



南京邮电大学  
Nanjing University of Posts and Telecommunications

# 2018级新生 军训手册



南京邮电大学人民武装部  
二〇一八年九月



# 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 一、军训总则.....          | - 1 -  |
| （一）指导思想.....         | - 1 -  |
| （二）目标要求.....         | - 1 -  |
| 二、军训安排.....          | - 2 -  |
| （一）人员编成.....         | - 2 -  |
| （二）军训日程安排表.....      | - 6 -  |
| 三、学生军训规章制度.....      | - 7 -  |
| （一）军容风纪.....         | - 7 -  |
| （二）作息制度.....         | - 8 -  |
| （三）请销假制度.....        | - 9 -  |
| （四）安全制度.....         | - 10 - |
| （五）内务卫生.....         | - 11 - |
| 四、先进集体及先进个人评选办法..... | - 12 - |
| （一）先进集体.....         | - 12 - |
| 1、奖项设置.....          | - 12 - |
| 2、评选办法.....          | - 12 - |
| 3、名额分配.....          | - 12 - |
| （二）先进个人.....         | - 13 - |
| 1、优秀教官.....          | - 13 - |
| 2、优秀指导员.....         | - 13 - |
| 3、军训标兵.....          | - 13 - |
| 五、军训期间相关活动安排.....    | - 14 - |
| （一）主题征文比赛.....       | - 14 - |
| （二）主题摄影比赛.....       | - 15 - |
| （三）军训板报评比.....       | - 16 - |
| （四）《军训简报》投稿.....     | - 17 - |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 六、军训注意事项.....    | - 18 - |
| (一) 做好三防工作.....  | - 18 - |
| 1、预防中暑.....      | - 18 - |
| 2、预防抽筋.....      | - 18 - |
| 3、预防其他类疾病.....   | - 18 - |
| (二) 物资准备.....    | - 19 - |
| (三) 注意事项.....    | - 19 - |
| (四) 女生小提示.....   | - 19 - |
| (五) 天气预报.....    | - 20 - |
| 七、附件.....        | - 21 - |
| (一) 训练要点及技巧..... | - 21 - |
| 1、队列动作.....      | - 21 - |
| (1) 立正.....      | - 21 - |
| (2) 停止间转法.....   | - 22 - |
| (3) 齐步.....      | - 22 - |
| (4) 正步.....      | - 23 - |
| 2、军体拳.....       | - 24 - |
| (二) 常用联系方式.....  | - 29 - |
| 1、人武部.....       | - 29 - |
| 2、门诊部.....       | - 29 - |
| 3、保卫处.....       | - 29 - |

# 一、军训总则

## （一）指导思想

根据《中华人民共和国国防法》和《中华人民共和国国防教育法》的规定，按照《江苏省学生军事训练工作规定》以及《普通高等学校军事课教学大纲》的相关要求，紧紧围绕国家人才培养战略目标和加强国防后备力量建设的需要，严格训练，为国家培养高素质的国防后备力量。

## （二）目标要求

### 目标：

通过军训，让学生掌握基本军事技能和军事理论；增强学生国防观念、国家安全意识；弘扬爱国主义、集体主义精神；磨练意志品质；强化组织纪律性；激发学生战胜困难的信心和勇气；培养艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风；提升综合素质。

### 要求：

1、牢固树立爱国意识，增强国防观念，积极参训，服从安排，一切行动听指挥，努力提升综合素质；安全第一，杜绝人身伤害。

2、继承和发扬中国人民解放军的光荣传统，艰苦奋斗，严于律己；尊敬师长，关爱同学；文明礼貌、讲究卫生。

3、团结协作，展现自我，比出水平，赛出风格。

## 二、军训安排

### (一) 人员编成

#### 军训团团部成员

| 军训团职务 | 姓 名 | 职 务                 |
|-------|-----|---------------------|
| 团 长   | 马 平 | 工程防化第 72 旅副参谋长      |
| 政 委   | 张 敏 | 南京邮电大学人武部部长         |
| 副团长   | 申屠强 | 工程防化第 72 旅机动保障一营副营长 |
| 副团长   | 范结兵 | 南京邮电大学人武部副部长        |

#### 一营（三牌楼校区）

| 学院              | 专业名称      | 连队 | 班级         | 班级数        | 连队人数 | 教官  | 指导员 |
|-----------------|-----------|----|------------|------------|------|-----|-----|
| 管理学院<br>(569 人) | 工商管理      | 一连 | B181101-02 | 2          | 63   | 鞠殿斌 | 丁 仪 |
|                 |           | 二连 | B181103-04 | 2          | 62   | 吴 男 |     |
|                 | 电子商务      | 三连 | B181116-17 | 2          | 65   | 董云涛 |     |
|                 | 市场营销      | 四连 | B181105-07 | 3          | 109  | 荣家兵 | 华 阳 |
|                 | 人力资源管理    | 五连 | B181111-12 | 2          | 78   | 刘闰生 |     |
|                 | 信息管理与信息系统 | 六连 | B181113-15 | 3          | 105  | 沈淑涛 |     |
|                 | 财务管理      | 七连 | B181108-10 | 3          | 87   | 张笑东 | 刘晓宁 |
| 营长：李璐           |           |    |            | 人数合计：569 人 |      |     |     |

