# 2024年初一新生军训心得感悟(13篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-20

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。初一新生军训心得感悟篇一红色----...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**初一新生军训心得感悟篇一**

红色----热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色----黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼—灌了铅般的痛，脚麻—如踏针毡般的痛，头胀—暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色----生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来;而作为国家安全维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色----温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色----海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生希望“，团队精神会得到更多胜利。

军训真的很累，却即将与我们告别。留在我们心底的，有痛苦，有欢乐，而更多的是感激。感谢学校给与锻炼的机会，感谢教官不知疲倦的教导，感谢老师同学的关怀，感谢五彩斑斓的跌宕人生。

**初一新生军训心得感悟篇二**

橄榄，出入口味如黄连，苦涩无比。细细品尝，随之而来的是一一丝丝渗入心脾的甘甜。

偌大的操场上，一个个整齐的方阵正接受“火炉”的考验。我们站着标准的军姿，脸上表情严肃，一颗颗的汗珠顺着脸庞，滴入泥土中。静静地诉说着军训的艰辛。静静地在腿上捏了一下，痛感唤醒了麻木的知觉。我在心中默念：我们正在接受军训的洗礼!品尝那枚苦涩的青橄榄!火辣辣的阳光照射在我们的稚嫩的肌肤上。豆大的汗珠在肌肤上舞动着!一阵热风向我们刮来。操场边的大树迎着风摆动着树枝似乎对我们说：“各位，放弃吧!别逞能了。”我心里愤怒的想着：哼!我才不会放弃呢!我一定能坚持下去，我要证明给你看!

“向右看齐!”教练一声令道。我们齐齐刷刷地向右看齐很快的将对整齐。“向前看，齐步走!”教练那一声声豪迈有威严不可侵犯的口令，让我们前进。我看见对面的教练偷偷竖起大拇指，但是脸上丝毫察觉不出一丝笑容。

正在我们自我陶醉时，对面的教官出其不意的发起了进攻：“向前看!”随着震天动地的一声令下。在地面微微的震动的同时。一阵阵更加汹涌的沙尘暴卷席而来。

原来，两个教官在暗暗较劲，他们大胆夸张的动作，幽默诙谐的样子驱散了军训场上弥漫的硝烟。橄榄的苦味也慢慢消散，一丝丝淡淡的甜味刺激着我们的味蕾，令我们渐渐兴奋起来!终于，我们迎来了休息的命令，一声声一声声响彻云霄的欢呼声，橄榄的甜味在心中蔓延起来!

品尝那枚特别的青橄榄，我们品尝出了“痛并快乐着”的特殊滋味!

**初一新生军训心得感悟篇三**

迈入\_\_中的校门，迎接我们的第一课便是军训。军训，对于一个普通学生有着强烈震撼的名词，锻炼的是我们生命中最重要的品格——吃苦耐劳、坚持不懈、严于律己。

作为一名中学新生，在这几天的训练中，我时刻磨练自己，丝毫不懈怠，向心目中军人的样子看齐。军训有苦有累，早上六点集合，一天训练八个小时，没有人胳膊不疼，腿不酸，脚不痛的。在过去的我看来，完成如今的训练是不可能的，军训让感受到人的确需要在压力下才能成长。我想起《钢的琴》中所说的那样——有条件我们要上，没有条件我们创造条件也要上。

军训时，我印象最深的站军姿，随着教官的军姿令下，同学们都纹丝不动地站着，犹如一株株挺拔的白杨。不管是风吹、虫咬，我们都坚持着军姿，在最后的几分钟里，腿已经麻木了，但同学们整齐挺拔的身影，仍屹立在阳光下。我想这就是军人们的作风，令行禁止。军人们无畏困难和挫折，凭借坚强的意志，横扫一切艰难困苦。

排练时的教官严格要求，不苟言笑，但细心的他总是帮同学们整理好衣服的丝丝凌乱;休息时，他的微笑让人感到兄长一般的亲切和蔼，如朋友一般轻松自在。

军训让我们认识到团结的力量，来自五湖四海的我们，在常大相遇相知就是缘分。我们在同一片蓝天下，沐浴着同一个太阳，喊着同一个口号，怀揣着同一个目标——绽放我们的青春。“千人齐心，则得千人之力;万人异心，则无一人之功”。只有我们每一个人都努力地做好自己，整个团体才能协调统一。

