



苏州工业园区星海实验中学
SUZHOU INDUSTRIAL PARK XINGHAI EXPERIMENTAL MIDDLE SCHOOL



星海校刊

JOURNAL OF XINGHAI

(2022军训专刊)

主编：周晓阳

成为最亮的一颗星

——寄语2022级高一同学

亲爱的同学们：

经过炎炎夏日，跨越中考高峰，我们乘着理想之翼，追梦到了人生新阶段——璀璨星空和广阔海洋汇聚的地方——欢迎你们，每一位新星海人。星海因为各位的到来，又增添了熠熠闪光的星辰，星海天空必将因同学们而闪耀，星海的未来必将因同学们而劈波斩浪一往无前。

同学们何其幸运，生活在一个伟大的时代！我们实现了人生的第一次转段升级，人生跨越；我们一起学习党的历史；我们一起感受奥运精神的魅力，领略新青年一代阳光自信风华正茂的人格精神；我们和全国人民一起迈进小康社会——属于每一位中国人的辉煌时代。今年是星海实验中学“一校两区，发现赋能”办学的第二年，同学们将一起成为星海奇迹历史的见证者和开创者。你们必将是开启个人、学校、社会、国家新征程的一代。

星光向远启通途，逐浪蓝海扬学帆。初入星海，我们或许还带着些许兴奋、些许紧张、一丝陌生，但是“人人成功 人人成星”的理想已经熔铸在每一位星海学子的血液里，“成为最亮的一颗星”闪亮于校园，闪耀于社会，是学校和家长对于每一位星海学子最殷切的期望。

“成为最亮的一颗星”起始于成为一颗运转规律的“卫星”。

“天上一轮才捧出，人间万姓仰头看”万众仰望的月亮是地球的卫星，虽然皎洁但只能反射太阳的光，围绕地球的轨道运行。这与同学们刚刚入学的状态何其相似，尚未熟悉高中生活，尚未明晰人生目标，尚未掌握学习方法——还无法自己发光，那就让我们找准自己的“地球”，理清我们的轨道，融入新的星际间的关系，实现有规律地运转。

跨进星海，你将迎来新的同窗和老师、新的校园环境、新的常规要求，你要尽快转换星系轨道。或许你起初还不适应星海的管理要求、教学方式，希望你能够清楚这些要求和方式是星海二十年教学、管理的积淀总结，是被教学及高考证明有效的作法，老师的要求是基于对你的爱和长远负责任，希望你在与老师及同学磨合中尽快形成良好的师生关系同学关系。要学会与他人相处，学会自我调适：理性的看待学业成绩，成绩暂时不理想，不要自暴自弃、嫉贤妒能，要见贤思齐，比学赶超；成绩理想，要戒骄戒躁，总结经验，不断超越。

跨进星海，意味着你已经告别懵懂的少年时代，进入多彩而蓬勃青年时期。你要找到自己的“地球”——人生和学业目标，逐渐培养起自立、自理、自省的学习生活能力，理性思考，清醒判断，逐步去独立解决学业及生活中矛盾和困难。不要沉湎于对初中生活及中考的美妙回忆，尽快重新定位自我定义人生，明确自己在星海三年的目标是什么，未来的人生方位及社会理想是什么，把它具体化为每一星期每一学期的学习计划，“咬定青山不放松”坚定不移地执行落实。

跨进星海，要积极主动对接适应新高考、新教材的要求。高中各科知识相对初中知识而言，具有知识体系丰富、系统性综合性强、能力要求高的特点。高考具有很大的灵活性。我们高一开学，学业就面临着很大挑战。在星海学习伊始，或许你会有些不适应，但要尽快发现自己的学业运转轨道，希望你立即进入学习状态，既不躺平，也不要冒进，更不要焦躁，一个月内探索出适合自己的高中学习方法，养成适合自己的学习习惯方式，老师会向你提供全程全心全力帮助。

“成为最亮的一颗星”磨砺于成为一颗公转有力的行星，绽放于成为一颗光热无限的恒星。这些都仰赖于高一起始阶段成为一颗“卫星”，融入星海，定位自我，摸索方法，养成习惯，锲而不舍。成为“行星”“恒星”的结果自然而然，水到渠成。

