

# 最新高中新生军训徒步拉练方案(优质20篇)

活动策划需要对目标人群、场地、预算、时间等方面进行全面的考虑和规划。在以下的范文中，我们可以看到不同领域、不同目标的调研方案，希望能够给大家提供一些思路和灵感。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇一

激昂的音乐声响起来了，“一二三四，一二三四像首歌，绿色军营绿色军营教会我……”伴随着的是火辣辣的太阳与肆意流淌的汗水，还有，还有那矫健的身姿和不屈的脊梁……是的，我们正在军训，我们正在接受军队的洗礼！

古人云：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。超世之才，需要从课堂上得到；而坚忍不拔之志，是绿色军营教会我的，是军人般顽强的意志与不屈不挠，勇敢拼搏的精神。

每当汗水掠过眼角，每当泪水滑过胸膛，我知道：我正为我自己的人生理想努力拼搏着。我高兴，我喜悦，因为那是属于我自己的人生，我要用自己的双手去开拓。辛勤的汗水，激动的泪花，只是这其中的一小部分。绿色军营赋予我的：不仅仅是矫健的身姿和顽强的精神，更是炎黄子孙那不屈的脊梁与龙之传人那惊天骇世的气魄！大声说出来，大声唱出来，世界由我来创造！

绿色军营不仅仅教会了我，还教会了大家：团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬比钢还强。但是——我们的敌人已不再是法西斯——这恶贯满盈的历史罪人，我们的敌人是困难，是障碍；是行舟时的逆水，是航海时的风浪；是成功道上的巨石，是幸福路上那望不到边际的河流与山川！

当然，最大的敌人不是这些看得见的危险，而是看不见的，与我们默默战斗着的——我们自己。我们只有不断超越自己，超越自己原有的成绩，才能到达新的高峰。高峰！

嗨，高峰，高峰又算得了什么呢？我一样攀登，我一样征服。因为我有坚定的信念，顽强的意志与不服输的斗志。我一定要做得比别人好，我一定能做得比别人好！我身上流淌着的，是炎黄子孙的鲜血，挺起的，是中华龙族的脊梁。我是谁？我就是我自己！我要改变我自己，改变中国，改变整个世界！

教官已经离去，可精神依存我心；历史已经成为过去，抹不灭我心中那已熊熊燃烧著的火焰——这是自信之火，是勇气之火，是信念之火，是成功之火……当火焰燃遍中国大地之时，我将成功；当火焰只存我心中时我仍然成功。因为我已经战胜了我自己，我已经取得了胜利，我已经获得了成功！

你听，那喝彩的掌声已为我响起。

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

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。而对于我，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，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，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。而军训给我最美好的记忆，是同学们和

教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！

歌词里唱到“未经历风雨怎能见彩虹。”在这次军训训练中，我们互相与不认识的同学加深感情，团结一致，一起参加严格训练，面对各种困难，体验苦与乐交织着。

在训练中过程中，炎炎烈日下虽然站军姿满头大汗，但我们纹丝不动，队列操练，哪怕是一个最简单的动作，我们都要无数次的重复。我敬佩军人的英伟与严谨，不怕苦不怕累，更加明白我们肩上的使命，心里由然生成一种向目标进发，努力的动力。没有惊涛骇浪就不会壮美，人生没有挫折困难就不会坚强。此刻，我们接受苦的洗涤，阳光的洗礼，排除苦难，勇敢迈向成人的崎岖路，走向学校，走进知识的海洋，走向社会，走向需要我们的地方。

军训确实教给了我们很多东西，但我们领略它不仅是一个过程，更是一个崭新的课堂，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉，一个人与人之间的纽带。

是热，是累，可也算不上什么。忍一忍，很快就会过去；挺一挺，明日我依旧微笑。军训的目的就是提高我们的身体素质，增强我们的纪律性和团结性。尽管这次军训后，我们的脸被晒黑了些许，但这却是历经磨砺的一种标志，让人为傲的标志，洋溢青春与汗水的标志。

为期十天的军训即将结束，也从中明白有些东西是无法留住的，它总是在你不经意间从你指缝中滑过。譬如时间，譬如青春，你只能斜靠着墙，呆呆地看它一分一分流逝过去；但我们却能将它保留在我们的记忆深处，徘徊不住。

我们不能左右别人，但我们可以安排自己的命运，经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直

前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。从中汲取的数不胜数，学到的远不止这些。也在充满荆棘的人生道路上给予了我们面对困难的勇气与意志。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇二

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，只能在意会中回味。下文是本站小编精心为大家整理的高中新生军训总结，希望对大家有帮助。

当我为初三画下句点时，我已挥着稚嫩的羽翼飞向绚丽的高一，用手中的画笔描绘着我期待已久的新生活。就这样，我满心欢喜的迎来了如火如荼的高中军训……“给我一批学生，还你一支部队”这是基地教官对学生的要求，听着就有一种气势，其中也夹杂着怀疑与夸大。毋庸置疑，过程决定结果，这样巨大的改变(美好的结局)背后需要不尽的汗水与毅力。就如雨后的绚丽彩虹，雨下过，哭过，天际才会涌现七彩虹桥。那时的颇多感触才是一切最美好的见证。

你是严格的，有铁一般的纪律。烈日下，汗水中，我们只是随着教官的口号在不断地移动，稍息、立正、站好、向左看/向右转……。口号在变，动作在变，不允许变的是纪律，不管做什么之前，一定要打报告，没有人是例外。每天好几小时的训练，带来的疲惫，又岂是用言语来表达的呢？每天的每天，一早就要起床站30分钟的军姿，我不明白这样做有什么意义，我抱怨，表示不理解。每天的每天，从脚上传来的疼痛感催促着回家那天的到来。可也就是这样惨无人道的训练，将我们这盘散沙凝成了坚硬的混凝土。训练教会我们团结，教会我们坚持与坚强，教会我们……。我深知经过这几天的训练，我们不管是个人还是集体，所做的动作都无法达到一个做军人的标准，尽管我们是那么重复着做这些不变动作。也

因为这样让我更佩服教官们所付出的努力，为作一个军人的努力。这又让我想到了学习，也许，我也该以这种精神去面对，去奋斗，为我的高中生活绽放出鲜艳的花朵。

你是柔情的，有说有笑，有歌舞相伴的。烈日下，汗水中，随着总教官的一声号响，在苦苦的等待中，迎来了那片刻的休息。时间或许不长，却是我们最enjoy的时刻。我们盘腿而坐，跟着教官学唱军歌，与教官开开玩笑·谈天说地，在欢笑中相互认识，相互了解。渐渐的越来越喜欢这样的日子，越来越期待训练后的休息，只为开心的笑。离开的前一晚举行的篝火晚会更是印象深刻，那一晚，我们笑开了花，笑的那么灿烂！教官的飒爽英姿。教官的幽默风度，教官的严肃认真……难忘教官，难忘军训的点滴！

雨下过，彩虹出现了，我饱尝了酸甜苦辣各种滋味，，我受苦过，也收获了，我收获了耐力坚毅勇敢不屈与团结。5天来，我获益匪浅。原以为我在苦苦等待，原以为我在苦苦盼望回家的那一天，原以为我只爱算着时间为军训倒计时，可是离开的那一刻，我不舍，我留恋。这些日子的点滴化成了一串串音符在我的心上萦绕。

“军训”不曾结束，而我依旧要奋斗，向着目标，向着前方。不经历风雨怎能见彩虹，唯有煎熬的苦，才有开心的笑！！

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺，其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

这就需要我们在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同

心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

军训六天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我腰也酸、腿也疼，有时候还乱动，但是我依然咬牙坚持着完成会操。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。

我深信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。这难忘的军训经历令我终生难忘。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

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。而对于我，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，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，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。而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！的内心深处，引领着我在初中的生活中乘风破浪、奋勇前进。

六月的阳光是那样的冷酷和暴虐，灼伤了多少想飞的翅膀。三个月的蛰伏让身体变得和灵魂同样苍白，一个人蜗居在宁静的角落，用干燥的舌头舔拭伤口，内心萧索一片，满目荒凉。

直到9月3日，背负着行囊，步入现代的那一刻，我感受到一种力量，一种仁度雅健的学者风度，一种青春年少的神采飞扬，如同在梦境中行走。我徜徉在美丽的校园中，深深呼吸来自生活彼岸的人文气息。路遇讲师，上前咨询报到事宜，讲师端正颌首、微笑，娓娓叙述，遥遥指引，热情幽雅，含蓄大方。我的心开始一片明朗。穿上迷彩装的那一刻，我的心被一种巨大的幸福感撑得鼓鼓，想大声喊出来。坐在碧绿柔软的生态音乐广场上，和同学们一起聆听那美妙的钢琴曲，我闭上眼睛告诉自己：不要为错过月亮而哭泣不止，生活充满希望，西大现代，将是我梦开始的地方。

来到蓝箭军训基地，体验新鲜、紧张而刺激的军旅生活。军姿挺拔，我们站在九月热情的风里，流着晶莹的汗水，接受太阳的检阅。我从来没有比那一刻更加热爱太阳，感觉它如同一位高贵的神祇，双手交插、目光冷峻而充满温情。

军姿挺拔，我从来没有比那一刻更加热爱阳光，让我黧黑，让我沸腾。军队不是一个信仰自由的地方，对待命令的态度

是惟一的，绝对的服从。随心随性惯了，真到约束自己的时候才知道军队的严格真不是吹的。撑不住的时候，就只能在心里一遍一遍默念里克尔克的那句话：挺住，挺住就意味着一切。是的，挺住，挺胸，挺腿，挺颈，挺不住也得挺，我们的教官像只东北虎一样大吼：“把肚子都给我收回去！否则牙打碎！”我觉得他就像一台容易走火的加农炮一样让人害怕。但在训练场下，大家一起休息，这位中尉一口东北腔，和赵本山一样乐得我们肚子疼，大家七嘴八舌，欢快热闹，一张张年轻的脸庞在阳光下绽放。穿过岁月的忧伤，我们来到这个充满欢笑的地方，到处都洋溢着青春的活力。

