

最新七年级军训六百字 七年级军训心得(大全12篇)

为了运动会的顺利进行，我们需要全体师生的积极参与和支持。如何在宣传中传递出运动会的热烈氛围和竞技风采？精心设计的开幕式，各种创意表演让人眼前一亮，惊艳全场。

七年级军训六百字篇一

八天前，我迎来了初中入学军训，这六天虽然很辛苦，但也收获满满，这使我们全家其乐融融。其中最使我得到成长的，也记忆犹新。

记得第一次坐军姿的时候，随着时间的推移，我的腿也麻木了，后来教官让休息时，我费了好大力气才起来，那次我在全班坐姿算好的了，我也尝到了坚持的快乐。

还有那次踏步练习，那是我第一次领队，可我的步子不是快一拍慢一拍，总是做错。于是，我就跑去向老师、同学虚心求教，用别人休息的时候，自己一遍遍去练习，一些同学以为我怎么了，便上来拦我，我说，我还需要练。因为教师信任我，让我领队，我自己不能做不好，所以我一定要练好，不能让教师失望。

还有一次下雨，地上有许多水坑。我们正好在练习向右看齐，可要练好就会溅湿鞋。我明知道会这样，但我还一直坚持着，用力地踏着，水浸湿了鞋，泡烂了我的脚掌，尽管疼痛难忍，但我挺住了，我觉得值得，因为我不但学会了踏步，还学会了坚持。

通过这次军训，把我从以前缺少锻炼、不爱运动的学生，到能跟上集体，做到合格的学生；通过这次军训，让我尝到了机会是自己争取来的，任何事都要自己去争取，不会有天上

掉馅饼那样不劳而获的事情；通过这次军训，让我更有了集体意识——学叠军被，不光要自己掌握，还要教会同学；站军姿，不光要自己学习，还要帮助同学。因为我们不是一个个体，而是一个集体。

我要把通过军训尝到的方法运用到学习上，在学习时，我要补上自己小学落下的功课，虚心向老师、同学求教。遇到学习上的“拦路虎”，也要不怕它、打败它。同时在自己有好“成绩”时，做到不骄傲，在有条件的情况下，努力去帮助同学。在面临困难时也不要气馁。

这次军训对我的收获很大，我最感谢那些帮助过我的老师、同学和教官，没有你们的帮助，我也不会得到成长。今后，我要努力学习，为校争光。

七年级军训六百字篇二

七年级的军训，是我人生中非常难忘的一段经历。在这里，不仅享受到了艰苦训练的快感和挑战极限的兴奋，还感受到了训练带给我的成长和自信。在军训过程中，我有了很多收获和感悟，这些都成为了我生命中的宝贵财富。

第二段：初识军训

刚进入军训时，我感到非常新奇和好奇，也有些忐忑不安。教官一声令下，我们就开始整齐的步伐，默默地跟着教官的指挥。然而，我很快就意识到这并不简单，因为坚持不同的步伐和姿势让我感到十分吃力。经过几天的训练，我逐渐适应了这种生活方式，也开始感受到了训练的魅力。在每一次集体训练中，我都能够感受到团队力量的凝聚和每个人的努力，这为我树立了目标，让我感受到了奋斗的力量。

第三段：磨砺意志

在军训的过程中，我深刻地体会到了军训对意志品质的磨砺。无论是风雨交加的晨跑，还是草地上的平推，每一个训练项目都让我感受到了肉体上的疲惫和精神上的挑战。但是，正是因为这种挑战，我才迎难而上，克服自己的惰性，不断地改进自己。

第四段：团队合作

在训练中，我们更多地强调团队合作和集体荣誉。在每一次视察中，我们都要保持整齐，踏实的训练带来的不仅是我们个人的荣誉，更是班级和团队的荣誉。在这个过程中，我们不断地沟通和协作，互相帮助，强化了团队信任和凝聚力，感受到了团队的力量和信念。

第五段：结语

在这七年级的军训中，我走过了很长的路，感受到了训练带给我的力量和自信。在军训的过程中，我克服了很多自己的困难，更深刻地学会了团队协作和集体荣誉。这不仅为我今后的生活奠定了基础，也使我更加成熟和自信。我相信，通过不断努力和实践，我也能在以后的生活中发现更多的激情和挑战，让自己变得更好。