军训，是人生路途上的一个站台，有苦有乐，苦中作乐，方才会真正快乐。挥洒的是我们拼搏的汗水，洋溢着的是不变的激情。

如果有人问我，军训中最让我难忘的是哪个步骤，我会不假思索地回答：“齐步走。”因为“齐步走”要非常团结非常有默契才能得整齐，才能走美观。我走的姿势不错，可我的脚就像故意与教官作对一般，每次都只有我一个人与队伍相差一段距离，恨得我巴不得照跳地洞钻进去。可为什么总是对不齐，我百思也得不到其解。后来，经过队友和教官的提醒，我才明白了其中的原因，原来我没有向右看齐，所以才导致走不整齐，我开始明白什么叫做团结，同时也学会了什么才是团结。

总结大会上，我们班没能在大家面前表演，因为我们只拿了一个三等奖，只有拿到前两名才能得到这个至高无上的荣誉。看着2班和3班的队列表演，我们真是羡慕嫉妒恨呐，“别唉声叹气的了，失败乃成功之母”。

**初一新生军训心得感悟篇四**

自从接到通知7月4号军训，我就开始惶惶不安。一想到我们要在7月份似火的骄阳下进行军训，恐惧的情绪就始终无法消除，就在这种情绪下，不知不觉就到了军训的这一天。

军训第一天，很幸运得到了老天的照顾，倾盆大雨下个不停，可以躲过烈日的暴晒了。教官教我们在室内站军姿，听到这个消息内心一阵窃喜，以为会很轻松，可万万没想到，事情远不止那么简单。

教官说站军姿眼睛要正视前方，头不能乱动、五指并拢、紧贴于裤缝、两臂要夹紧、两肩向后张、抬头挺胸、两脚脚跟并拢、脚尖分开约60度，就这样一个简单的站立动作却有这么多的标准。仅仅过去了半个多小时，我就两腿发麻、浑身难受，此时此刻我才感受到军训的辛苦。当天晚上回家我倒头就睡了，真的是筋疲力尽，一想到第二天的军训我就感到一阵害怕。

后面几天教官又对我们进行体能训练，一天下来腰酸腿疼，就连嗓子都喊哑了，同学们也是怨声载道，直呼受不了！

星期四夜里下了一场大雨，第二天路面上都是积水，想想昨天的训练，心里还在偷乐个不停，以为不用军训了，当看到电视里面播放解放军叔叔在各处防洪抢险，解救被洪水包围的人，看到他们扛着沙袋做防洪坝的场景，我才知道原来我们还能在这里军训其实也是一件幸福的事，如果没有他们的付出，哪里有我们安全学习和生活的环境，那一刻我仿佛突然明白了很多道理。解放军叔叔日复一日的刻苦训练，我才练几天又有什么资格叫苦呢？军人的职责是保家卫国，必须要有吃苦耐劳的决心和强壮的体魄；作为学生，在学习过程中又何尝不是这样呢明白这些道理后，在接下来我不再抱怨辛苦，并且严格要求自己，争取让每一个动作都达到教官要求的标准。

通过这次军训，我改掉了自己很多坏毛病，爸爸妈妈说我军训后长大了也更懂事了。军训虽然辛苦，但却让我们坚定了意志、强健了体魄；在军训中学会了坚持，懂得了感恩，在以后的学习和生活中，我都要以军人的标准严格要求自己，让自己成为国家的栋梁之材，为国家和社会做贡献。

**初一新生军训心得感悟篇五**

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。

尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。

这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

**初一新生军训心得感悟篇六**

在湖塘实验中学的5509宿舍里，我们八人上演了一段宿舍协奏曲。

“快刷牙!”“快整理!”我被一段说话声吵醒，望向窗外，此时已是大白天了。身为才上任两天的舍长，我一跃而起，正所谓“新官上任三把火”嘛!本想催促同学们的，没想到他们已经穿好衣服了。我一个箭步冲进厕所，飞快地洗漱，然后出门大喊：“快叠被子!”有些熟练的同学早已叠好，我也不甘示弱，但有一两位同学遇到了麻烦，“来，我来帮你!”“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，两三人一涌而上，问题就解决了。

此时，太阳透过了云层，露出了笑脸，让我感到格外温暖……

见到同学们如此热心，我趁热打铁：“还在等什么?快去打扫宿舍!”于是，同学们开始了：扫地的扫地，倒垃圾的把垃圾放在门口，清便池的清便池。我不忍心让同学们单独干，自己也帮忙。扫的快的同学帮慢的同学，快帮慢，大帮小，我对这些人的热心，瞠目结舌。

打扫完毕后，我立即进去检查，只要一看见脏的，负责此区域的人就立即赶过来清理干净。很快，七点钟到了，这个宿舍干干净净，充满了只有家才有的爱与温馨……

到了去教室的时候了，宿舍里却好像依然有欢块笑语……啊，宿舍协奏曲，是我们爱与合作的结晶!

