迎新特辑（十四）|2024级新生军训安排来啦

亲爱的24级小伙伴们

开学时间悄然临近  
进入大学面临的第一个挑战就是新生军训

作息时间是怎么样的？

训练内容有哪些？

有哪些大型活动？

接下来就让我们一起了解一下

山航院的军训安排

以及军训期间应该注意些什么吧

**1**

**军训时间**

2024级新生的军训时间在2024年9月1日到9月14日，共计14天。9月2日召开2024级学生开学典礼暨军训动员大会，9月14日举行军事训练成果汇报暨总结表彰大会，表彰军训先进集体、先进个人。

2

**军训内容**

**（一）军事科目**

共同条令教育、队列动作、轻武器射击与战术训练、格斗基础、内务整理、战场医疗救护与伤员搬运、紧急集合、识图用图、定向军事越野、行军拉练等《普通高等学校军事课教学大纲》规定的必训内容。

**（二）理论科目**

国情社情形势分析、国家安全和国防教育、爱国爱党教育、党史军史教育、校史校情教育、校规校纪及日常行为养成教育、心理健康教育、文明礼仪教育、安全教育、防诈骗教育、朋辈榜样教育等。

**3**

**军训期间大型活动安排**

**（一）军训评比类科目**

1.军歌红歌合唱比赛

2.军事定向越野识图用图大赛

3.叠军被大赛

4.内务卫生评比

5.分列式阅兵评比

6.战地医疗救护大赛

7.格斗基础科目评比

**（二）军训成果汇报科目**

1.分列式阅兵表演              优秀方队代表

2.叠军被表演                     200人

3.格斗·擒敌拳表演             1000人

4.格斗·刺杀操表演             1000人

5.格斗·匕首操                    1000人

6.战术基础对抗                   200人

7.合唱《我爱你中国》        全体

4

**军训作息安排**

**早上：**

6:20起床

6:30—7:10整理内务、叠军被

7:10—7:50早餐

**上午：**

08:00—11:20军训

11:20—11:40讲评

**中午：**

11:40—13:00午餐

13:00—14:00午休

14:00—14:20整理内务

**下午：**

14:30—18:00军训

18:00—18:20讲评

18:20—19:20晚餐

**晚上：**

19:30—21:30集体活动

23:00熄灯就寝

5

**军训小贴士**

（一）军训期间，按时保质就餐，确保吃好吃饱，以免出现头晕、心慌等低血糖症状。

（二）军训期间体力消耗较大，要及时补充水分，每餐合理饮食。

（三）军训期间预防中暑的措施有：坚持戴军帽、及时补水、军训休息时不要剧烈运动、有中暑症状时及时休息等。

（四）军训中如果感觉身体不适，尤其是头晕、大汗、心慌，一定要及时报告，申请休息，不要硬撑，防止出现意外，要主动与辅导员、教官沟通。

（五）军训期间一定要按时作息。不熬夜，保证休息时间，以免影响训练状态。

军训作为同学们踏入校园生活的第一课

不仅是一次身体与意志的锻炼

更是团队协作与纪律教育的宝贵机会

祝愿同学们都能顺利通过军训的淬炼

开启美好的大学生活