七年级军训六百字篇三

七年级的暑假，对于我来说是难忘的。那是因为我进行了为期两周的军训。虽然这次军训过程很累，但值得被铭记在我的人生中。我获得了许多技能和知识，更有了新的朋友和不断努力的动力。在此分享我在军训中的经历和收获。

第二段：共同体意识的培养

军训是一个非常有效的培养集体精神的方式，每个人都受益匪浅。这是因为我们不断受到指导员的约束和规范，这样我

们就变得有纪律性和有规则性。我们也学会了如何团结合作。我们越来越意识到不仅要照顾好自己，还要照顾好我们的战友，以一个整体的形式参与军训。这对日后我们的学习生活有很大的帮助。

第三段：体能训练和技能的学习

军训中的体能训练非常锻炼我们的身体，并让我们更健康和有毅力。例如，我们每天需要跑步、俯卧撑、仰卧起坐和深蹲，这是对我们坚持训练，锻炼耐力和毅力的极大挑战。除此之外，我们在军训中学习了许多技能。例如如何打盹、基本的军事礼仪和如何识别组装步枪等等。这些技能为我们更好地理解军事文化和强身健体提供了指引和启示。

第四段：性格的塑造

在军训中，我不仅学到了新技能，还塑造了我的性格。因为军训需要在压力下完成各项任务，而这需要我们保持耐心、恒心和集中。这让我们变得更加坚强，更有员工精神。而我在军队的训练也帮助我变得更勇于面对挑战，更善于沟通和团队合作。

第五段：结束语

总的来说，在军训中我学到了很多，这些对我未来的学习和生活是非常有用的。这不仅加强了我们的身体健康，还增强了我们的常识、忍耐力和坚韧性。我被军训所带来的朋友和一起奋斗的经验感到非常满足。我也相信，在未来的学习和生活中，这些经历和收获将继续丰富和帮助我们成长。

七年级军训六百字篇四

七年级军训是我人生中第一次军训经历，也是我对自我管理的一次挑战。经过这几天的军训，我不仅学会了如何操纵枪

支、行进等基本军事知识，更让我明白了自我管理的重要性，这也是我接下来要讲述的内容。

第二段：体验

在这个严格的军训过程中，我的自我管理能力受到了很大的考验。在这过程中，我不断地观察和调整自己。例如，在睡觉的时候，睡不好会影响我的精神状态，于是我在第二天早上特意调整睡眠时间和什么时候去洗漱，让自己更好地适应军训生活。这个过程让我对自己的观察更加深刻、也让我对自己自控的能力更加自信。

第三段：收获

通过这几天的军训，我真切地感受到了团队的力量，感受到了自己可以做出改变的能力。在那炎热的夏日，我学会了与队友们一起合作，无论训练有多狠都要坚持下去，因为大家都要经历。同时也明白了自己能够做到的极限是什么。这个过程中，我学习了许多专业知识，也收获了队友们之间的情感纽带。

第四段：感悟

通过这次军训，我意识到做人与做事都是需要态度的，即便是做最简单最基本的雨衣摺叠、鞋面整理、床铺叠整等技能，也要认真并且专注地去完成，这一份专注与耐心也是培养自我管理能力的一种途径。

第五段：总结

这几天的军训让我懂得了更多自我管理、协作和自主学习的方法。即便这几天过去了，但我相信它对我未来的成长、精神品行都会起到十分重要的影响。同时，自我认识、自我实现、自我掌控、自我提升等已经成为了我成长的重要组成

部分，并且影响了我终生的人格、认知、情感与行为模式。

七年级军训六百字篇五

短暂而又完美的军训生活就这样悄悄地走了，来不及回首，就这样悄然而逝。虽然军训就这样匆匆的结束了，但昨日的口哨声依然在耳边响起，响亮的军歌还在耳边回荡着，穿上军装的样貌依旧浮此刻眼前。离别是悲痛的，但我不会哭，我会将这次军训看做是我人生中最难忘的回忆。

如果说人生是一场戏，那么军训就是这场戏中最精彩的一幕。军训能够培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志，锻炼我们的身体。苏轼说过：