**初一新生军训心得感悟篇七**

在8月25号，我们开始了四天的军训生活虽然我很讨厌军训，但是没办法。后来我才知道为什么要这样的‘苦日子’。

第一天，我们要在篮球场集合，我换上军装，满心不愈的来到了篮球场。

我们男生女生站在一起，之后，由一个教练带我们女生，一个带他们男生。

军训开始了。

‘立正’教练一声呐喊，吓了我一大跳。

就这样，到了中午11;00，我们放学了，在外面稀里糊涂的吃了一顿饭，就回来了。

教练选了一个女孩当我们的体委，他当体委很合适，他的声音很大。

到了军训的3天，我已经认识很多朋友。分班了，我被分到了一班。

到了现在我才知道，军训是为了锻炼。

感谢胡老师。

**初一新生军训心得感悟篇八**

军训进行到了第4天，每一次的训练开始前，教官总是要求我们站15-30分钟的军姿。所谓军姿，顾名思义，就是军人的姿态：立正站直，目光上仰，重心前移，双手紧贴裤缝。动作虽然简单，但是在炎炎烈日下，坚持不动的站上这么一段时间却不容易。体质好点的会是满头大汗，龇牙咧嘴;虚点的往往直接喊报告要休息，还有人连报告都没机会喊就晃晃悠悠，直接昏倒。几乎每一站次军姿都是一次折磨，但是在今天下午，在第八次享受到这种军人的洗礼时，第一次没有人倒下。

准确的说，站完这次军姿之后连抱怨之声也少了许多。军训的内容依旧，但是同学们的态度已经有了变化，变的积极了许多。这才是军训，受苦受累只是过程，自己积极的变化才是最终的目的。我们今后的生活，也会因此而受益。

七天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀!

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。我们有点动摇了，想过放弃，但是我们克服了软弱，始终坚持着。两天后我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的学习和生活有着重要的意义。

**初一新生军训心得感悟篇九**

三天军训生活，在人生长河中虽仅一瞬间、是短暂的，可是它对青年生活乃至人生价值是无法估量的，它将对人生发挥着潜移默化的作用。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。军训是艰苦的，相对于好几年从小学、中学整天在教室里读书的初一新生来说，无疑是一次思想、意志、毅力与体质的挑战。这种“苦”是他们由不适应到逐渐适应、由“要青年训”到“青年要训”的升华，是信心与毅力的铸就。这种“苦”唤起他们的思索，激发出一种勇敢、刚正、牺牲、奉献的民族精神，感受到生命所在的真正价值和庄严。正是这种“苦”使他们懂得了时代的责任感和历史使命，在他们的人生里程中会放射出更加夺目的光彩。有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进青年的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给青年的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给青年最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

我们就应该退去之前的稚气和娇气，要更像一名军人，这是我今天总结出来的话。严格守律，听从服从命令，是军人的天职。也许是刚踏入军营，不太熟悉场地和军训的规矩，也不太熟悉中学生的行为规范，不过教官严厉的训练和老师严厉的话语告诉了我们一句话。要想做一名长郡人就有一个长郡人的样子，艰苦又富有挑战性的军训生活开始了!

“一日之计在于晨”，所以，在这最朝气蓬勃的时刻当然少不了训练啦，于是在教官的带领下，一株株小苗昂起了头，挺起胸，在烈日的照射下，笔直地站着，展现小军人的风彩。

烈日当头，不久，同学们的脸上便挂上了汗珠，我也不例外，大滴的汗水从背上缓缓流下，脸颊的汗珠像雨露般滴在了地上。

“加油!坚持!每天进步一点点!”我为自己默默地打气。时间如汗水般一点一滴地流逝，我们在鼓励中，在挑战中，挥舞着我们的青春。收获很大，明天要继续加油。

之前的我们是饭来张口，衣来伸手的小皇帝小公主，永远是呆在温室里的花朵。而如今，五天的军训将我们改变了，再也不依赖了，坚强，我们变得坚强了，变成石缝中顽强的野花，尽管环境多么恶劣，也能在其中锻炼自己，成长自己，正如\"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来\"，没有风雨，怎能见彩虹，没有苦的衬托，怎能显示甘的美丽。