天南地北各种有趣的地方口音，点缀在军绿中的鲜活生动的友善面孔，连同我们越做越规范，越做越潇洒的动作所带来的成就感，这所有的一切，都作为我人生最美丽的记忆而被我铭刻在心。白天接受严格的训练，夜晚遥看灼灼的星光，才是真正的理解克尔凯郭尔说过的那句话：“这世界上真正让我敬畏的事物有两种，那就是人类心中的道德纪律和漫天的星斗。”军训把纪律这一概念深深植入我心，而西大现代将给我传统、专业的高等教育。在风华正茂的青春时代，得到这二者无疑是一种幸运，它足以让我受益终生。在一个霞光如染的夜晚，我站在绿色的军营中，看到巨大的夕阳缓缓沉下，年轻的躯体军姿挺拔，迷彩装威武潇洒，金色、刚毅的脸庞上汗水晶莹。那一张张写满自信和骄傲的脸庞令我感动，我突然觉得，这次军训让我们获得了一枚勋章，一枚青春的勋章。它是生活对理性热情、自律进取的青年的珍贵犒赏，标志着一种敢于探索的精神和对生活积极乐观的态度。它将被我们永远佩带在心里，和心中的校徽，一起交相辉映！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇三

回首七天的军训，我们不难发现：宿舍内务整齐划一，校园环境清洁优雅；校园里回荡着响亮的口令声和歌声，洋溢着张张激情、睿智的笑脸；同学们精诚团结，奋发向上，斗志



昂扬。7天来，我们主要取得了以下三个方面的成果。

当今世界形势虽总体走向缓和，但我们必须保持清醒，因为世界还很不太平。我们必须审时度势，居安思危，按照科学发展观的要求，从战略全局和时代发展的高度，充分认清加强国防建设、增强国家综合国力的重大意义。军训激发了同学们强烈地爱国热情，增强了建设祖国、保卫祖国的责任感，从而在未来担负起时代赋予大家的历史使命。

军训辛苦，但我们的同学意志顽强，坚不可摧。烈日炙烤着大地，我们磨练着心灵，凉风只能吹干汗粒，却吹不灭心中的激情。呼吸还是沉重，而我在这呼吸中却听到了生命拔节的声音。

为了便于今后的常规管理，学校借助这次军训，对同学们进行了较为严格的军事化的规范教育，对同学们提出了严格要求。军训期间，同学们能以教官们为榜样，严格训练，不畏烈日暴晒，坚持到底。对每一个动作认真领会，反复训练。通过7天的军训，同学们的精神面貌发生了可喜的变化，文明素质、组织纪律性、生活自理能力有了明显的提高。团结协作意识、主人翁意识明显增强。为今后的学习生活奠定了坚实的基础。

军训是辛苦的，但它很短暂，接下来的三年学习生活的辛苦程度远超过军训。希望同学们把军人的过硬作风带到今后的学习生活中去，经受住困难和挫折的考验，让自己“仰无愧于天，俯无愧于地，行无愧于人，止无愧于心”，做一名能吃苦耐劳、勤奋上进的优秀学生。这样才能无愧于xx高中学子这一光荣称号！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇四

天气慢慢远离酷暑，慢慢地，迎回了寒冬。几场蒙蒙的秋雨

后，酷暑便近乎于奄奄一息了，已再无法找寻炎热的踪迹。在这中秋之前，我们完成了高中的必修实践活动——军训。以下是豆花问答网和大家分享的高中新生军训心得总结大全资料，提供参阅，欢迎你的阅读。

## 高中新生军训心得总结大全一

从今年起，本市部分区县高中生军训恢复实弹射击。昨天竣工的西城区中学生国防教育中心改扩建工程，专门新建了7000平方米的综合射击馆，这是华北地区独有的军用枪支实弹射击的室内场所。据悉，本市曾因但有学生安全为题，高中生军训实弹射击已经中断了七八年。

西城区教委主任田京生表示，将鼓励全区中小學生到国防教育中心进行社会实践，同时还承诺向西城区和房山区按照课程要求进行军训的学生实行免费。据悉，实行免费后的学生参加军训，只需要交纳伙食费，军装等都属于免费范围，学生军训完毕后军装等都经收回，经过消毒后进行重复使用。

高中生军训恢复实弹射击，难道就没有安全隐忧了吗？西城区中学生国防教育中心有关负责人告诉记者，学生将在综合射击馆内接受包括实弹射击在内的正规的军事教学与考核，“现在的实弹射击已经不是原来在野外趴在地上打靶，在射击馆内进行的实弹射击不仅教官一对一指导学生，射击位前有防弹玻璃、枪支也是固定的，因此即便学生射击脱靶也不会对自己和别人的安全带来威胁。”

军训恢复了实弹射击项目，让学生们兴奋不已。一个男生告诉记者，当军人是他的梦想，“能在军训中穿着军装进行实弹射击，我觉得就像真的成了士兵一样。”女生也说，作为军事科目的重要内容，为恢复实弹射击而高兴，“平时的训练特别艰苦，实弹射击则让我们体验到快乐。军人的天职就是要学会使用枪支，摸着真正的枪支射出真正的子弹，这也许才是一个军人完整的生活。”

高中生军训实弹射击并不是强制恢复增加的项目。学校可根据学生的需要申请。记者了解到，军训实弹射击项目属于收费项目。

昨天下午记者在现场看到，高中生军训内容采用了很多军队专用方式。新建的军事拓展园采用了全军推广得战士心理训练器材，突出以军事项目为主的拓展训练；在战伤救护、单兵战术训练和识图用图等教学科目中，增加了逃生自救、野外生存等内容；学生的心理拓展训练也成为新增加重视的内容等。

## 高中新生军训心得总结大全二

抚今追昔，回首往事，感慨万千。

九月上旬，天气慢慢远离酷暑，慢慢地，迎回了寒冬。几场蒙蒙的秋雨后，酷暑便近乎于奄奄一息了，已再无法找寻炎热的踪迹。在这中秋之前，我们完成了高中的必修实践活动——军训。

中招结束，未免有点心理放松。在为期两个月的暑假生活中，在家里吃喝玩乐，体质也难免急剧下降，甚至家门也很少出去，天天只是往返于餐桌-电脑-床三点一线。然而，暑假尾声已悄悄临近，新的高中征程又开始了，第一步，要面对的便是艰苦的军训。

来到新的学校，到了新的班级，见了新的同学，认识了新的老师，一切的一切都是全新的，都需要去适应，然而军训却紧紧跟来。我们的教官名叫李智，是信息工程大学的大三的学生，非常年轻，很精神，面容和蔼，我们那焦热的心终于获得了些许的降温，反而充满了对未来七天的憧憬与期待。

我们的教官很独特。每天军训开始后，必要练习的一个项目，便是站军姿。一开始我们都不理解，觉得真的很累，能站上五分钟都算是不错了，太阳在上空炙烤着我们的肌肤，就连

凉爽的清风也不敢触碰太阳的威严，汗水一滴一滴的从皮肤中渗出，眼前微晕，十分不适，那短短的五分钟对于我们来说简直像过了五年一样漫长。然而站完军姿后，训练的时候竟是那样的轻松，我内心不禁惊讶于军姿的联系为我们之后的训练所带来的益处，之后不论是多么的苦痛，我都能将它坚持下来了。

以后的训练日渐艰苦，训练前的军姿时间也在慢慢延长，到最后，甚至连二十分钟也能坚持下来了，站军姿变成了消遣解脱的途径，每每站军姿的时候，心情往往是那样的舒畅，因为我们学会了去坚持，去咬着牙磨砺自己的意志，坚持下去，总会收获金秋的曙光。

军训内容要求相当高，想要整齐划一，队列完整美观，就必须每个人的辛勤努力，需要每个人将每一个动作做到位，一步一脚印，每一简单的步骤都需要刻苦的练习，每一个步骤都要力争完美，要脚踏实地，不能有丝毫偷懒的想法，否则将会前功尽弃。这就需要团结，需要大家心往一处想，劲往一处使，学会照顾他人，就像我们所唱的那首耳熟能详的军歌《团结就是力量》所说的一样。

时间过得飞快，转眼间，军训的七天就这样过去了，汇报演出十分精彩，然而教官却要离我们而去，回到自己的学校，继续自己的学业了。最痛惜的便是教官临走时，竟然没有来得及和他告别，打个招呼。教官这七天来对我们正如大哥哥一般的亲切，关照我们的点点滴滴，对我们的关怀无微不至，要分开，有怎舍得。

军训结束，新一轮的艰苦学习生活又要开始了，我们又走上了新的道路。中招的痛苦与失落先不管他，明天，仍有灿烂千阳，每一天都是如此完美的一天，我相信，七天的军训必将伴我们三年，陪我们共度风风雨雨。

三年磨一剑，高考见分晓。不能再让父母失望了，相信自己，

我能行。

### 高中新生军训心得总结大全三

高中的军训跟初中相比，简直是天差地别。初中的军训就像是小孩子玩游戏一样，而高中的军训便是魔鬼训练。在军训中，我最怕的便是蹲，因为每次都蹲到脚麻，那种感觉真痛苦。每天我们都要早早的起床去训练，晚晚才回来，每次吃饭我都觉得那是一种痛苦，因为要站很久或者蹲很久才能吃饭。但是，即使军训再苦、再累、我都觉得值得，因为我们从中学到了很多东西。

军训，让我值得团结就是力量，团结就能战胜一切困难，也让我知道了，只有付出，才有回报。在军训的过程中，我们班有很多人都生病了，但是他们为集体的利益，而坚持来训练，这让我们都非常感动，让我们认识到集体的重要性，也使我们班的同学变得比以前更团结啦。虽然我们每天都在烈日下训练，但同学们个个都在咬牙坚持着，因为我们的坚持，我们的勇敢，我们的团结，最终在会操比赛中获得了第一名。

其实，现在想想，军训也使没什么可怕，因为在军训中，我们的团结，我们坚定的付出，与教官的指导，使我们变得更坚强。同时，我也懂得了很多的东西，因为同学们的团结、热情。使我觉得人生的美好；军训，我懂得了很多的道理，也觉得自已长大了很多，体会到了父母的辛苦，知道了付出就会有回报。我要努力学习，相信我的眼前一片光芒。努力吧！向高考做好充分的准备！

