# 最新第四天军训心得体会300字 第四天军训心得体会500字(三篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-07-28

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。第四天军训心得体会300字 第四天军训心得体会500字篇一经过前两日的军训...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**第四天军训心得体会300字 第四天军训心得体会500字篇一**

经过前两日的军训，教官的嗓音已略微沙哑，但操场上还是少不了他那响亮有力的口号声：“一二一!一二一!”猜猜，今天我们要学什么……恭喜你，猜对了，今天我们学习的就是对我们来说有史以来最难的一课——“齐步走”。军训中的齐步走可不像平时的“齐步走”这么简单，它还有许多要领呢!首先当然要挺胸、收腹、目光直视前方，然后将两手伸直，身体前面的手举至肚脐偏上的位置，身体后的手劲量向后抬，禁止勾手腕。直到全班43个人的动作做到整齐划一，才算达成了目标。

我们的李教官为了让同学们标准的做好齐步走的动作，使用一令一动的方式教我们。当教官喊“一”时，我们左脚向前一步，喊“二”时右脚向前一步，当然还要配上手臂的动作。开始，我并不在意，不就是一令一动吗?有什么难的，看我做给你看!但到了真正做的时候，我就明白了其中的难度。由于全班同学动作不统一，时间长了还会东倒西歪，另有强风在一旁“捣蛋”，一个“一”往往就要花掉五六分钟。五六分钟，听起来简单做起来难，把手抬到指定的位置，不到一会，我就感觉到两臂酸痛无力。手臂上的神经不停地向大脑发送着“休息一会吧，我快坚持不住了”的讯息，但我知道，军训是磨练我们的意志力的，如此轻易的放弃，军训还有何意义呢?再看看前面的同学，他已经累得大汗淋漓，放在身后的手微微颤抖着，想必也承受着与我一样的痛苦吧。

齐步走，最主要的还是团队合作，在经过了一个上午的动作巩固后，午休后的我们又开始进行下午的练习。“一二一!”李教官响亮的口号回荡在操场上，同学们认真地向前行进着，时不时用眼角的余光看看自己有没有与别人齐平。“立定!”随着教官的一声令下，同学们一下子停了下来，我看了看与我在同一排的同学，不看还好，一看吓一跳，我们的队伍从原本整齐有序的“一”字形变成了弯弯扭扭的“s”形。教官神情严肃，想必他也十分不满，于是，我们整个班级练了又练，练了又练，不知道练了多少遍……同学们一丝不苟地执行着教官的每一个指令，认真地听取教官的教导，并加以改正。终于，功夫不负有心人，在经历了“九九八十一关磨难”之后，我们班的队伍变得越来越整齐了，每一排都努力维持着一条直线,这就是“团结”的力量!

军训虽苦，但却有它与众不同的意义。它带给我们磨练的同时教会了我们忍耐，在无数遍的练习中，教会了我们“人心齐，泰山移”的道理。在今后三年的初中学习生活中，只要我们全体师生齐心协力，相信没有任何困难能够阻挡我们前进的脚步。我相信二中短暂的六天军训，会让我一生受益……

第四天军训心得4[\_TAG\_h3]第四天军训心得体会300字 第四天军训心得体会500字篇二

9月6号。我们学校初一的学生要开始军训了。在军训之前，我们班很多人都在猜测，军训是不是很苦，有跳高吗?有跑步吗?反正有太阳晒就是了!

到了军训那天，我的心情那叫一个紧张啊!看着我面前的教官，好眼熟，笑都不能笑，动都不能动。刚一来就给我们站军姿五分钟。虽然没有太阳晒。但我们的汗还是缓缓流了下来。我看着别人一个个因为身体原因去休息了，我想着;体质真差啊。因为是第一天，又下雨了，所以没有怎么练。

第二天到了我们穿着迷彩服，站在操场上等着教官来，顶着烈日在哪里晒，看着自己的皮肤，都被晒黑了，我超心疼的，本来白白的皮肤啊!教官来了，我的心又开始紧张了，我是站在第一排不紧张才怪“向右看”教官开口了，我立马转过去“收息”“立正”。就这样开始练了，在练的过程中，我有时候比他们要慢半拍，下意识的去看教官，幸好没发现。在这之前猜的没有一个对，没有跑步，没有俯卧撑。只有收息，立正，四面转，齐步走，蹲下，起立。就这些练了好久好久，因为在八号下午又一次会操，我们要努力争取一等奖。所以要练到最好，要整齐。

八号我期待的一天来了。上午当老师说“我们是第一个出场的”时，我整个人都不好了，但接下来说“没有人跟我们比，我们要自己跟自己比”。我又吓了一跳。上午，我们都在蹲下，起立，向左转，向右转，齐步走。。。。“这些口令中度过了，我们必须抓紧时间练。下午会操的时间到了，教官带着我们，一步一步的走到操场前。教官带着我，一步一步的走到操场前。教官说什么我们就做什么。在最后的1--2--3--4--的喊声中结束了我们的会操，走到操场旁边时我马上开始问了“你说我们班会不会是第一名呀!”“如果最后怎么办!”她们都摇摇头说“不知道\'我变得超紧张了。

终于16个班都会操好了，公布名次了“三等奖初一三班。。。。”听到三等奖是我高兴了一下，但是听到后面，原来只有一二三等奖啊，我们班最后，全班都有点失落，并没有得到一等奖，可悲呀!

三等奖，在表面看起来是挺差的，但是这都是我们三天练出来的，意义重大，这都是我们初一三班在军训期间，留下的汗水。得来的。

第四天军训心得3[\_TAG\_h3]第四天军训心得体会300字 第四天军训心得体会500字篇三

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢?想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。 我想这也就达到了军训的目的了吧。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐,也体会了奋进的快乐，当我们班经过4天的训练,我们感受到集体的温暖..在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆!

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精;然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做?”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地!生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利!

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

第四天军训心得2

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找