



校园通讯

浙江大学教育学院附属学校

The Affiliated School of College of Education,
Zhejiang University





浙江大学 教育学院附属学校

2018学年学生暑期综合训练专刊（第一期）

为全面培养学生坚持不懈、团结协作、勇于承担的意志品质，2018年8月6日至2018年8月10日，浙江大学教育学院附属学校全体师生赶赴浙江工商大学人民武装学院，参加了“蓝军一号”综合素质拓展训练。

| 蓝鹰行动 |

新兵报到

——附校学子 抵达浙江工商大学 人民武装学院



8月6日上午，浙江大学教育学院附属学校2018级初一新生们乘坐大巴抵达浙江工商大学人民武装学院。军人有钢铁般的意志，军队有严格的纪律，从今天开始，孩子们将接受一个预备军人的洗礼。

训练正式开始之前，教官们给全体学生分发了单兵战术携行包，并进行了寝室的分配。此后，学生在教官指导下学习了常规的军队礼仪和标准化的军语口令，大声喊出“好，很好，非常好，yes!”的口号，充分体现了学生对综合素质拓展训练的毅力和决心。

对于本次综合素质拓展训练，浙江大学教育学院附属学校校长欧自黎强调：

一、务必做到尊重教官、严守纪律。此次综合素质拓展训练活动强度大，动作难度高，希望你们一切行动听指挥，所有训练求落实，学习“服从”，学会“行动”。在顺利完成训练任务的情况下，提高思想认识，磨练出意志品格。

二、要顽强拼搏、团结互助。夏日炎炎，训练就像闯关，希望你们闯好“身体素质关”、“战术意识关”、“心态意志关”和“精益求精关”，校长期待你们解锁所有的关卡。这五天里，你们就是一个沟壕里的战友，要发扬团结友爱、同甘共苦、互帮互助的优良作风，自觉融入集体，携手并进，相互扶持，共同成长。

三、要注意安全、按时作息。我希望你们每个人都刻苦训练，追求卓越，但我更想提醒你们牢记安全参训，训练中要严格按照各项要求执行，一旦身体不适要提前报告，及时反馈。希望你们严格遵守作息时间，以最快的速度适应训练节奏。

愿每一位同学都能在这五天里练出水平、练出骨气，更练出附校人的豪气！



| 蓝鹰行动 |

旗开得胜

——附校“蓝鹰团”一营顺利开营



为配合浙江大学教育学院附属学校的学生军训活动，增强学生爱国主义情操，锻造团队凝聚力，浙江工商大学人民武装学院军训教研室组建了“浙江大学教育学院附属学校蓝鹰团”，其中全营 248 人编入“蓝鹰团”一营。8 月 6 号下午，附校“蓝鹰团”一营开营仪式在人民武装学院报告厅顺利召开。

开营之初，全体学生观看了“蓝军一号”文化展示片，让附校的学子们深切体会到了什么是一名真正军人应有的特质。全场齐声高唱《祖国颂》后，人民武装学院军训教研室主任庄权首先进行了开营动员。庄主任指出，人民武装学院拥有军校的氛围，具有铁一般的纪律和永不服输的精神。自学生踏入人民武装学院的那一刻起，每位同学都是一名真正的战士，因此学生们必须要有不怕苦不怕累的精神，做到掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。附校 2018 级同学是附校的首批学生，一营是开创附校蓝鹰文化和精神的先锋，同学们应当不放弃自己、不抛弃队友，坚持完成每项任务，达成每项挑战！凤舞九天，猛虎下山，蓝鹰翱翔！

在入营仪式中，浙江大学教育学院附属学校校长欧自黎分别任命蓝军一号教官组的郑永辉（代号“猎豹”）等十位教官担任“蓝鹰团”一营的教官，主管军事训练；任命秦洁豪等四位纠察员，担任“蓝鹰团”一营的纠察员，主管全营纠察工作；任命浙江大学教育学院附属学校高倩云等八名班主任担任“蓝鹰团”一营的指导员。

附校“蓝鹰团”一营的顺利开营是一个好的开始，正如欧校长所言，希望五天的素质拓展训练能成为孩子们的精神财富，能让他们以更积极的人生态度、更向上的精神风貌、更规范的行为习惯投入到以后的学习生活中去！



| 蓝鹰行动 |

严于律己

——“蓝鹰团”