星海为各位同学提供了无限的可能性与发展路径，“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，请同学们在老师的指导下，规划好自己的星光大道，在星海的天幕中、人生的征途中成为最亮的一颗星。

周晓阳

2022年8月21日



星海实验中学2022级高一新生军训集合令

亲爱的同学们：

军训是高中学生的必修课，是学校拓展教育内容、培养高素质人才的重要举措。希望你们：通过军事训练，能掌握基本的军事技能和军事理论，增强国防观念和国家安全意识，强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念。希望你们：通过军事训练，能加强组织性、纪律性、培养吃苦耐劳和艰苦奋斗的作风，磨炼意志品质，激发战胜困难的信心和勇气，树立正确的世界观、人生观和价值观，促进综合素质全面提高，成为党和国家需要的社会主义建设者和接班人打下良好的基础。苏州工业园区星海实验中学2022级高一新生军训安排如下：

军训时间：2022年8月21日—27日

军训地点：苏州工业园区星海实验中学沈浒路校区

军训对象：2022级全体高一学生（包括苏茜路和沈浒路两个校区）

军训主要科目：

（1）国防知识（2）队列训练（3）入学教育（4）校纪校规（5）社团纳新（6）学法指导（7）教唱军歌（8）文艺汇演（9）急救技能（10）会操表演

军训纪律要求：

（1）学生不允许带手机到校（有特殊情况必须携带手机的同学进校后交班主任保管，请家长在军训期间保持手机畅通；

（2）本次军训，请同学们服从纪律听指挥，军训期间谢绝家长探访；

（3）男生短发不过耳，女生短发不过肩，长发扎起，不染发（已染请复原），不化妆，指甲剪短，衣着朴素，自信大方。只允许涂防晒霜，军训过程中不允许使用其他防晒物品。

2022年8月21日报到当天注意事项：

（1）防疫要求：报到当天凭本人苏康码绿码、行程码、48小时内核酸阴性证明、健康证明（以上四项均自行打印，前三项可以打印在一张纸上），审核同意后方可入校。学生应在军训前14天（8月7日前）返回苏州，全体新高一学生及家庭不得到国内疫情中高风险地区及境外。对于后续升级为境内中高风险地区返苏学生，必须集中医学观察14天，并进行2次核酸检测，将检测合格报告提交学校，经审核同意，方可入校；



(2) 报到时间：2022年8月21日上午7:20；

(3) 报到地点：2022级高一年级各班教室（当天沈浒路底楼显著位置会公示）；

(4) 报到当天：领取军训服装，试穿后不合适立即调换，自行带皮带，并带军训服装费现金50元，当场支付；

(5) 车辆接送：报到当天尽量绿色出行，放学时间18:30。

特别提醒：

(1) 如因特殊情况不能参加本次军训活动的同学需凭医院证明和学生、家长签字的请假条，于8月21日报到时交给班主任，年级组汇总后到德育处办理请假手续；

(2) 认真完成每日军训内容，并及时做好当日总结与反思；

(3) 所有学生军训期间不住校。

让我们在期待已久的军事训练中开启我们的高中之旅，一起流汗，一起拼搏，不负青春，不负韶华！

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越，战士请准备，2022年8月21日集合！

苏州工业园区星海实验中学

2022年7月6日





军训 纪实(一)

MILITARY TRAINING
DOCUMENTARY

青春献礼二十大 强国有我新征程



苏州工业园区星海实验中学2022级高一新生军训

开营仪式

激扬青春
热血盛夏 ▶

星海中学2022级军训开营啦！

军训纪实（一）

骄阳火热，火力全开，苏州工业园区星海实验中学2022级高一新生全体集结沈浒路校区，开展为期5天的军事训练系列活动之国防教育，今年国防教育的主题是“青春献礼二十大，强国有我新征程”

本次开营仪式由德育处主任黄静主持，由八个部分组成。苏州工业园区消防救援大队副大队长吴宁，园区消防救援大队白塘救援站中队长王小江，星海实验中学党委书记、校长周晓阳，副校长许凤，教导处主任马云秀，校长办公室主任范红梅、德育处副主任（沈浒路学生发展中心副主任）张松树以及所有高一年级的师生和军训教官们一起出席仪式。