## 二营（仙林校区）

| 学院                                 | 专业名称      | 连队   | 班级         | 班级数         | 连队人数 | 教官  | 指导员 |
|------------------------------------|-----------|------|------------|-------------|------|-----|-----|
| 通信与信息<br>工程学院<br>(869 人)           | 通信工程      | 八连   | B180101-03 | 3           | 102  | 赖樱浩 | 程铄雅 |
|                                    |           | 九连   | B180104-06 | 3           | 102  | 唐德鸿 |     |
|                                    |           | 十连   | B180107-08 | 2           | 68   | 臧朔阳 |     |
|                                    |           | 十一连  | B180109-10 | 2           | 68   | 范德浩 | 秦明承 |
|                                    |           | 十二连  | B180111-12 | 2           | 68   | 王碧庭 |     |
|                                    |           | 十三连  | B180113-15 | 3           | 99   | 黄 雨 |     |
|                                    | 广播电视工程    | 十四连  | B180124-25 | 2           | 77   | 胡长久 |     |
|                                    | 电子信息工程    | 十五连  | B180116-17 | 2           | 72   | 徐木贵 | 朱 春 |
|                                    |           | 十六连  | B180118-20 | 3           | 108  | 彭旅游 |     |
|                                    |           | 十七连  | B180121-23 | 3           | 105  | 李文龙 |     |
| 电子与光学<br>工程学院、<br>微电子学院<br>(707 人) | 电子科学与技术   | 十八连  | B180201-04 | 4           | 120  | 林旭东 | 季 凯 |
|                                    |           | 十九连  | B180205-06 | 3           | 95   | 苏世传 |     |
|                                    | 电信工程及管理   |      | B180222    |             |      |     |     |
|                                    | 电磁场与无线技术  | 二十连  | B180207-09 | 3           | 111  | 孔祥东 | 辛利利 |
|                                    | 微电子科学与工程  | 二十一连 | B180210-12 | 3           | 106  | 林晓权 |     |
|                                    | 光电信息科学与工程 | 二十二连 | B180213-15 | 3           | 93   | 陈佳民 | 杨 瑞 |
|                                    |           | 二十三连 | B180216-18 | 3           | 91   | 邢洪智 |     |
|                                    |           | 二十四连 | B180219-21 | 3           | 91   | 王学礼 |     |
| 营长：庄伟                              |           |      |            | 人数合计：1576 人 |      |     |     |

### 三营（仙林校区）

| 学院                        | 专业名称       | 连队   | 班级         | 班级数        | 连队人数 | 教官  | 指导员 |
|---------------------------|------------|------|------------|------------|------|-----|-----|
| 计算机学院、软件学院、网络空间安全学院（580人） | 计算机科学与技术   | 二十五连 | B180301-03 | 3          | 101  | 侯 亮 | 王 晶 |
|                           |            | 二十六连 | B180404-06 | 3          | 101  | 卢焰刚 |     |
|                           | 软件工程       | 二十七连 | B180313-14 | 2          | 68   | 臧 也 |     |
|                           | 软件工程（NIIT） | 二十八连 | B180315-16 | 2          | 68   | 李志平 |     |
|                           | 信息安全       | 二十九连 | B180307-09 | 3          | 86   | 赛 磊 |     |
|                           |            | 三十连  | B180310-12 | 3          | 84   | 张 静 |     |
|                           | 软件工程（嵌入）   | 三十一连 | B180317-18 | 2          | 72   | 陈 斌 |     |
| 自动化学院（466人）               | 自动化        | 三十二连 | B180401-02 | 2          | 69   | 姜 涛 | 张 逗 |
|                           |            | 三十三连 | B180403-04 | 2          | 68   | 张 超 |     |
|                           | 测控技术与仪器    | 三十四连 | B180405-06 | 2          | 73   | 王晓楠 | 缪甜佳 |
|                           | 电气工程及其自动化  | 三十五连 | B180407-09 | 3          | 109  | 钟家林 |     |
|                           | 智能电网信息工程   | 三十六连 | B180410-11 | 2          | 76   | 张 院 |     |
|                           | 智能科学与技术    | 三十七连 | B180412-13 | 2          | 71   | 郑春辉 |     |
| 材料科学与工程学院（180人）           | 高分子材料与工程   | 三十八连 | B180501-02 | 2          | 61   | 覃 湘 | 陈 骏 |
|                           | 材料化学       | 三十九连 | B180503-04 | 2          | 55   | 叶昌盛 |     |
|                           | 材料物理       | 四十连  | B180505-06 | 2          | 64   | 余 洋 |     |
| 物联网学院（252人）               | 网络工程       | 四十一连 | B180601-02 | 2          | 73   | 韦帮怡 | 李桐安 |
|                           |            | 四十二连 | B180603-04 | 2          | 72   | 林世为 |     |
|                           | 物联网工程      | 四十三连 | B180605-07 | 3          | 107  | 刘传超 |     |
| 理学院（205人）                 | 信息与计算科学    | 四十四连 | B180701-02 | 2          | 68   | 何中平 | 王红月 |
|                           | 应用统计学      | 四十五连 | B180703-04 | 2          | 65   | 王汝东 |     |
|                           | 应用物理学      | 四十六连 | B180705-06 | 2          | 72   | 蔡瑞坤 |     |
| 营长：蒋凯                     |            |      |            | 人数合计：1683人 |      |     |     |