一营内务标准化训

练

军训内务是养成良好生活习惯的开端，为确保每个学员的内务情况规范统一，8月6日晚上，“蓝鹰团”一营教官示范了如何叠被子等寝室内务，并对学员做出了针对性的指导，如叠被子要铺平压实、均匀等分、边角叠齐、褶皱拂平。在教官的悉心指导和严格要求下，学员们反复练习，内务整理的熟练度也得到了很大的提升。

“军训锻炼人铁的体魄，磨炼人钢的意志。”军训不仅仅是在室外炎炎烈日下对身体及心理素质的考验，还是在室内对个人良好生活习惯的培养。宿舍的内务整理不仅是军训期间的重要内容之一，也是军训学员们的必修课程，为后期军训学员提高生活学习自觉性、保证生活基本质量打下坚实基础。有不少同学反映：“良好的宿舍环境可以让我们感到舒适愉悦，并且在内务整理过程中，需要注意一些边角的地方，这可以促使我们多关注细节，不仅如此，还能让我们养成‘回头意识’，比如留意空调门窗有没有关闭等等。”

综合素质拓展训练总共五天四夜，虽然这只是人生长河中的短短一段，但它却是附校学子们从小学走向初中的一个过渡期，希望所有同学都能在这个阶段好好锻炼自己，把严格和自律带到初中三年的学习和生活中去！



| 蓝鹰行动 |

再接再厉

——队列训练进行时！

8月7日上午6点20分，附校“蓝鹰团”一营的孩子们准时起床洗漱。并在6点35分到达训练场地，开启军训第二天的早操训练。尽管学生们睡眠惺忪，但是在教官响亮的口令下都立刻变得精神抖擞。早操的训练，要求所有学生在三分钟内集合并列队，这对于第一次军训的同学来说是个不小的挑战，在不断解散集合的过程中，学生们的速度越来越快，最终达到了教官的要求。

早餐过后，孩子们开始了上午的正式训练，今天上午的训练内容是军姿定型和齐步正步的行进与立定。上午的气温开始攀升，但是孩子们依然顶着烈日坚持。中途不断有学生体力不支，但是稍作休息之后又立刻加入训练，与前一天的哭哭啼啼相比，简直判若两人，让人不得不为他们骄傲。有的同学尽管身体不适合参加队列训练，但也要求为同学们做好后勤服务工作。孩子们的军姿越来越标准，转身的动作越来越整齐一致，相信在这一过程中他们一定收获良多。

中途休息的时候，同学们依然十分有序，整齐地坐在休息场地，操场上没有散漫的闲聊声，只有嘹亮的口号声和歌唱声在不断回荡。

休整结束，孩子们继续训练。在教官的口令下，他们保持抬手的姿势几十秒甚至几分钟，汗水从他们脸上不断滴落。很多同学想中途休息，但是在教官的鼓励下，他们都忍着酸痛继续坚持。孩子们的付出也得到了回报，原本凌乱的动作变得整齐，相信他们看到自己整齐划一的动作一定会很有成就感。

在观察孩子们训练的间隙，老师们还要抽出时间批阅军训日记，虽然留给学生们写日记的时间有限，但是内容却很真实丰富。日记里有他们的心情，有期待，有抱怨，有思念，也有收获与目标；有的孩子用文字记录，有的孩子则用图画记录，形式多样，但是无一例外都十分真实可爱。虽然每天要投身艰苦的训练，但每个孩子都认为自己苦中有乐，收获满满。

上午的训练在11点30分结束，孩子们看到餐桌上的西瓜都高兴地欢呼起来，希望这辛苦之后的小小嘉奖，可以让他们懂得珍惜当下的幸福。



| 蓝鹰行动 |

狼性呼唤

——师生团结，助力蓝鹰展翅翱翔



8月7日下午，浙江大学教育学院附属学校“蓝鹰团”一营全体师生通力合作、不畏困难，圆满完成以“狼性训练”为主题的一系列素质拓展活动，大大增强了附校师生的团队凝聚力。