苏茜路校区高一（1）王熠何同学代表同学们肯定了军训作为高中生活第一课的价值和意义，并表示要严格要求自我，发扬团队精神，学习军人无私奉献的伟大品质，用辛勤汗水奏响高中奋斗的号角。



来自园区消防救援大队白塘救援站的全体教官进行了一系列队列展示，他们挺拔的身姿，整齐划一的动作都给学生们留下了深刻的印象。



教官代表李柯铖发言，表示要将严格要求和亲切关怀相结合，传达了对圆满完成军训任务的信心。



教官领队王小江中队长讲话，鼓励学生们坚定信念，以中华民族伟大复兴为己任，培养艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚毅和集体主义精神。



周晓阳校长作总结发言，提出和平年代仍要牢记先辈的热血付出。如今世界的复杂局势时刻提醒我们新一代少年仍要为中华崛起而努力。学习军人作风，严格规范自身，会思考，会学习，成为国之栋梁。



▶▶ 开营仪式结束后，同学们进行军姿首秀，一排排，一列列，一丝不苟，意志坚定。



经过上午的演练，午饭似乎更加香甜。



疫情之下，为了确保军训安全有序进行，午饭过后同学们有序排队做核酸。



午休之后同学们饶有兴趣地参加社团汇演，为新学期课外活动选择做准备。



下午的阳光似乎因为学生的军需热情似乎更加灼热，休整间隙学校为每位学生提供了解暑绿豆汤。



训练结束，各班回到教室做第一天的军训小结。



军训纪实—国防教育(1)

在二十大来临之际，星海学子以奋斗的汗水，坚毅的身影用青春为党献礼。少年强则国强，以军训开篇的高中新征程，旨在培养有红色基因，爱国热情和艰苦奋斗精神的新时代少年郎！





军训 纪实(二)

MILITARY TRAINING
DOCUMENTARY

星海实验中学2021级军训进行时 军训纪实（二）

向阳立志 奋勇逐梦 ▶▶

一日之计在于晨，经过昨日第一天军训的意志考验与汗水洗礼，星海新高一学子们已略微褪去了昨日的稚嫩，拥有了新的风貌，一早便开启了今日的军事训练。训练场上，利落的军姿迎着朝阳，嘹亮的口号在空中回荡。



强国有我 共建青春 ▶▶

军事训练结束后，学子们齐聚星光报告厅，听取校团委鞠晨老师以“百年路，共青春”为主题的入团情况介绍。鞠晨老师为大家详细介绍了初中升高中国组织关系转接的具体要求，并强调了关于入团的新政策变化，鼓励同学们以精进的学业、勇于担当的态度积极争取入团，发挥好青年团员的模范带头作用。



星光引路 逐梦起航 ▶▶

新学期伊始，星海新高一学子们也即将迎来新的学习挑战。为更好地为高中三年的学习做准备，教导处黄志诚老师为大家带来“高中课程简介与学法指导”的主题讲座。黄老师对新高考方案进行了详细解读，并展示了关于专业选科的详实数据和资料，使各位学子对高中三年有了更明确的奋斗目标，最后，黄志诚老师用凝练的语言对大家进行学法指导，希冀各位学子以“自信、计划、专注、落实”的态度迎接高一新生活。



讲座结束，各班小志愿者们已经在食堂为辛苦的同学们摆放好了美味的午餐。同学们整齐划一地来到食堂，按照部队的进餐礼仪与教官共进午餐。



星光引路 逐梦起航 ▶▶

生命安全永远是我们生活中的必修课。为了让星海学子更好地树立安全意识，能自救、能救人，学校特邀苏州市绿舟应急队的志愿者老师们为大家做急救知识培训。针对头部外伤、中暑、气道异物梗阻、呼吸骤停等状况，救援队的成员们以情景剧的方式展示急救方法要领，在场的同学们聚精会神，并争相上台实践心肺复苏术。绿舟应急队志愿者们身上展现出的救助他人的志愿者精神令在场同学们印象深刻，也激发了同学们热心公益、奉献社会的热情。