### 高中新生军训心得总结大全四

xx日下午，新生军训暨社会实践活动开营仪式在济南市社会实践基地举行。校长吕如浩、副校长张勃、济南市社会实践基地和济南军区某部防化团的领导等参加了开营式。

开营式上，校长吕如浩发表了热情洋溢的讲话，吕校长说：过去的一年，是济钢高中跨越发展的一年，学校在市教育局的正确领导和大力支持下，办学质量持续提高，教育教学成绩斐然，实现了学校发展史上的又一次飞跃。目前，一座高标准的学生体育馆餐厅综合楼已经竣工，确保新学期(国庆节)投入使用。学校的运动场今年暑期也修葺一新，学校硬件水平进一步提升，进一步扩大提升了学生的教育成长空间。

吕如浩校长还和新生畅谈学校的发展历程，吕校长说：今年是济钢高中建校十六周年。回想建校之初，学校只有4个教学班、143名学生、30名教职工，师资队伍薄弱，教学设施简陋，录取分数线全市倒数第一，是全市规模最小、质量最差的一所学校。经过十六年的发展，学校实现了超常规、跨越式发展。目前，学校已有60个教学班，在校生3600余人，是济南市首批四所推荐生录取试点学校之一。今年能考入济钢高中，应该是你们的自豪和骄傲，你们要珍惜这一荣誉，并为之奋力拼搏，实现自己的夙愿。钢中也因你们的加入变得更加强大，有了你们的加入，我们的教育教学质量也一定会再攀高峰，希望我们朝着这一目标去共同努力！

我们的管理是以生为本，严而有情、严而有度，做到宽严相济。“没有规矩，不成方圆”，因此，为确保学校日常工作的正常开展和学校的快速发展，学校也结合我校实际，制定了一些日常行为规范，军训期间，各班主任还要带领大家认真学习，希望同学们为了自己的尽快成长，入校后认真遵守学校的规章制度。

吕校长还对军训及社会实践期间的安全等事宜对全体师生进行了教育。防化团领导、教官代表和新生代表分别作了发言，表达了军训必胜的决心。

## 高中新生军训心得

为期五天的军训已经圆满结束，为高中的军训画上了句号。

伴随着不舍，我们离开了与我们相处五天的教官。

通过为期五天的军训，我们懂得了太多，学会了太多，成长了太多。

军训，让我们知道了团队合作的重要性。例如，走旗步时，如果有人走得太快，有人走了得太慢，则会使整个队伍看起来很不整齐。唯有大家一起合作，走同样的速度，才能使整个队伍整齐有序。通过五天的军训，让我明白一个道理，唯有团结一心，才能把事情办好。

军训，让我们养成了良好的生活习惯。以前我不太喜欢吃早餐，然而，我渐渐发现早上不吃早餐，上午军训时会非常累，腿发软，身体不适，所以，现在我养成了每天早上吃早餐的好习惯。以前我走路时总爱低头，背也有点弯，经过军训，我现在走路时抬头挺胸。军训使我养成了良好的生活习惯。

军训，磨炼了我们的意志，让我们学会了吃苦耐劳。在为期五天的军训生活中，我们每日顶着烈日，在骄阳下站上几个小时的军姿，我们一遍一遍地做着“稍息”“立正”“向左转”“向右转”动作。训练场上时刻响着我们坚定的脚步声，洪亮的呐喊声。训练场上我们播撒汗水，我们坚持不懈。军训让我们的内心更加坚强。

军训，更加深了我和同学们的友谊。来到高中，我看到的都是陌生的面孔，因为军训，我们相互认识了解。我们因此有更多的机会和时间交流、沟通。军训中，我们互相帮助，团结友爱。我们并肩携手，同甘共苦。我相信在接下来的三年里，我们也能像军训一样，共同迎接高考的挑战。

有一部分同学认为军训是没有必要的，而我却不这样认为。军训是暑假生活到学习生活的过渡，也是初中生活到高中生活的转折。军训是为了让我们适应紧张的高中生活，为以后的学习生活打下基础。所以军训是非常有必要的，如果没有

军训，我们可能无法适应高中截然不同的生活。

为期五天的军训已经圆满结束，这也意味着我们将正式成为一名高中生，进入高中的生活。这对于我们的确是有点突然，还有点不适应。从今天起，我们已经是一名高生了。在接下来的三年高中生活中，我也会像军训期间一样，吃苦耐劳，艰苦奋斗，争取在高考上再创辉煌。

军训期间我也有很多感想和体会，通过军训，我体会到了军人的生活十分艰苦，我深深感受到了军人的吃苦耐劳、独立自主的精神和他们的英雄气概。这不禁又让我想起了全中国千千万万的军人们，尤其是那些守护边境、守护海岛的军人们，他们的精神深深打动了。在接下来的三年高中生活中，我也将以他们为榜样，艰苦奋斗，刻苦学习，实现自己的理想，考上自己魂牵梦萦的大学。

在军训中，我学到了很多，懂得了很多，也让我熟悉了本来陌生的环境，适应了高中生活。就让军训成为我们高中生活的指南针，带领我们进入高中的海洋。这次高中军训的经历，将永远存在我的记忆中，永不磨灭。

新生军训日记高中总结

大一新生军训心得总结

高一军训新生总结心得范文

高中新生军训感受日记总结

高中新生军训心得体会



## 高中新生军训徒步拉练方案篇五

根据今年高一新生军训工作的特点，为了在短时间里高质量地完成军训任务，学校十分重视这项工作，做了周密细致的安排，从而为军训任务的完成打下了良好基础。军训期间，学校领导和年级负责人都非常重视，各司其职，密切配合。薛宗党校长、范增文校长经常深入训练场检查指导，并给军训学生鼓励打气；班主任坚持跟班训练、关心学生，早晚自习全程坐班。由于领导重视，组织严密，安排周到，分工明确，今年的军训工作得以顺利展开和实施。

要将往年十天以上时间才能完成的军训任务缩短为五天完成，同时保证训练质量不下降，我们首先做到的是，严格训练、严格要求，科学的训练。我们主要做了以下几方面的工作：

- 1、严格对军训教官的素质要求。经协商这次军训的教官是经过弋山武警中队严格挑选，抽调出那些能力强、素质好，作风过硬的士兵担任教官，由于教官的素质好，高标准严要求，保障了训练的高质量。
- 2、班主任全程陪训，同时经常给学生以鼓励和指导，增强了学生们一不怕苦，二不怕累的决心，收到了良好的训练效果，保证了训练的高质量。
- 3、按训练科目的安排，充分有效地利用时间。采取军事训练与理论教学、室内与室外教学相结合的方式穿插进行，同时劳逸结合，训练之余教官们教唱部队歌曲，并进行连队与连队，班与班的拉歌等联谊活动，既增强了同学们的集体荣誉感，又活跃了气氛调动了训练的积极性。

这样我们通过5个训练日，保质保量的完成军事训练的要求，提高了学生军事理论，军事技能和身体素质，增强了国防观念和集体主义观念，加强了组织纪律性，激发了爱国主义精神。

在时间紧、任务重的情况下，与领导带头，团结协作共同努力是分不开的。军训筹备阶段学校就进行了细致的分工，周密的部署。训练展开后，校领导每天深入训练第一线协调、指导训练。特别是薛校长、范校长，亲自到训练第一线指导训练，同时要求班主任认真关注学生军训和身体健康状况，让每个学生都不落后，使得训练得以安全顺利的完成。班主任全程现场监护，保障了军训得以安全顺利进行。正是有了这种上下一心、团结协作的精神，才使同学们自始至终保持着奋发向上的工作热情和昂扬的革命斗志，圆满的完成了军训任务。

为了使军训达到良好的预期目的，使教学双方协作促进，提供一个良好的服务保障也是重要的一环。为了使军训训练及理论课达到优质高效，后勤保障同样也是及时到位，从而为军训提供了良好的条件。

汇操，成效显著通过军训，学生的礼节礼貌好多了，纪律性加强了，身体素质增强了，个人内务卫生统一、整洁了，为今后三年的高中生活打下了扎实的基础。今天下午学校在学校广场举行军训汇操和总结大会，汇操同学精神饱满斗志昂扬，一丝不苟的完成了各种规定动作，全场不时地爆发出热烈的掌声，汇操取得了圆满成功。今年的军训在良好的氛围中胜利结束。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇六

“时间流逝，如旅人匆匆走过，过往的一切也随之渐去，如珍宝般尘封珍藏在每个人的内心深处，成为永恒的记忆。”

轻风拂过，我才如梦初醒般发现自己已然坐在了返程的车上。时间真的是很快啊，转眼间，九天的军训生活就已成了过去的记忆。回想起初入军营时的陌生已然成了熟悉，那些忐忑不安已成了平静，一切的苦涩与悲伤已然逝去，留下的惟有

对那段珍贵的体验生活的记忆与无尽的留恋。

九天的共同生活，我和同学渐渐熟识。

来时的汽车上，一张张陌生的脸孔，一个个或喜或悲的表情依然令我记忆犹新。而如今却是如此的'熟悉，如相识多年的朋友般，每个人的脸上都是快乐的微笑和谈笑间流露出的真诚和珍惜。我这才真正了解了军训的目的。朋友，真诚，珍惜。

九天的共同生活，我们和教官成为了朋友。

返校前的那个彻夜无眠的夜晚，我们和教官聊了很久很久，彼此留下了联系方式，直到老师来查房都还恋恋不舍。第二天的演出后，我们踏上了返程的车，教官把我们一一送上车后，远远的，站成了一排，目送着我们的离去。眼中蕴满了依恋与不舍，闪烁着晶莹的泪光。望着他们，我们又何尝不是如此呢，但终归是要别离，就让这一切化作记忆珍藏起来吧。

在此，我要感谢这次军训，因为是它让我们学会了这些一般人也许一辈子都无法学会的东西；我要感谢教导我们的教官，因为是他们让我们领悟到了这些无比珍贵的道理；我要感谢学校，因为是学校给了我们上这堂人生重要课程的机会，和这份珍贵的记忆。

时间流逝，物会消损，人会老去，但记忆亘古不变！。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇七

在烈日炎炎、骄阳似火的8月，全体新生在紧张、有序、生动、和谐的气氛中接受了入学后第一次身体上的'锤炼和精神上的洗礼，为期十天的军训徐徐落幕。昨日训练的口号依然在耳

边响起，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，那种喜悦、兴奋、自豪和感动，时刻萦绕在脑海与心灵深处。

这次军训带给我的不仅仅是身体上的锻炼，还有思想上的熏陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、严守纪律和艰苦朴素的精神，学校领导经常到场关心指导工作，与同学们进行良好的沟通；医务室全天开放，医疗小组随时为我们提供医疗服务保障；全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