首先，附校全体教师勇敢接受了“狼之信任”的训练挑战。37名老师需在短短的10分钟内，不借助绳子、梯子等任何外力，翻越高达4米的“狼王峰”。在教官简短指导的基础上，教师们迅速排兵布阵，以李斌、何志雄、姚睿、叶泽熙四名年轻男老师为主要托举力量，依次将傅泽民老师和王浩老师运送到高墙，在墙顶与墙角架起坚实有力的传送桥梁。伴随着学生们高昂的加油声，老师们配合默契，依次顺利翻越。最后攀登的李斌老师用力一跃，与“倒挂金钩”的王浩老师紧握双手，所有教师齐心协力，将两位老师拉上高墙。附校教师们用无声的行动，强有力地证明了团队的力量。

有了老师们的榜样在先，学生们士气大增，勇敢突破自我，以两排为一单位，轮流完成举轮胎、低姿匍匐、扛圆木、众志成城四项任务。轮胎大约重20斤，两排学生围成大圆圈，每个人需举起轮胎，完成重复深蹲、高举等动作，这项任务极大地考验学生的肢体力量。低姿匍匐则更考验学生的身体协调性与敏捷度，学生需克服烟雾弹的干扰，依次快速爬过长达8米、高度半米的铁架。不管是扛圆木（扛着沉重的圆木围绕草地奔跑），还是“众志成城”项目（15个人在1.2米长、0.6米宽的箱子上长时站立），都需要团队的智慧与合作。在各排完成任务后，“蓝鹰团”一营师生在训练场合合影留念，这也是附校全体师生的第一张大合照，意义非凡。

将近6点，狼性训练依旧在继续，各班主任、下班老师与所在班级的学生手挽手，共同面对高压水枪的冲击，欧自黎校长、王旭平副校长等教师更是多次与学生一起接受高压水枪的挑战。

在晚讲评中，教官对优秀队伍和优秀标兵进行了表彰。之后，学生们围绕“狼心凝聚”、“狼之力量”、“众志成城”三个话题进行了小组讨论，并分享了自己的军训感受。学生们从下午的狼性训练中感受到了团结协作、相互鼓励的力量，收获了成功的喜悦，也更加具有责任感和集体荣誉感。

灼灼的烈日，高强度的狼性训练，蓝鹰团的少年们与教师们从未想过放弃，始终咬牙坚持、相互鼓励、团结协作，一次次突破身体的舒适区。我们有理由相信，未来的蓝鹰们一定能够展翅翱翔！

| 我是一个兵 |

Hi, 我们是**蓝蓝**和**小鹰**, 蓝军一号, 我们来啦!



初到军营, 我们就尝到了“下马威”的滋味, 激动与期待仿佛瞬间化为泡影……



8月6号星期一, 今天我怀着期待的心情来到了我们的军营。一下车, 火热朝天的阳光肆意地向我们袭来, 我忍着自己的不适, 看着前方遥遥无期的道路, 皱起了眉, 想要停下脚步休息, 但是看着旁边的同学依旧努力往上走去, 双腿也不受控制地向上走去。此刻我的头上挂满了汗水, 正坚定地朝着目标走去。来到军营, 我看着空旷的草地上已铺满阳光, 脚踩在地面上, 温度也在慢慢上升。头上细细密密的汗珠以飞快的速度滴下…… (701班 俞哲祺)

我们有过“手忙脚乱”, 也有过委屈怨言。



一天大早, 哨声一响, 我们咕隆咚爬下床, 把没睡醒的战友们都拍醒。手忙脚乱地把训练服上衣套上头, 笨拙地把腰带系上, 迅速利落地就位, 挺胸、抬头, 手夹紧。教官上台了, 我们开始进入状态, 教官看了看手表, 皱起眉头, 我们开始紧张。接着, 教官开始训斥我们集合时间太长, 罚我们在焦烫欲裂的石子路上做俯卧撑。我虽然满腹委屈, 但也无可奈何。(702班 王家萱)

我们想念亲人, 也有过退缩, 但是我们知道进入军营就是一个兵!