## 四营（仙林校区）

| 学院              | 专业名称      | 连队   | 班级         | 班级数         | 连队人数 | 教官  | 指导员 |
|-----------------|-----------|------|------------|-------------|------|-----|-----|
| 地理与生物信息学院（216人） | 地理信息科学    | 四十七连 | B180801-02 | 3           | 99   | 于运呈 | 窦浩铭 |
|                 | 人文地理与城乡规划 |      | B180803    |             |      |     |     |
|                 | 生物医学工程    | 四十八连 | B180804-05 | 4           | 117  | 林 超 |     |
|                 | 测绘工程      |      | B180806-07 |             |      |     |     |
| 现代邮政学院（190人）    | 邮政工程      | 四十九连 | B180901-02 | 2           | 70   | 王 超 | 盛秋旭 |
|                 | 物流管理      | 五十连  | B180903-04 | 2           | 60   | 王顺栋 |     |
|                 | 邮政管理      | 五十一连 | B180905-06 | 2           | 60   | 陈中豪 |     |
| 传媒与艺术学院（133人）   | 广告学       | 五十二连 | B181001    | 3           | 82   | 崔华阳 | 张则方 |
|                 | 数字媒体艺术    |      | B181002-03 |             |      |     |     |
|                 | 动画        | 五十三连 | B181004-05 | 2           | 51   | 傅志超 |     |
| 经济学院（240人）      | 经济学       | 五十四连 | B181201-02 | 2           | 72   | 李艺术 | 王 珏 |
|                 | 经济统计学     | 五十五连 | B181203-04 | 2           | 62   | 孙天棋 |     |
|                 | 国际经济与贸易   | 五十六连 | B181205-06 | 3           | 106  | 韩 义 |     |
|                 | 金融工程      |      | B181207    |             |      |     |     |
| 社会与人口学院（272人）   | 社会工作      | 五十七连 | B181301-02 | 3           | 89   | 刘 星 | 牛宇翔 |
|                 | 劳动与社会保障   |      | B181309    |             |      |     |     |
|                 | 公共事业管理    | 五十八连 | B181303-05 | 3           | 91   | 徐振鹏 |     |
|                 | 行政管理      | 五十九连 | B181306-08 | 3           | 92   | 赖勇申 |     |
| 外国语学院（215人）     | 英语        | 六十连  | B181401-03 | 3           | 96   | 朱仙皓 | 蒋丽婷 |
|                 | 翻译        | 六十一连 | B181404-05 | 2           | 59   | 何志斌 |     |
|                 | 日语        | 六十二连 | B181406-07 | 2           | 60   | 何 西 |     |
| 教育科学与技术学院（122人） | 教育技术学     | 六十三连 | B181501-02 | 2           | 57   | 黄思杨 | 吉 峰 |
|                 | 数字媒体技术    | 六十四连 | B181503-04 | 2           | 65   | 薛 辉 |     |
| 贝尔英才学院（120人）    | 信息科技英才班   | 六十五连 | Q180101    | 4           | 120  | 陈学伟 | 尤 波 |
|                 | 理工科强化班    |      | Q180102-03 |             |      |     |     |
|                 | 信息文科强化班   |      | Q180104    |             |      |     |     |
| 营长：孔祥涛          |           |      |            | 人数合计：1508 人 |      |     |     |

## (二) 军训日程安排表

| 时 间                  | 活动安排              | 备 注                                                                                |
|----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 月 5 日              | 领取军训服装            | 三牌楼校区：学 3 学 4 中间洗衣房<br>仙 林校区：大学生活动中心一楼                                             |
| 9 月 8 日<br>上午 8:30   | 新生开学典礼            | 仙林校区主体育场                                                                           |
| 9 月 8 日<br>上午 9:45   | 军训动员大会            | 仙林校区主体育场                                                                           |
| 9 月 8 日<br>下午 15:00  | 教官见面会             | 参加人员：<br>全体教官、各学院党委副书记、新生<br>辅导员、各班级学生临时负责人<br>地点：<br>(三牌楼)科学会堂一楼报告厅；<br>(仙 林)青春剧场 |
| 9 月 9 日-16 日         | 新生体检              | 另行通知                                                                               |
| 9 月 9 日-16 日         | 应急救护培训            | 另行通知                                                                               |
| 9 月 11 日-16 日        | 消防演练              | 另行通知                                                                               |
| 9 月 11 日-20 日        | 领取教材              | 另行通知                                                                               |
| 9 月 14 日<br>晚上       | 英语分班考试            | 另行通知                                                                               |
| 9 月 17 日-20 日        | 各类军训活动评比          | 军训团                                                                                |
| 9 月 21 日<br>上午 9:00  | 军训汇报表演<br>暨表彰大会彩排 | 仙林校区主体育场                                                                           |
| 9 月 21 日<br>下午 14:00 | 军训汇报表演<br>暨表彰大会   | 仙林校区主体育场                                                                           |

## 三、学生军训规章制度

### （一）军容风纪

1、参训学生应按规定统一着装，并保持军容严整，仪表整洁。

（1）必须戴正军帽，扣好衣扣，不得挽袖、卷裤腿、披衣敞怀，内衣下摆不得外露，不得赤背或只穿背心，不得穿拖鞋。

（2）不准留长指甲；男生不准留长发，大鬓角和胡须；女生不得烫发、化妆、戴戒指、项链。

（3）除患眼疾外，不准戴墨镜。

（4）持枪方阵同学着军装时不得穿浅色袜子，爱护军装，不得随意整改军装大小。

2、参训学生应举止端正、精神振作，姿态良好。

（1）一切行动听指挥，虚心学习，尊重老师、教官、同学，服从管理。

（2）进首长室内前应敲门或喊“报告”。首长、上级进入室内时应主动起立。听取上级讲话和回答问题时，姿态端正，听到上级呼唤时应立即答“到”，受命令、指示后回答“是”，做错做慢动作主动喊“报告”。