青春续航 再次出发 ▶▶

讲座后带着意犹未尽的心情，同学们在下午再次来到训练场。烈日炎炎，无法击败他们坚定的毅力；他们不惧酷暑，踏实的步伐、整齐划一的动作让大家感受到了军人的力量。



星光不负赶路人，额头与后背的汗水凝聚成了坚毅的品格与荣誉的勋章。向阳立志，奋勇逐梦，星海的学子们定能奋勇前行，再创辉煌！

军事训练

军训 纪实(三)

MILITARY TRAINING
DOCUMENTARY



我于星海常风流

2022级高一新生军训（三）

激扬青春 热血盛夏 ▶▶

高山久仰止，桃李播奇香。涉江求问道，兰芷郁青苍。悠悠杏坛，聆良师之雅训；济济学府，喜同道之成行。融和以立本，致远成星光。披园区之旖旎，勤学不倦；戴金鸡之月色，坚忍自强。切磋琢玉，代出才人领风骚；畅抒胸臆，与时偕行志激扬。今朝入学，共此韶光。学子解惑，各倾陆海；名师授业，请洒潘江。



军装威严 军歌嘹亮 ▶▶

季月烦暑，流金铄石，学子悉肃立校场，令行禁止，进退以法。汗浹衣裳，隐现白渍，阳侵体肤，渐留黦痕，而莫有逡巡苟且者。一舒一张，尽合章法，同起同落，皆成队形。学子之操练，烈日无惧，呼号奋勇，进退合诚，法度严明；教官之训范，军技精湛，军令出一，军威倏兴，军容肃穆。军歌口号，响遏行云，上干玄穹，下殷黄泉。丰隆辟易，列缺心惊。似居吴起帐，如行细柳营。藉此军训，淬炼体魄；因斯锻炼，锻磨心志。战袍威严，军歌嘹亮，试看今日之星海，已是英雄之天下！



生逢盛世 承彼荣光 ▶

伟业煌煌，日出东方。强军强旅，崛起大邦。奋天下之事业，护民生之安康。四海同心，齐谋繁荣发展；军民和乐，共筑中华梦想。扫孱弱之昏浊，秉刚强之清朗。改革路迢迢，法纪为腾飞之翼；开放势荡荡，宏图聚师生于堂。生逢盛世，承彼荣光；熠熠功绩璀璨，巍巍中华富强。



为家为校 辟此新章 ▶

家校国邦，浩浩流长。剑指名校，展星海雄略；德昭日月，宏姑苏气象。吾等年少之际，如春花始发，似丹桂初香。弃燕雀之小志，慕鸿鹄以高翔。经严霜，木有柏松之繁茂；历磨砺，玉得耀华之锋芒。待明日，英杰若昊天星繁，传奇胜沧海波茫。览熠熠之俊采，盛名千载；竞黼黻之文章，史册永彰。风烈云扬，凤翥龙翔，颂我星海，百代隆昌。





军训 纪实(四)

MILITARY TRAINING
DOCUMENTARY

生命不息 奋斗不止

暮去朝来无歇期，炎凉暗向雨中移。一场夜雨终于给我们星海新高一莘莘学子带来清凉，伴着清晨的微风，开始了第四天的军训生活。操场上，同学们第一次穿上星海的专属校服，青春的气息弥漫在蔚蓝色的跑道上。青春是蓝色的，像深远的星空，像迷人的海洋。骄傲的少年挺起胸膛，唱响属于青春的赞歌！



抢险救危 真情为民

军事训练结束后，新高一全体同学立即汇聚星光报告厅，由园区消防救援大队白塘救援站中队长王小江开展消防知识讲座。

王队长从消防队员的职责、火灾预防及如何在火场中逃生等几个方面向同学们做了详细介绍，使同学们充分体会到消防员们在大灾大难前，无畏自己人身安全，用行动为人民排忧解难的奉献精神。岁月静好，只因有人替我们负重前行。致敬每一位“逆行英雄”，愿你们每次都能平安归来！



