

2023年一天军训总结(精选8篇)

军训总结是对军事训练期间所学知识和训练成果进行总结和归纳的一种重要方式。以下是小编为大家收集的学习总结范文，希望能对大家的学习总结起到启发和参考作用。

一天军训总结篇一

国防教育内容：“魅力东方、精彩绿舟”京剧演出

早上5：40起床，整理被单、洗漱；6：00打铃，打扫卫生。6：30集合，统一练习前一天的训练内容，然后去食堂。相比学校的早餐，东方绿舟早餐略显逊色，每天必有榨菜或是萝卜干。

上午8：00再次集合，在未来广场上练习齐步走。每教一个动作，教官都会说明动作要领，与我以往印象不同的是，齐步走和正步走都不是握拳，而是四指轻轻握拢、与地面平行，大拇指贴于食指第二关节处。齐步走和正步走最大的问题在于排面的整齐程度和人与人之间的距离的控制，这是训练的重点所在。

下午14：00左右，前往绿舟剧场观看“魅力东方、精彩绿舟”京剧演出。说是演出，其实是讲座加演出，上海京剧院的老师向我们介绍生、旦、净、丑等京剧的基本常识，还通过许多演员的生动演绎来展示京剧的基本表现形式；最后还请部分同学上台体验京剧的表演艺术。

15：30左右开始训练。由于中午吃饭时，连长同学急于冲进食堂没有听从教官指挥（可能是没听到），集体被罚蹲五分钟，别看只有五分钟，其实很累的，况且还要挺直腰板。由于我姿势比较标准，教官第一个让我站起来休息。随后，以排为单位练习齐步走，要求动作和排面的整齐；最后，开始

练习正步走的手部姿势，动作要领为：手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下。我们每学一个动作，教官都会一一纠正。我也佩服教官一直不停地大声喊口令，很少喝水且声音不嘶哑。

18:00晚间集合时，教官规定了连长或指挥员向营长报告的流程：先敬礼，后说：“报告营长，十七连参加此次集合，应到四十二人，实到四十二人，（…人……，）列队完毕，请指示！”随后营长回答：“稍息。”我回答“是！”，最后敬礼。教官要求我声音洪亮，站姿标准。在以后的几天里，我尽量地模仿着教官的声音语调站姿，过了一把军训指挥员的瘾。

今晚是练习正步走的腿部姿势：腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米，上体正直，微向前倾。这是我们整个军训当中最难的一个姿势，刚开始我们都东倒西歪，坚持不了多久，但经过几次的练习后，我感觉其实这并不是非常难，只要依靠站立那只脚的大腿肌肉，以此为支撑点，找到合适的重心，虽然身体难以保持挺拔，但也能够坚持比较长的时间。

一天军训总结篇二

吃过早饭，妈妈把我送到出发点，过了一会儿我的朋友也陆陆续续的赶来，一会儿大巴车来了，我们点了名跟随教练上了大巴车，我对妈妈说了再见，车缓缓的驶在马路上，所有的物品随着大巴车向后移动，大约过了两个小时，我们的车驶进了一个美丽而宽阔的地方，我们下了车，随着教官的一声令下，我们换上了教官给我们准备的军装，在教练的嘱咐下，我们进了自己的房间，休息了一会儿，打开空调电视玩了一会儿。下午我们去云台山玩泼水，云台山上有一个很大很大的水池，两只次水枪不断地呲水，我们巴不得赶紧跳进去凉快凉快，这个水池的水清澈见底，在教官的一声令下，

我们迫不及待地跳入水中，有的小朋友手中拿着水枪呲来呲去，还有些拿着帽子泼水，孩子们每个人的脸上都洋溢着开心的笑容，还是一些淘气的小朋友趁你不注意，他会在你背后把你推到水中，等你反应过来，向后看的时候已经不知道是哪个淘气鬼，因为孩子们太多了，你根本就不知道是哪个坏蛋，只见他们个个都捂着嘴再笑，再一阵阵热闹欢呼声中，天空也不知不觉已经暗了下来。教官的指令下，我们才依依不舍的离开了水池。返回基地我们吃过晚饭，我们还参加了篝火晚会，还有好多各种游戏等……一阵欢呼中我们结束了今天的行程。

