

2023年初中一年级军训心得体会 蹲着军训心得体会一年级(大全8篇)

在教学反思中，教师需要关注自身的教学能力和教学态度，并不断完善自己的教学方法和策略。在下面的范文中，教师们分享了自己在教学中遇到的问题和解决方案。

初中一年级军训心得体会篇一

军训是我人生中的一次难忘经历，它不仅让我感受到了军人的严格要求，锻炼了我的毅力和耐力，还给我带来了深刻的思考和体验。在这段蹲着军训的日子里，我学到了很多，也成长了很多。

首先，蹲着军训让我明白了纪律的重要性。在军营里，我们每个人都要严格按照规定的时间和要求行动，不能有任何的违反和偏差。一举一动都要受到严密的监管，这让我深刻认识到自己的不足和纪律的重要性。通过严格的军事训练，我的生活态度也发生了很大的变化，变得规律、有序，我学会了自律，我明白了如果不能自己约束自己，那将很难在生活中取得成功。

其次，蹲着军训培养了我坚强的意志力和顽强的毅力。蹲着军训的日子是非常辛苦的，每天早上的晨跑、黄昏的体能训练都让我筋疲力尽。但是，尽管面临困难和疲惫，我没有退缩，没有放弃，始终保持着积极的态度。为了完成任务，我时常努力超越自己，不断挑战自己的极限。我意识到只有坚持不懈地努力才能获得更好的成果，这样的经验不仅适用于军训，也适用于我以后的学习和生活。

同时，蹲着军训也增强了我的团队合作意识。在军营里，我们是一个整体，只有互相合作才能取得胜利。每当完成训练任务时，我都会深深体会到团队的力量，只有齐心协力，相

互配合，才能做到最好。在团队中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的才能和贡献，明白了集体的力量是无穷的。这种意识也让我更加珍惜和其他同学们之间的合作和帮助。

最后，蹲着军训让我明白了身体锻炼的重要性。在军训期间，每天都有体能训练，虽然辛苦，但是我能感受到自己的身体逐渐变得更加强壮和健康。通过这段时间的锻炼，我不仅增强了自己的体能，还学会了如何保持一个健康的生活方式。我明白了每天适当的运动对身体的重要性，也明白了保持饮食的平衡和规律对健康的影响。这些经验将伴随着我一生，让我拥有一个强健的身体，为实现自己的梦想打下坚实的基础。

总之，蹲着军训是我一生中一段重要经历，我在这个过程中学会了纪律、毅力和团队合作。我也意识到了身体锻炼对健康的重要性。这段经历让我变得更加成熟和自信，为我今后的学习和生活打下了良好的基础。我相信这段蹲着军训的经历将一直影响着我，成为我前进路上的宝贵财富。

初中一年级军训心得体会篇二

军训是我们人生中难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起经历风雨，承受磨难。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们更加体验超出体力极限的快感，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

青春是充满激情的，少年智则国智，少年富则国富，少年自由则国自由，少年独立则国独立，少年进步则国进步。

初中一年级军训心得体会篇三

有梦想就去努力，有目标就去奋斗，这是教官今天教给我们的，我也感触颇多。

我们在军训期间的梦想就是学会作一个军人，我们的目标就是学习军人的精神：坐如钟，立如松，行如风。看着同学们在坚硬的水泥地上踢正步，是什么让他们能忍受疼痛，是对军人精神的敬重。他们穿着迷彩服，坚定的信念使他们能在熊熊阳光的照射下站立不动，使他们能在腿脚发麻的情况下继续坚持。

看着教官时而严厉的面庞，时而温和的眼神，我们从中感悟到了作为军人的艰辛与自豪。

初中一年级军训心得体会篇四

第一段：引言和背景介绍（150字）

自古以来，军训一直是培养学生纪律、团队精神以及磨砺意志的重要途径。然而，由于新冠疫情的影响，今年的一年级新生无法亲身参与军训活动。为了确保新生们能够获得军事技能的教导，学校决定录制一年级军训视频供学生观看。我有幸成为观看该视频的一员，通过观看这一独特的军训方式，我对军训的重要性和学习军训精神有了更深入的理解。

第二段：对军训内容的介绍和观感（250字）

通过观看一年级军训视频，我了解到了军训的基本内容和流程。从站军姿到进行集合训练、操练，再到实战化演练，每个环节都展现了军人的严格要求和训练的必要性。视频中的教官们手把手地教学生们正确的站姿，挺胸收腹、抬头挺胸、脚脚并拢；他们严肃而耐心地解释训练的目的地和技巧，使学生们认识到训练并不是简单的行动，而是需要耐心和毅力的。