“古今立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这就告诉我们成功只青睐于意志坚强的人，成功的大门只向意志坚强的人敞开。

军训对我们来说是一种考验，是一种人生的体验。军训让我们明白了什么是命令，什么是该做的什么是不该做的，在中学生训练基地我们必须绝对服从教官的命令，听从教官的安排。军训是一个磨砺自我的过程，我们绝不能因为受一点苦就放弃，更不能因为教官的严厉就半途而废。我们必须用一颗顽强的心去战斗，去拼搏，去取得最终的胜利。

在炽热的操场上站军姿是痛苦的，可是我们必须坚持下来。一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得反抗的命令，这一切都不能使我们退却，我们要坚定自我的信念，去战胜自我，超越自我，挑战自我。

生命中总有些真挚的东西值得收藏，短暂的军训生活，让我们体会到了军人的坚强意志，我愿意记住这刻骨铭心的记忆，这些记忆是我生命中珍宝。

七年级军训六千字篇六

为期四天的初一军训即将过去，初一4班的军训相关情况总结如下：

利用家校通联系家长，将军训的具体时间和军训开营当天的要求很详细地告知，例如告知家长各个学生安排的具体宿舍、强调留意年级短信的具体要求（包括生活用品、仪容仪表和交费等），通知好插班生当天需要提前做好相关的准备工作。联系家长搞好学生军训请假的相关手续。

1、安排好学生负责人跟进海报、文艺汇演节目和每天的领水、广播稿工作。

2、每天准时到位、跟班，每天关注学生的情况，了解人员的变动，及时更改就餐的人数。有生病需回家治疗的，确定家长接送情况，跟进治疗进度。安排两位刚箍牙的学生吃病号餐。

3、提前备好课，20日晚一个小时的讲课，包括教育学生军训的目的、目标、意义和尊师重教、文明礼仪等常规教育内容。

4、对于两次复检仪容仪表不过关的学生，跟家长沟通好配合工作，晚上6：30接走学生，8点前能全部到校参加晚训。

5、指导学生出好军训板报和排练文艺汇演节目。

6、指导和监督学生搞好内务工作，到后期有明显进步。

1、李思荃同学军训刚做完箍牙手术，军训当天起床时还留着血水，每天只能吃粥水，都坚持到校参加军训，不过最后一天需要复诊而请假了，没能参加全程。

2、丘伟业同学中途胃炎发作，去医院检查后，在家休息一天

后就归队了，坚持参与军训的精神值得表扬。

3、程卓同学表现突出，当“小教官”的工作做得很到位。

4、有同学每天坚持三次为班里领水，有同学中午牺牲休息时间为班里出好海报，值得提出来表扬。

七年级军训六百字篇七

步入了初中生活，首先让我么品尝的大餐是军训，哈哈，这为期八天的军训会为我们带来什么惊喜呢？让我们拭目以待吧。

在第一天时，我们看见了我们的教官，一个拥有者小麦色皮肤的帅气小伙儿，大大的眼睛，大大的鼻子和一张大大的嘴。一米八的身高看起来没有任何的不妥，一脸的严肃神情。哈！你一定以为他是一个不苟言笑的’人吧？错了，他反而很滑稽。但是在那名女教官的面前，他又恢复了那张不苟言笑的脸，我怀疑他是不是变脸运动员？这名教官非常严，每次休息完站队时教官从座位哪里走来，也就100米。不到2分钟。如果站不好的话，那么我们就开始练蹲姿，听起来很有趣是吧？可是一蹲就是半个小时，只能右脚脚掌着地，非常疼，教官生气起来不可小视，记得一次把一个同学给打晕了。哇塞！听起来就恐怖，我有一次扭了一下头，结果被“重击”了一下，我差点差了气，还有一次打了个喷嚏，结果又被教官蹂躏一番。