这就是我军训的第一天，让我尝试了一下军人的风范，也让我玩的特别的开心。

一天军训总结篇三

今天是开学的第一天，有一天的军训。给我们军训的是一个又黑又瘦但很有威严的教官。

教官给我们的第一个任务是站军姿，脚跟并拢，脚尖分开约六十度，抬头挺胸、双手贴紧裤线。早上太阳正大的时候，我们就站在操场上暴晒，许多人被晒得发晕，被同学扶到阴凉处休息。教官用那炯炯有神的眼睛注视着我们。班主任栾兰老师也看着我们，那种温柔而不失严厉的眼神，使我不自觉就挺直了腰杆儿。

随教官一声令下，大家都奔向了阴凉处，拿起水瓶狠狠地猛喝一口。

再集合时，教官教我们向左、右、后转的规范动作，那种细心的神态无时不洋溢着属于军人的完美气息。

到了下午，太阳渐渐被云层遮住，空气也凉爽了不少。教官开始教我们齐步走，希望每一排在走的时候步伐能够始终如

一。我们一共站了四排，教官领着我们一遍遍走，我们走一遍，教官就要走四遍，我们一趟走下来十分累，教官在旁边陪练，一定会更累吧。军人您是我们最可爱的人！

教官对我们说：“虽然你们不是军人，但是军训不但可以考验你的耐力，更可以让你们的队伍变得更加有纪律。”

我相信，通过军训今后的我会更加自强、自立。一定能够迎接人生道路上的一个又一个挑战，并获得成功！

虽然一天的军训十分辛苦，虽然五天的军训只度过了第一天，但我一定要坚持到底，像对待学习一样，奋战三年，青春无悔！

一天军训总结篇四

“明天就要搞军训了，真是爽耶！”同学们在寝室议论纷纷，不知道明天的军训会怎么样，只怕这个夜晚我是睡不着了的……终于到了早上，把一切都准备好后，我们就等着出发。到校门口，就看见几辆校车，我想，难道是要用车送我们？过了一会儿，就有别的班的人上车了，哦原来是做校车，可是以前是走路上去的呀！可能是学校怕我们承受不住对我来说很长的路程，所以就用车送我们。这下子可以快点到军营拉！到了营地，我们举行了仪式，就分每个班的班长，我们是一连五班，班长是李泽龙，班上12个人，都是男生。分完班长就分寝室，我们是一连五班自然上一105寝室，在一楼，很方便。分了寝室就是发军服，发完军服一起去寝室换，也一起分好床。

教官给了我们5分钟的换衣服放自己的私人用品的时间。5分钟似乎在这很长。5分钟过后，教官就打铃，我们12个人就在寝室里从矮到高的顺序排队，再有序的出去练站姿。穿着长衣长裤，站在太阳底下暴晒。站着不准动，教官一边看我们一边给我们讲军营的“规矩”，有谁动了，是一连的还是二

连的，如果是一连的，一连的就要多站几分钟，如果是二连的.一样的。站一段时间，就休息3分钟。到了6点多的时候，就要唱《东西南北兵》，这是饭前一支歌。我们拿到了吃饭的资格后，就排队去吃饭，吃饭时不准讲话，谁讲了，吃饭时间就简短。晚上的是后，就看电影，这也练了坐姿，看一个多小时，11点我们才睡觉。这只是军训的第一天，还有第二天第三天让我们去挑战。

一天军训总结篇五

回首过去两天的生活，我觉得十分难以忘怀，但最后一天，终究还是来了。

不知不觉，一节课在欢笑声中结束了，看着柏庐小学的同学快乐的身影，让我不禁想起我与同学们刚来军训时那开心的.话语。吃完午饭，我们和颜教官合了影，在同学们的心里，这张照片极其珍贵，具有纪念价值。坐在黄色的大巴车上，我们频频挥手，向全体教官告别，说声拜拜，我想：后会有期的，有朝一日，我们一定去探望这些令人敬畏的解放军叔叔们！脑海里，猛地浮现出了套枫套，铺床单，套衩套的情景，我泪如泉涌.

