

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

中职生入学教育

主编 夏天明



贵州省“十四五”职业教育规划教材

中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

主编 夏天明

策划编辑: 师丽华
责任编辑: 林 伶
责任校对: 李 琼
封面设计: 刘文东

ISBN 978-7-5504-5279-4



定价: 36.00元



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

中职生入学教育/夏天明主编. —成都:西南财经大学出版社,2022.3
(2022.12 重印)

ISBN 978-7-5504-5279-4

I. ①中… II. ①夏… III. ①入学教育—中等专业学校—教材
IV. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 033847 号

中职生入学教育

主编 夏天明

策划编辑:师丽华

责任编辑:林 伶

责任校对:李 琼

封面设计:刘文东

责任印制:朱曼丽

| | |
|------|---|
| 出版发行 | 西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号) |
| 网 址 | http://cbs.swufe.edu.cn |
| 电子邮件 | bookcj@swufe.edu.cn |
| 邮政编码 | 610074 |
| 电 话 | 028-87353785 |
| 印 刷 | 三河市骏杰印刷有限公司 |
| 成品尺寸 | 185 mm×260 mm |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 214 千字 |
| 版 次 | 2022 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2022 年 12 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5504-5279-4 |
| 定 价 | 36.00 元 |

版权所有,翻印必究。

前言

中职生入学教育是中等职业学校开设的一门人文素养课程，是中职生认识中等职业教育的开端。与普通高中教育以学历教育为重点不同，中等职业教育以服务为宗旨，以就业为导向，在完成初高中基础教育内容的同时，要培养出各行业所需的技术能手。中职生入学教育是学生进入中等职业学校的第一课，对学生在校的学习、生活起到启发和导向作用。为了满足中职生的需求和新生入学教育工作的需要，帮助中职生尽快适应学习和生活，提高中职生的人文素养和综合素质，提升中职生的就业竞争力和发展潜力，促进中职生健康成长，编者特编写了本书。

本书以国家政策为指导，以人才培养目标和中职生的需求为核心，力求最大限度地满足中职生提升人文素养的需求。全书针对中职生在入学阶段可能面对的种种困惑和问题，深入浅出地进行讲解，以期帮助中职生尽快适应新的环境，进而走向成功的彼岸。全书共九个单元，分别为国防与军训、专业与技能、学习与劳动、职业与就业、校园与社团、生活与选择、文明与礼仪、恋爱与生命、心理健康与身体健康。本书具有如下特点。

1. 融入思政，育人育德

2019年8月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》，要求完善思政课课程教材体系，不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性等，充分发挥课程的

育人功能。基于此，本书在中职生入学教育课程特点的基础上，融入正确的价值理念、爱国精神等内容，促进学生健康成长、全面发展。

2. 贴近实际，针对性强

中职生进入中等职业学校，意味着其学习、生活由普通教育开始向职业教育转变，意味着其自身的发展方向由以升学为主向以就业为主转变，甚至将直接面对社会和职业的选择。本书在内容安排上注重系统性和逻辑性，符合中职生的认知规律，贴近中职生的生活、学习实际，旨在帮助新入学的中职生合理安排在校学习和生活，明确学习目的，做好职业生涯规划。

3. 结构新颖，资源丰富

入学教育是中等职业学校教育中的首要环节，是中职生适应新环境的重要途径。本着更好地服务新生的目的，编者立足中职新生入学实际情况，在书中以二维码的形式融入图文、微课、视频等数字资源，并穿插“知识导航”“思政园地”“观点碰撞”“拓展阅读”“小提示”“调查与发现”“案例与思考”“知识梳理”及“单元实训”等栏目，不仅有助于教师采用灵活的形式授课，还能引导中职生积极思考，提高中职生的知识应用能力。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

CONTENTS

目 录

| | |
|-------------------|-----------|
| 第一单元 国防与军训 | 1 |
| 知识导航 | 1 |
| 思政园地 | 1 |
| 观点碰撞 | 2 |
| 第一课 国防基础知识 | 2 |
| 一、国防概述 | 2 |
| 二、国防建设 | 4 |
| 三、国防动员 | 5 |
| 第二课 军训规章制度 | 7 |
| 一、学生军训守则 | 7 |
| 二、生活作息制度 | 7 |
| 三、内务卫生制度 | 9 |
| 四、军容风纪制度 | 9 |
| 五、请假和销假制度 | 10 |
| 知识梳理 | 11 |
| 单元实训 | 12 |
| 第二单元 专业与技能 | 14 |
| 知识导航 | 14 |
| 思政园地 | 14 |
| 观点碰撞 | 15 |

