烩【很常见的各种瓜+偶尔出现绿色的菜+会有肥肉+极为珍稀几乎不会见到的物种：瘦肉】+汤【清水菜叶汤】

晚餐：同午餐。

P个S：有一天学校领导来视察的时候，菜里面的肉多了一些。希望领导多多来视察。

3、配菜自带：请带好你的老干妈老干爹饭扫光鸡米芽菜包榨菜包压缩饼干威化饼干等等的方便携带占地面积小的高能量或者能下饭的东西。对了我说的是袋装的。为什么不是瓶装？你会发现你带一瓶和带一袋的消耗速度基本相同，因为总会有各种各样的熟人【可以容忍】和不熟的人【凑合还行】以及陌生人【无法直视】来问你，“兄弟/姐们儿，能给点么……”尤其是那些没经过你同意就直接伸筷子的。军训期间大家都能理解此类行为，但会觉得十分不爽，为避免尴尬，还是袋装的比较好。还有就是肉罐头！保命绝技啊！

4、吃饭形式:吃饭前先唱歌，不唱好不给吃饭。所以请在训练的时候自行留点体力给你唱歌。十个人围成一桌蹲坐在水泥地面上吃饭【辛酸啊】，轮流打饭。

5、餐具：筷子和饭盒必备。饭盒简易的容量大概直径20cm的圆饭盒。要喝汤的同学可以带双层的，但是，也要洗2个碗。。洗洁精必备.可以带个勺子好洗，吃东西快一点。也会出现抢老干妈老干爹的那种抢洗洁精情况，所以建议尽量一个寝室围坐一桌，集体带两瓶洗洁精【一瓶真的不够啊喂】。强力推荐！保鲜袋！套在饭盒上，这样就不用洗碗了！因为不一定有水啊！！

6、水杯与水壶：我记得什邡市木有饮水机的，所以水杯感觉带了之后没什么大用处，一般都是几个人买一箱水放在“寝室”里，每天两瓶（女生），训练的时候水瓶要求摆一排，自己的水瓶记得做好标记。建议带水壶！尤其是女生，什邡住的楼里面有4个地方是可以接热水的。每天洗漱还是可以保证的，但是你要勤快才行。而且你会发现水壶不仅仅是喝水用，而且还是储存水的好装备。因为可能会随时停水。

PS：学校本着人文关怀的精神，在军训期间会安排辅导员老师倾情为你们送上一些水果，补充维生素，各个学院买的不同。我们学院去年拿的是西瓜O(∩\_∩)O~

（三）小卖部、现金与银行：

1、总述：军区都有小卖部，价格比外面高，比如一瓶矿泉水2~3元。还是带一些现金以备不时之需，尤其是买水的时候。建议金额：300~500元/人。不够可问辅导员接，如果他有很多的话，哈哈。。

2、什邡军区：有基本的吃的喝的冰棍饼干膨化食品等食物以及一些日用品，但不推荐你们到那边再买。会很贵。吃饭的地方还有些卖吃的的，卖的是一些水饺啊、炒饭啊、炒面啊、烤串啊、粥啊之类的，比大锅饭好吃些，但是略微有点不卫生，有人吃过后出现拉肚子的情况。可以买点酸奶、纯牛奶啊什么的，尽量不要买面包，很多过期的。什邡军区有个中行取款机，里面早餐一般能取到钱，晚上不一定。

（四）住房

1、床上用品：

去年无论男女都打地铺！所以带东西的时候不要嫌多！！都带好铺盖卷。包含你的凉席，防潮垫，被子，床单，枕头。防潮垫可以用你现在铺在寝室床上的那个，更推荐用泡沫拼接地砖【小时候家里玩的那种正方形的】被子看天气吧，今年的天气毛巾被应该可以了，军区晚上会有点凉，所以不要想着草草了事，冻感冒了就不好玩儿了。建议用学校发的被子，整齐划一，强烈建议不要用羽绒被之类的，否则你整理内务会死的。如果你家恰好有军用的被子，毫不犹豫的带来吧少年！不要想着不带，检查内务要用到的。记得用比较旧的会好些，有时候集合你的被子会被人各种乱踩。