烈日下，站军姿，踢正步……最大的考验就是得每刻保持精神的高度集中。我们虽然站得汗流浹背，双腿酸痛，但仍然坚持，同时也深深体会到“苦”乃军训之首。这些苦让我们明白并相信军训是我们正式进入学习生活之前十分重要的一次锻炼，也是人生一份不可多得的一笔财富。

这次军训建立了许多欢乐的友情，不单让同学们在军训的日子里学会同甘共苦、励志前进，进一步的加深了彼此的了解、增进了彼此的友谊，通过这次军训还使得我们来自全省各地的同学们拉近了距离，在短时间内建立起了难能可贵的情谊。这让我们在今后三年的学习生活中能够更快的融合、更好的互相沟通、互相学习！

与教官的情谊是复杂的，教官们近乎完美的人格魅力，让我们对教官产生了新的理解和敬仰。教官可以说是我们的老师，在训练中一丝不苟严格要求；也可以说是我们的朋友，在生活中幽默诙谐，与我们打成一片。教官身上的那种乐观开朗也是我们可以借鉴的。在将来的学习生活中，肯定有各种各样的问题、困难会出现，有了坚强的意志和乐观的精神，我们又多了几分战胜它们的勇气！

军训收获经过了这次军训，我们获益良多，收获彼丰。我们

自身的身体素质得到了加强，学会了更好的生活，学会了团队精神，学会了自信，学会了拼搏；锻炼了意志，锻炼了毅力，锻炼了品格；以健康、潇洒、精神、自信的姿态迎接人生中新的一页。

军训，圆满结束了。回想起这些日子，感慨良多。“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。军训，不仅是一个过程，更是一个崭新的课堂，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉，一个人与人之间的纽带。当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁就笑得最美，谁就是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者，就是这盛夏最美的一道美丽的风景。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张的军训中的一颗亮星。

今天，我们在汗水中磨练意志。明天，我们将为母校增光添彩。生命如火，誓言如歌。百米冲刺靠千日苦练，一朝争先要几载寒窗。梦想，激情，在训练场中用顽强拼搏点亮；理想，渴望，在人生路上和信念一起激荡。让我们发扬共和国军人“冬练三九，夏练三伏”的精神，刻苦训练，脚踏实地。把军人的纪律、军人的作风带到平时的学习和生活中去，让我们像雄鹰一样，冲破蓝天，超越梦想，展翅飞翔。

古有花木兰替父从军，今有我们高一新生的巾帼不让须眉，我们不怕苦，不怕累，出色地完成了训练任务，交上一份令人满意的答卷，为青春再谱一曲高歌。

炎炎烈日下，广阔天地间，时间早已见证了我们坚定的意志。只要我们坚持到最后，我们就是胜者！不管再荆棘、再坎坷的道路，我们都要走下去。因为勇敢是我们的口号，因为执着是我们的信念，因为坚强是我们的永恒。我们要用自己的双手打造属于我们的青春！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇八

伴随着一声嘹亮的哨响，为期一天的20级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的一天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在

苦累与欢乐并存的一天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的一天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们高中生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇九

学生参加军训不仅能锻炼体魄、磨练意志、加强组织纪律性和培养集体主义精神，同时也是学习军人艰苦朴素、一切行动听指挥的作风和为保卫祖国和人民生命财产、不怕困难、不怕牺牲的奉献精神难得的机会。

今年的军训工作，在学校领导的重视、武装部的周密安排及各科室部门的通力协助下，形成了职责分明，相互配合的保障体系。按照《双鸥中学2017级新生军训计划》的指导思想、规定及要求，坚持严格要求，严格施训，同学们发扬不怕苦、不怕累的作风，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，初步掌握了一定的军事技能，加强了纪律性，树立了集体主义思想，增强了国防观念，通过汇操表演，给学校领导、老师交了一份满意的答卷。

这次军训从8月23日开始至28日结束，历时一周，本班参训学生51人。以《双鸥中学2017级新生军训计划》为依据，以提

高同学们的国防观念、集体主义观念，培养吃苦耐劳的作风为目的，按照《高级中等学校军事训练教学大纲》的要求，科学施训。

军训中学习了一些基本的军事常识，观看了电影，了解了一些国防常识，取得了较好的效果。

## 1领导重视周密计划

## 2严格训练保证质量

严格训练管理，是提高军训学生军事技能和身体素质的根本途径，也是实现军训学生“掌握基本军事技能知识，增强国防观念，加强组织纪律性，激发爱国主义精神”为目标的根本保证。针对这次军训学生的特点，为保证军训质量，做到四严：

一是严格教官的示教。从教官的自身形象、教学等每个环节，从严要求，严格把关。

二是严格对教官的要求。这次军训的教官，是经过人武部领导严格筛选，把能力强、政治素质好、工作作风过硬的人员抽调到这次军训中当教官。

三是根据训练科目的安排，实行劳逸结合，在训练之余，各教官还教同学们唱一些革命歌曲，组织同学们拉歌，既调动了训练积极性，又活跃了气氛，既增强了团结精神，又营造了健康向上的娱乐氛围，收到了劳逸结合的效果。

四是严把质量关。为确保军训质量，严把质量关，军训中，根据学生领会动作要领的强弱，采取分层次进行训练，实行帮扶相结合。并针对检查、军训中发现的问题，及时进行讲解，一个内容一个内容的过关，从而保证了军训任务按质按量地完成。



### 3训管结合培养作风

培养军训学生的纪律观念，从小事抓起，从日常生活抓起，在整个军训期间，一是严格按照军训的有关规定，严格管理、严格要求、严格训练，确保了军训期间安全稳定。建立了军训新生考勤表。每天出操前进行点名，登记出勤情况，没有特殊不得请假，增强了同学们的时间观念；三是严格训练场的管理。从军训的第一天开始，不管是在训练中还是在休息期间，都严格要求，做到准时出操、准时训练、准时休息、准时收操。四是规范内务秩序。组织全体军训学生进行内务卫生训练。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十

高一年级在军训期间，除了常规化的队列训练、内务整理和纪律教育外，还开展了其他一些活动，如逃生与消防演习、内务评比、拔河比赛、高中生活与学习方法的指导、军歌大合唱，等等。这些活动使学生们学会了一些生存技巧与方法，增强了班集体的凝聚力，丰富了大家的校园生活，为顺利进入学习生活做好了铺垫。

感谢几位教官多日来的辛勤付出，他们完成了学生们走进高中的第一课；感谢七位班主任，教师节那天学校其他教师不坐班，你们不但没有休息，而且下午在雨中和教官组织同学们完成了逃生演习，另外，在这些天里，我知道至少有两位班主任是带病工作的；为了配合这次军训，还有一些科任教师、后勤工作人员对我们提供了帮助，在这里一并表示感谢；学校领导十分支持这次军训，举一个例子，为了让每位班主任和各班两名学生代表学会使用灭火器，在消防演习中共消耗灭火器18个，合计费用近千元，感谢你们。

刚才高一同学的表现我们有目共睹，高一的同学们，你们的飒爽英姿、嘹亮的歌声和蓬勃向上的精神风貌，既是多日来

刻苦训练、不屈不挠的结果，也是你们自强自立、乐观进取的姿态。在军训期间，也有说苦说累的，说军训没有意义的，说生活不适应的，因为违纪挨批评的，这都没有关系，关键是你们坚持了下来，在这次的自我挑战中你们赢了。从周三晚自习开始，我们将正式进入学习生活，希望每一位同学都能实现自我价值，并能做到“让人们因为我的存在而感到幸福”！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十一

这两天来的军训生活带给我们的不仅仅是这些感悟，还有那些不经意间出动人心灵的感动。本站小编在此整理了20xx高中新生军训感悟总结800字，希望大家在阅读过程中有所收获！

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了。在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：山东大学第二附属中学。我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：这里教练非常严，军训起来非常苦。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

一二一，一二一，稍息、立正、向前看齐，手放下，站军姿2分钟，有一位同学动就加时一分钟！老师严厉的对我们说。

不就是两分钟吗？站一会儿就可以了，真简单！我想到。可是说起来简单，做起来难；那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头

上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：终于完了！我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着女生味的女生操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡黄色的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

为期五天的赴东方绿舟的国防教育之旅就这样结束了，但给我们带来的经历却是永存心忡的。

记得刚到东方绿洲的那天，大家都很兴奋，当然也做好了迎战五天忙碌的军训生活，可能会很累，但我们大家都充满斗志，记得高一入学时附大东海基地的“魔鬼”训练营，我们不也这样挺过来了吗，这次的国防应该更有信心的完成好。一到那边，我们就换上了军服，戴上了军帽，就进行了入营式的隆重举行，并宣誓：一切行动听指挥。随后，下午我们进行了体能测试，玩了一些项目，感觉很有趣，很充实，后来，又参与了军事定向运动，以组为单位，开始拿着地图和指南针寻找目的地，花了大约半小时不到，我们组的组员一起全部归队，到达了集合地点。接下来则是一些琐事了，吃饭，洗澡，一天就这么过去了，我感觉很有意义，也井井有

条。

第二天，六点准时起床，赶紧洗洗漱漱，换上军服，戴上军帽，在西班牙男生公寓门口集合，此时的我们一个个都还昏昏沉沉，因为作息时间才刚开始调整。我们吃完早饭，我们跟着教官到了室华考|zk168内足球场，教官命令我们就地坐下，然后说，原来要玩二人三脚的游戏，这个游戏充分体现了团队的组织性，纪律性，一致性。下午，我们去学习扎营了，同学们努力的自己想怎么扎营，最后由于我们队忘记要装天窗，顺序搞错了，因此虽然天窗装上去了，但总是不太对。就这样一天过去了。一样的有意义。

第三天，依旧是六点起床，急急忙忙的洗漱好了之后，集合要吃早饭，依旧很整齐的排好队进入了食堂吃早饭。我们这一天学习了急救措施，听基地辅导员做了详细讲解，让我们了解了如果自己真的遇上这么紧急的事情，就要用上这套办法。

最后两天，我们几个跳舞的人为了最后一个晚上的文艺演出在加紧排练。虽然在当时非常尴尬的彩排气氛下，我们马上改了一首歌，并且在最后达到了意想不到的效果。

经过这次东方绿洲国防教育，我成长了不少，提高了自立能力。每个营区都有每天具体时间的具体安排，同学们也都按照这个安排表做事，每天都过得井井有条。希望下次集体活动时，能过得更开心，更有意义，有更多的收获！