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 第一课 | 专业和职业技能培训 | 16 |
| | 一、专业的含义 | 16 |
| | 二、中等职业教育专业的设置 | 16 |
| | 三、中职生如何对待自己所学的专业 | 18 |
| | 四、职业技能培训 | 19 |
| 第二课 | 培育工匠精神 | 22 |
| | 一、工匠精神的内涵 | 22 |
| | 二、培育大国工匠的意义 | 24 |
| | 三、培育大国工匠的途径 | 25 |
| | 知识梳理 | 27 |
| | 单元实训 | 27 |
| 第三单元 学习与劳动 | | 28 |
| | 知识导航 | 28 |
| | 思政园地 | 28 |
| | 观点碰撞 | 30 |
| 第一课 | 享受学习的快乐 | 30 |
| | 一、了解学习障碍，增强学习信心 | 30 |
| | 二、增强学习能力的方法 | 33 |
| | 三、坚持终身学习和实践学习 | 35 |
| 第二课 | 体验劳动的乐趣 | 37 |
| | 一、劳动的含义、基本特征和重要性 | 37 |
| | 二、树立正确的劳动价值观 | 40 |
| | 三、践行劳模精神，争做“四有”职工 | 42 |
| | 知识梳理 | 44 |
| | 单元实训 | 45 |
| 第四单元 职业与就业 | | 48 |
| | 知识导航 | 48 |
| | 思政园地 | 48 |

| | |
|-------------------|-----------|
| 观点碰撞 | 49 |
| 第一课 职业生涯规划 | 50 |
| 一、职业生涯和职业生涯规划的概念 | 50 |
| 二、职业生涯规划的作用 | 50 |
| 三、职业生涯规划的原则 | 51 |
| 四、职业生涯规划的任务 | 52 |
| 五、职业生涯规划的基本步骤 | 54 |
| 第二课 中职生就业指导 | 60 |
| 一、中职生就业现状 | 60 |
| 二、在校中职生获得就业指导的途径 | 61 |
| 三、中职生的就业准备 | 62 |
| 四、熟悉就业政策 | 66 |
| 五、警惕就业陷阱 | 68 |
| 知识梳理 | 74 |
| 单元实训 | 75 |
| 第五单元 校园与社团 | 76 |
| 知识导航 | 76 |
| 思政园地 | 76 |
| 观点碰撞 | 77 |
| 第一课 校园环境 | 77 |
| 一、宿舍 | 78 |
| 二、食堂（餐厅） | 78 |
| 三、图书馆 | 79 |
| 第二课 学生社团活动 | 80 |
| 一、社团组织的种类 | 80 |
| 二、社团活动的主要形式 | 80 |
| 三、学生社团建设的意义 | 82 |
| 知识梳理 | 83 |
| 单元实训 | 84 |

第六单元 生活与选择 85

| | |
|-----------------------|----|
| 知识导航 | 85 |
| 思政园地 | 85 |
| 观点碰撞 | 87 |
| 第一课 营造快乐生活 | 88 |
| 一、学习生活 | 88 |
| 二、社会生活 | 89 |
| 三、合理消费 | 89 |
| 四、珍惜与父母间的亲情 | 92 |
| 第二课 慎重选择人生道路 | 94 |
| 一、人生选择的多样性和可能性 | 94 |
| 二、从实际出发，选择适合自己发展的人生道路 | 95 |
| 知识梳理 | 98 |
| 单元实训 | 99 |

第七单元 文明与礼仪 100

| | |
|------------|-----|
| 知识导航 | 100 |
| 思政园地 | 100 |
| 观点碰撞 | 101 |
| 第一课 注重自身形象 | 102 |
| 一、仪容 | 102 |
| 二、仪表 | 103 |
| 三、仪态 | 105 |
| 第二课 语言雕凿技巧 | 107 |
| 一、日常礼貌用语 | 108 |
| 二、交谈的语言礼仪 | 109 |
| 三、倾听的艺术 | 111 |
| 四、电话礼仪 | 111 |

| | |
|-------------------|------------|
| 第三课 社交礼仪常识 | 113 |
| 一、见面的礼仪 | 113 |
| 二、拜访探望的礼节 | 115 |
| 三、公众社交活动的礼仪 | 117 |
| 知识梳理 | 125 |
| 单元实训 | 126 |
| 第Ⅷ单元 恋爱与生命 | 127 |
| 知识导航 | 127 |
| 思政园地 | 127 |
| 观点碰撞 | 128 |
| 第一课 正确认识恋爱 | 128 |
| 一、恋爱的影响因素 | 129 |
| 二、恋爱中的问题 | 130 |
| 三、恋爱问题的应对措施 | 131 |
| 第二课 关注人身安全 | 133 |
| 一、遵规守纪 | 133 |
| 二、校园欺凌和校园暴力 | 136 |
| 三、自杀 | 142 |
| 四、外部滋扰 | 143 |
| 五、性骚扰或性侵害 | 144 |
| 六、运动伤害 | 145 |
| 七、实验室意外伤害 | 146 |
| 八、防火 | 147 |
| 九、食品安全 | 150 |
| 十、交通安全 | 151 |
| 十一、旅游安全 | 152 |
| 十二、预防自然灾害 | 153 |
| 知识梳理 | 154 |
| 单元实训 | 154 |