2、什邡军区男生：统一大仓库睡地板，一到两个连一间仓库，150~300人一间的样子吧，密密麻麻的。每天早上如果比哨声稍微早起那么一些，你可以看到各种基情事件。

3、什邡军区妹纸：只有一小小小小部分的妹纸可以睡到床！【这种事情一般只发生在文科妹子身上】其他的睡得是教室地板，和男生类似，但一个教室人数比男生少很多，我们去年是五十人一间教室。

5、洗漱洗澡与厕所：

①洗漱物资：盆（至少一个）、牙刷、牙缸、毛巾（至少一条）、爽身粉【防潮必备】、洗面奶、防晒霜【必备】、洗发露、沐浴露。

②什邡军区女生：厕所异味大，因为会有停水的情况出现，没水冲厕所造成。一楼户外有一处有充足凉水甚至可以人人天天洗澡。但，仅限于盆泼式洗澡。木有淋浴头。【什邡妹纸是轮流打扫厕所的，略苦逼】

③什邡军区男生：厕所属于老式蹲坑型厕所，农村那种，异味很大。不一定有充足的洗漱时间，也没有充足的水洗澡。同样局限于盆泼，木有淋浴头。每天洗脸刷牙的水都可能不够，祝愿表现特别“突出”的孩子不要被分配去打扫厕所。

不过也不是完全没有办法

记得我让你们带的壶了么？中午的时候水源比较充足，可以用壶接水备用。

消防栓里面也是有水的！打开消防栓是我们常用的做法。不过一个消防栓里的水也不多，所以要眼疾手快，教官/同学刚一开消防栓就冲过去【不过排队是基本素质啊喂】。

实在有洁癖天天都要洗那就半夜起来洗吧骚年，教官是可以体谅你的，只不过第二天有木有精神训练教官就不会管你了。【啊对，P个S，男生那边教官也是会体谅一下的，有两个水池白天的时候可以蓄水。但一个在厕所，里面的水只敢用来洗脚。另一个，算了不嫌弃了能抢到就凑合用吧】

④男生不知道，女生有一次洗澡的机会，规定时间规定地点，有热水，淋浴，最多不超过25分钟吧~还好

6、关于物品看管：再说一次，林子大了什么鸟都有。偷东西的很多，好朋友的钱包就是训练的时候被偷的，钱财等贵重物品最好是放在隐秘的地方（比如枕头里面）或者随身携带。丢失后及时向辅导员/教官反映。有些可以找回来的。

（五）其他杂七杂八但也很重要的东西。

1、防蚊虫：花露水驱虫水必备。尤其是什邡军区住仓库的男生，仓库外面就是青草地，蚊子蜘蛛毛虫什么的特别多。个人觉得风油精比较好用，而且训练的时候便于携带。

2、打包技巧：可以上网查到非常多的被褥打包方式。然后再拿一个编织袋【你们大一开学的时候学校发来装被子的那个就可以用】我们当时要求无论你包多大，只能打一个包。也可以考虑带行李箱，但是也不一定很方便，而且行李箱会被教官一定被压在最下面放在不容易取东西的地方以保持美观，对啦军区木有柜子所有带来的东西除了洗漱用品和“床”上用品都一律放在唯一的大包包里规规矩矩的统一放在教室前面，取东西的时候很不方便，所以打包的时候建议分装，略像细胞的区隔化。。

3、卫生用品：

①不论男女，请带足量的卫生巾。女生用途不必多说。男生用当鞋垫，给你一天的安逸舒适。男生请计划好，每天两片至四片差不多。请买加长加厚版本的，据说越便宜的越厚越舒心【可以找妹纸咨询，一定要厚的】。