在这烈日炎炎、骄阳似火的9月，为期4天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在4天快要过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

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。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十二

随着时间推移，军训也落下帷幕，看着一个个皮肤黝黑的学生，我看到的是一份坚持的精神，这次军训时间不是很长，为期x天，看到这么多的学生都在为这次军训坚持努力，我作为班主任心里很开心，学生们在军训中能够有这样的动力我还是很高兴地，很多时候都会看到学生们在局怒新的时候那种坚定不移的样子，我一直都很高兴这学生能够做到这一点，这次军训现在结束了，我也总结一下工作。

首先从这次准备工作说起，带过了几次新生，我对这一届新生的到来也做好的很多准备，这次军训到来之前，我已经做好了相关安排，在学生们军训时候有可能发生情况，我都做了一系列安排，说到军训这次我深刻的感受到了学生们的热情，是我没有意料的，这次军训学生们的热情很高，比起以往都是相对好一点，大家处在这么一个激情澎湃的训练环境下，这对我的工作是很有帮助的，军训到现在学生们比较配合，对这次军训表示很满意，我在意的不仅仅是这一点，我在意的还是这些军训中国年学生们能够对自己负责，顺利结束了军训，与这一点是离不开的。

这次的军训我带的班级，也不是没有突发情况，在训练的时候也是有部分学生坚持不下去，中暑的情况，好在在训练之前都会考虑到这一点，我提前的给学生们做了一个预防，这次军训没有学生因为中暑了然后放弃军训，让我感到很欣慰，军训的时候没有坚定方向，不知道自己应该怎么走这是很可怕的，我的工作很繁多，根据学校安排，我需要时刻的注意学生，在学生训练的时候，作为班主任我是不能离开的，这是非常重要的一点，因为谁也不知道在训练的时候会发生什么事情，我需要做到一个及时解决问题的作用，再一个就是及时的配合教官训练，为了能够让学们在训练的时候不会因为什么事情卡壳，我一直从军训开始到结尾都陪着。

军训现在也结束了，这次以学生班主任的身份我做到了很多，

可是我依然觉得自己做的不足，这本是我应该做的，现在我也只是做到一点点而已，总结这几点我实实在在的感受到了军训的魅力，对于我来讲也未尝不是一个锻炼机会，这次时间过去的很快，时间就是这么流逝了，我非常希望自己能够做的越来越好，不足的地方在今后的带学生工作当中，能够及时的纠正，这也是我需要做到的。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十三

军训有苦有甜，军训是我们对学生的一种考验，下面是小编搜集整理的高中新生军训自我总结2000字，欢迎阅读。

在军训前准备的一整天里，自己一直在忙东忙西，很害怕会漏了收拾日用品，害怕带的东西会太多或者太少，十分矛盾。妈妈看着我的样子也乐开了怀，可能是因为这一次我主动申请自己收拾不需要她多费心。但我知道她还是有些担心我，毕竟要离开家5天。但我偷偷和自己说：一定要好好照顾自己不能让妈妈担心。

“铃~铃~铃”闹钟准时6点30分响起，我居然没有赖床，准时7点左手拿着一个绿色大水桶，右手挽着一个大大的环保袋，背后还背着一个大书包。准时到达学校操场，现在早已是人山人海了。紧接着领导级长们发言后大家准备上车出发去军训目的地。

经过40分钟左右的时间，我们的大巴终于到达目的地。首先看见的是拿一栋栋大楼，绿树环绕，地面十分干净。但当我们背着大包小包爬上八楼的宿舍时，一打开门就有想哭的冲动，冲口而出一句：“装修怎么可以这么简洁。”但现实无法改变，大家经过1个小时的努力。我们宿舍的卫生终于被搞得干干净净，大家也把自己的床铺，衣柜整理好。而作为室长的我，还有兼顾分配工作和考察工作，以免老师教官批评。然后大家拿着各自的饭盒冲下操场集队。这也是第一次看到我们班的两位教官。

接着大家排着队去饭堂准备吃午饭,来的时候我已经在想这里的饭菜会不会很难吃?会不会很少肉?而当我站到饭桌前顿时傻了眼.和10个人一起吃4个菜,而且饭菜大部分都不合我口味,只好吃了几口就回去宿舍继续搞卫生.终于最害怕的事情即将来临,就是那可怕的训练。

当时是正午,烈日当空,而我们就站在阳光底下,首先学习的是军人的站姿,初初以为很简单却发现原来还要将这个动作在阳光底下保持20分钟,那种感觉别提有多难受.不管背后有多少汗水沿着背往下滴,不管有蚊子飞来,不管有多痒都不能动!只要一动就是违规就要受到惩罚。当时我只感觉军人的辛苦和教官的严厉.经过一轮汗水的洗礼,终于能休息了大家都累得喊辛苦。看到水仿佛看到了灵丹妙药,迫不及待的狂喝。

可是可怕的训练还是要继续,这次轮到训练我们的嗓子,每个班都必须大声的喊出“一,二,三,四”仿佛喊得不够大声便要受到责罚,就连每一次进餐前都需要喊,喊得不够大声就不能吃饭,喊得大家嗓子都差点嘶哑。而整个下午就一直在训练,吃完晚饭后还是继续训练。而晚饭也和午饭没什么两样,但我已经顾不上合不合胃口,因为肚子实在是太饿了.而一天里我觉得最开心的时间就是晚上唱军歌这一环节,级里的同学都聚在一起围成圈坐下听教官们唱歌,时而大家一起搞气氛,时而教官独唱,大家都十分开心。终于第一天的训练快要结束,但第二个挑战又来了,就是10个人如何分配洗澡洗衣服的问题。因为晚上10点就要准时关灯,如果没有准时完成任务是会受到老师批评的,而我这个作为室长的更是要负上责任。

因为始终不是家里或者旅馆,设施十分简陋,所以大家在第一天都显得很很不习惯,动作不够迅速导致后面的同学不能准时10点上床睡觉,导致我们宿舍第二天被老师批评受到惩罚了,但作为室长的我责无旁贷,只能吸取教训。

而作为室长,我更要负责叫同学们起床的重任,时间也十分早。早上5点30分我准时开灯把她们都叫醒,幸好她们都十分合作,



都不太会赖床让我很开心。大家洗漱完便要下去晨训，大家必须先训练完才能吃早餐，所以尽管很饿也唯有坚持训练。但当看到早餐时却又再次让我失望了，但我也还是把那些十分干得馒头吃下去，把那些淡而无味的白粥喝下去了。因为我知道不吃饭待会训练便会没有力气所以多难吃也要填饱肚子。然后，便接着训练。

在前四天里，都重复做着同样的事情，吃着同样的饭菜，流着许多的汗水。但更多的不同是心情。第一天是好奇，第二天是辛苦，第三天是习惯辛苦，第三天是适应了这种生活方式。与同学的相处也发生了变化，第一天时候没太多话可说，第二天慢慢熟悉大家的名字，样子，第三天感情升温，没有当初的含羞，第四天更是像同学，像朋友，大家的东西都可以相互分享。而到了第五天，更多的是离别的不舍和相处的融洽。虽然大家只是相处了5天，但大家都已经有了一种特别的情感。忽然会觉得原本以为很难熬的5天飞速的过去了。留下的只有浓浓的不舍之情。特别是在最后一天里，那场特别的汇操让我久久不能忘怀。

大家尽力了！这一次是我们做得最出色的一次！当听班主任发言的时候，我居然激动得留下了泪水。连我也不敢相信，但事实我确实被感动了。我感叹到：怎么会有发言如此感人肺腑，听得我拍疼自己的手掌。老师说对，虽然这次名次是第三名，但这也是我们训练了4天，努力而得来的，我们认真对待了，尽力了，无论名次是多少，我们都无愧于心了！我可以自豪的和妈妈报告自己的成绩，并不是仅仅因为那些浮云般的名次。

这次的军训，让我更了解5班，让我更爱五班，这个集体一定前途无量！因为背后有45个团结的身躯和2位最棒的班主任！

一、关键词：短信息

二、关键词：三点一线

高中我便过着三点一线有点单调的生活：食堂、寝室、教室，

而现我同样又一次重复着三点一线的生活，只不过教育变成了操练场。每次当我们穿上整齐的校服踏上这块地时，在心中总有一种光荣，虽然身上不是“橄榄绿”，但心中却有军人的感觉，每次离开这里，既带着满身疲惫，同时也带着迫不及待的兴奋，因为终于可以吃饭了。食堂里总是“人山人海”，气温也很高，每次胡乱扒着饭，脸上、身上都流淌着大颗地汗，也许是操练时对汗这东西已见怪不怪，完全可以当它不存在了，它便一声不吭地在身上“肆掠”，每次吃饭完了，总是自我解嘲：这桑拿效果不错，饭菜口味也很不错！回到寝室，美美地洗个澡，躺在床上，顿时觉得全身筋骨舒展开来，那个惬意美好的感觉啊——只可意会不可言传啊。

三、关键词：军歌嘹亮

四、关键词：天气

军训的天气大概是军训期间关注度很高的一个问题了，前几日一直烈日当空，尤其是午后，那令人睁不开眼的太阳光把树叶照得绿油油的，地面照得白花花的，脚踩上去，仿佛觉得脚底的橡胶在炙烤下慢慢融化，而当汗无止境流淌中，好像身体在蒸发，一点一点地……也许是老天爷心疼这些祖国的花朵们了，实在不忍大家都变成干花，所以忽然将南风逆转，吹起了凉嗖嗖的北风，气温也骤降10度以上，对于大家来说这简直比中头彩了还开心，可惜我挺倒霉，天爷爷不仅带给我了清凉也带来了咸冒，不过受到寝室“欢天喜地”气氛影响，这点小感冒也没让我郁闷超过十分钟。

五、关键词：操练

一些简短的感言：

青春就是阳光

生活，宛如一条清澈的小溪，静静地流淌，偶尔会有些许起

伏，激起层层涟漪，然后恢复往日的平静。生活，就像一杯清淡的龙井茶，只有细细地品尝，才能寻出其中的味道：有苦也有乐。军训生活也是如此。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十四