午餐前，全体同学在操场合唱《团结就是力量》，嘹亮的歌声响彻云霄，尽显星海学子风采。



星光引路 扬帆起航



雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！无论星海学子对中考成绩是否满意，它都属于过去。更为关键的是，随着高中生涯开始，同学们也将迎来新的挑战。为更好地指导学生找到高中学习方法，学校为大家带来“语数英三科学习情况介绍”的主题讲座。

首先，张琳老师展示了近五年高考语文卷的字量，指出高考更注重读写能力和运用知识解决问题的能力。张老师建议大家学习要端正态度，激发兴趣以及拓展阅读等；



其次，吕剑老师介绍了初高中数学的特点，使同学们认识到高中数学知识更多、更深，建议大家高一阶段做好衔接，用心钻研；

最后，季康老师通过对比初高中英语试卷，从听力、阅读理解、语言应用和写作四个部分介绍学习方法，帮助大家能找到坐标，扬帆起航！



喜迎二十大，共筑强军魂。星海2022级全体同学，用崭新的斗志，全新的样貌宣告“强国有我”。千琢璞为玉，百炼铁成钢。愿你以此为序，一起向未来！

军事训练

军训 纪实(五)

MILITARY TRAINING
DOCUMENTARY



鲜衣怒马少年时，厉兵秣马点兵日

——苏州工业园区星海实验中学2022级新生军训闭营仪式

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。在为期一周的军训里，苏州工业园区星海实验中学2022级学子，以意志为笔，以汗水为墨，写青春之诗，书凌云之志。



肃：扬兵习战展红旗，军歌嘹亮动苏城

国旗护卫队，身姿挺拔，昂首阔步；戎装学子阵，屏息以待，目光坚毅。8月27日下午，在庄严的国歌声中，军训闭营仪式拉开帷幕。会议由德育处副主任张松树主持，苏州工业园区消防大队副大队长吴宁，校党委书记、校长周晓阳，副校长许凤、金烨，沈浒路教学质量中心主任董凯，德育处主任黄静，德育处副主任李清等出席会议。

军训纪实—国防教育(5)

飒：声驱千骑疾，气卷万山来

此间少年，意气风发；志如磐石，气吞山河。在教官带领下，星海实验中学2022级18个班级分别进行军训会操展演与军歌比赛。他们迎风而立展军威，引吭高歌诉豪情。他们军容严整，军歌嘹亮；各具风采，和而不同。他们将星海“和远·毅行”的品质融入到了每一声呐喊，每一个动作，每一处细节里。



荣：关山万里自可越，星海逐梦写春秋

文能兴国，武能安邦。短短7天，莘莘学子，百炼成钢。经过现场打分评比，18个方阵会操展演并进行了军歌比赛，角逐出了“最具活力奖”、“最具风采奖”及“最佳表现奖”。

恰同学少年，风华正茂，学生代表苏茜路高一5班蔡沁月发言，诉说军训感悟；传道授业解惑，谆谆教导，教师代表赵玮发言，解读军训意义。最后，许凤副校长总结发言，感谢所有为军训圆满举行付出辛劳的教官、老师、后勤人员，勉励学生们怀感恩之心，承军训之风，续星海之传奇。



大道如砥，行者无疆。军训，只是高中生活的序曲。所有的汗水与拼搏、高歌与呐喊都将凝结成人生宝贵的财富，伴我们一路前行，筑梦星海，逐梦人生。

喜迎二十大 奋进正当时

——军训总结发言稿

尊敬的教官们、亲爱的老师们、同学们：

大家下午好！

前后延续七天的军训即将落下帷幕，你还是那个你吗？经历了前几天的似火骄阳，经历了今早上的大雨如注，经历了学校精心安排的军训大餐，你一定已经不是原来那个你。

军训第一天上午，刚到学校的你们还显得有点懒散，有好些同学因为不适应而倒下了，第一天下午，我们就发现有了变化，身姿挺拔了，精神焕发了，倒下的同学明显少了，我听到老师们偷偷地说，感觉这届学生不一样，挺能吃苦的！今天，通过你们的汇报展演，我们更是欣喜地看到了你们的蜕变。你们可能比原来黑了一度，但我觉得你们比刚来时更显青春朝气、雄姿英发。我看到了你们训练时脸庞的汗水，看到了你们听红十字讲座时的积极参与，看到了你们看社团展演时激动的眼神，看到了你们教室里自习时的安静守纪，你们在变化着……你们，两校区2022级全体星海高一学子，用整齐有序的队列队形、朝气蓬勃的精神面貌、激情澎湃的响亮口号，为你们的军训生涯划上了一个圆满的句号，更为即将拉开的三年高中奋斗生活做好了第一步准备。能吃苦的星海人，一定能更好地面对未来！我代表学校向你们致以最诚挚的问候和真诚的祝贺！