②纸巾、湿巾都是必备的！隐形眼镜还是尽量不要带吧。。

4、电子产品：又要分类了。不过笔记本电脑就算了啊！

①什邡男生：手机可带可不带。带了也没什么地方充电，一个仓库就六七个插头，教官的手机占走了一大半。不过可以找妹纸们帮你充电。小卖部也有提供充电服务，不过有同学丢过手机，所以小心为妙。PSP什么的感觉会比较容易丢，林子大了什么鸟都有。有可能和需要的话，多带几块电池或者充电宝吧！真心是有电就是高富帅啊。。

②什邡女生：好像充电无压力的样子啊！还能帮男朋友/暗恋对象/男闺蜜/基友手机充电！带个插线板可以帮你不少。但！注意防盗！女生还可以带一点舒爽的面膜，晚上敷上会很舒服。

5、常用药品：止泻药、感冒药、防中暑药、创可贴、云南白药等还是备着比较好。也可以一个小寝室带一盒。

6、娱乐与学习：三国杀和扑克牌是允许的。麻将是不允许的。理工科学霸们可以带一本微积分数分大物近化基等，文史类学霸们可以带物权法中国古代史汉唐文学作品赏析等。学渣们就随意带点排遣寂寞的书籍吧。几乎木有时间看哈，你可以期待一哈连着下3天雨。。

第二部分：训练篇

1、总述：一般来说，军训前几天的训练量都比较大，也比较辛苦，总会给你个下马威嘛！后面就慢慢的减轻了训练量。【后面你们练的也熟了，没必要再折腾你们】教官也是人，又不是石头，不会太为难你们的。反正不会死在那儿，一定会活着回到美丽可爱的川大。【到时候吃食堂的饭你都会觉得香喷喷的】

2、连队划分：什邡：首先是男女分开编连队。妄图跟女生一起训练降低训练量的死心吧！其次，基本上是一个学院都在一起，你和你的的同学们【尤其室友】都会在一起的。然后7个连队左右一个营。什邡一共28个连队，4个营。至于分班分排什么的，看情况了，你要是想广交朋友多认识人可以和不太熟的人一起；要是图方便省事安心还是和自己班的同学在一起站着。

3、作息时间：

①什邡军区：6：20起床哨【有的比较BT的教官会根据你们前一天整理内务的时间去调整起床哨】。6:30集训一下【这个比较偶尔，看你们的教官啦】约摸7:30左右的样子集合吃早饭。然后8：30早上的训练就开始了。约摸中午11：30吃中午饭。午休时间很长，下午14：30吹起床哨【有BT的教官会在午休吹紧急集合哨，仅限于SuperBT的，我不幸遇到了一个】下午的训练开始。约摸18:00左右吃个晚饭。晚上训练19:30开始。20:30晚点名。晚点名的时长不定，看教官心情和你们一天的表现，要是没犯错，恭喜你，你可以在20:40就去洗漱，那时候蓄水池和消防栓里还有充足的水！一旦超过21:00,就很可能抢不到水。22:00准时熄灯睡觉。晚上一定不要在军区瞎转！！什邡军区分两个部分，线外是军区，线内是特种兵训练区，不小心越界了，你就等着营长去救你吧！！女生晚上的训练会比较水一些，甚至很少晚上训练，大概就是听教官闲扯。训练期间是有休息的，取决于你们的整体表现，所以教官让你练得时候就认真点，做的好，练得少，休息多。

4、辅导员：请坚定不移的相信辅导员和你们是统一战线的而不是和教官。如果饭菜有什么问题啊【比如鸡蛋居然是生的，敲碎壳蛋清流满手】、住宿有问题、健康遭受威胁、与教官有不可调和的矛盾等请第一时间联系你们的辅导员。女辅导员和女生住一栋楼上，什邡区男辅导员住在仓库后面的小房子里。