（3）着军服时不准袖手、背手或将手插入衣袋，不准边走边吸烟、吃东西、煽扇子，不得搭肩挽臂，严禁酗酒。

（4）参加集会必须着装整齐，按规定时间、顺序入场，按照指定位置就坐，遵守秩序，不迟到早退，散会时按统一指挥依次退场。

（5）保持训练场地干净整洁，个人物品按要求统一摆放，不得乱扔垃圾，不得破坏公物。

(6) 每日训练结束后，检查装备，清理现场，集合整队，进行讲评。操课往返途中要队列整齐，歌声嘹亮。

(7) 外出时要遵守公共秩序，交通规则和社会公德，注意言谈举止，讲究文明礼貌。

## (二) 作息制度

| 作息时间表 |             |
|-------|-------------|
| 起床    | 6:00        |
| 洗漱    | 6:10~6:30   |
| 整理内务  | 6:30~6:50   |
| 早餐    | 7:00~7:30   |
| 集合    | 7:45        |
| 整队待训  | 7:45~8:00   |
| 训练    | 8:00~11:30  |
| 午餐    | 11:30~12:00 |
| 午休    | 12:00~14:00 |
| 整理内务  | 14:00~14:15 |
| 集合    | 14:30       |
| 整队待训  | 14:30~14:40 |
| 训练    | 14:40~17:40 |
| 晚餐    | 17:40~18:10 |
| 熄灯    | 22:00       |

3、严格遵循作息时间，养成良好的生活习惯，准时参加各

项训练，不迟到、早退，不得无故缺席。

4、按时起床，按规定着装，迅速整理内务、清洁卫生和洗漱。

5、操课前，应根据课目内容做好准备工作，连队负责人集合整队，清查人数，检查着装。

6、课间休息做到不打闹、不躺卧、不回宿舍（遇特殊情况须向教官申请批准），上厕所须经教官批准后，统一带队去卫生间。

7、按规定时间准时用餐，就餐时讲文明，不酗酒、不铺张浪费、不大声喧哗。

8、午休时禁止嘻笑打闹、大声喧哗等妨碍他人休息的不良行为。

9、晚上如果安排点名，以连为单位列队进行。内容：清点人数，讲评工作，传达上级指示，宣布次日工作安排等。

10、晚上就寝时衣物要放置整齐，按时熄灯，就寝后保持肃静，以免影响他人休息。

### **（三）请销假制度**

11、学生在军训期间，非伤病员不得请假，如遇特殊情况确需请假时，必须向辅导员报告，并得到批准。

12、因病请假两日内原则上须经学校门诊部出具诊断意见，由连长指导员签字批转，报军训团备案。学生因病请假超过两日须报学院军训领导小组批准并上报军训团备案，否则军训成绩不得评优。

13、各级干部无特殊理由不得请假，同时要严格控制请事假的范围、时间和人数，不得超越权限批假。

14、一般情况下，伤病员须在本连队指定区域列队观摩，并

服从教官统一安排，做好本连队军训服务和保障工作。

15、对病员，根据病情或医生诊断建议，给予全休或半休。

16、军训期间，学生不得请假离开学校，特殊情况者，学生须报学院批准并上报军训团批准。学生请假外出时，连队教官和指导员应做好请销假记录，交代注意事项及归队时间，对不假外出、逾假未归者，一经查实，将严肃处理，并取消军训成绩。

#### **（四）安全制度**

17、做好安全工作，预防各种事故发生，保证人员和装备、财产安全。各级领导要以高度的责任心切实加强对学生安全工作的组织领导，坚持安全第一的指导思想，建立健全事故防范和处理机制，防止和减少事故，确保军训工作顺利进行。

18、根据军训各阶段训练课目，结合学生思想和行为实际，有针对性地组织安全教育，重点开展人身安全教育，帮助参训人员增强安全意识，提高防范事故的能力，把安全工作贯穿到日常管理和训练中去。对安全工作做得好的单位与个人及时表扬鼓励，有显著成绩者，予以奖励。

19、严格执行条令条例和规章制度，经常检查连队安全措施落实情况，发现问题，及时纠正，适时地进行作风纪律整顿，对违纪造成事故者，要给予纪律处分。

20、外出行军及乘车期间：

（1）严格按编组计划乘车，做到定人、定车、定物、定位。  
（2）严格落实干部带车制度，安排一个车长、三个安全员。  
（3）成一路队形有序上下车，按指定位置就坐，行驶中系好安全带。