没有军训的高中生活是不完美的，你们这一届很幸运，能顺利进行这么多天的军训。去年因为疫情没能在暑假进行军训，只能十一期间补了几天。这次军训得以顺利进行，离不开园区消防救援大队的大力支持，离不开校长室的统筹谋划、德育处的精心安排、各部门的通力协作，也离不开新高一年级组和班主任老师们的悉心陪伴，还有默默奉献的校医姐姐、食堂师傅、保洁阿姨、保安大哥以及其他所有协助的后勤工作人员，还有每天接送和牵挂着你的父母等等，是所有这些人的齐心协力和贴心关怀使得我们这次军训圆满完成，建议同学们以最热烈的掌声感谢他们！也许你会说，这是你们的职责，是的，每个人有每个人的职责，但是，请你不要把一切认为理所当然，当你学会对一切理所当然的人和事学会心存感恩，你会惊奇地发现，你的抱怨会越来越少，你的心情会越来越好，你的幸福感会越来越强。所以，学会感恩吧，感恩教官们的教诲，感恩班主任的叨叨，感恩烈日的烧烤，感恩食堂每天一杯小小的绿豆汤，学会感恩，你会发现这一路温暖相随。懂感恩的星海人，一定会有更幸福的人生！

同学们，这几天，每一个动作都要经过反复操练，有点枯燥有点辛苦吧？军事训练的每一个细小动作都要经过N遍的反复训练才能规范、才能优秀，你们刚才展现的优良风貌，没有一定量的重复和规范训练是难以达成的，希望你们能够发现，反复训练是熟能生巧的关键！以军训之一角，想象真正的军人要经历的训练和磨砺！开营仪式上，周校跟你们说，即使是和平年代也要牢记先辈的热血付出，当今复杂的世界局势时刻提醒我们，作为时代新人的你们，绝不能忘记中华民族伟大复兴的任务，少年强则国强。如果你目光短浅，考大学或许就是你的终极目标，如果你志存高远，考大学只是你人生的重要一步，你会更好地利用高中三年，树立理想，学习知识，强健体魄，锤炼品格，创新思维。唯有这样的你们，才有足够的力量和胆魄去担当国家的脊梁，才有足够的智慧和才华去实现民族复兴之大任！勇担责的星海人，一定能更好地扛起家国的未来！

同学们，希望军训期间培养的能吃苦、懂感恩、勇担责、讲纪律等美好的品质能在我们整个高中三年里生根发芽，最终长成我们人生之旅的宝贵财富。希望你们在星海这片热土上，志存高远、坚毅力行，不断挖掘自己的潜力、锻造最好的自己！

最后，祝贺本次军训活动取得圆满成功！

许凤

2022年8月27日

军训闭营仪式班主任代表发言

各位领导，各位教官、各位家长，各位同学，大家下午好！

我是高一1班的班主任，很荣幸能在这里代表班主任表达自己的一些想法。孩子们的军训已经进入尾声，我一直在见证着各位同学的成长和蜕变。见证着他们从开始的慵懒随意，到现在的坚毅果敢，动作的整齐划一，期间不管是烈日暴晒，还是汗水湿透了衣服，我们同学发扬着艰苦奋斗的精神，与恶劣环境抗争，与自我进行抗争。

孟子在《生于忧患死于安乐》一文中说道：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。这篇文我们应该学过，生于忧患死于安乐这篇文章更应该在现在国际国内形势中被关注。