5、关于守夜与站岗：轮流守夜，每个人都会有一到两次守夜的经历，什邡一次一个小时。站岗一般是病号，一次两个人，6小时一班，比较轻松，不过站岗时要写广播稿。对于理工科的学生来说并不算一个好活计。

6、关于病号：军区有医院，不过好像去的都是校医院的医生。那个医疗水平就那样，大家也都懂。一般也不会有什么大病出现，擦伤、中暑、脱水、脱力、拉肚子、感冒发烧、咽喉炎、过敏这一类的比较多，所以可以带一些这样的药以防万一。不过那里面的药也都不贵，毕竟都是咱学校自己校医院的医生，何必给军区扔钱呢是吧？生病之后一般会让你去病号连【飞虎队】，有些锄草啊之类的活儿让你干。也有的连队会安排病号连的同学打饭。而且，生病的票据一定要留好，回来可以报销的！

7、关于训练内容：基本训练包括正步齐步走，齐步转弯、正步齐步互换。除基本训练外，每个连队训练的不同，有护旗方阵、军体拳方阵、标兵方阵、歌唱比赛方阵、擒敌拳方阵等等。

8、关于实弹打靶：一般来说会有的，我们去年遇到一些军区的特殊情况木有打。

9、关于谈恋爱：无论男生女生都不要幻想和教官谈恋爱。这不是童话故事不是偶像剧不是爱情小说，谢谢合作。【男生和教官谈恋爱，难道教官有美女？】想多了亲，我是指搞基的情况。军营嘛，特殊情况嘛，就跟理工科院校多基是一个道理。你说你想跟教官搞好关系让自己的训练轻松点？又想多了亲！一般跟教官搞好关系之后的结果就是，你就是那个被训练的最狠的。女生不要瞎崇拜兵哥哥，训练我们的都是士兵而已。。

10、关于军训成绩：首先军训是有一个必修学分的。孜孜不倦为绩点努力的孩纸最好不要栽在这里。教官不是瞎子，辅导员也不是，广大人民群众更不是。谁付出的多，谁付出的少自己心里该有谱。别人顶着艳阳天训练，而你在飞虎队偷笑的时候怎么没想过军训成绩？说这话的意思就是，你想要得到好的成绩，就该比别人认真一些。每个方阵列兵表演的时候都会有2个标兵一般都是95，还有就是广播员分也很高，到军区后选的（待遇略好哦，不用训练，但要有真本事哦）军训优秀学员的奖状还是有用的。

11、关于心态：我给大家的建议就是，摆正心态。军训不是让你去玩的，几句话留给学弟学妹。

①吃得苦中苦，方为人上人。

②反正已经到军区了，那就珍惜吧。锻炼意志，增强体力外加减肥的好机会。

12、给女同胞的一点小小小小的微词：去年不知道什邡哪个连队的哪个妹纸说了一句这样的话，“辅导员，能不能让我们早上走啊？”“因为男生早上坐过那个校车之后就臭了。”请妹纸们体谅男生好么！水让你们都先用了啊！男生身上能没有异味么！而且！大家都是带换洗衣服了的啊！走的时候我们都考虑了妹纸们所以回去的时候95%以上的汗纸都穿上了自带的衣服啊！而且走之前那天晚上又不训练所以汗纸们95%都冲了个凉水澡的啊！请你们不要这么伤害汗纸们的心啊。

13、关于偷懒：额，比较瘦弱的男同胞不要强迫自己啊，有些时候还是可以偷懒的。方式具体为：①对于女生，大姨妈是个好亲戚。②拉肚子感冒发烧是个好伙计。③中暑。但不要使用的过于频繁，以免教官发现后专门提溜着你玩儿。【一般来说不是太频繁教官也就睁一只眼闭一只眼了】。教官还是挺好的，有什么不舒服的说就是了。

14、关于人品：人品就是你一定要祈祷你分到一个好一点的教官不要神经病般紧急集合不要有洁癖不要有虐待欲，女同学还可以祈祷有个帅一点的教官。而且你们的连长最好也是一个精神正常的连长，一个思维正常的营长。

