
军训

1. 军训详细日程:

- 1) 大概早上 6:00 起床 (有起床号); 6:20 集合开始早操
- 2) 6:50 晨训结束, 结束后是早餐和内务整理;
- 3) 上午 8:00-11:40 正式训练, 中间大概 40min 休息时间 (根据教官安排); 11:50-12:20 午餐。(PS: 军营的餐食总体来说还不错, 有个甜的粥很好喝哈哈)
- 4) 下午 12:30-14:40 午休, 期间可能会有人检查寝室, 午休时间也会有一部分同学洗澡洗衣服 (因为晚上会比较挤);
- 5) 下午 14:40-18:00 训练, 训练的节奏和上午几乎一致;
- 6) 下午 18:00 左右晚饭, 饭后各区队轮流留下来打扫饭堂卫生;
- 7) 晚饭过后一般不安排训练, 主要开展一些活动, 比如篮球比赛、急救讲座、国防讲座、唱歌表演等 (可以“力荐”自己的教官上去高歌一曲), 一般是到晚上 21:00 左右结束;
- 8) 结束之后回寝室, 抢澡堂洗澡 (只有 6 个洗澡间, 建议晚饭后的那个时间准备好晚上的洗漱用品, 赢在起跑线!);
- 9) 睡觉时间会组织站岗, 两人一组。

2. 物资配备&准备

- 1) 物资配备: 学校会发放一个军用背包、一套白色的军装、两套体能服、两双运动鞋 (一白一黑)、袜子、洗漱盆等。到达军营之后, 军营里面会给同学们配备一条被子、蚊帐、凉席、水壶以及小凳子。
- 2) 准备工作: 建议自己准备一到两件短袖 (入学发的就很合适)、拖鞋、毛巾、洗漱用品、洗衣液、沐浴露、洗发露、花露水、防晒霜、卫生纸、手表、小被子。 (军训服装是短袖, 自己可以带上冰袖, 如果教官明确说不允许再脱下; 如果大家睡眠比较浅, 最好备一副耳塞; 防晒/清凉喷雾可以随身带; 户外可能有蚊虫叮咬, 可带小瓶驱蚊水/花露水/风油精。)

3. 军营生活的小 tips

- 1) 军训严肃认真, 手机坚决不带!
部队纪律严格, 使用手机被发现会被扣分并通报批评, 需注意。若有通话需求, 可以向带队老师或教官借用。
- 2) 晚上定时熄灯, 洗澡避开高峰!
晚上会定时熄灯, 晚上洗澡人数较多, 建议提前准备好洗漱用品或第二天早起洗澡, 避开洗澡高峰。
- 3) 训练出汗较多, 衣服勤洗勤晾!
由于每天都会进行训练, 避免不了出很多汗, 所以建议每天晚上都换洗当天衣物。
- 4) 联系汇通朋友, 记录美好瞬间
大家若有汇通社的朋友, 可以联系他们为自己多拍两张照片, 毕竟以后将不会再有这种机会哈哈。
- 5) 活动非常丰富, 唱歌体育应有尽有!
在来回的大巴上, 在夜晚的操场上, 大家可以欣赏来自同学、老师和教官的歌声; 在海边的篮球场、足球场, 同学们和教官也会切磋球艺。

体适能

【课程简介】汇丰针对研一（博一）的同学在每周三上午 8:00-11:00 设置了体育课程，是军训的延续，旨在帮助大家增强体魄，锻炼意志，同时也是学院综合素质考评的一部分（！）

【项目安排】周三体育课的分组与军训所分区队相同，内容有如下两部分

研一上：综合体适能+棒球课（顺序可能调换）

研一下：素质拓展

【项目 1】棒球课（4 周）

时间：每周三上午 8:30-11:30

地点：北大操场

内容：教官是学院聘请的专业教练，前期是分项训练（投球、击球、接发），后期会进行实战模拟。（这个似乎不算在最终考核成绩里～）

考核：最后一节课会组织期末的对抗赛，教官根据团队最终排名进行打分。对抗赛是没有投球环节的，棒球会放在一个支架上让同学击球，所以大家击球的体验感会好很多，全垒打的概率还挺高的。总之，棒球课还是很好玩的，大家各司其职，能体会到很多乐趣。有兴趣的同学也可以提前了解一下。