| | |
|-----------------------|------------|
| 第九单元 心理健康与身体健康 | 159 |
| 知识导航 | 159 |
| 思政园地 | 159 |
| 观点碰撞 | 160 |
| 第一课 培养健康心理 | 161 |
| 一、认识心理健康 | 161 |
| 二、心理健康对成长的意义 | 164 |
| 三、认识你自己 | 167 |
| 四、掌握心理自我调适的技巧 | 169 |
| 第二课 提高身体素质 | 171 |
| 一、身体健康的标志 | 171 |
| 二、影响身体健康的因素 | 172 |
| 三、常见疾病及其预防 | 174 |
| 四、伤口的处理与包扎 | 177 |
| 知识梳理 | 178 |
| 单元实训 | 179 |
| | |
| 参考文献 | 182 |

第一单元

国防与军训



知识导航

认知

了解国防基础知识和军训规章制度；知道国防建设的含义、内容，以及国防动员的时机、形式和主要内容。

态度

在军训期间，严格要求自己，自觉接受军事化管理，虚心学习部队的好思想、好作风和好传统。通过对作风的培养，从思想上增强自身的纪律性，形成纪律意识，做新时代遵纪守法的好学生。

运用

爱军拥军，树立起当代中职生良好的形象，体现当代中职生良好的精神风貌。



思政园地

我是国家安全的小卫士

为深入学习贯彻总体国家安全观，落实党中央关于加大大中小学国家安全教育文件精神 and 《中华人民共和国国家安全法》提出的“将国家安全教育纳入国民教育体系”的要求，结合教育系统实际，指导大中小学系统、规范、科学地开展国家安全教育，教育部于2020年9月发布了《大中小学国家安全教育指导纲要》。

《大中小学国家安全教育指导纲要》明确了国家安全教育的主要内容，包括政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全及太空、深海、

极地、生物等不断拓展的新型领域安全。围绕各领域的重要性、基本内涵、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法等方面提出学习要求。

探究与思考

作为中职生，你对上述内容了解多少？在实际生活中，你知道哪些行为与国家安全相关？你认为应该如何做好国家安全的小卫士？



观点碰撞

出国与国防的关系

观点一：人民军队是我国社会主义国防建设事业的核心主体。有他们在，只要我们不出国，就不会涉及国防问题。

观点二：国防是一个国家政治稳定的必要条件，是经济建设的重要保障，是独立自主地行使外交权的强大后盾，是保证国家安全、荣誉和利益的重要支柱。如今全世界已形成地球村，所以不出国也会涉及国防问题。尤其是在互联网时代下，我们每个人都更应该谨言慎行，不能做有损国家的事情，坚决维护国家安全。

针对上述观点，请阐述你的立场及理由。

第一课 国防基础知识

在当今科技迅速发展的背景下，战争转变为高科技条件下的战争，这要求部队有越来越多的掌握高科技知识的人才，要求人们对国防教育有更高程度的认识，以使国防发挥真正的作用。



视频
国防概述

一、国防概述

（一）国防的内涵

国防是国家为适应安全与发展的需要，防备和抵抗侵略，制止武装颠覆和分裂，保卫国家的主权、统一，领土完整和安全而进行的军事及与军事有关的

政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动。

国防是一个庞大的系统，而军事力量不是衡量国家国防力量强弱的唯一标准。国防建设的范畴主要包括武装力量建设、国防体制建设、国防外交、国防工业建设、国防工程建设、国防经济建设、国防动员、对人民群众进行的国防教育及建立的国防法规等。

（二）国防的类型

国防力量是一个国家综合国力的重要体现，由国家的性质、国家的经济实力等决定。国家的性质不同，国家的实力不同，其制定的国防政策和追求的国防目标也不同，这就产生了不同类型的国防。目前，世界上的国防类型主要有扩张型、自卫型、联盟型和中立型四种。