军训虽然苦，但是有一定的收获啊，这些收获会让人一生受益匪浅啊！！

七年级军训六百字篇八

军训是每一个中学生都会经历的一段特殊时期，它在我们的成长中扮演着重要的角色。七年级下册的军训生活，对我来

说是极其难忘的一段经历。在这段时间里，我不仅学到了许多军事知识和技能，更重要的是培养了坚强的意志和顽强的毅力。以下是我对军训的心得体会。

第一段：反思与铭记

刚开始军训时，我感到非常疲惫，无论是早上的晨跑还是连续久站的站军姿，都让我的身体感到异常疲倦。但是，正是这种疲倦让我逐渐反思自己的身体素质，并明白了健康的重要性。我学会了养成良好的作息习惯，每天坚持早睡早起，合理安排时间，保证自己的身心健康。同时，我也铭记了“流汗不流泪”的庄严誓言，时刻牢记着国家和人民赋予我们的责任。

第二段：团结与协作

在军训中，我还学到了团队合作的重要性。每当进行集体操练时，需要大家的配合默契，否则就会出现混乱。我与同学们相互帮助、相互支持，一起努力克服困难。通过不断地交流和协作，我们慢慢建立了友谊，形成了紧密的团结精神。这种团结精神不仅在军训中体现，也能在日常学习和生活中发挥积极作用，使我们成为班级中的有力团队。

第三段：坚持与毅力

军训期间，每天都会进行体能训练，通过一系列艰苦的体能训练，我们的体力逐渐得到了提升。我明白了只有坚持不懈，才能达到目标。无论是什么样的困难，只要我心怀坚持与毅力，就能够克服困难，取得胜利。这种精神不仅仅在训练场上有用，也能帮助我在学习上保持良好的状态，面对困难时能够毅然前行。

第四段：纪律与自律

在军训中，纪律是最重要的。我们必须严格遵守军事纪律，服从指挥。这种纪律意识不仅帮助我们建立起了良好的行为习惯，还让我们学会了自律。军训不仅是对外面的约束，更是对内心的锻炼。我逐渐明白了自律的重要性，主动要求自己遵守纪律，自觉地把自已的行为和言语都纳入到规范之中。

第五段：成长与收获

回首七年级下册的军训生活，我不禁感慨万分。在这段时间里，我学到了许多知识和技能，更重要的是，我收获了成长。我不再像以前那样容易退缩，而是学会了勇往直前。我不再像以前那样懒散随意，而是学会了自律和坚持。我不再像以前那样孤立无援，而是学会了团结与协作。这段经历让我变得更加坚强，更加自信，也更加热爱生活。

总结：

七年级下册的军训经历，给我留下了深刻的印象。它不仅锻炼了我的体能，更锻造了我的意志。通过军训，我明白了自己的不足，懂得了努力和付出的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会一直秉持着军训的理念和精神，坚持走下去，不断追求进步和完善自我。

七年级军训六百字篇九

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信

心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的‘自我写照，决无半点虚假伪装之意。

七年级军训六百字篇十

军训是每个中学生在校园生活中的一种特殊经历。我还能记得刚开始军训时，我感到又困又累，希望早点结束。但是，通过七年级下册的军训，我意识到军训不仅可以锻炼体魄，还可以锻炼心智。在军训中，我意识到了纪律和团队合作的重要性。通过团队中艰辛的训练和相互之间的协助，我逐渐变得坚毅、勇敢，并且学会了与人合作。

第二段：培养自律的能力

军训教会了我如何自律。训练时间表紧凑，每天早上起床，我都感觉非常困难。但是，我深深地明白，没有自律，完成训练任务是不可能的。所以，我每天都努力早起，并保持良好的时间管理，以保证自己能按时完成任务。这种自律意识

从军训中培养出来后，我发现它对我的学习和日常生活都非常有益。

第三段：引领健康生活方式

军训不仅使我变得更加自律，还使我养成了健康生活方式。在军训期间，我们每天进行高强度的锻炼，每天早上都会跑步，晚上会进行各种身体素质训练。这种锻炼不仅使我体力增强，还让我更加重视健康。我开始饮食规律、睡眠良好，不再经常吃垃圾食品和熬夜。通过军训锻炼，我的身体变得更强壮，我也更加关注自己的健康。

第四段：增强团队合作意识

军训期间，我深刻体会到了团队合作的力量。每天的训练都要求团队成员之间密切配合，互帮互助。在各种训练项目中，我与队友们一起面对挑战，我们彼此鼓励，相互扶持。通过这种团队合作的经历，我懂得了在团队中共同努力的重要性。无论是在学校还是在日常生活中，我都能够更好地与他人合作，互相帮助，共同达到目标。