（4）严禁嬉笑打闹，严禁将头、手伸出窗外，严禁向车外抛物、吐痰。

21、遇有突发事件、身体不适、突患疾病等情况，应及时报告。

### **（五）内务卫生**

22、每天打扫室内的环境卫生，保持室内外清洁整齐、统一有序，室内卫生要按公寓化管理要求，清洁美观，便于长期坚持，为大学生活打下良好基础。

23、床单要清洁平整，按要求叠放被子，置于床的一侧中间，蚊帐按规定统一挂好，褥下禁止放杂物、书籍等。

24、鞋子放于鞋柜，没鞋柜则放在阳台，靠墙一条线摆齐；箱包放在大厅柜中；牙刷、茶缸、牙膏、脸盆、水瓶、毛巾视情况统一放于洗漱架上，但必须摆放整齐。

25、宿舍大厅内只允许有序地摆放运动器械、饮水机、笤帚、簸箕以及垃圾桶，离开宿舍时将垃圾桶清理干净并套垃圾袋。

26、室内床头严禁张贴纸、画，墙上不准钉钉子，课表、作息时间表、轮流值日表均应贴在门口，房门要贴住宿的班级，床头要贴床头名签。

27、出门时关闭风扇、电灯以及宿舍门窗，及时拔掉手机、数码相机等电子产品的电源适配器和充电器。

28、室内外地面清洁，严禁在室内、走廊上乱扔果皮、纸屑，燃烧废纸，禁止向楼道和窗外泼水、倒垃圾，严禁从高空扔杂物。

29、不准随地吐痰和在桌面、室内外墙壁上乱写乱画。

30、建立卫生清扫值日制度，保持室内外清洁、整齐、卫生。

## 四、先进集体及先进个人评选办法

### （一）先进集体

#### 1、奖项设置

军训先进连队 24 个。

#### 2、评选办法

由各营根据各连队出勤情况、训练情况、内务卫生等几方面综合表现进行评比，择优推荐。

#### 3、名额分配

一营：3 个

二营：6 个

三营：7 个

四营：8 个



## （二）先进个人

**1、优秀教官（22 名）：**由军训团根据教官施训情况综合评定。

**2、优秀指导员（12 名）：**根据指导员出勤情况，《军训简报》、征文比赛、摄影比赛投稿情况，军训板报大赛成绩、所带学生军训平均成绩，计总分排名，细则如下：

（1）出勤情况（20%）：包括军训期间跟训情况和夜查宿舍情况。

（2）投稿情况（30%）：《军训简报》投稿（20%）以指导员为单位，按照向《军训简报》成功投稿并被录用 1 篇加 10 分，计算标准分；征文比赛投稿（5%）、摄影比赛投稿（5%）。

（3）军训板报（20%）：以指导员为单位设计完成一幅作品，由军训团组织评委统一评比打分。

（4）军训平均成绩（30%）：按照学生军训成绩计算指导员所带学生平均成绩。

**3、军训标兵：**由各连队根据学生出勤情况、队列考核、内务卫生等方面综合表现进行评定，原则上每个行政班推荐 2 名。

## 五、军训期间相关活动安排

### （一）主题征文比赛

#### 1、征文主题

“中国梦，强军梦，我的梦”

#### 2、参赛对象

2018 级全体新生

#### 3、作品要求

（1）题目自拟，主题鲜明，题材不限，内容积极向上。文字优美，语言流畅，感染力强，字数控制在 1200 字以内。

（2）参赛作品必须为作者原创，不得抄袭、剽窃他人文章，一经发现立即取消参赛资格；已经出版或发表的作品不可参赛，参赛作品一概不予退还，请大家留存底稿，凡涉及侵权行为，后果均由作者本人承担。

#### 4、参赛要求

（1）参赛作品需注明作者所在学院、连队、学号、姓名。

（2）征文题目字号为小二号、黑体、居中、单倍行距、段后 0.5 行；作者学院、姓名为小四号、仿宋\_GB2312、居中、单倍行距；正文为小四号、宋体、1.5 倍行距、首行缩进 2 字符。

（3）报送时间：9 月 15 日 17:00 前，过期不予受理。

（4）报送方式：以指导员为单位遴选一篇最佳作品，word 电子版发送至邮箱 2148874285@qq.com，邮件主题和附件统一命名为“征文：学院+连队+学号+姓名”。

#### 5、比赛评奖

军训团将邀请评委对所有参赛作品进行评比，评选出一、二、三等奖各若干名。

## （二）主题摄影比赛

### 1、摄影主题

“我是国防后备军”

### 2、参赛对象

2018 级新生及辅导员

### 3、作品要求

（1）紧扣主题，题目自拟。

（2）参赛作品必须为作者原创，不得抄袭、剽窃他人作品，一经发现立即取消参赛资格；参赛作品一概不予退还，请大家留存底稿，凡涉及侵权行为，后果均由作者本人承担。

### 4、报送要求

（1）参赛作品需注明作者所在学院、连队、学号、姓名。

（2）参赛照片统一为 JPG 格式，规格为 8R(8x10 英寸，约 25.4x20.3cm)，每幅作品大小不低于 1M，不接受电脑合成照片。

（3）报送时间：9 月 15 日下午 17：00 前，过期不予受理。

（4）报送方式：以指导员为单位遴选 1 幅最佳作品电子稿发送至邮箱 2148874285@qq.com，邮件主题和附件统一命名为“摄影：学院+连队+学号+姓名”（作者为学生）或者“学院+姓名”（作者为指导员）。

### 5、比赛评奖

军训团将邀请评委对所有参赛作品进行评比，评选出一、二、三等奖各若干名，作品择优推荐参加江苏省省赛。

### （三）军训板报评比

为了集中展现各连队军训过程中良好的精神风貌，军训团将在军训期间开展“记录军训点滴，书写青春足迹”为主题的军训板报评比活动。

1、板报要求围绕“学生军训”主题，内容积极向上，形式多样，充分发挥学生创造力，着力展现各连队军训风采。

2、板报评比以指导员为单位，每名指导员负责根据下发的展板尺寸指导所带连队学生设计完成1幅作品，统一采用竖版格式。

3、9月15日下午17:00前将板报制作完成并交至人武部办公室。

4、9月17日-19日军训团将邀请评委对所有参赛作品进行评比展出，最终评选出一、二、三等奖各若干名。

建议格式：0.8m\*1.2m

“磨砺青春、矢志报国”

2018级新生军训团X连

样板参考：



#### （四）《军训简报》投稿

军训期间，学校人武部将定期编印《军训简报》，报导记录军训过程中的点点滴滴，老师同学们也可以在这里发表心中的见解收获，表达对学校、对教官的感激之情，当然也可以在这里书写只属于你的军训风采……