军训这几天我们听到最多的词莫过于“立正”、“齐步走”、“向前看”、“稍息”等几个词了，我就以这几个关键词谈谈我的想法。

第一个关键词“立正”。正这个字和邪或歪相对，正直、正派、正义等，习近平总书记说我们要培养“德智体美劳”全面发展的时代新人，五育并举，德育为先，这也和立德树人匹配，这个正字就是我们立之根本，所以，今后做人做事要“立正”，什么是正，藏在你生活的点滴中，比如为人正直、善良、有正义感、助人为乐，节约能源，遵守交规，尊重长辈等。

第二个关键词“齐步走”，齐步代表团队，走代表状态。齐步走，不喊停不能停，岁月长河中，走是最持久最基础的前行方式，一个人走得更快，但是一群人一定走得更远。团队协作，取长补短，高中三年有时候需要个人奋力奔跑，更多时候需要绵绵发力，久久为功的团队一起走。没有团队齐步走，两万五千里长征是不可能完成的。

第三个关键词“向前看”。在我们生命中，无论遇到困难或是阻碍，总有人和我们说一切向前看，前方总有惊喜，路程虽远，行则将至。学习和生活中也是一样，当遇到困难和阻碍，不消沉、不气馁，一切向前看，迈过去你会发现，其实没什么大不了的。而你经过的每一件事情，迈过去，都将成为你的财富，让你受益终身。

第四个关键词“稍息”。一张一弛，文武之道也。紧绷的琴弦易断，紧绷的神经也易衰弱，我们在前进过程中要，要张弛有道，学会让自己偶尔“稍息”一下。高中三年，紧张拼搏，你争我赶，即使这样也要留一点点时间，运动一下、听听音乐、看看窗外的花草和飞翔小鸟，体会生活之美。磨刀不误砍柴工，在学校的作息时中，也都留足了“稍息”的时间，比如中午的午休、课间十分钟，周末等都要好好规划，留点“稍息”的时间。

军训虽短，但是留下的记忆很深刻，我们养成了重视细节、讲究纪律的军人作风，并提高了团队意识。希望同学们在未来的学习生活中，巩固军训成果，进一步传承军人作风、军人魄力、军人意志，奋勇拼搏，不负韶华，开启人生新篇章。

赵玮

2022年8月27日

学校军训总结发言

——园区消防救援大队副队长吴宁

尊敬的各位老师，同学们：

今天很高兴在这里参加苏州工业园区星海实验中学军训总结大会，能够承担此次军训任务，我们也感到非常自豪，我们精心挑选了优秀的教官非常圆满完成了此次军训任务。

军训是学习日常养成的好机会，也是培养团队精神的好机会，对于同学们来说，既是一堂课，也是一个考验，不断增强体魄，发扬不怕艰难、勇于拼搏的精神，服从命令，听从指挥，磨炼坚韧不屈的品质，养成令行禁止、雷厉风行的良好作风。军训短暂的5天时间里，天气异常炎热，而且所学的内容对同学们来说相对比较陌生，但同学们都能端正学习态度，把军训当作是一次提高自身素质和锻炼自我，挑战自我的机会，安下心来训练，静下心来思考，基本实现了“掌握基本军事技能知识，增强国防观念，加强组织纪律性，激发爱国主义精神”这一目标，我们倍感欣慰。我们更期待同学们能将这种精神继续发扬光大，把这良好的开端带入到下一阶段新的学习生活中去。

同学们，学校消防安全事关社会稳定，事关每个家庭的幸福与安宁。“隐患险于明火，防范胜于救灾”。作为未成年人，我们要提高安全防范意识，做到及时清理教室、楼道内易燃的废弃物，不随意拨动教室、楼道内的电器开关、消防设施，发现险情及时上报，平时不玩火，注意用电安全，防止各种安全事故的发生。同时，我们还要加强学习安全知识，掌握更多的消防安全知识，养成良好消防安全行为习惯，提高自救，自护能力，掌握在紧急情况下机智逃生的本领。并积极主动参与消防宣传活动，向家人，邻居积极宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命，真正做到“一个孩子带动一个家庭”，不断提升全民消防安全意识。

同学们，少年兴则国家兴，少年强则国家强。愿你们扛起新时代赋予的重任，志存高远，脚踏实地，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”做出自己的贡献。最后，祝大家在新的人生阶段，顺风扬帆，学业有成。