观看这些内容，我深深地被军训的严格和细致所震撼。

第三段：军训精神的体悟（250字）

军事训练并不仅仅是一种体能的锻炼，更是对精神品质的磨砺。通过观看一年级军训视频，我对军训精神有了更深的认识和体悟。首先是纪律，观看视频中学生们整齐划一的动作和一丝不苟的表现，我意识到纪律是军队的重要精神支柱，只有遵守纪律才能完成各项任务。其次是团队精神，每个人都要牺牲自我、互相帮助、齐心协力，从而达到更大的目标。最后是坚韧不拔的毅力，军事训练充满挑战，只有坚持下去，才能突破自我。这些军训精神，并不仅仅适用于军队，也对每个人的成长和发展都具有重要意义。

第四段：对自己的影响和改变（300字）

观看一年级军训视频不仅让我对军事训练有了更深入的了解，同时也对我产生了积极的影响和改变。首先，我意识到了自律的重要性。每天生活规律，按时起床、作息有序，是保持身心健康的重要保障。其次，在学习中，我更加重视计划和时间管理，明确目标、合理规划时间，才能高效率、有条不紊地完成任任务。此外，我还注意培养团队意识和合作精神，尊重他人、积极参与团队活动，以更好地促进和谐的人际关系。最重要的是，我明白了坚持的重要性。只有咬紧牙关、持之以恒地进行长期努力，才能达到自己的目标。

第五段：军训视频的启示和总结（250字）

通过观看一年级军训视频，我深刻体会到了军训精神和军事训练对个人和团队的意义。无论是纪律、团队合作还是坚持不懈的毅力，这些都是我们在成长过程中必不可少的品质。军训不仅可以培养学生的纪律性和自律性，同时也为他们提供了锻炼个人意志和团队合作精神的机会。通过观看这样一种独特的军训方式，我深深地感受到了军训的力量和军训精

神的重要性，也更加坚信，只有自律、团结和坚持才能为我们的未来铺就坚实的基础。

总结：

通过观看一年级军训视频，我不仅仅对军训的内容和流程有了更深入的了解，更重要的是理解了纪律、团队精神和坚持的重要性。这种军事训练精神不仅适用于军队，而且对每个人的成长和发展都具有重要意义。通过军训，我们可以锻炼自己的意志力和团队合作能力，培养自律性和坚持性，为实现自己的目标打下坚实的基础。无论是在学校还是在日常生活中，我们都应该引以为戒，将军训精神融入我们的日常学习和生活中，不断超越自我，努力成为更好的人。

初中一年级军训心得体会篇五

漫长的军姿，踢不完的正步，使我们慵懒的`体态逐渐坚毅。一次次做好后的休息，更使我懂得“幸福生活是靠自己创造的。”在军训中，很苦很累，同样享受。是痛并快乐，是一种人生体验。在一次次挨训中，磨平棱角，锻炼意志。

人生百态，留忆之多。人与人之间的相遇、离别与故事终成人生中不可磨灭的记忆、永存于心。但给我们带来的种种，也使我们走向更好的明玉。相信，我们会“灿若星辰”。

初中一年级军训心得体会篇六

一、引言（200字）

一年级军训的时光已经过去了，回顾这段难忘的经历，我不禁感慨万分。军训期间，我参与了一次有关军训的视频制作，这让我有了更深刻的体会。通过这个过程，我认识到了军训的重要性，也明白了军人的辛苦和智慧。下面，我将分享我的心得体会。

二、军训与培养（200字）

军训不仅是磨砺意志，锻炼身体的重要时期，更是培养团队合作精神和执行力的重要阶段。通过军训，我了解到团队合作是我们获得胜利的关键。每天的军训任务都需要我们紧密配合，默契配合才能顺利完成。同时，军训也教会了我遵纪守法，听从指挥的重要性。作为一个小个体，我们需要服从整体，履行自己的职责，才能在集体中发挥最大的价值。

三、军人的辛苦（200字）

通过参与军训视频的制作，我更深刻地认识到了军人的辛苦。他们每天要起早贪黑，身体力行地训练，为的是保家卫国。他们要承受严酷的训练，挑战极限，甚至冒着生命危险。他们是国家的脊梁，是我们仰望的象征。他们的辛苦和奉献给我留下了深刻的印象，也让我更加珍惜平凡而幸福的生活。

四、军训的智慧（200字）

军训不仅锻炼了身体，更培养了我们的智慧。在军训中，我们需要学习各种战术，具备一种战略思维。通过模拟作战和演练等活动，我们学会了规划、协调和控制自己的力量。这些能力在日常生活中同样重要，我们不仅需要有目标，还需要有实现目标的能力。军训智慧激发了我们勇往直前，追求卓越的潜力。