##### 1、栏目设置：

（1）【军训要闻】：军训中的新闻要闻。

（2）【军训风采】：展示教官、指导员、学员风采；报道军训中的感人事迹。

（3）【军训五味】：

柚子心声：分享新生在军训中的所得、所悟、所感；

书画专栏：展示军训主题书法、绘画等作品；

军中笑谈：记录新生军训中的奇闻趣事。

（4）【活动专栏】：军训期间的活动、比赛图文展示。

##### 2、投稿要求：

（1）文字稿件必须是 word 文档，文章标题字号为小二号、黑体；正文为小四号、宋体、1.5 倍行距，文档命名为“学院+指导员+连队+学号+姓名”。

（2）若有配图，图片大小为 1M—5M，图片命名为“照片简介+作者”。

（3）投稿方式：各学员统一交给指导员，军训期间于每晚 20：00 前指导员将审核过的作品统一打包发送至邮箱 2148874285@qq.com 进行投稿，邮件主题和附件统一命名为“军训简报投稿：学院+指导员+连队+学号+姓名”。

## 六、军训注意事项

军训期间运动量较大且气温较炎热，所以同学们要在军训开始之前学习一些医疗常识、注意事项，并做好思想准备。

### （一）做好三防工作

#### 1、预防中暑

①中暑发生的先兆症状是：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；严重者可能伴有恶心、呕吐、四肢抽搐、呼吸困难、突然昏倒，甚至昏迷不醒等症状。

②在军训之前准备好防暑药品并在军训时随身携带。

③及时补充水分，早上起床后或者中午休息前提前把水壶装满水（以运动饮料、茶水及淡盐水最佳）。

④军训休息时减少追逐、跑、跳，防止产生热量过多。当发生中暑或发觉中暑前兆时应及时向教官提出请假，马上到阴凉通风处休息，并注意及时补充水分。

#### 2、预防抽筋

①发生抽筋时，及时向教官打报告说明情况，立即停止训练，冷静处理。

②抽筋的现象一旦发生，应当注意抽筋部位肌肉的保暖，以避免抽筋的再次发生。

③预防抽筋的三点方法：i. 注意钙质的补充；ii. 在易抽筋的部位作伸展运动；iii. 睡觉时注意两小腿的保暖，白天高强度训练后，晚上休息时一定要盖好被子。

#### 3、预防其他类疾病

①比较常见的疾病有感冒、红眼病、急性肠胃炎、腹泻，另

外还可能会出现脚板起泡、关节扭伤、骨折等一些意外。

②平时注意个人生活习惯和个人卫生，大量出汗后切忌过度吹电风扇、空调；大量出汗后勤洗手，尽可能不要用手揉搓眼睛，防止红眼病的发生。

③不要在休息时过度饮水，应当少量多次饮水，避免产生肠胃不适等症状。

## **（二）物资准备**

军训期间，日程安排较为紧凑，同学们在军训开始前应适当准备下列物资：

1、藿香正气水或人丹之类的防暑药物，可随身携带，军训时利用休息时间及时服用。

2、创可贴、云南白药、红花油等防跌打损伤药物。

3、清凉油、感冒药、创可贴，以备不时之需。

4、饼干、巧克力、葡萄糖等甜品。

5、防晒霜等防晒物品。

6、一两双平底、透气的鞋子，减轻脚的“负担”。

## **（三）注意事项**

1、出门前仔细检查着装：配饰是否配齐、是否有破损等。

2、当晚所洗的军训服尽量想办法甩干，以免第二天穿潮湿的衣服。

3、早睡早起，切忌熬夜玩手机。

## **（四）女生小提示**

1、建议女生将头发扎起来，扣在迷彩帽里，既凉爽又方便；

2、军训期间做好防晒工作，及时补擦防晒霜，晒后可用湿毛巾敷晒伤或晒红的皮肤。

## (五) 天气预报

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>09月08日 星期六</b><br><br><b>多云 21~30℃</b><br>东南风 3级    | <b>09月09日 星期日</b><br><br><b>多云 21~30℃</b><br>东风 2级     | <b>09月10日 星期一</b><br><br><b>小雨 22~30℃</b><br>东北风 4级    |
| <b>09月11日 星期二</b><br><br><b>小雨 21~25℃</b><br>东北风 3级    | <b>09月12日 星期三</b><br><br><b>小雨 20~25℃</b><br>东北风 3级    | <b>09月13日 星期四</b><br><br><b>多云 19~29℃</b><br>东风 小于3级   |
| <b>09月14日 星期五</b><br><br><b>晴 21~28℃</b><br>东北风 小于3级 | <b>09月15日 星期六</b><br><br><b>阴 20~27℃</b><br>东北风 小于3级 | <b>09月16日 星期日</b><br><br><b>多云 18~29℃</b><br>北风 小于3级 |
| <b>09月17日 星期一</b><br><br><b>晴 19~29℃</b><br>东北风 小于3级 | <b>09月18日 星期二</b><br><br><b>晴 20~30℃</b><br>东北风 小于3级 | <b>09月19日 星期三</b><br><br><b>阵雨 22~28℃</b><br>南风 小于3级 |
| <b>09月20日 星期四</b><br><br><b>阵雨 19~23℃</b><br>东风 小于3级 | <b>09月21日 星期五</b><br><br><b>阴 20~26℃</b><br>东风 小于3级  | <b>09月22日 星期六</b><br><br><b>多云 21~26℃</b><br>东风 小于3级 |

备注：天气预报，仅供参考！如遇恶劣天气，军训安排调整以指导员通知为准！



## 七、附件

### （一）训练要点及技巧

#### 1、队列动作

##### （1）立正

动作要求：

立正时，要精神振奋，姿势端正，表情自然，着装整齐。做到：三挺、两收、两正、一睁、一平。

三挺：即挺腿。两腿并拢挺直，膝盖向后压，使腿部肌肉紧缩，两腿之间无明显缝隙，两脚尖向外分开约 60 度；挺胸。腰部挺直，两肩稍向后张，胸部自然向前上方挺出，使两肩窝处的衣服平展；挺颈。颈部挺直，轻贴后衣领。