1. 扩张型国防

扩张型国防是指某些国家为了维护本国在世界上多个国家和地区的利益，奉行霸权主义侵略扩张政策，打着防卫的幌子，对别国进行侵略、颠覆和渗透。

2. 自卫型国防

自卫型国防强调主要依靠本国自身的防卫力量，防止外敌入侵，保证本土安全，维护地区与世界的和平与安全，在世界范围内坚持不结盟政策。我国是社会主义国家，自成立后一直实行自卫型国防。我们不会侵略别的国家，但也绝不允许别国对我国进行侵略。

3. 联盟型国防

联盟型国防就是多个国家通过结盟的形式，以弥补自身防卫力量的不足，实现本国与盟国的安全与稳定的国防政策。从联盟国之间的关系来看，联盟型国防还可分为一元体系联盟型国防和多元体系联盟型国防。前者是一个大国处于盟主地位，其余国家处于从属地位；后者与各联盟国基本属于伙伴关系，共同协商防卫大计。从结成联盟的目的来看，联盟型国防又可分为自卫型国防和扩张型国防两种。

4. 中立型国防

中立型国防是指一些中小发达国家为保障本国的繁荣、发展和安全，奉行和平中立的国防政策，实施总体防御战略和建立寓兵于民的防御体系。

（三）国防的作用

任何一个国家和民族的首要任务都是保卫家园，抵御外来侵略，巩固国

家政权，保证国家的生存和发展。国防与国家利益息息相关，关系到国家的安危、荣辱和兴衰。因此，国防具有十分重要的作用。

1. 国防是国家安全的首要条件

国无防不立。一个国家设立国防的根本目的是保证国家的安全，遏制或打击外敌入侵，保证国家主权独立和领土完整。为了保障国家安全，促进国家发展，各国都从本国实际出发，努力加强国防建设，同时对国民进行国防教育，为保障国家安全创造良好的条件和环境。

2. 国防是国家独立自主的重要条件

强大的国防是确保国家独立自主、人民安居乐业的重要条件。国家和民族的独立必须有强大的国防与军队做后盾。国家独立、民族兴盛离不开具有强大战斗力的军队和后备力量。

3. 国防是国家繁荣发展的基本条件

安全的边界和稳定的社会环境是一个国家繁荣发展的基本条件。一国国防与该国经济的发展是相互作用和密切关联的。国家经济的发展可以为国防发展提供更多的资金，使国防发展得更好；国防建设对国家经济和其他建设事业也有巨大的促进作用，国防建设的发展可以推动国民经济、国防工业和军事科技的发展。

二、国防建设

1. 国防建设的含义

所谓国防建设，是指国家为了安全利益需要和提高国防能力而进行的各方面的建设，包括精神和物质两个方面的建设，是国家建设的重要组成部分。国防建设受国家政治制度、经济实力、国防战略、科学技术、地理和国际战略环境等因素的影响与制约。

2. 国防建设的内容

国防建设的内容主要包括武装力量建设；战场建设；人力、物力的多种动员和准备；边防、海防、空防和人防建设；战略物资的储备；国防工业建设和国防科学技术研究；对人民群众和学生进行国防教育与军事训练，发展国防体育事业；建立健全国防法规体系；军事理论研究，发展军事科学，制定并完善符合实际的战略战术原则；后备力量的建设，以及与国防相关的铁路、公路、

水运、民航、邮电、能源、水利、造林、气象、卫生、航天等方面的建设。

三、国防动员

国防动员又称为战争动员或战时动员，是指国家为准备战争和实施战争而在相应的范围内由平时状态转入战时状态，统一调动人力、物力、财力为战争服务。国防动员是国家在国防方面的重要活动，是关系到国家安危的大事。



视频
国防动员

（一）国防动员的时机

国防动员的时机是指具有时间性地对展开动员有利的客观条件和环境，即国家在何种情况下进行动员。正确地把握国防动员的时机是对国防安全至关重要的大问题。《中华人民共和国国防动员法》第八条规定：“国家的主权、统一、领土完整和安全遭受威胁时，全国人民代表大会常务委员会依照宪法和有关法律的规定，决定全国总动员或者局部动员。”根据这一规定，国家进行国防动员的时机有两种。一是在战争爆发前，当国家发现有遭受威胁的征候，确有战争危险时，提前进行动员。战争未起，动员先行，这既可以做到严阵以待，发挥威慑作用，遏制战争和消除战争威胁，又能做到即使战争不可避免，也可以有准备地迎战。二是在战争爆发之后，当国家遭受突然袭击时，立即进行紧急动员，变被动为主动，抗击敌人的侵略。

（二）国防动员的形式

国防动员的形式有多种分类方法，其中根据战争规模可分为总动员和局部动员。

总动员是指国家在全国范围内所进行的全面动员，就是将全国的军事、政治、经济、外交、科技、卫生、文化及社会生活的各个方面都转入战时轨道。总动员通常是在爆发大规模战争，需要举国迎敌时进行。

