长征精神永续 砺园青春正燃

——福州职业技术大学 2026 级新生军训拉练温馨提示

旌旗招展，戎装待发。恰逢中国工农红军长征胜利九十周年，为引领新生于徒步行军中赓续红色血脉、体悟长征精神，在跋涉路上淬炼品格、砥砺初心，我校组织开展 2026 级新生军训行军拉练。为保障拉练安全有序进行，现将有关事项温馨提示如下，请全体参训同学认真阅读，提前做好各项准备。

一、拉练时间与路线

本次拉练分校内、校外两条路线。各连队抽取部分学生组建小分队参加校外拉练；其余参训同学编入大部队，参与校内拉练。

▌校内拉练

⏰ 时间：11 月 8 日（周日）9:00–11:00

🎾 集合：田径场

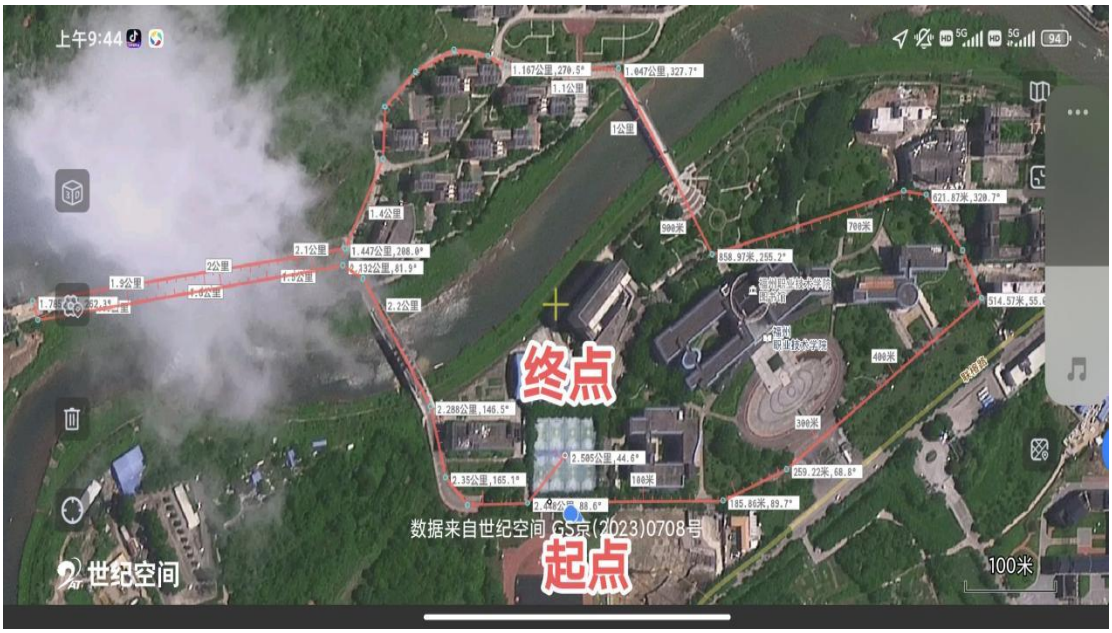
🗺 路线：田径场（起点）→校门→“一站式”学生服务中心→励园路→步行桥南广场→步行桥北广场→9 号学生公寓北侧→校园道路→电子楼→车行桥→三期用地→篮球场（终点），全程约 3 公里，预计 2 小时。