第五段：培养坚持到底的精神

军训经历也教会了我坚持到底的精神。在军训期间，我经历了很多困难和挑战，有时候感到痛苦和筋疲力尽。但是，我明白只有坚持下去，才能克服困难，取得成功。通过军训的经历，我学会了面对困难时不退缩，学会了咬牙坚持到最后的决心。这种坚持不仅对军训有益，对我之后的生活也有很大的影响。

总结：

通过七年级下册的军训，我不仅体验到了训练的辛苦，还受益于培养了自律、团队合作、坚持到底等能力。军训让我成

长，成为一个更好的人。我相信，这些经历和体会，将在我未来的学习、事业和生活中发挥积极的作用。我将铭记军训的点滴，用于指导我走向更美好的未来。

七年级军训六百字篇十一

3月31日，是我们去泉州实践的日子，我们特别兴奋，我呢？整整30日一个晚上都没睡，然后，6点，我就爬了起来。7：50我背上了我的行李包，踏上了军训的道路。

一个半小时后，我们的大巴开进了一所“豪华”的学校，额，准确的说，是聋哑学校吧！我们也不顾那么多，兴高采烈的提着大包小包的行李下了车，我们在时间基地大厅看见了5位教官，我们都以为教官会和我们自我介绍，可是，一到大厅，“把行李发在右边，每班男生一对，女生一对，速度快！”忽然一个震耳欲聋的声音把我们唬住了，我们立刻从吵吵嚷嚷变成了鸦雀无声，马上按照教官说的那样做了，“切，这哪是惊喜啊！明明是惊吓吧！”我听见了有一些男生在窃窃私语，“还吵！再吵枪毙五分钟！”一个教官大声说道，“哈哈哈哈哈……”“枪毙…枪毙还五分钟！”这个教官一说，我们笑的“人仰马翻”，“咳咳咳…安静，我们自我介绍一下，我姓陈，你们叫我陈教官，我左边这位也姓陈，哎，我大他小，你们就叫大陈教官和小陈教官吧！……”“嘻嘻，大小陈教官……”大陈教官还没说完，已经有人在下面偷偷笑了，终于，5位教官讲完了他们所讲的话，告诉你，中间，我们还被发了哦！

大陈教官为我们女生，男生分完了宿舍……

七年级军训六百字篇十二

尊敬的.各位领导、各位教官、各位老师、同学们：

今天，我校七年级新生为期一周的军训即将画上一个圆满的

句号。在此，我谨代表学校领导以及全体师生，向一周来辛勤奋战在训练一线的三位教官表示衷心的感谢，向坚守在训练现场的六位班主任以及军训辅导老师致以诚挚的问候，向不怕苦、不怕累、顽强拼搏、刻苦训练的七年级同学们表示热烈的祝贺。

一周来，同学们以教官为榜样，严格要求，严守纪律。对每一个动作，认真领会，反复琢磨，对每一次内务整理，反复练习，力争划一。按照教官的要求，迎难而上，接受挑战。训练期间，有的同学身体不适，有的同学腿脚肿痛，但仍然咬紧牙关，努力坚持，没有出现一个逃兵，你们是父母的骄傲，是一中的骄傲，祝贺你们。

一周时间，虽然短暂，但同学们的精神面貌，却发生了可喜变化。皮肤晒黑了，身体素质增强了；嗓子喊哑了，组织纪律性提高了；腿脚练疼了，文明行为提升了。

同学们，军事训练虽然苦，但正如我国古代伟大的思想家、教育家孟子所说，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。

军训留给我们的的是美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求、勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想，它的影响是深远的。因此，在以后紧张的学习生活中，我希望同学们以这次军训为起点，把军训中养成的军人优良作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准、严要求，规范自己的言行。珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜青春、努力拼搏、奋发进取。

七年级的同学们，回郭镇一中为你们创造了优良的成才条件，老师衷心祝愿你们在这里愉快学习，茁壮成长，三年以后以优异的成绩考上二中；同时也祝愿我们的八年级学生奋力拼

搏、勇于突破，百尺竿头更进一步；更加希望我们九年级学生在初中的最后一学年里，全力以赴、挑战自我，向着心中理想的目标二中进发，无怨无悔自己的青春。