军训是人生难忘的经历，军训结束后相信不少学生都学会了不少的做人道理。以下是往届高一生写的军训总结，记录了7天的军训生活中，那些宝贵的精神和难忘经历。

学校高中部高一新生为期7天的军训就要结束了，在校领导和武警\_\_中队领导的大力支持下，在教官的细心指导和同学们的努力拼搏下，我们的军训取得了显著的成绩，达到了预期的目标。

这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练；同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训的同学都能积极的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体观念。培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学习和生活无疑是十分有益的。

军训中，教官们投入了极大的热情。对学生表现出极大的爱心和责任心，认真履行自己的职责，了解学生思想动态，关心参训同学生活，主动做好参训学生的思想工作，热情为同学们服务。在此让我们以热烈的掌声，向最可爱的教官表达最崇高敬意。

同学们，军训是每位高中生重要的必修课。这次军训的200名同学，经过军训技能考核，均取得优良成绩。

7天来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的

同学带病、带伤坚持训练，从不叫苦叫累。3班的\_\_同学在训练中，虽身体不适稍做休息又投入到高强度训练之中。1班的、2班的、3班的、4班的\_\_、\_\_、\_\_等同学是军训学生的榜样，他们高标准要求自己，各项技能成果走在了最前面。

106寝室的同学用午休时间清扫场地积水，热心为集体服务。军训不仅增强了体魄，而且锻炼了意志、毅力、增进同学之间的友谊和集体荣誉感。

军训中在同学们身上真正体现了一名高中生的优良品质和奋发向上的进取精神。你们用自己的实际行动谱写了\_\_学子军训的新篇章。

我们参训的老师从军训开始一直关心、体贴、鼓励参训同学，用自己的模范行动影响和带动了同学们积极参训，你们的感召力是无穷的。

这次军训也得到了学校领导的高度重视，为确保学生军训工作的顺利进行，提前准备，确定目标，体现了军训各项工作抓紧、抓严、抓实的特点。

在这里需要特别感谢的是武警\_\_中队的参训教官，你们严格施训以及高度的责任心，保障了本届军训任务的圆满完成，在这里我们向你们敬礼，向你们致敬！

同学们，短短的7天军训此时此刻就要结束了，军训结束后，希望同学们继续发扬军训中焕发出来的好精神，好作风。把军训成果转化为优良的学风、校风，争取更大荣誉和成绩。最后，祝教官们身体健康，工作顺利！祝同学们在新的学期里学习进步，幸福快乐。愿\_\_学校走向辉煌。

高中新生军训工作总结范文2020

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十五

军训虽苦，但让我们学会了坚强，让我们有了“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的决心。接下来，小编在这给大家带来最新高中新生军训个人总结，欢迎大家借鉴参考！

军训，是告别初中的仪式；军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了不同于以往生活的“酸甜苦辣”：

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了衣领，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子留下了一道道痕迹。那感觉就像是吃了一大碗辣椒，全身上下都烧得难受。

甜：终于，苦尽甘来。手里捧着刚发下来的奖状，仔细审视着上面的字：“优秀小军官”。嘴上没说什么，心里很明白：这是五天辛勤汗水换来的肯定，是五天辛苦耕耘得到的成果，是自己初中阶段获得的第一张奖状，是新阶段的新起点！心突然跳得特别快，里面塞满甜蜜。

五天的汗水，五天的坚持，五天的磨练，五天的感情……这五个日日夜夜的经历为即将到来的初中学习打下了坚实的基础。这五天的经验，不管是对我高中阶段还是对我整个一生的学习、生活都很重要。这五天的一切，虽然苦，但是却值得一辈子去留恋！

面对新的起点，我越发充满信心！我会把我的热情、精力百分之百地投入到新的学习和生活中去！

我们班虽然被分成几份插到其他班级，但这丝毫没有影响到同学们的热情，都积极配合教官的工作。说道军训最重要的就要数教官了。我们的教官被大家评为很帅的教官，事实也是如此，他是教官中最高的，总之就是给我们留下了很深的第一印象。

说了这么多关于教官的事，也该说说我在军训中的所得吧。

军训在集体会操后正式结束。在会操场上，各个班级都尽最大的努力，发挥出最好的水平，为丰富的军训生活画上完美的句号。

军训，象征着苦与累；军人，意味着刚毅与顽强。当把这两个名词加到一群新入高中的学生身上，产生的会是什么？是蜕变，不仅使身体上的，更是心灵上的。

漫长的暑假，把我们温养成了懒散的蠕虫。这样的我们，是无法迎接即将到来的三年高中学习生涯的。于是乎，我们便于今日早晨开始了军训。

今天的训练很简单，除了站军姿仅仅只学了几个基本动作的动作要领。虽然说起来简单，但如果不时时刻刻用心的话，根本就无法体现军人的简洁、阳刚之美。教官对我们的要求非常细致：有问题时先打报告，没收到命令不行动，坐时背不能靠着且双手不过膝，双眼不能四处乱看。说实话，要想把这些要求全部做到，很累，很难。因为这和我们平时所做的完全不同，我们必须时刻注意这些。但是，我们的这些和真正的军人需要做到的相比，不过冰山一角。我们所经历的，不过是军营生活的九牛一毛罢了。

在之后的几天训练里，更大的挑战在等着我们，更严厉的训练在等着我们。再难，我们也要迎难而上，誓死不做逃兵，誓死不为班级荣誉抹黑。

其实这个军训我也不想来，但我既然来了，我就会做好。要么不做，要做，我就要做最棒的！

军训，是告别初中的仪式；军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了不同于以往生活的“酸甜苦辣”：

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了衣领，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子留下了一道道痕迹。那感觉就像是吃了一大碗辣椒，全身上下都烧得难受。

甜：终于，苦尽甘来。手里捧着刚发下来的奖状，仔细审视着上面的字：“优秀小军官”。嘴上没说什么，心里很明白：这是五天辛勤汗水换来的肯定，是几天辛苦耕耘得到的成果，是自己初中阶段获得的第一张奖状，是新阶段的新起点！心突然跳得特别快，里面塞满甜蜜。

几天的汗水，几天的坚持，几天的磨练，几天的感情……这几天日日夜夜的经历为即将到来的初中学习打下了坚实的基础。这几天的经验，不管是对我高中阶段还是对我整个一生的学习、生活都很重要。这几天的一切，虽然苦，但是却值得一辈子去留恋！

面对新的起点，我越发充满信心！我会把我的热情、精力百分之百地投入到新的学习和生活中去！

大家都说军训是一段艰辛的旅程，它不仅会让一个白皮肤的人变成麦色，会让一个活力四射的人疲惫不堪，还会让许多胆小的人退避三舍。然而，当我亲身经历军训后，才发现以上所有的说法都是片面的，因为军训给我们带来的好处更是

数不清。

我觉得，一个人的意志是否坚定，可以从军训中体现出来。比如说站军姿的时候，假如你站了一会儿就觉得不舒服，然后东张西望，违反了站军姿的要求；假如你意志坚定，知道站军姿要求我们在队里一动不动，无论外界有任何动静，你都要熟视无睹。

一个集体是否团结，有集体荣誉感等，也可以军训中体现出来。就像我们在会操中得第一名一样，靠的就是同学们的团结一致，有高度的集体荣誉感。正因为这样，同学们才取得了优异的成绩。

军训，使我明白做人要坚强，遇事不退缩，团结就是力量。只要大家齐心协力，我们班级的明天会更好。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十六

根据《中华人民共和国国防教育法》、教育部《高级中学军事训练教学大纲》及有关文件精神，结合我校实际情况，特制定级高一学生军训方案。

### 一、目的

通过军事训练，增强学生的国防观念，纪律观念；培养学生吃苦精神、合作精神和集体主义精神，提高学生综合素质。

### 二、时间

8月19日——8月26日

### 三、内容

依据教育部《高级中学学生军事训练教学大纲》所规定的内



容实施。成绩按规定载入学生高中综合素质评价档案。

8月19日上午8:00张贴军训班学生名单，学生到军训班报到(省身楼，进南大门左侧第二幢)，各班领军训服，办理住宿和校园卡，班主任进行学前教育（中小学行为规范、安全教育）。

8月20日下午3:00召开2018级高一新生法制教育、禁毒教育报告会。（请市公安局领导等来校报告）。

8月21日—26日正式军训。

日期

教学内容

上午

下午

地点

8月21日

7:30学生列队欢迎教官入校举行开营仪式；训练开始—立正、稍息、跨立、整齐报数

停止间转法、脱帽、戴帽、敬礼、蹲下起立、踏步与立定

校运动场

8月22日

齐步与立定、跑步与立定

正步与立定、跑操训练

校运动场

8月23日

步法变换、跑操训练

跑操训练、方队合练

校运动场

8月24日

跑操训练、方队合练

跑操训练、方队合练

校运动场

8月25日

跑操训练、方队合练

跑操训练、方队合练

校运动场

8月26日

分列式预演

军训成果汇报表演（阅兵式、分列式、跑操汇报表演等）——  
军训闭幕式

校运

动场

注：原则上军训操练四十五分钟，休息十五分钟。

#### 四、军训领导小组

组长□xx

副组长□xx

成员□xx

注：8月16日召开军训领导小组会议；8月17日召开军训班主任会议。

#### 五、军训工作保障及安全预防

##### 1、各处室及各班主任军训期间职责分工：

（1）政教处：制定军训方案，统筹协调军训各项工作，安排好开闭营仪式，做好军训期间的宣传报道工作。

（2）校长办：负责开闭营仪式领导的邀请、接待，准备会议席卡、领导讲话稿。

（3）教导处：负责编排高一24个军训班。

（4）总务处：协调物业、食堂做好教官及学生住宿、餐饮等保障工作，提供学生饮用水，负责法制报告会、军训开闭营仪式主席台的搭建工作。

（5）治保组：安排专职保安负责军训训练场地的安全保卫工

作。

(6) 信息中心：每天专人负责法制报告会、军训开闭营仪式及军训期间训练场地的音响等工作。

(7) 团委：负责开闭营仪式的升旗以及闭营仪式观礼家长的引导等志愿服务工作，

(8) 2018级高一年级管委会：负责24个军训班主任的`日常考勤及学生军训管理工作。

(9) 高一年级军训班主任：按时到岗，跟踪管理，负责学生日常教育管理，包括住校生晚上的安全和纪律教育，军训前排查身体上面有特殊原因如患有心脏病不能参加军训的学生，履行请假手续，政教处备案。