三天的生活，是短暂的，是艰苦的，是快乐的。更难忘的，是教官给予我们的鼓励、自信、严厉，包括生活方式在内的许许多多。我永远铭记这次军训生活，还有那些平易近人的教官！

再来一次军训吧！

一天军训总结篇六

今天，是5月12日，是星期一，也是我们去军训的第一天。我们怀着兴奋而又高兴的心情来到学校，来到馒头山——上城区军校总基地。我们首先来到餐厅，分好餐桌，马校长给我

们说了这几天的安排与要求，接着吃午饭、休息、讲课。下午，我们要去了附近的一个部队参观。通过曲曲折折的山路间，让我们认识了什么是真正的山林，通过好玩的游戏让我们了解了什么是团队精神。其中，挖地雷更是好玩。

我们来到地雷“隐藏所”，接着，只听见教官一声令下，我们像一群脱了缰的野马冲了出去，开始仔细寻找地雷。首先，我的第一个目标就是那些树的`底下。我翻开乱叶丛，希望在乱叶丛中寻找出一些地雷。我嫌用手拨乱叶丛太脏，便随手从地上捡起一根小木棒，拨开乱叶丛，继续寻找。我的眼睛在乱叶丛中像雷达一样快速而又仔细地寻找，生怕漏掉一个地雷。这时，我在乱叶丛中发现了一个白白的、扁扁的一个东西，我好奇地蹲下一看，原来是一个地雷！我惊喜地捡起地雷，装进口袋，继续兴致勃勃地寻找。过了一会儿，集合的哨声吹响了，我们只好依依不舍地离开了，踏上了旅程。

晚上，我们学了唱一首歌，学会了怎么拉歌等等。接着，就去洗漱、写日记、睡觉了。虽然今天很累，但我依旧很开心。

一天军训总结篇七

开学了，我们迎来了新学期的第一课——军训。军训的头一天晚上我躺在床上辗转反侧久久不能入睡，一直想军训会不会辛苦，心里暗暗地想：一定要我自己争气。

第一天，我们见到了教官。教官高高瘦瘦的，黑黑的，我军训完会不会也像教官一样黑黑的呢？我有点害怕，又有点期待，军训的时刻到来了。教官把我们带到了操场的阴凉处，开始了军训。首先，教官教了我们军姿的`站法，军姿需要抬头挺胸，手指并拢，紧贴在大腿两侧，小腹、下颚微收，身体前倾，目视前方。在大家的基本掌握了之后，教官让我们休息了一下，训练又继续了，教官又教了我们很多基本训练动作，比如：敬礼、跨立、蹲下、立正、停止间转法等动作。

早上简单的训练让大家酸痛感涌上全身，大家有的咬牙切齿，有的面红耳赤，有的……可谓千奇百怪。临近中午时，我们回了教室，班主任组织我们自我介绍。下午，教官给我们讲了卫生安全的隐患和预防。在阳光逐渐变弱时，我们开始了下午更辛苦的训练，身体负担更大了，我们依旧调整好心态，以最标准的军姿傲视整个初一年级。

第一天总算过去了，因为在家太久没运动，导致军训后我的腿在下楼梯的时候都会忍不住发抖。摊开手掌，细数今天，这样忙碌而充实的一天就这样从手中溜走了，带着留恋与不舍，我们又将迎来明天的军训。

一天军训总结篇八

正文内容简介：早晨七点半，我们初一(16)班同学穿着统一的军训服装，排着整齐的队伍，走进偌大的操场，等待新学期的军训。首先升国旗..

早晨七点半，我们初一(16)班同学穿着统一的军训服装，排着整齐的队伍，走进偌大的操场，等待新学期的军训。

首先升国旗。教官们整齐的列队走在每队前面，开始升旗。教官是濮阳市消防大队的消防战士。但是，我总是不明白，教官的胸前写着“消防”两个字，右榜上却写着“中国武警”，这是怎么回事，我可能永远都搞不懂。

然后，我们的郭教练就把我们带到全操场最热的地方训练。

首先，教官让我们排列队形，练军姿。第一次休息的时候，有一个同学说：“老师，有个同学发烧了！”老师就立刻把他带到了休息室。其他人继续训练。大约又过了五分钟后，我突然感到特别想吐，就报告给了教官，教官通知了班主任张老师，张老师说：“想吐，嘴唇煞白，肯定是低血糖，快过来坐着！哎呀！才站了多长时间啊！怎么会低血糖呢？”有过了几

分钟，大班长也过来疗养啦·。有过了几分钟，又有两位同学进来啦，而且都是我们班的女同学。老师说：“我们五个以后每天都要跑步。”说完张老师就拿着杯子给我们盛绿豆汤去啦！