**初一新生军训心得感悟篇十**

总的来说，初中的这次军训酸、甜、苦、辣味味俱全，付出的是汗水，收获的却是我们的坚强的意志和能吃苦的精神。

“嘘--”教官“可恶”的哨声又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地本文来自流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过!过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别舒服。一天晚上，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的!我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗?我想到学校里本文来自的那句话“我是石牌人，争为石牌添光彩”时，我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，我要向白杨树学习，学习它那不畏困难的精神。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第七天，我们就把这七天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得了“优秀学员”的称号，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

**初一新生军训心得感悟篇十一**

军训，是我们苦乐人生的缩影。在这一段痛苦的日子里，年少的我们告别了曾经安逸的生活，承受着训练时身体的疼痛和离家的失落。但是，在这炎炎的烈日下有我们火红的青春。虽然我们的身体还在疼痛，但是，在这片绿茵上，有我们洒下的汗水，相信在以后，必将开放出鲜艳的花朵。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。

团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗?那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结

军训告诉了我们要坚持不懈。我们战胜了阳光，因为，我们比阳光更灿烂!

初遇军训，带着一丝兴奋与畏惧，阴霾的天气似乎预示着这场军训的艰苦。军训虽然格外辛苦，但是我们收获得确是快乐!

军训是辛苦的，苦在滴落的豆大的汗珠，苦在列队行进时酸痛的双腿，苦在站军姿时累酸的腰间，苦在动作的枯燥无味。军训如此之苦，我也曾想过退缩，但是再想想军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程。不仅仅是学会站立，走步，队列，而是磨练我们的意志，这更需要我的坚持。

军训虽苦，其实快乐已在不经意间与我亲密接触。从大家整齐的脚步声，高亢的口号声中，团结的快乐，奋进的快乐不期而至。当我们反复训练，达成了教官的动作标准，成就感便涌上心头。在军训中教官不断的竖起大拇指来鼓励我们，无论军训再苦再累，我一定会坚持不懈，更加努力，因为“有志者事竟成”。

入学前的军训将在今天圆满结束。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。我们还在教官身上学到了坚持不懈、永不放弃的精神。正所谓不经历风雨怎能见彩虹，人一定要懂得吃苦耐劳，坚持到底，成功的大门才会向你敞开。同学们，我们的初中生活刚刚开始，新的征程更需要这份执着、坚持、奋斗精神，努力吧!今日我们以成为姚中新生而自豪，明天姚中将以我们的成功为骄傲。

**初一新生军训心得感悟篇十二**

一、指导思想

以党的“xx大”重要思想和科学发展观为指导，认真贯彻《中华人民共和国国防教育法》，结合学校实际，经我校领导研究决定，将在开学前组织初一新生进行军训。以国防知识、校规校纪、行为规范、队形队列为内容，把学校教育与“军训”教育紧密结合起来，采取课内教育和实践活动相结合的方法，提高学生素质，为把学生培养成一名合格的中学生奠定基础。

二、军训目的

对学生进行爱国主义教育和国防教育 ，培养学生爱祖国、爱人民的道德情操。增强国防意识，继承和发扬人民军队艰苦奋斗的优良传统和作风;增强纪律观念，培养自理能力，全面提高学生的综合素质;培养集体观念，增强合作意识;培养吃苦耐劳，不怕困难的意志品格，为初中阶段的学习打下坚实的基础，同时使学生完成国家规定的九年义务教育课程。

三、军训对象： 20xx级初一新生

四、军训地点及时间

学校操场 8月23日— 27日(共5天)

五、承训单位

\*县武装部

六、学校军训领导小组

组 长： (校长)

副组长： (政教主任) (总务主任)

成 员： 所有教官和初一年级各班主任

七、军训教学计划

1、每天上午6：40准时起床，7点准时出早操;上午8：00至11：40为军训时间，11：40至12：30为午餐时间，12：30至13：40为午休时间，下午14：00至17：30为军训时间，17：30至19：00为晚餐时间，19：00至21：30为晚自习时间(各班进行军歌训练和校纪校规的学习)，21：50准时休息。

2、军训内容包括队列队形、四个直面转向、军姿、齐步走、正步走、跑步走等;

3、每天晚上晚自习时间进行军歌训练或在操场拉歌以及校规校纪的学习;

八、军训成绩认定

开学典礼进行队列会操比赛：奖励前2名，颁发奖状。

九、军训纪律

1、每位新生必须参加军训，一切行动听从指挥、服从命令、动作迅速准确、协调一致;特殊情况须家长申请、班主任审批;