两收：即收下颌。下颌自然微收；收小腹。小腹微收，同时上提。

两正：即立正方向要正。两脚尖向外分开约 60 度，形成一个正三角形两脚内侧中心点、衣扣线、鼻尖、帽徽（戴大檐帽、棉帽时）在同一直线上；头要正。颈部挺直，头正直向上顶。

一睁：即眼睛自然睁大，平视前方，保持 30 秒内不眨眼。

一平：即两肩要平。

训练中应注意的问题：

##### A、身体各部用力要协调

一是两膝盖向后压的力量、两腿内合的力量和臀部肌肉紧缩上提的力量要协调；二是收腹、挺胸和两肩稍向后的张力要协调；三是收下颌、挺颈和头部上顶动作要协调。

##### B、掌握正确的呼吸方式

正确的呼吸方式是练好立正姿势的重要环节。呼气、吸气把

握不好，往往使“自然挺胸、小腹微收”做不到位。呼吸的方式通常采用胸式呼吸和腹式呼吸相结合的方法。具体要领：一是吸气时收腹，将气提到胸腔使胸部自然挺出；二是呼气时，在保持胸部不下榻变形，小腹不明显膨胀的情况下，自然地将气呼出。

## **(2) 停止间转法**

动作要求：

做停止间转法动作时，上体要保持立正姿势，两腿挺直，转脚和转体要协调一致，靠脚时，不得外扫和跺脚。做到：两快、两准、一稳、一停、一正。

两快：即转体快；靠脚快。

两准：即转体方向要准；靠脚的位置要准。

一稳：即转体过程中身体要稳。

一停：即转体和靠脚之间要稍有停顿。

一正：即转体方向要正。

训练时应注意的问题：

A、保持好立正姿势。停止间转法是在立正的基础上实施的，转体过程中，头、颈、胸、腰、两臂仍要按照立正动作的要求，保持不变形。重心稳固，转体自然。

B、掌握好用力部位。停止间转法是以右（左）脚跟和左（右）脚掌为轴，并同时用力使身体和脚一致转向新方向。

及时转移重心。转体之前身体重心落于脚跟与两脚尖形成的三角形的中心。转体时，重心应随其转动而转移。向右（后）转时，重心应向右脚转移，向左转时，重心应向左脚转移。

## **(3) 齐步**

动作要求：

齐步行进时，要精神振作，姿态端正，动作自然大方，两眼

注视前方。具体做到：三准、两稳、一协调。

三准：即步幅准，每步 75 厘米；步速准，每分钟 116 步；摆臂前后定位准，向前摆臂时，拇指根部与衣扣线对正，并与最下方衣扣同高，距身体 30 厘米，向后摆臂时。手腕自然伸直，手腕前侧距裤缝线 30 厘米，外张里合不超过 10 厘米。

两稳：即上体要稳；摆臂定位要稳。

一协调：即臂、腿动作要协调。

训练时应注意的问题：

A、保持良好军姿。行进中始终要收腹挺胸，收颌挺颈，头有向上顶的感觉，腰杆挺直，眼睛平视前方。

B、掌握摆臂要领。齐步行进摆臂能否定型、定位很重要。摆臂时，肩关节要自然放松，手和手腕适当用力，以小臂带动大臂，同时控制肘部，使臂不要太松懈。向前摆臂时，手超过裤缝线小臂自然向里合，摆到位后，有向前下方伸的感觉。向后摆臂时，手摆到裤缝线臂伸直后摆到位，并向后下伸。训练初期，教练员可强调受训者先尽可能摆直臂，待受训者熟练掌握要领后，会较快地达到定型、定位的要求。

C、臂腿动作要协调。臂腿协调是动作的关键。练习中，强调出脚的同时摆臂，脚跟着地，手到位；在脚跟着地后，身体向前移（从脚跟到脚尖的时间）时，两臂不摆动。

D、两脚内侧要走直线。行进时，两脚要正直向前迈出，按照脚跟至脚掌的顺序着地，两脚内侧走在一条直线上。

#### （4）正步

动作要求：

端、砍、踢、绷、压、带。

端：向前摆臂时，手臂过裤缝线即折臂端起，小臂略平。

砍：向后摆臂时，手腕适当用力，向后猛力砍出。

踢：向前踢腿时，脚踝适当用力，以小腿带动大腿向前踢出。

绷：踢腿时，膝盖要绷直。

压：踢腿过程中，脚尖下压，脚到位的同时，脚尖压到位。

带：脚落地时，适当用力，带动身体重心前移。

训练时应注意的问题：

- ①保持良好军姿。
- ②掌握摆臂要领。
- ③臂腿动作要协调。
- ④两脚内侧要走直线。
- ⑤控制好步幅步速。
- ⑥立定时最后一步注意左脚向外分开  $30^{\circ}$ 。

## 2、军体拳

军体拳是由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗动作组合而成的一种拳术。经常开展军体拳训练，对培养军人坚韧不拔、勇敢顽强的战斗作风，具有重要意义。打军体拳有一定运动量，对发展力量、耐力、速度都有积极作用，因此能起到锻炼身体、增强体质的作用。

套路要领：

预备姿势

当听到“军体拳第一套——预备”的口令后，在立正基础体稍向右转，同时右脚向右前撤一步，两脚略成“八字形”，体重大部分落于右脚，两手握拳，前后拉开，屈肘，左拳与肩同拳眼向内上，右拳置于小腹前约 10 厘米处，拳眼向上，自然挺胸，目视前方。