局部动员是指国家在部分地区或部分部门进行有限的动员，通常是动员部分武装力量和人力、物力、财力进行战争。但是，根据战争的发展，局部动员有可能升级为总动员。

另外，国防动员按动员方式还可分为公开动员和秘密动员；按战争进程可分为战争初期动员和持续动员等。总之，采用何种形式进行动员，主要依据战争的规模、进程和国家的战略意图来确定。决定动员的实施权限属于国家最高权力机关，动员令通常由国家元首、政府首脑发布。

（三）国防动员的主要内容

国防动员是直接关系到国家安危、民族存亡和战争进程与结局的重大战略问题。为了遏制战争或战争爆发后赢得胜利，国家必须大力加强平时的动员准备，重视开发和积极储备战争潜力，增强战争实力。

1. 武装力量动员

武装力量动员是指国家将军队及其他武装组织由平时体制转为战时体制。国家在发布动员令以后，应迅速扩编现役部队，将预备役部队转为现役部队，改编和扩建其他武装组织，动员民兵参军参战，调配相应的武器装备和物资，使武装力量适应战争的需要。武装力量动员是战争动员的核心。武装力量动员对战争的进程和结局，特别是对战争初期使军队迅速扩编和实施战略展开、掩护国家转入战时体制、夺取战略主动权等都具有决定性的战略意义。战时的兵员动员是武装力量动员的首要任务。因此，为了满足军队作战需要，《中华人民共和国兵役法》对战时兵员征集年龄做了特别规定，即“战时根据需要，国务院和中央军事委员会可以决定适当放宽征召男性公民服现役的年龄上限，可以决定延长公民服现役的期限”。

2. 国民经济动员

国民经济动员是指国家将经济部门及其相应的体制有组织、有计划地由平时状态转入战时状态。经济力量是战争赖以进行的物质基础。特别是现代战争，对经济的依赖性更大。经济是关系国计民生的大事。动员工作要在国家统一领导下有组织、有计划地将工业、农业、物资、交通、财政、邮电通信、科技、卫生等转入战时轨道，把国家的经济实力转化为军事实力，以夺取战争胜利。实践证明，一个国家能否坚持战争，夺取战争胜利，不仅取决于国民经济的强弱，更重要的是取决于国民经济动员能力的高低和战争潜力的大小。所以，国民经济动员是战争动员的基础，是进行战争的重要支柱，也是夺取战争最后胜利的基本保障。

3. 人民防空动员

人民防空动员亦称为群众性防卫动员或民防动员，是指国家组织人民群众防备敌人空袭、消除空袭后果所采取的一切措施和行动。动员的目的就是最大限度地保护人民的生命财产和重要经济设施的安全，减少损失，保存战争潜力，为夺取战争胜利奠定坚实的人力基础。

4. 政治动员

政治动员是指国家对全体军民进行广泛的爱国主义教育和政治鼓动，动员人民踊跃参军参战，积极支援前线。例如，在抗美援朝战争中，经过动员之后，全国人民仅自愿捐献的钱就可购置 3 700 多架飞机。同时，还要建立广泛的国际统一战线，最大限度地孤立和打击敌人，为夺取战争胜利创造有利条件。

第二课 军训规章制度

一、学生军训守则

学生在军训期间要严格要求自己，自觉接受军事化管理，虚心学习部队的好思想、好作风、好传统。在军训期间开展“四讲”活动，即讲纪律、讲团结、讲文明和讲风格。学生军训守则有以下 9 条内容：

- (1) 热爱祖国，增强国防观念，积极参训，促进德、智、体全面发展。
- (2) 服从领导，一切行动听指挥。
- (3) 勇敢顽强，吃苦耐劳，积极参加军政训练，不断提高军政素质。
- (4) 执行军队条令条例、规章制度，服从管理，严守纪律。
- (5) 认真执行各项勤务，尽职尽责，坚守岗位。
- (6) 艰苦奋斗，勤俭节约，爱护公物。不丢失、损坏装备器材，不在建筑物和各种设施上涂写刻画。
- (7) 讲文明礼貌，尊重领导、教师和教练员，团结互助，爱护集体荣誉。
- (8) 严格遵守保密守则和安全规定，防止发生各种事故。
- (9) 讲究卫生，不随地吐痰，不乱扔瓜果皮核、纸屑等，保持室内外清洁。

二、生活作息制度

1. 起床

听到起床铃（号）后，全体人员（除病员）应立即起床（值班人员应提前 10 分钟起床），按规定着装，迅速做好出操准备。未经军训大队首长允许，不得提前或推迟起床。当前一天的集体活动造成熄灯时间超过正常时间 1 小时，由大队首长确定推迟次日起床时间。