2、尊重教官，服从管理和指挥;

3、每位新生必须严格遵守军训作息制度，因故请假必须通过班主任或学校领导。

4、精神振作、姿态端正、保持高昂的士气、旺盛斗志;

5、同学之间相互帮助、团结友爱，对体弱的同学更要关爱，共同提高，做到训练生活文明有序;

6、凡在军训期间严重违纪的学生，学校将按照校规校纪处理。

十、军训学生注意事项

1、保持积极乐观的心态去迎接、接受军训。心理疲惫是导致身体疲劳的根本原因。

2、军训过程中，如觉身体不适或状态不佳，应及时向班主任或教官提出，保证必要休息。

3、注意防暑防雨。休息时减少追逐、跑、跳，以防止产生热量过多。

4、因天气炎热，运动量大，造成流汗，需补充水分，提示学生不要拼命喝白开水，当心水质性中毒。

5、注意饮食和作息。军训体力消耗极大，早上一定要吃饱早餐，午、晚餐要适当补充营养。

十一、各部门责任分工

政教处：本次军训的主管部门，制定方案协调各方力量，召开动员会，实施军训教学计划，重点负责现场训练。

总务处：物资保证和环境条件保证，提供教官休息场地及伙食保证。保证环境安全。教官护嗓用药，学生临时用药，紧急救护等。

团委：负责军训期间的各种照片资料的收集并上交政教处。

学校保卫：配合学校做好军训工作和做好学校军训期间的安保工作。

**初一新生军训心得感悟篇十三**

有人说军训是酸甜苦辣咸、变化无穷;有人说是火，锤炼铁变成钢。而我觉得军训是磨刀石，我们是待磨的刀，磨好之后，一出剑便刀光剑影、石破天惊。

今天是军训第一课——练习站军姿。我们按照教官的要求调整好身体姿势，同学们顿时变得精神抖擞、充满朝气，那些瘦弱的同学也有点儿“英姿飒爽”的味道。教官说看有多少同学能坚持到最后，不行的需要立即向他要报告。

烈日灼人，不到5分钟，就有人喊了一声“报告”，败下阵去了。我早就汗流浃背，脚也开始肿痛了。时间好像一只小刺猬，在我的脚上扎来扎去，就是不肯快点走。我咬紧牙关坚持着、忍着，突然间觉得全身发冷，大热天竟然打寒颤了;又坚持了几分钟，我突然两眼一黑、身体向前倾倒、心里一慌，一声“报告”脱口而出……

坐在医务室，我连喝几口凉水，我才缓过神。一眼望去，校园里的小草小花仍然在骄阳下傲然劲挺。我想难道我比这些小草小花还柔弱吗?我支撑着身体，坚决回到了军训队伍中，继续跟着教官训练站军姿。

通过这次军训，促进了同学们之间的友谊，让我们的身体素质得到了提高;我们从一个哪怕是很小的伤口也觉得非常痛苦的柔弱小草变成了一棵强壮的苍天大树，在无数次的风吹日晒中能够不怕苦不怕累、变得更加坚强……

夏末的黄昏，从校园的大门口，涌出一群身着绿色彩服的少年，一个个身疲力尽地迎着余晖，踏着晚霞，拖着长长的背影，走在回家的路上……

军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的操场，我们还不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿就被炎热的太阳晒得无精打采的。

在烈日下晒的滋味可真不好受，无情的太阳涨红了整长脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，灸烤着大地，我们在烈日下练站军姿，稍息、立正，教官在队伍中穿梭，不停地讲述着站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺脸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

时间一分一秒的过去了，每一分钟都像一年，蜗牛似的一步步，慢条斯理地从身边爬过，我不禁感叹：“唆，真累!”

一上午过去了，我却感觉过了五个春秋，当教官宣布全体休息时，所有人苦声响成一片，开始坐在地上，休息够了，我们便继续练军姿，顶着炎炎烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落，这对我来说，简直是一种煎熬，这可把我急坏了，我只能听命令，站在那做一个昂首挺脸的木头人。

军人也许真的是那么一丝不苟，这次军训，使我受益匪浅，军训让我学习到了我们理解保卫祖国的责任，面对困难应有的态度，至少不再是娇滴滴的孩子，让我有了自己的责任，正解的人生观，价值观，我要把从军训中学习到的优良作风和各种品质，去迎接新的考验，新学期，加油!

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