“一二一, 一二一, 一二三四-----一...”教官大声地喊着口令, “踏, 踏, 踏...”学员们挥舞着手臂, 迈着大步往前走。“呼, 呼, 呼...”我不停地喘气, 没错, 我就是蓝鹰团一营二连六排的一份子, 每个人的额头上都留着一颗颗晶莹剔透的汗珠, 但都拼命地用身体去扛常人难以忍受的“魔鬼训练”, 不断挑战自身的极限。虽然有几个战友因为受不了艰难的训练而在旁休息, 但他们依旧坚持到最后一刻, 这不就是一个真正的兵吗? (706班 杨雨婷)

这里不是夏令营, 不是过家家, 也不是旅游。没有轻松, 只有残酷的训练。因为, 这里是军营, 要把我们每一个人当做军人来看待, 军人是保家卫国的使者, 是一个国家的标志, 我们一定要努力做到最好最棒! (708班 孔笑男)

空调、冷饮、游玩、Wi-Fi 是夏天的“标配”, 但是军营将重新定义什么是幸福!



| 我是一个兵 |

累了一个上午，我第一次觉得大锅饭是那么好吃，幸福有时就是这么简单。
(702班 姜昕)

在昨晚讲评之后，我们都能够在遇到教官和老师时集体问好。当教官、老师对我们说“大家好”时，那样一种难以表述的感情，是任何空调、Wi-Fi 都替代不了的。(702班 盛可佳)

战士们永远要为荣誉而战！
瞧，这里有标兵们的热血激昂……



后来我们还去尝试了“狼之力量”，那就是扛圆木。那圆木可有二百多斤重呢！我们分成了好几个小组，每个小组有十个人，每个战友都在拼命，特别是在我前面的两位体型很强壮的战友。虽然我个子偏小，但是我看见，为了让我们减轻重量，他们把自己的肩膀都给压红了，仰卧起坐时我终于可以用上力气，我使劲全身的劲儿帮他们减少重力，果然我做到了。今天我为自己感到骄傲。(704班 陈敏佳)

我因为军姿端正成为了标兵之一，站到了主席台上，我的心里有说不出的激动。整整三十分钟，汗如雨下。我的腿僵在原地，就像有人用胶水粘住了我的腿，动一动就如同被钢针“千刀万剐”。我再也忍不住了，眼泪一滴一滴顺着脸颊滑落。晚上，指导员授予我一枚勋章。看着勋章，心中无比自豪，想起了外公对我说的话：“努力总会有收获。”(705班 王心怡)

这里也有诗情喷薄，文思飞扬~

《古记》

破碎的花瓣如散碎的流年
而你的笑容摇摇晃晃
这是世界最美丽的点缀
看春
可现在烈日炎炎
看雪
可现在焦阳似火
还有那教官深硬的脸
俯卧撑
小鬼跳
(707班 王语歆)

藏头诗

军中油似酒，
训时苦无言。
加餐愁欲无，
油幢路几千。
(707班 屈太谦)

犯了错，我们学会了反思。



| 我是一个兵 |

我早早的起床，但在教官吹响口哨的时候，我举手拿起背包，匆匆忙下去，却在中途缓缓停住了脚步。后知后觉摸了摸头，才发现自己忘带了军帽，我边怪自己边以飞一般的速度前往寝室拿帽子。可匆匆下来后，却发现大家都以标准的军姿齐齐地立正在下面，连长严肃地命令我和另外几个迟到的同学上台，我心里很不安，但看到大家因为我而受罚，八排的同学因为我而扣分，更多的是惭愧。今后，我一定会努力不给班级拖后腿，不给大家添麻烦！（708班 虞江可）

昨天我们班最差，又被罚了，可怜的教官也被罚了，他要做二十个俯卧撑，后来教官捂着脸哭得一把鼻涕一把泪，再也不理我们了。对此我很伤心，要反思一下自己的行为：我从小体质差，军训好几次都要晕倒，后来索性觉得头晕，也不好好训练……一个集体必须做到守望团队，坚持信念，希望我们的教官不要被罚了，也希望我们排作风纪律越来越好。（707班 王语歆）