2. 早操

早操以中队为单位进行跑步或队列训练。因天气情况不能进行早操时，可组织整理内务、打扫卫生或其他集体活动。早操时间通常为 30 分钟。除公差勤务人员和全体病员外，其余人员都要参加早操，半休病员到场可不参加训练。

听到出操号令后，中队值班员应迅速集合整队、清查人数，向军训教官和中队长报告，由军训教官和中队长带队到指定场地出操。

3. 整理内务和洗漱

早操后，整理内务、清洁卫生和洗漱时间不超过 30 分钟。中队值班员要协助中队长检查并整理本班内务卫生。中队长每周至少要组织 3 次全中队内务卫生检查。

4. 开饭

按规定时间准时开饭（早、中、晚饭）。开饭前，以中队为单位整队带到食堂门口唱歌，然后有秩序地集中就餐，就餐时保持肃静，餐毕自行离开。

5. 操课

操课前，应按科目内容做好准备工作，以中队为单位集合整队，清查人数，检查着装和训练器材，带队到教室或训练场后，由中队长向授课教官报告。

操课中，要认真听讲，专心操练，遵守纪律，严防发生事故。当操课科目改变或转换训练场地时，应迅速做好训练器材、装备交接工作，快速有序地转换场地。

操课结束后，应检查装备、训练器材，集合整队，由军训教官讲评后集体带回。

6. 午睡

在午睡时间，除执勤者外，其余人员必须停止各种活动，卧床休息，保持肃静，严禁到处闲逛、打闹。

中队值班员在午睡时间要检查全班人员休息情况，要对大声喧哗、来回走动的零散人员进行制止，令其尽快休息。午睡起床后，应按规定迅速整理好内务，做好操课准备。

7. 课外活动

中队每周必须安排适当的课外活动，并使学生有处理个人事务的时间。在课外活动期间，由军训大队统一安排文体活动或自由活动。

8. 晚点名

晚点名以中队为单位于就寝前列队进行，通常每日点名一次，时间不超过15分钟。

晚点名的内容包括清点人数，讲评当天情况，表扬好人好事，指出存在的问题，宣布次日工作或传达命令、指示。在晚点名前，军训教官和中队长应商定内容，并组织实施。晚点名由中队长集合整队，清查人数，并向军训教官报告。在唱名清点人员时，当听到呼名后，学生应立即答“到”。未到者由中队长说明原因。

9. 就寝

中队值班员在熄灯信号前10分钟发出准备就寝信号，督促全中队人员做好就寝准备。听到熄灯信号后，学生立即就寝熄灯，不准讲话、吸烟、打手电、点蜡烛等，要保持肃静。就寝时，衣物要放置整齐。