▌校外拉练

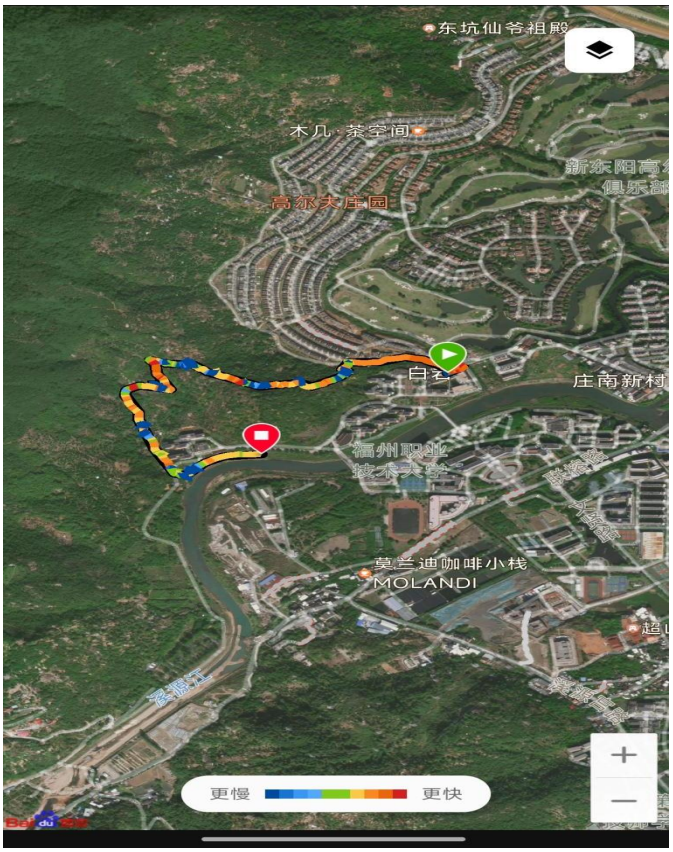
⏰ 时间：11 月 9 日（周一）9:00–10:30

🎾 集合：田径场

🗺 路线：田径场（起点）→学校后山→田径场（终点），全程约 2.5 公里，预计 1.5 小时。



校内军训拉练路线示意图



校外军训拉练路线示意图

二、拉练前准备

▌着装要求：统一穿着军训迷彩服，戴军帽、扎腰带、穿防滑运动鞋，军容严整、按规定列队。

▌随身物品：轻装上阵，只携带饮用水、毛巾、少量纸巾；手机等贵重物品妥善保管；可携带小瓶清凉油，防蚊虫叮咬。

▌保暖防雨：11 月福州昼夜温差较大，可在背包内备一件薄外套；如拉练途中遇小雨，自备简易雨具，注意防滑。

▌早餐要吃：出发前少量进食，不空腹、不过饱，少食油腻、生冷食物。

三、 拉练途中注意事项

▌饮水有方：途中饮水遵循"少量多次"，不要一次性大量灌水；校医和电瓶车会随队补给矿泉水。

▌身体不适及时报告：如出现头晕、心慌、抽筋、扭伤、低血糖等情况，第一时间举手示意身边教官、辅导员或医护人员，收容车和应急车辆随时待命。

▌一切行动听指挥：服从教官、辅导员和工作人员调度，按连排编组行进，不擅自离队、单独行动。

▌文明行军：不大声喧哗、不佩戴耳机，相互鼓励、互帮互助；不乱丢垃圾，不采摘花木、损坏公物。

▌战术科目认真对待：通过火力封锁区、空袭区、染毒区时，严格按教员口令低姿快速通过或隐蔽卧倒，不嬉笑打闹、不擅自拍照停留。

四、拉练结束后注意事项

▌全员抵达终点、清点人数后，听从教官统一指令有序解散，不得私自离队。

▌及时拉伸放松，不要立即直吹冷风、勿立刻大量饮水；晚上可用热水泡脚、按摩小腿。

致每一位参训的你

九十年前，红军以双脚踏过二万五千里长征；今日，福职大学子以步履奔赴青春远征。路途虽不长，却能在汗水里体悟坚持；山峦虽不高，足以在同行间凝聚集体力量。

愿你戴好军帽、系紧腰带，把每一步走得坚定、走得整齐；愿你在山风里、在硝烟模拟的战术关卡中、在同学的加油声里，遇见一个更勇敢、更坚韧、更有担当的自己。



往届军训拉练风采



往届军训拉练风采



往届军训拉练风采