迷彩青春·淬炼正当时|2026级新生军训日志（一连·建筑工程学院）

军训日志·戎光

秋渐深，风正扬

清劲秋风拂过校园

为滚烫的军训日常

晕开独属于青春的锋芒

整齐的脚步声回响在训练场

飒爽的迷彩迎着晨光挺立

在汗水与坚持交织的秋日篇章里

镌刻下属于新生的勇敢与担当

智能建造技术1班 文 / 张贝倪

11月3日，智能建造技术1班全体参训学生在训练场集结，开启全天军训。训练涵盖基础队列、汇演方阵排布、队形磨合及综合体能训练，锤炼纪律素养、团队协作能力与身体素质。

上午围绕立正、稍息、跨立、敬礼等动作开展精细化训练。教官逐一示范标准动作，纠正姿态松懈、动作节奏不齐等问题，带领学生反复开展分解练习与整体合练。学生紧跟指令打磨细节，队列整齐度显著提升，队伍风貌焕然一新。

下午开展专项体能训练，通过集体慢跑、站姿耐力训练、核心力量练习等项目，提升体能耐力与身体协调性。同学们不畏疲惫、互帮互助，展现出吃苦耐劳、团结奋进的优良风貌。

一日训练下来，同学们熟练掌握了队列技能和方阵演练流程，体会到集体团结的意义。后续全体参训学生将继续严于律己、精益求精，力争在军训汇演中展现班级风采。



▲ 智能建造技术 1 班 • 队列训练现场

◆ ◆ ◆

智能建造技术 2 班

文 / 唐浩

军训第二天恰逢阴天，微凉晚风驱散燥热，智能建造技术 2 班全体同学以严谨认真的态度，从容开启当日训练。

清晨全班准时集结操场，初期队列参差不齐、动作生疏。教官耐心示范立正、稍息、跨立、看齐等基础动作，细致讲解动作要领，逐步规范同学们的站姿与队形。全班一同开展军姿训练，大家克制散漫习惯，挺直腰背、目视前方，严守班级纪律。队列练习中，同学们互相提醒纠正，紧跟集体节奏，推动队伍整体愈发整齐统一。

训练虽无烈日炙烤，却同样磨砺意志。长时间站立带来双腿酸胀，重复训练难免枯燥，但全班无人叫苦、无人退缩，始终以集体为先，在训练中凝聚班级力量。

相较于首日的慌乱，同学们的纪律意识与集体观念已有明显提升。后续训练中，全班将继续严于律己、团结一心，以最佳姿态展现班级优良风貌。



▲ 智能建造技术 2 班 • 军姿训练

◆ ◆ ◆

工程造价 1 班

文 / 卓旭莹

工程造价 1 班的军训内容较首日更具挑战性，重点考验身体耐力与肢体协调性。

核心训练为原地踏步走。要做到摆臂高度一致、抬腿幅度统一、节奏整齐划一并不轻松。初期不少同学节奏和手脚配合不协调，经教官反复纠正与带领练习，大家逐渐掌握要领，动作愈发规范整齐。

体能训练中的俯卧撑项目极具挑战，进一步考验手臂力量与核心耐力。同学们虽身体疲惫，却始终咬牙坚持，以身边同学为榜样克服惰性，圆满完成训练任务。

一日训练磨砺了心态与毅力。同学们深知规范动作源自日复一日的坚持，后续将以更严格要求完成军训任务。



▲ 工程造价 1 班 • 踏步与体能训练

◆ ◆ ◆

建设工程管理 2 班 文 / 黄佑霆

建设工程管理 2 班围绕战术方阵展开专项训练，考验动作标准度、集体默契与令行禁止的作风。

上午，教官将整套动作拆解为立正、蹲下、卧倒、起身、前进等小节逐一示范讲解，要求动作角度标准、节奏一致。随后各编组反复演练，教官持续纠正排面标齐、动作到位、口令响应等细节，训练氛围紧张有序。

下午进入整体合练，全班按方阵站位协同推进，配合口号完成整套战术流程。初期动作参差、节奏不齐，经反复磨合，排面逐渐齐整，动作刚劲有力，口号响亮整齐。

当日训练让同学们体会到，战术方阵练的是动作，更是团结协作的意识。后续大家将以更高标准完成训练任务。



▲ 建设工程管理 2 班 • 战术方阵训练

◆ ◆ ◆

建设工程管理 1 班　文 / 陈鹏骏

军训第二天正式开启，建设工程管理 1 班围绕持枪战术动作开展专项训练，在反复打磨中淬炼纪律意识与意志品质。

清晨，教官系统教授持枪、端枪、跪式射击的动作要领，明确端枪需脊背挺直、双腿微屈、目视前方，跪式射击要把控平衡、均匀呼吸。教官逐人纠正姿势，不放过每一处细节，帮助同学们建立规范的动作框架。

下午实枪训练正式展开，训练节奏紧凑充实。沉甸甸的枪杆考验着同学们的手臂力量与专注力，大家反复练习持枪、端枪动作，汗水浸湿衣领也无人喊累。在教官严格指导下，同学们逐步纠正动作偏差，姿态愈发标准沉稳。

一日训练落幕，同学们深刻体会到纪律的严明与坚持的力量。每一个标准动作都源自反复打磨，正如成长需克服重重困难方能抵达目标。后续训练中，大家将继续锤炼意志、突破自我，以更坚毅的状态完成军训任务。



▲ 建设工程管理 1 班 • 持枪战术训练

◆ ◆ ◆

值班日志　文 / 蒋经纬（辅导员）

11 月 3 日，军训进入第二天，阴天微风，气温适宜。当日持续抓实安全管理与训练质量双线工作，确保军训平稳有序推进。

晨间逐项落实前期部署：完成全部免训、跟训手续确认，各排安全员全部到岗，重点核查学生空腹参训情况，要求全员吃完早饭再集合。此前出现低血糖的学生当日正常归队，餐后参训状态良好。

上午开展军姿、停止间转法训练。针对雨后场地偏软的情况，教官灵活调整训练节奏。各排训练成效显著：一排动作沉稳、靠脚整齐；二排摆臂掌握较快，转体抢拍问题经纠正明显改善；三排站姿规范，队尾晃动问题得以解决，安全员及时上报身体不适学生；四、五排动作细节到位，番号声洪亮有力，即便部分学生嗓子沙哑也始终保持状态。

下午开展泥地匍匐前进战术基础训练，学生们不畏脏累，保质保量完成训练任务。当日训练结束后，学生普遍出现疲劳、轻微擦伤情况，但无人主动退出。晚间再次强调安全要求，部署次日参训注意事项，确保后续训练安全有序开展。



▲ 辅导员一线值守 • 安全训练两不误

◆ ◆ ◆

迷彩服里藏着青春的倔强，汗水里浸着成长的重量。
一连的故事，仍在继续……

— END —

文字 | 一连参训学生
摄影 | 一连宣传组