三、内务卫生制度

内务卫生制度以大队为单位统一规定。内务卫生要求清洁、整齐、美观，统一有序，符合公寓化管理要求，以便于长期坚持。内务卫生制度具体要求有以下6条：

(1) 床单要清洁平整；被子应叠成长50~55厘米、宽40~45厘米的方块，并置于床的一端中间。按规定统一挂放蚊帐。禁止在褥子下面放杂物、书籍等。

(2) 将床铺下的鞋子放置在一条线上。茶缸、牙刷、毛巾、水瓶、脸盆、箱包必须统一摆放整齐。

(3) 室内严禁张贴纸、画，墙面不准钉钉子。课表、作息时间表、轮流值日表应贴在门后。

(4) 保持室内外地面清洁，严禁在室内、走廊上乱扔果皮、纸屑，燃烧废纸，严禁向楼道和窗外泼水、倒垃圾。

(5) 不准随地吐痰，严禁在桌面、室内外墙壁上乱写乱画。

(6) 建立卫生清扫值日制度，保持室内外清洁整齐、美观卫生。

四、军容风纪制度

1. 统一着装

军训时，学生应按规定统一着装。

(1) 学生应按照规定穿戴。

(2) 学生必须戴正军帽，扣好衣扣，不得卷起裤腿、披衣敞怀，不得外露内衣下摆。

(3) 男生不准留长头发和胡须；女生不得烫发，涂口红，戴戒指和项链。

2. 着装分类及要求

军训着装分为军服、训练服和便服。学生应按具体要求选择合适的着装。

(1) 隆重集会时着军服，在授课时间统一着军服或训练服。

(2) 外出时应着便服，严禁混穿军服、便服。

(3) 除体育活动外，离开宿舍时不得赤脚或只穿背心，不得穿拖鞋。

3. 军容礼仪

军训时，学生应注意以下基本军容礼仪：

(1) 听取上级讲话和回答问题时，态度要端正。听到上级呼唤自己姓名时应立即答“到”，接到首长的命令、指示后应回答“是”。

(2) 进入首长、上级室内前应敲门喊“报告”，进入首长、上级室内后应自动立正。

(3) 穿军服时不准袖手或将手插入衣袋；不准边走边吸烟、吃东西、扇扇子，不得勾肩搭背；严禁喝酒。

(4) 参加集会时必须着装整齐，按规定时间、顺序入场，按规定位置就座；遵守会场秩序，不迟到、不早退，散会时按照指挥依次退场。

(5) 外出时要遵守公共秩序，注意言谈举止，讲究文明礼貌。

五、请假和销假制度

在学生军训期间，请假、销假被列入学生军训考核项目。学生因故需要外出或因故不能参加训练时，必须逐级请假，按时归队销假，严禁私自外出或旷课。因生理缺陷或疾病不能参加军训者，应在军训前提前申请，并出具学校指定医院的诊断证明。经校医务部门确认，可以暂缓或免其军训。军训期间因病不能参加训练者，应持医务部门诊断证明事先办理请假手续；在军训期间原则上不得请事假。

人员外出时必须逐级请假，按时归队销假，未经领导批准不得外出。各级领导要严格控制请假的范围、时间和人数，不得超越权限批假。每次请假在半天之内的，由军训教官批准，学生科盖章（每生累计不超过1天）；每次请假在1天之内的，由军训教官和班主任联合批准，学生科盖章（每生累计不超过

2天);每次请假超过1天的,由军训教官和班主任签署意见,报军训大队批准,学生科盖章。请假1次满4小时的,均应记入考勤。未办理请假手续,擅自不到操(课)者,均按旷课处理;虽准病假,但擅自离校或超假者,一律按旷课处理。