15、关于看电影和娱乐：会放一次爱国主义教育电影观看。什邡区的孩只还参观了一次坦克基地。去坦克基地要在太阳下走将近40分钟，有点累。。

16、关于广播站：有能力的同学请果断去申请吧，没有风吹日晒没有训练简直是太棒了，而且分数很高。

17、飞虎队和水兵连：有木有听起来高端洋气上档次的感觉？其实简单的水就是废物堆【谐音】和水【懂？】兵连。男生叫飞虎队，女生叫水兵连。一般是病号和偷懒的以及肢体极度不协调无法进入方阵的人组成，基本上没什么训练任务，但是，后勤卫生都是归他们管的。记得什邡飞虎队的骚年经常扫厕所。但是进入飞虎队和水兵连的除特殊情况外一般军训分数都会很低。最后总体备了个注：以上为经验之谈，其实无论在哪都差不多吧。不过万变不离其宗，准备得当，你就会获得一份美好的军训经历。

刚有人还问我能不能打球？亲你想多了亲！而且那么大训练量你哪儿有体力打球，还不如留着抢饭比较合适。

**第五篇：军训注意事项**

军训注意事项

衣：

1、带两件可以换的单衣（或短袖），因为军训基地可能风沙很大，如果只有一件衣服的话会很不舒服滴~

2、带一件厚的外套，因为每个人都要轮流半夜站岗，郊区半夜的温度很低，尽量穿的厚一点，防止感冒，否则会很难受滴~

3、穿一双鞋子，再带一双鞋子，上午下午换着穿，让脚休息一下，也让鞋子休息一下~建议一定要穿合脚的鞋子，千万不要穿新鞋子哦~~

食：

1、军训基地的伙食只是保证大家能吃饱而已（嘻嘻，我是这么以为滴~），所以大家最好自己带一点喜欢吃的零食犒劳一下饥饿的肠胃呦~饼干啦，火腿肠啦，都是不错的选择（军训基地会有个小商店，但是种类不是很多，可能买不到你喜欢吃的口味哦~）~

2、水杯是一定要带滴，军训很消耗水分，所以补水是必须得哦~~休息的时候会有值日生为大家打水~

3、至于水果和牛奶嘛，大家就不要带啦，军训基地的小商店会有卖滴，只是种类不是很多，不过军训只有十天嘛，大家就放低一点要求啦~~坚持一下嘛~ 住：

1、除了必须的被褥枕头和洗漱用品以外呢，建议大家带上洗头和洗脚的盆，再两个人合带一个暖瓶，军训期间只能洗一次澡，而且只有十五分钟，爱干净的同学们可能会很不爽哇~加上基地风沙有大，还有漫天杨絮的侵袭，所以洗头几乎是必须滴啦~再者，晚上回来烫烫脚也是很好的休息~~

2、洗发露和沐浴露建议大家带那种5毫升一小袋儿的，很方便，用完就可以扔掉~~

3、身上不要带太多的钱，因为的确很不方便，也不安全，少带一点，够平常买一点零食就可以啦~

4、手机是可以带的，相信大家总会找到充电的地方，只是注意保管好自己的手机哦~（电脑就不要带啦！）

5、军训基地有201的电话亭，但是只能用普通卡~

训练：

1、训练的时候会不停地喊口号，所以大家最好准备一点西瓜霜润喉片~~

2、关于防晒霜嘛，相信大家都已经准备好啦，这个东东一定要随时带在身上，出汗之后把汗擦掉就赶快再涂一层防晒霜，千万不要让自己晒伤了，尤其是女孩子们~

3、训练之中如果感到不舒服，恶心想吐之类的，千万不要强忍着，先报告教官，休息一下，如果还是不好可以去医务室检查一下~

军训时间遇到任何问题，学院的带队老师都会给予大家积极的帮助，相信大家一定会有一段难忘的军旅生活~~预祝大家军训愉快！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！