## 2、训练安全预防

(1) 学校制定军训期间安全预案，配备专职保安，加强校门管理；高一年级军训班主任按时到岗，跟踪管理，负责日常管理 & 处置意外事件，按照作息时间签到签出。

(2) 配备专职心理、医务人员（军医2名），在军训过程中，如果出现意外伤害，及时治疗；伤势较重的，及时送往医院。

(3) 身体上面有特殊原因如患有心脏病不能参加军训的学生要向班主任告知并履行请假手续，政教处备案。

## 六、要求：

1、参训期间，一律穿军训服装，穿运动鞋或球鞋。

2、军训实行封闭式管理，学生有事有病需报告请假，不得擅自离开营地。

3、严禁学生训练场吃小食品；严禁带通讯工具、电子产品及篮球等进入训练场。

4、要求参训学生每日写军训随想日记；也可以写不少于800字的军训心得体会；军训结束各军训班收齐交政教处；将优秀的50位同学作品，参加“军训七日”征文比赛，颁发奖状。

5、学生请假须教官和军训班主任同时批准，政教处备案。军训结束前，将评选出军训先进班集体10个，军训先进个人200人。优秀军训学生颁发奖状并记入该生“高中学生综合素质评价”档案。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十七

在接下来的几天里我们将与学校的老师、同学们共同度过一段充实、而有意义的军训生活，首先，我代表泰安武警五中队新泰支队的全体官兵向\_\_中学2020级全体参训同学表示热烈的祝贺。

\_\_中学多年来，全面贯彻党的教育方针，坚持实施素质教育，注重培养学生德智体全面发展，具有良好的社会声誉和雄厚的办学实力，为社会培养了大批的优秀人才，在此，我代表泰安武警五中队新泰支队的全体官兵向\_\_中学取得的优异成绩表示衷心的祝贺！

军训对同学们来说，是进入高中的第一堂课，也是对同学们的一个考验。同学们来自不同的学校、来自不同的地方，但自从穿上绿军装的时候，就已经把自己的人生追求与祖国的命运紧紧地连在了一起，因为我们肩负起了共同的神圣的历史使命——保卫祖国，振兴中华。既然选择了军训就应该勇敢地锤炼自己、不畏艰难、磨炼坚强的意志。

为圆满完成本次军训任务、不辜负学校领导、部队领导的期望和信任，我们决心在接下来的军训中努力做到以下几点：

1、科学训练、精心组织，尽职尽责，使军训开展的认真活泼，让同学们掌握军人基本队列动作，增强国防意识，完成好训练任务。

2、在训练中严密组织、耐心指导、不放过一个细节、认真解决训练中的问题。

3、思想上高度重视，以饱满的精神状态和良好军人形象做好表率。

最后祝\_\_中学20\_\_级学生学习进步，学业有成。

预祝军训圆满成功。

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十八

转眼间，我就高中了，跨入高中的门槛，上的第一节课就是军训。这一节课让我得到的不仅仅是身体上的锻炼，更多是意志上的坚定，吃苦耐劳的精神，团结的重要性。

军训期间，教官教了我们站军姿，站军姿听起来是最容易的，可是站军姿做起来却是最难的，例如脚要分开60度，身子要挺直，眼睛要目视前方，手还要收紧，一开始觉得挺简单的，可是这一站就要10几分钟，我们班有许多同学都站的腿都抖了，再过10几分钟几个同学都头晕，难受，其实我也有几次头晕想打报告的，但教官说站军姿是军训中训练的最基础，练好了站军姿才能有要军训的资格，我就咬咬牙的坚持下来了。一个早上下来，感觉脚都不是自己的了。虽然很累，但军训就是军训，要能吃苦也要能坚持。

军训的训练最难忘的也就是齐步和踏步了，齐步和踏步是军训的训练中最难的，这两个动作都有一个共同的特点就是要队员共同的默契才能练好，需要同学们的团结一致，开始的时候教官带着我们训练因为大家都看着教官的步伐就不会乱，

所以一开始的时候很整齐，但到后来教官一不带我们，我们就乱得一团糟，于是后来教官就让我们一列一列的自己练习，可是哪有那么容易的事，一开始大家都互相不认识，口号也是由别列男生来帮忙喊，10几次下来依旧是一团糟，有几个同学也开始烦躁了起来，但大家都不愿放弃，我渐渐感觉大家似乎都有一种意志，一种不服输的意志，后来我们找到了我们的主干-喊口号的人，大家看着她的步伐，逐渐变得越来越有默契，步伐也越来越整齐，虽然齐步和踏步很难学，但我反而觉得很开心，因为我收获了一种东西叫：团结。

一场军训下来，我们皮肤晒伤了，晒黑了，腿也酸，也痛，我们受罚过，我们哭过，我们想家过，也难受过，但我们重来都没有想要放弃，军训使得个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，没有矫揉造作，有的是团结，坚强。

谢谢军训给我们上的这一节课，谢谢所有默默付出的教官，谢谢学校的老师们，你们都是最棒的！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇十九

为期五天的军训结束了，回首刚刚过去的的生活，对于海军新兵训练大队二大队（91040部队）的的官兵来说，也许是个平常的五天，但对于我校刚刚进入高中的近千名学生来说，是整个夏天最最难忘的五天。同学们克服了连一个新兵都难以承受的困难和压力，克服伤病和娇弱的困扰，带着强烈的集体荣誉感，凭着追求吃苦精神，实现了由普通学生到一名战士的巨大转变。当我们每一位教师看着自己的学生，迈着矫健的步伐，踢着正步走过主席台，接受海军少将、市长、教育局局长、校长书记的检阅时，心中都为学生的出色表现感到由衷的骄傲和自豪，因为他们用自己的行动，在短短的五天时间内，向部队、向学校、向社会、向父母老师交了一份满意的答卷。《青岛晚报》、青岛电视台《新闻时空》、《校园风》在现场做了全方位采访，向社会报道了这一青岛

市中学生军训史上最隆重的一次阅兵。

可以这样说，这次军训也是我校军训史上最成功的一次，达到了军训前提出的：通过军训，培养学生一种苦学精神，一种永不服输的精神。总结这次军训，可以有以下几个方面的体会和收获：

## 一、学校领导高度重视，为军训工作确立方向。

学校认真贯彻落实关于教育问题的谈话精神、《中华人民共和国国防教育》和《深化教育改革，全面推进素质教育的决定》。认识到中学生参加军校军训是新时期加强青少年思想道德建设，培养中学生爱国主义、集体主义和艰苦创业精神的有效渠道。军训可以让同学们学习和掌握有关国防知识和技能，增强国防意识，在广大同学里树立祖国安危在我心中，天下兴亡，匹夫有责的庄严使命感。在这种思路的指引下，学校领导本着从培养新世纪合格人才的战略高度出发，高度重视军训工作，王文生校长、宋庆谋书记召开军训教师会议和学生会议，指出：通过军训，要切实提高同学们的思想境界和综合素质。在军训中培养学生坚韧不拔的意志、永不服输的品质、勇往直前的气概和团结互助的精神。学校领导为我校的军训工作确立了方向，也使军训教师有了明确的奋斗方向。学校成立了军训领导小组，组长：王文生，副组长：宋庆谋；领队：李洁、于建国，成员：高一级部各班正、副班主任及其他多名教师。我校按计划及时与第一军校取得联系，协调好军训工作。

## 二、军训前的准备工作井然有序，为整个军训全过程做出设想。

1、召开了军训工作领导小组会议，抓好对参与军训管理工作的干部、教师的培训工作，组织学习《青岛市中学生军校章程》《青岛市中学生军校教学训练纲要》《青岛市中学生军校管理工作若干规定》《青岛市中学生军校军事训练与教学



课程安排》等文件，明确军训目的、训练教学内容、管理职责。强调参训教师要提高认识，增强责任感，尽职尽责，跟班靠训，做到三个确保：确保军训安全、确保完成军训任务、确保军训质量。

## 2、对学生进行充分的军训前动员

召开军训学生动员大会，通过动员，宣传参加军训的重要意义，调动学生参加军训的积极性、主动性，增强学生的自觉性。从安全、纪律、文明礼貌、集体主义精神等方面给学生提出具体要求。

## 3、各班进行今年训前教育

以班级为单位，由班主任重点强调各项制度、纪律问题与一系列的军训要求，使学生有思想准备和行动指南。

## 三、加强军训中的管理工作，认真执行军训计划和制度。

1、学校领导十分重视和支持这次军训，校长、书记多次到部队慰问老师、学生，党支部宋书记还在部队与老师、同学们一起住了几天，这对老师们和同学们是个很大的鼓舞。

2、坚持班主任跟班训练，协助教官做好学生的思想工作和内务管理。注重培养学生的爱国主义、集体主义精神，培养吃苦耐劳、艰苦朴素、遵规守纪的优良作风，责任到人，管理到人。尤其班主任靠班、靠训、靠吃、靠住，班主任、学生都不戴太阳帽，烈日下坚持天天训练。

3、树立“安全第一”的意识，充分做好后勤保障，食宿卫生及出勤、就寝情况检查，医疗服务等工作，确保学生人身安全。

4、征订并使用好军训教材，协助教官完成训练教学任务，组

织教官、学生座谈会和联欢会及拔河、队列会操等项目的评比和丰富的文体活动，增强军民鱼水情，增强学生凝聚力、荣誉感。

5、根据部队的施训计划，认真执行军训制度。部队的规章制度十分严格，这对于现代的独生子女无疑是个严峻的考验。每天的作息时间是：

5:30起床，洗漱、整理内务6:00出早操

7:00早饭7:30训练

12:00午饭12:30午休

14:30训练18:00晚饭

8月21日晚篮球比赛8月22日晚拔河比赛

8月23日晚歌咏比赛8月24日晚联欢晚会

如此紧凑的训练时间让学生由惧怕、不适应到适应，这个渐进的过程付出了学生巨大的努力，但学生们都说：“我不怕，我能行。”极大的增强了学生的自信心；在晚上的各种比赛中，学生们摩拳擦掌、积极准备，都想为班级争得荣誉，这些活动为略显枯燥的训练增添了亮丽的一笔，也增强了班级的凝聚力和向心力。