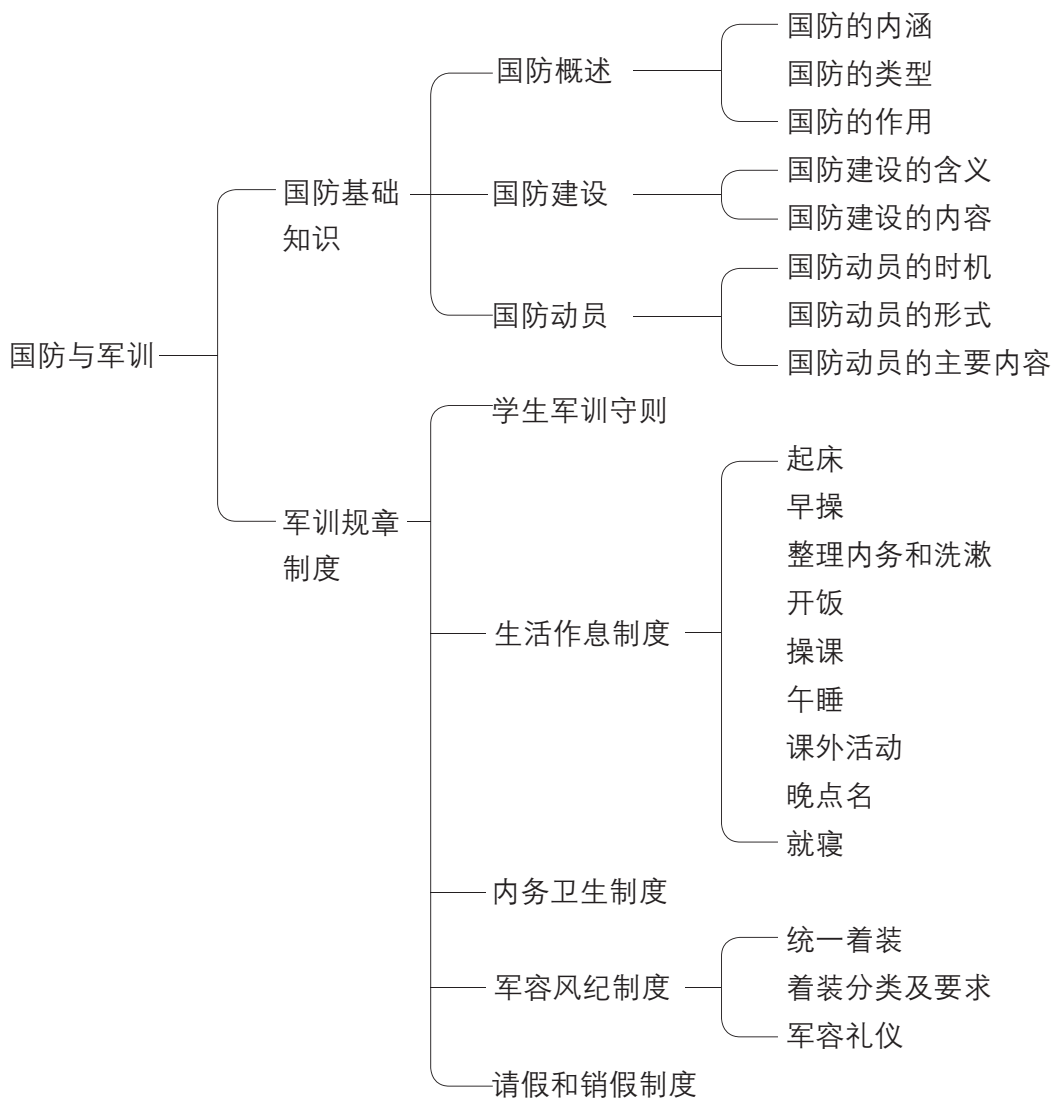
节假日里,人员请假外出比例不超过20%。

对病员,根据病情或医生诊断建议给予其全体或半休。

承训部队官兵请假时必须经军训大队批准。



知识梳理



国防安全意识调查

仔细阅读表 1-1 的问题，填写“你的选择”。

表 1-1 国防安全意识调查

| 问题及选项 | 你的选择 |
|---|------|
| 1. 你关注有关国防、国家安全及军事方面的新闻吗? A. 会主动看 B. 经常看 C. 偶尔看 D. 几乎不关注 | |
| 2. 你是出于什么目的了解有关国防、国家安全及军事方面的新闻的? A. 了解形势，认识世界 B. 增加交流中的话题 C. 考试需要 | |
| 3. 你是通过什么途径了解有关国防、国家安全及军事方面的新闻的? A. 网络 B. 电视 C. 广播 D. 报刊 E. 与人交流 | |
| 4. 你在了解了有关国防、国家安全及军事方面的新闻后会深入思考并与同学相互讨论吗? A. 会积极主动思考并讨论 B. 偶尔会互相讨论 C. 从不主动探讨 | |
| 5. 你了解目前的国际军事形势吗? A. 很了解 B. 了解一部分 C. 听说过，但具体不清楚 D. 一点也不知道 | |
| 6. 我国的兵役制度是什么? A. 实行义务兵役制度 B. 义务兵与志愿兵相结合 C. 民兵与预备役相结合 D. 综合以上选项 | |
| 7. “兵者，国之大事，死生之地，存亡之道，不可不察也。”这句话是谁说的? A. 孙中山 B. 林则徐 C. 孙武 | |
| 8. 我国的国防类型属于哪一种? A. 中立型 B. 联盟型 C. 自卫型 D. 扩张型 | |
| 9. 你对军训的看法是什么? A. 内容丰富，生动有趣 B. 意义深刻，深受教育 C. 内容单调，枯燥无味 D. 没感觉 | |

表 1-1 (续)

| 问题及选项 | 你的选择 |
|--|------|
| 10. 你认为当前影响国防实力的主要因素是什么? A. 缺乏忧患意识 B. 武器装备水平较低 C. 个人利益至上的价值观主导 D. 以经济建设为中心而忽视了国防建设 | |
| 11. 你认为增强国防实力最需要从哪个方面入手? A. 改良武器装备 B. 加快经济发展 C. 加强国防教育 D. 提高军人素质 | |
| 12. 当国防建设与经济利益发生冲突时, 你认为该如何做? A. 应以国防建设为主 B. 应以经济利益为主 C. 两者要统筹兼顾 D. 与我无关 | |
| 13. 在和平时期, 你如何看待国防? A. 国防是国家和军队的事情, 与自己无关 B. 国防涉及政治、经济、文化、教育等领域, 与自己息息相关 | |
| 14. 在国防任务中, 你认为哪项是最主要的? A. 保卫国家主权 B. 保卫人民安全 C. 保障国家各项利益 | |
| 15. 你是否愿意做国防知识义务宣传工作? A. 愿意 B. 看情况, 有时间就参与 C. 不愿意 | |
| 16. 你是否了解全民国防教育日? A. 了解 B. 听说过, 但不了解 C. 没听说过 | |
| 17. 军人在你心中的地位如何? A. 崇高, 非常值得尊敬 B. 不错, 伟大的职业 C. 一般, 跟其他职业没区别 D. 瞧不起军人 | |
| 18. 你是否认为自己掌握的国防知识比一般人多, 看法更加正确? A. 是的 B. 不是 C. 不知道 | |

请认真并如实填写表 1-1, 然后与同学们互相交换, 找出存在的问题, 并就如何提高国防安全意识说说你的看法。