面对困难，我们偶尔也想要偷懒、放弃……但队友的一句鼓励、一个举动或许就能够激发出真正的集体主义精神！

我最难忘的就是扛圆木了，当我扛着圆木奔跑的时候，我的手和肩膀实在太疼了，我有几次想放弃了，但听到陈史涛队长给我们的加油声，我就忍住了疼，更加努力地搬了起来。还有最后抱圆木做仰卧起坐时，我的肚子实在太疼了，但当我听到队友的加油声，我心中又燃起了一团火焰，不顾疼痛。在队友的加油声里，做完了三十个仰卧起坐。在这次狼性训练中，我真正明白了“团结就是力量”。（703班 金子航）

马上开始了，我一咬牙，努力向前走去，然而我还是太高估自己了，刚迈出几步，肩上就传来一阵钻心的疼痛。那一瞬间，我不由得生出几分放弃的念头，偷一点懒，把重量分给其他队友的肩上。可突然大声的一句“加油！”将我从消极的情绪中拉了出来。我转过头一看，身后的战友正拼命扛着圆木，汗水已经顺着她的脸颊流了下来，但她见我转过头来，还是露出一个笑容，又大声重复了一遍：“加油！不要放弃！”一瞬间，我怔住了，一方面为自己之前的想法感到愧疚，一方面也为我身处在一个团队而自豪！（706班 张雨飞）

我们的每一次成长，都离不开老师和教官们的默默支持，老师、教官，你们辛苦了！……

天上忽然下起了倾盆大雨，原本以为教官会让我们暂停……结果，他们却“纹丝不动”，依然耐心地改正同学的姿势。我有好几次都认为自己快支持不住了，但是每次当我要举手喊报告时，心中一个意志告诉我：不能放弃！这时，正当我正在进行强烈的心理斗争之时，一位教官一个大大的黑黑的音箱走了过来，音响中缓缓流出“悦耳”的音乐，振奋了我们的内心。（703班 陈忆宁）



这时，老师忽然在一旁叫了声“加油”，我们便一起呐喊起来。此时此刻，我相信每个人心中都只有“坚持”这两个字。就这样，三十分钟缓缓流逝，虽然全程站在上面，但每个人都付出了最大的努力，相信我们会以团结的力量坚持到训练的最后！（706班 蒋妮佳）

| 师说心语 |



军训的日子将成为孩子们日后宝贵的财富，当他们长大后回首往事，这几天流过的汗、受过的伤、烈日下的军姿、高强度的训练……定会化成一段亲切的回忆。

新生们每一天的军训生活都是崭新的，他们用响亮的口号叫醒太阳，用整齐的步伐迈开晨光。烈日酷暑下的曝晒，会让皮肤变的黝黑，一遍遍重复的转体动作，会让肢体变得酸痛，正是这高强度的训练也逐渐让同学们丢弃了懒散，学会了坚强，他们不再是被父母宠坏的孩子，每一个都磨练成了战士。这是宝贵的人生体验，增加孩子们向目标前进的勇气和信心。（孙晓斐老师）

开学前的军训对孩子们来说是个莫大的考验，同时也将是他们成长道路上一笔重要的财富。军训开始，身体不适的孩子接二连三地出现，他们可能曾经都是温室里的花朵，需要风雨得洗礼，磨炼身体及坚强的意志品质，也许这就是给他们军训的意义所在。（王浩老师）

孩子，只要坚持下去，你们的潜能将不可想象，你们的意志将披荆斩棘。突破自我，敢于尝试，少年们加油吧！

六班的孩子真的令人欣慰，脸色黑青，嘴唇苍白，依旧咬牙坚持的赵盈喆，主动帮伙伴打水的张雨飞，哭完但站姿最好的周宏键，多少次出队但又坚持归队的来哲萍、蒋妮佳，喊破嗓子的沈祝合……真正发现孩子的毅力远比你想象的强大，他们的意志力可以无限变强。我坚信孩子们会有惊人的变化，突破自己的舒适区，真正有一份耐磨的信念，继而转为学习的动力。（徐小琪老师）