苏州工业园区星海实验中学2021级高一 军训总结表彰会“优秀集体”名单

获奖班级

(高中部)

比赛项目	奖项	班级
军歌比赛	最佳表现奖	(苏茜) 路校区高一 (2) 班
		(苏茜) 路校区高一 (8) 班
		(苏茜) 路校区高一 (9) 班
		(沈浒) 路校区高一 (4) 班
		(沈浒) 路校区高一 (8) 班
		(沈浒) 路校区高一 (9) 班
会操展示	最佳风采奖	(苏茜) 路校区高一 (4) 班
		(苏茜) 路校区高一 (7) 班
		(苏茜) 路校区高一 (8) 班
		(沈浒) 路校区高一 (2) 班
		(沈浒) 路校区高一 (6) 班
		(沈浒) 路校区高一 (8) 班
	最佳表现奖	(苏茜) 路校区高一 (1) 班
		(苏茜) 路校区高一 (2) 班
		(苏茜) 路校区高一 (9) 班
		(沈浒) 路校区高一 (4) 班
		(沈浒) 路校区高一 (7) 班
		(沈浒) 路校区高一 (9) 班
	最具潜力奖	(苏茜) 路校区高一 (3) 班
		(苏茜) 路校区高一 (5) 班
		(苏茜) 路校区高一 (6) 班
		(沈浒) 路校区高一 (1) 班
		(沈浒) 路校区高一 (3) 班
		(沈浒) 路校区高一 (5) 班

苏州工业园区星海实验中学2022级高一军训会操 展示及总结表彰会“优秀学员”名单

获奖名单

苏茜路校区优秀学员名单

班级	学员1	学员2	学员3	学员4	学员5	学员6
101	恽苏扬	张姝欣	吴俊逸	俞邵圆	张语印	周笑如
102	李项	章勤勤	蒋润飞	李雨露	薛绎恒	戴凡翔
103	李奕皓	高佳彤	孙安妮	王佳睿	范曦	李浩瀚
104	陈偲航	刘羽盈	吴晗	王佳仪	杨景云	盛田恬
105	周励寒	蔡沁月	乐伟航	蔡雨含	叶坚	孙慧妍
106	李嘉路	汪玉涵	潘若兮	薛晨熙	吴颖铨	喻心宇
107	王鹏	李睿茜	孙华言	李金鑫	徐葛昕	赵晨蕾
108	接家鸿	冯一宸	刘博文	罗佳意	邹咏廷	张文北
109	王家荣	张语辰天	程可欣	崔一航	施佳雯	陶正昱

获奖名单

沈浒路校区优秀学员名单

班级	学员1	学员2	学员3	学员4	学员5	学员6
101	王希琰	赵苏瑞	缪可欣	赵凌苏卿	黄帆	陈彧森
102	陈家言	张嫚洳	骆梓涵	谭昕来	邢笑溢	张若凡
103	张皓翔	胡馨予	徐天轶	张鑫润	徐颢嘉	蒋婉凝
104	高俊翔	唐录	陈熙淳	徐泽瑞	蒋嘉欣	韩京伶
105	吴凯乐	滕嘉琪	沈楠林	赵柏冰	吕恩泽	叶子睿
106	陈北辰	罗悦萌	翟天乐	江皓舟	范毅明	成璟怡
107	周宇扬	朱奕玮	江楚心	郭苏豫	徐薛宸	邓松庭
108	渠继嘉	蒋钰芳	李图一	俞来	李锦泽	许歆晨
109	谷家宇	彭昕绮	鲍吴昊	陆家豪	高致杰	金言硕
国际融合班	何铭炜	张鑫平				



苏州工业园区星海实验中学

SUZHOU INDUSTRIAL PARK XINGHAI EXPERIMENTAL MIDDLE SCHOOL

责任编辑：许 凤 金 烨 马云秀 范红梅

责任副主编：黄 静 董 凯 王文杰 张松树 陆全霖

陈宏奎 张一哲 李 清 徐飞云 唐 秦

陈小军 周永华 宋建州

学校校址：苏茜路校区 苏州工业园区苏茜路18号

沈浒路校区 苏州工业园区西沈浒路168号