【项目 2】综合体适能（8 周）

时间：每周三上午 8:00-11:00（一般 10 点左右就结束了）

地点：大学城体育场

内容：跑步热身、无器材健身动作、拉伸、体适能考核的项目。

考核：3000 米 or 400 米游泳+综合体适能（跳绳、平板撑、深蹲）（算成绩的）

个人感受：平时上课不会太累，但这部分课程趣味性不强。对于考核来说，长跑和游泳，应该大部分人都是选择跑 3km，听起来很艰难但确实会有一定宽容度，包括其他项目的评分也会有一定宽容度，建议大家勤锻炼但不用焦虑成绩。

【项目 3】素质拓展

时间：每周三上午 8:00 开始，2-3 小时

地点：北大操场、北大深研院

内容：破冰小游戏、劳动实践、攀岩、飞盘、徒步等

考核：以小班为单位合作跨越深研院完成定向越野，用时越短，分数越高。大家开心玩，享受其中就好，不用太卷。

【项目 4】户外拉练（研二）

时间：研二上学期 11 月底（两天一夜）

地点：深圳某野外基地+不知名野山

内容：挖红薯，种菜，割麦子+爬山

注：没有考核，也不算成绩。之前晚上住帐篷，现在好像住基地宿舍里。爬山的部分对没有登山经验的同学可能会有些困难，做好心理准备。

【小 Tips】

1. 有伤病或者临时有事需提前向李明明老师请假，并告知当天上课的教官（请假貌似也会扣分哦）。
2. 深圳市气候炎热，蚊虫也很多，建议大家常备花露水、防晒霜、蚊不叮等，过敏体质的同学注意准备一些抗过敏药。
3. 如果遇到节假日会进行调整，周三用来补上专业课。

开学考试指南（基于 2023 年和往届情况）

1. 时间线

2023 年的军训时间在 8.22-8.27，关于开学考试(Math Placement Exam)事项的通知发送于 8.25（这个时间点是接收不到信息的），考试时间在 8.30 下午 16:30~18:30 共两小时，分数在 9.3 那天公布。

2. 考试大致内容

分为数学和统计两部分，分别满分 100 分，分别计分。数学部分即为线性代数+高等数学，统计部份即为概率论+数理统计，题目基本是计算类的，所以不需要对于定理证明着重复习。事实上题目难度都不是很大，但是涵盖的知识比较广泛；在军训后两三天复习一整遍不太现实，所以挑选本科学习阶段自己较为薄弱的章节翻一下就好。

3. 考试标准评判

数学和统计分别计算分数，没有绝对的通过标准，根据每年的情况调整。23 级的通过线：统计 60 分，数学 60 分；22 级的通过线：统计 50 分，数学 60 分；21 级的通过线：统计 60 分，数学 70 分；20 级的通过线：统计 50 分，数学 70 分。分数线在 60 分左右徘徊。未通过数学需要选修 Business Mathematics(Math Session)课程，未通过统计则需要选修 Business Mathematics(Statistics Session)课程。金科和财新的同学不参加考试。

4. 考试特点及注意事项

- 1) 考试中比较多的题目是计算出具体数字结果，但不需要给出过程的（印象中写出过程反而是要扣分的），因此需要读清楚题目要求；
- 2) 一定要带计算器!!! 本人忘记带计算器了，经历了一些手动开根号和手动求对数的麻烦事；
- 3) 技巧方面建议分别把统计和数学部分作答 60 分左右，然后再去完成两张试卷剩余的题目，这样很好地解决了时间分配的问题，突出了均衡的美感。考出高的分数也没有什么帮助，过线就够，所以如果你对答案信心满满也可以写足够分数的题目就走。

5. 总结

师弟师妹不用在开学考试上耗费太多精力，即使没有通过，在 M1 选修一两门商务数学巩固一下知识刷刷绩点也未尝不可。每次考试也都有人缺考，但如果当时没有特别的事情且身体允许，最好还是参加一下考试。

分享内容来自经济学会&MEA&BMA&FML，学弟学妹们开学快乐！