五、回顾与展望（200字）

回顾一年级的军训，我觉得自己在这段时间里成长了很多，不仅身体变得更加健壮，精神也得以提升。我将永远铭记军人的辛勤努力和无私奉献，他们是我们学习和生活的榜样。未来的岁月里，我将时刻保持对军人的尊重和感激之心，继续努力成为一名对社会有用的人。

总结：

通过军训视频的制作，我对军训的意义和重要性有了更深刻的理解。军训不仅是锻炼身体的机会，更是培养我们团队合作精神、执行力和智慧的宝贵阶段。军人的辛勤努力和奉献给我留下了深刻的印象，让我更加珍惜平凡而幸福的生活。我将继续努力，积极学习和生活，为实现自己的目标而努力。期待未来的岁月中，能够以军训精神为支撑，勇往直前，追求卓越。

初中一年级军训心得体会篇七

阳光普照南理的操场，伴随着蓝色的天，白色的云。我们跟着教官学习了六大单兵、三大步伐，但都是在军姿的基础上完成的。教官对我们严格要求，我们与教官亦师亦友，烈日灼烧着我们的脸颊，风沙掠过我们的眼睛，我们秉承着“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，展现出了勇于吃苦、勇于磨练的良好精神风貌。

每一个男孩心中都有一个从军梦，我也不例外，虽然没有穿上戎装，但是这次军训让我深刻的体验到了军旅生活，它是紧张的，严肃的，也是艰苦的，深刻的。

南昌理工学院是有着优良作风的学校，自学校成立以来，始终将“航天科教，兴我中华”作为办学宗旨，将“科学求实，厚德创新”作为校训流传每xx届南理学子。

初中一年级军训心得体会篇八

转眼间各大中学的新生军训即将结束，小编今天就跟大家分享一下军训心得体会的范文，高中的同学快来看看吧，有需要的快快收藏起来吧。

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油然而生。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，它带给了我们一种尊严，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。

通过这次军训，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，提高了我们学生干部队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，为我们今后的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。

一年一度秋风劲，在这个收获的季节，我们迈入了高中的校园，开始了崭新的生活，并迎来了高中生涯中的重要一课——军训。

鹰击长空，鱼翔浅底，当威武的军姿，整齐的队伍。嘹亮的军歌出现在这美丽而又宁静的校园时，我不禁感慨万千，因

为军训为我们展现出多重绚丽的风采。

第一道风采是来自可敬可爱的战士们。短短几天的军训也许对于每个同学都是一次空前的挑战与磨练，但我们的军人战士们每时每刻都在更艰苦、更危险的地方从事着更加艰难的任务，他们日复一日，年复一年，将自己短暂而又美好的青春奉献于他们坚守的岗位上。

第二道风采是团队精神的风采。整齐的队列，嘹亮的口号都是由所有的同学共同完成的，不论天气如何，不论自己身体有哪些不适，只要一声令下，每个人都必须严格听从指挥，因为你所代表的不仅仅是你个人，更是整个营队，整个新生形象。

这第三道风采，则来自于同学们的艰苦训练不畏艰难。几天的军训下来，我们不仅学会了军人的基本动作要领，更学会了做人的重要真谛。面对困难，我们应知难而上，知不可为而为之；面对逆境，我们应坚持到底，永不言弃。

最后一道风采，来自于同学们青春的风采，威武的行进队我是青春的身影，嘹亮的口号是青春的声音，军训使我们懂得：一份汗水，一份艰辛换来的是令人赞叹的整齐与统一，坚持不懈，锲而不舍，我们总能做得更好。

相信军训留下的风采，将永远铭记于每个同学的心中，愿每名同学永存风采，愿我们的学校风采永存！

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队！只有这样的军队在有能力的保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲

姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，“抬头，挺胸，手贴好”已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

第二、三天，训的我彻底没脾气…

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训“你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，要有钢一样的意志！”，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊！

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来。我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健壮的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。

军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事。只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：“报告，我想吐”…顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了…还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多“浪漫”的场面啊！

我们的排全由男生组成，男人就要有钢铁一般的意志。面对

任何困难，我们不服输，面对任何挑战，我们敢接受。

还记得那是军训第四天的晚上，台风来临，在我们正要开始训练的时候突然下起了暴雨。顷刻间，同学们全身湿透，操场上也是一片积水。但天上的雨就像焦油一样，彻底点燃了同学们的激情。暴雨中，同学们就像刚出笼的雄狮一样，充满着力量。

“智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强”
军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。