格斗准备

动作要领：左右手握拳胸前交叉，而后右拳猛力向下至裆前，左拳抬至头部左侧，拳眼对着自己，大臂小臂呈九十度角，头向左转，直视自己的左拳。

### 一、弓步冲拳

动作要领：右拳从腰间猛力向前旋转冲出，拳心向下，同时左拳收于腰际，成左弓步。用途：击腰、胸、腰部。

### 二、穿喉弹踢

动作要领：左拳变掌并向前上猛插，掌心向上，右拳收于腰间，右脚蹬直同时抬右腿大腿略平脚尖向下蹦直，猛力向前弹踢，并迅速收回。用途：插喉、弹踢裆或小腿。

### 三、马步横打

动作要领：右脚向前落地成右弓步，同时左手前促变八字掌，右拳自然后摆；左转身成马步的同时，右手抓拉收于腰间，右拳由后向前猛力横击，臂微屈，拳与肩同高拳心向下。用途：击头、肋、腰部。

### 四、内拨上勾

动作要领：右转身成弓步，同时右臂内拨，左臂后摆并由后向前上方猛击，拳与下颌同高，拳心向里，左脚自然向左移动。用途：击喉、下、颌腹、裆部。

### 五、交叉侧踹

动作要领：右转身，右脚尖外摆，抬左腿，大腿略平，脚尖里勾两臂在胸前交错；左脚向左侧猛踹，并迅速收回，同时两臂上下外格右臂屈肘，拳与头同高。拳眼向后，左臂自然后摆，拳心向后。用途：踹膝关节。

### 六、外拨横勾

动作要领：左脚向前落地，左转身成弓步，同时左臂上裆、

外格、后摆，右拳以扭腰送胯之合力由后向前猛击，拳与眼同高，拳心向下。用途：击头、面部。

### 七、反击勾踢

动作要领：左脚尖外摆，起右脚脚尖里勾，两手在胸前交错；右脚由后向左猛力勾踢，同时两臂猛力外格，左臂屈肘，拳与头同高，拳眼向后，左臂自然后摆，拳心向下。用途：勾踢脚跟、脚碗部，将对方摔倒。

### 八、反身别臂

动作要领：右转身，右脚尖外摆并猛力下踏：上左脚成弓步，同时右手向前上挑，左手抓握右小臂；右后转体成右弓步的同时右拳变掌屈肘下压，两小臂略平置于腹前。用途：别臂压肘。

### 九、虚步砍肋

动作要领：收右脚成右虚步，同时两手变掌，由外稍向里猛砍，大臂夹紧，小臂略平，掌心向上，两掌约距 20 厘米。用途：砍肋、腰部。

### 十、弹裆顶肘

动作要领：两掌变拳收于腰间。掌心向上，左脚蹬直同时抬右脚，脚尖向下蹦真，猛力向前弹踢平迅速收回；右脚落地成弓步，同时右臂置于左胸前，两手合力将右肘向前推顶，右大小臂夹紧略平，掌心向下。用途：脚踢裆、腹部，肘顶心窝、头部。

### 十一、反弹侧击

动作要领：右掌向前反弹，掌心向内上；左掌沿右臂下向前猛挑成立掌，同时收右拳于腰间成右虚步右脚向前滑动，左转身成马步，同时左手抓拉变掌收抱于腰间，右拳向右侧冲击，拳眼向上，拳与肩同高，目视右拳。用途：反弹面部。左手挑掌解脱，右拳击肋或腹部。

## 十二、弓步靠掌

动作要领：上体左移，体重大部分落于左脚，两拳变掌交叉于裆前，右脚微收成右虚步；右转身，起右脚猛力下踏的同时，起左脚自然屈膝，两掌上下反拔，收于右肋前，掌心向前左脚向前落地成左弓步同时两掌合力向前推出，左手在上，右手在下，掌心向前，两手腕自然靠拢。目视前方。用途：方摔倒。

## 十三、上步砸肘

动作要领：右脚向前上步成右弓步的同时右拳后摆、左手成抓拉姿势，虎口向右；左转身成左弓步的同时，左手抓拉收于腰间，挥动右臂屈肘向左下猛砸，大臂夹紧，小臂略平，拳心向上。用途：砸、压肘关节。

## 十四、仆步撩裆

动作要领：左膝深屈，右腿伸直，右拳变立掌置于左胸前，左拳抱于腰间，上体倾成左仆步；右手变勾，经右脚面向后搂手外拨后摆转身成右弓步，同时左手变掌由后向前猛撩，掌心向上，目视前方。用途：勾手楼赐，撩掌打裆。

## 十五、档击绊腿

动作要领：左脚向前上步，左手变拳上挡护头，拳高于头，拳眼向下，身体稍下蹲的同时，右拳向前下猛力冲出，拳心向下，右腿自然跟上屈膝；左拳变掌砍切右手腕的同时，右脚前扫，右拳收于腰间，拳心向上；右腿后绊成左弓步，同时右拳变掌下按，掌心向下，虎口向里，同时左掌变拳收于腰间。用途：击档、腹部，推胸弹腿。

## 十六、击腰锁喉

动作要领：右掌变拳屈臂上挡外格，右脚向前上步，同时左拳向前猛力冲出，拳心向下；右拳变掌前插，左手抓握右手腕的

同时，右掌变拳，两手合力回拉下压，右肩前顶，成右弓步，目视前下方。用途：由后击腰锁喉。

结束姿势：左转身，右脚靠拢，成立正姿势。



## **(二) 常用联系方式**

### **1、人武部**

电 话：025-85866990

地 址：仙林校区学生事务中心 305

### **2、门诊部**

仙 林校区：025-85866120

学生事务中心一楼

三牌楼校区：025-83492369

学 4 楼一楼

### **3、保卫处**

仙 林校区：025-85866110

学生事务中心三楼

三牌楼校区：025-83492110

校园网中心一楼