八月的骄阳点燃青春的激情，青春的第一课便是“坚持”。少年们在训练场上，难免有坚持不下去的时候，但我希望他们知道，坚持的力量在于锻炼自己的意志力，发掘潜力，增强自信心。少年们总是容易低估自己的“实力”，其实多给自己一点坚持和勇气，少一点放弃和气馁就会看到不一样的自己。一旦敢于突破舒适区的时候，他们就会惊喜地发现“原来我也可以”！（高倩云老师）

| 师说心语 |

每一个人都是团队中不可替代的一部分，团队会因“我”而变得更有力量，更加强大。我们是一个集体，我们将化成一个拳头，我们要向着目标前进！

每一个个体所代表的都是一个集体，集体的荣誉是由每个人的荣誉构成的，一个人犯错了，就需要集体受罚。在这个个人主义盛行的社会，孩子们似乎很少有机会去体验集体主义，他们不懂一人犯错全班受罚的意义在哪里。早上几个孩子迟到，集体因此受罚做俯卧撑，那些孩子看着战友们因为自己的错误而受罚，心里肯定不好受，默默流泪。但是只有这样，才能让他们明白集体的意义。（潘涵璐老师）

上午训练时有一个同学随意乱动，导致整个班级受罚，并不是教官过于苛刻，而是为了培养孩子的团队意识和责任感。在一个团队里面，有时一个人犯错、失误，会影响整个团体的进度和成败。一个人犯了错，哭是没用的，应该想办法弥补，努力为团队争回荣誉，其他人指责也是无效的，应该全力帮助犯错的人，让整个团队更强。（王雨菁老师）

“踩木板”项目中，孟炜杰和潘羽涵分别担任两队队长。炜杰说：“没事，踩我没事！”羽涵是7排班长，是班级核心人物，发挥出队长作用，完美带领大家完成了挑战！而这两天一直嚷嚷着要回家的孩子宁致远，在“狼性训练”中也表现特别优异，受到教官点名表扬！今天7班在狼性训练中排名第三，说明一个集体只要有共同目标，每一个人都朝着目标前进，总能获得不错的成绩！（王芳老师）



| 荣耀时刻 |

军训营根据训练情况，每日评选若干名学员（1 个班 2 名）作为当天明星学员。在当天晚点名时间，予以公布，并授予**勇士勋章**，接受全体教官及学员军礼。

朱子豪



汪可盈



徐运来



华函右



何章一潇



朱军舰



俞果尔



姜昕



陈史涛



虞浩捷



戴淑雯



胡欣迪



林婉如



叶熔真



汤一米



姚方怡



| 荣耀时刻 |

王心怡



孙一帆



宋麦田



来雯琪



陈昊宇



张雨飞



林张磊



沈凯文



潘羽涵



连宇薇



孟炜杰



屈太谦



陈畅



孔笑男



郑果



张奕杨



| 荣耀时刻 |

8月6日

1班 · 黑豹队

黑豹队，为国报效，精忠报国，祖国骄傲。

5班 · 尖刀五排

五排五排，翻江倒海。一记重拳，五排最强！

2班 · 战狼队

尖刀一连，勇往直前，战狼中队，穿越火线。



2

1

3

8月7日

3班 · 雪豹队

雪豹三排，勇者无畏，团结向上，勇闯天涯。

8班 · 野狼队

世人问我，何为野狼，我回世人，唯我独尊。

2班 · 战狼队

尖刀一连，勇往直前，战狼中队，穿越火线。



2

1

3

| 精彩掠影 |



再多汗，我也不擦



军旗下的榜样



感动时刻：一位同学身体不适，两位同学左右“护法”，一个递水，一个安慰。

高压水枪也冲不倒我们的钢铁意志！



巾帼不让须眉

军训掠影



流血流汗不流泪



“你昨天的反思写得真多啊！”
“因为我心里太苦了（委屈巴巴）”



点亮灯，为学生批改军训日记



以军人的姿态扛起一切



大家拉紧一点！我们队一定要坚持住！



伸出我的手，迎接你的胜利，加油！我亲爱的战友

未完待续……

审核：欧自黎
编辑：徐孟珽、孙卓佳
撰稿：高焯、肖虹雨、
高佳媛、董天舒等
校对：肖虹雨、周悦、丁嘉程
美工：肖佳裔
摄影：季永咏
日期：2018年8月9日



我们手上举着的是责任与担当