#### 四、军训中的活动及感人事迹

（一）学生们通过艰苦的训练，养成良好的纪律习惯，团结向上的班风

本部：403班的丁渊、弋慧、王以波带病坚持训练；405班张晨、刘博闻、刘帅等同学病情严重，但坚持训练；407班的李杨（女）、于浩高绮、孙圣洁、张泽、朱小婧几个女生，腹痛

难忍，但仍坚持训练，训练一丝不苟；408班的刘浩、高纯等同学虽然病情严重，但坚持训练，没有掉队；410班的靳威松等6名男生因训练磨破了大腿，又红又肿，但一直坚持到底；411班的孙鹏、刘凯、韩婧、陈雪等同学带病坚持训练；412班全班无一人退出训练，有的同学因干燥缺水经常流鼻血，有的因中暑中午一口饭也吃不下去，午休后仍坚持训练。

还有很多同学积极主动地打扫操场、厕所，为班级服务；有的同学看到生病的同学，马上送水送饭，问寒问暖；在篮球比赛、拔河比赛和联欢晚会上，同学们更是竭尽所能，积极参与，表现了很高的集体荣誉感；有的同学在这样的阅兵中未能上场，但不闹情绪，仍然帮助班级打水、整理内务，为班级最终取得成功做好了保障工作；很多班的同学当看到班级未被评上“队列优胜班级”时，泪流满面，但仍然压抑住伤心的情感，把宿舍卫生打扫得干干净净走出部队。

军训六天，烈日下，无论是高大的还是弱小的，脸白的还是脸黑的，大家都苦练站军姿，四面转，齐步走和正步走等训练项目，在不知不觉中，每一位学生都把走好每一步，上阅兵式为班级争名誉作为自己义不容辞的责任。在苦涩的训练中体会成功的喜悦。同学们心中有一个信念：做一个兵，一个真正的兵。（我想六天的军训生活学会的不仅是）进入一个新的环境，新的集体，这给学生留下的初始印象是十分的重要，它会影响学生今后的学习与生活，使学生一入校就执行铁一般的纪律，跟军人打交道，那学到的就不仅是表面上军训的内容，而是正直、刚毅的人格，铁的纪律与团结互助，积极向上的良好精神风貌。军训生活虽然短暂，但却精彩，因为它凝聚了人心、磨练了品质，更塑造了自我。

（二）教师们克服诸多困难，为军训作出了巨大贡献。

孙基老师、丁志红老师、的母亲重病在床，但毫不犹豫，参加军训；姚树樟老师、徐正祥老师、赵勇利老师、李老师说

到军训的通知，马上从北京、陕西、内蒙古、泰安赶回青岛，参加军训，确保了军训的顺利进行；范永东老师、赵倩老师、崔红老师孩子小，她们有的请钟点工照看孩子、有的请父母照看，为我校的军训作出了牺牲；范永东老师、时咏老师都是第一次当班主任，但靠得紧，跟得上，为学生做出了表率；于建国主任一直牙疼，但坚持训练。尤其值得一提的是分校的朱翠霞老师接到军训通知，马上给孩子断了奶；吕妍、陆红老师认真负责，全力投入，表现了强烈的责任心。考丹立老师回到家中就开始发烧。

高一的全体老师克服了家庭、身体等多方面的困难，全力以赴地投入到军训的工作中，率先垂范，以身作则，体现出了十九中拥有一支敬业爱生、勇于奉献、凝聚力强的优秀教师队伍；相信有了你们出色的工作，我们“追求卓越、创造一流”目标一定会实现。

这次军训要求统一着装，下身是清一色的蓝军裤，上身是统一发的印有“青岛第十九中学”字样的白汗衫。大家都是一样的，就避免了刚入校是（校服还未发下来）学生争相比吃、比用、比穿名牌的不良风气。大家在军训中比得是谁学得快，谁更能吃苦，更有韧性，最终谁的正步踢得最好！一些本来会因家庭条件差而有自卑心理的学生会在此树立在同学中的更佳形象，自己也会建立良好的自信心。吃苦耐劳，扎实严谨是作为一个学生，以至于他们踏上社会都是最宝贵的品质之一，这会使他们终生受益。

中学生第一军校二大队十分重视这次军训，部队领导多次视察军训情况，并为学校做出大量支持工作。军训生活组织非常有序，丰富多彩的活动深深吸引了同学们。教官教唱的许多部队歌曲在同学们当中广为传唱，嘹亮的歌声把队列衬托的更为整齐。电影《两个小八路》仿佛把同学们带进了战火纷飞的战争年代，观看完北海舰队检阅的实况录像，更使同学们敬佩身边的军人。拔河比赛场面激烈，勇士和拉拉队一起上阵，班级凝聚力增强了。教官与学生的篮球对抗赛上，

更让我们看到了军人的风采。由教官学生自编自导自演的相声、小品、舞蹈和合唱等节目博得了在场官兵和教官们的阵阵掌声。

8月25日上午10点，检阅式准时在训练场的操场举行。北海舰队政治部副主任赵树义少将、青岛市马论业副市长、青岛市教育局杜少悌局长、北海舰队政治部群联处处长李永毅大校、92995部队政委朱国豪大校、青岛市宣传部国防教育办公室王汝惠副主任、青岛市教育局纪委邹静书记、92995部队副政委娄树伟上校、91040部队部队长李廷高上校、91040部队政委甄焕强上校、青岛市教育局团委庞甲海书记、即墨市教育局孙长昆局长、91040部队政治处主任牛德军中校、青岛十九中王文生校长、宋庆谋书记以及部队首长参加了这次检阅式，伴随着音乐的旋律，十八个整齐的方队从主席台依序走过。大家个个精神抖擞，迈着整齐的步伐，喊着嘹亮的口号：“一、二、三……”首长依次进行检阅，向同学们问好，同学们以最响亮的声音向首长问好，答首长问话。很快，检阅式结束了。马论业副市长发表讲话，向同学们提出殷切的期望。烈日当头，同学们汗水直流，大家站立着军姿，始终纹丝不动。同学们优秀的表现受到了首长的好评，军训生活在同学们的片片掌声中结束了，它标志着我们又要踏上新的征程。

## 五、巩固军训成果，将军训与学校教育有机结合

1、举办了“我是一个兵——军训有感”征文比赛，围绕当兵一周的经历，让学生写体会感想。

2、举办了“军训生活橱窗展”办一期主题板报，各班举行依次主题团队会，围绕如何把军训中形成的好作风、好传统运用到良好行为习惯的养成教育中来，进行讨论。

3、开学典礼上举行了队列会操表演，全校学生观摩

4、结合《中学生日常行为规范》和《礼仪常规》，就“如何做校园文明人”展开讨论，组织“中学生形象设计”讨论座谈会。

5、组织了“军人风采”演讲比赛。

通过军训同学们学会了自理自律，学会了团结互助，学会了坚强，学会了吃苦耐劳，同学们把这种团结向上、永不服输的精神带回了校园。8月30日，高一全体新生在19中全体师生面前进行了军训战果汇报表演。军训划上了一个句号，可他们在高中的学习生活正在鸣笛起航。在追求卓越，创造一流的目标的指引下，在尚德、求实、自主、创新的学风熏陶下，十九中必将走向更快、更高、更远！

## 高中新生军训徒步拉练方案篇二十

9月16日至9月19日，在肇庆市实验幼儿园与肇庆市第一幼儿园的四天跟岗学习中，我收获了不少的知识与实践，这几天的学习对我以后对幼儿园的管理与教育起到了重大的帮助；现在我来说说我这几天在一幼跟岗学习的心得吧！

在18日早上7：40分我匆忙的来到一幼，八点钟幼儿就开始陆续进园，幼儿进到幼儿园第一时间先洗手再到校医那里排队进行晨检，晨检完了再回到自己的教室，在教室里老师们早早的在教室门口里等待孩子的到来，老师们总是微笑的跟孩子们打招呼，孩子们都是左一句“老师好”右一句“老师早上好”这让我都听得心里甜丝丝的。老师和孩子们都十分有礼貌，热情。

接完孩子，班上的三位老师就开始分工合作起来，到了吃早餐时，孩子们一个跟着一跟排好队在老师那把自己的早餐拿回自己的座位上吃，吃完早餐值日生就开始收拾餐具，这一切看起来是那么的有条不紊，这一点我本人就十分佩服，老师在背后肯定花了很多心血和努力才有这样的教育效果。

时间又到了十点左右，我们有幸的看了一场精彩的体育课，这一节课是由密老师组织《篮球课》，打篮球是一幼的一大特色课程，今天我们看到的是大，中班混合班课，从旁边观察老师用大班带领中班的孩子开始活动，以比赛的方式来教导孩子学习花式篮球，再慢慢的增加难度；在接下来的活动中我看了老师自制的篮球教具，这一节课下来我们都看得十分精彩，使我学习到了如何开展一节有意义的、孩子们喜欢的体育课，这节课让我受益匪浅。

下午，孩子们吃完午点，我跟着大一班的孩子到了教学楼下玩和做游戏，一下楼，我看到全部班级都在这做游戏，我心想：天呀，这么多小朋友一起，不会发生危险吗？我就在旁边观察孩子们和老师们的，老师和孩子一起玩或组织各种游戏，孩子们和老师玩得非常开心，看来我心中的担心是多余的，在这里老师们的组织能力非常强，这又让我看到了这里的老师队伍是那么的强大。

这一天跟岗下来，我们对我们的幼儿园进行了反思，为什么别人的教学效果会这么好是这里的孩子比农村的孩子乖吗是他们的老师比我们的老师好吗？是他们的环境比我们的优越吗？但我觉得这些都不是重点，重点的是他们的老师会用心的去爱每一位孩子、用心的去栽培每一位孩子，热爱自己的职业才会有这样好的教学效果，在这一天里我没有看到有一位老师会责骂孩子或惩罚孩子的事情发生，自己作为家长，我自己也做不到这样。

第二天，我就在大一班跟岗学习，第一节课就在音乐室里上了一节《重要的电话号码》，老师把孩子带里到音乐室从提问中开始了这一课，这节课让幼儿记住了110、119、120号码的重要性与用途，老师们提前安排孩子把自己的家人的电话号码带回园并用身体的动作来记号码，让孩子与孩子之间有互动；看完这节课我参观了一幼的各种功能室的设计与环境报置。再经进这一天我就更深入的了解幼儿园的教育和教学环境。