# 新高一军训总结体会10篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-03-04

*新高一军训总结体会范本10篇高中生军训是高中新生的必经之路，年轻稚嫩的高一学生要学习的第一门课程就是开学的军训。下面小编给大家带来关于新高一军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有所帮助。新高一军训总结体会篇1今天是军训的第二天，军训的旅程...*

新高一军训总结体会范本10篇

高中生军训是高中新生的必经之路，年轻稚嫩的高一学生要学习的第一门课程就是开学的军训。下面小编给大家带来关于新高一军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**新高一军训总结体会篇1**

今天是军训的第二天，军训的旅程又开始了。刚到教室又急急忙忙出来整队集合，教官们那洪亮的声音在我们的耳边响起：“把队伍排好！”由于昨天练习一番，今天我们在短短时间内把队伍排的很整齐，我们迈着整齐的步伐向操场走去，站在操场上，我们像一棵棵挺拔的小松树排的整整齐齐。跟据教官的要求，一个个昂首挺胸，两手贴紧裤缝，脚尖分开约60度，目视前方，教官喊道：“向左转、向右转、敬礼等\"我们随着教官的指示反复练习每一个动作，一动不动的站在操场上。虽然很累，但是没有一个人动一下。

腿还很痛呢！教官做示范让我们练蹲下的动作：喊“一”的时候右脚向后移动一步，喊“二”时中指沿着裤缝向下滑动，再把手放到膝盖上，我看了看左右两边的同学，每个人都在坚持认真的练习。有时候我也想打退堂鼓，但想想这是锻炼我们的时侯，我坚决不能放弃。

这还不算什么，在这么多练习里，齐步走这项训练看是很简单，要求是的：手必须半握拳，先出右手再出左手，目视前方，按照教官的要求我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，还是不能换来教官满意的笑容。在烈日下，不管流多少汗，在严格的要求下，我们手脚都酸痛了，我们不能停上训练。看到我们整齐的步伐，老师们看了也很开心，与以前我们的散、懒形成鲜明对比。

军训，使我们充实独立，让我们快速成长，像五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。不管我们有多累，我们也要不断坚持，才能做好毎一件事情。

今天一天的训练结束，虽然累但很开心！

**新高一军训总结体会篇2**

时间犹如匆匆流水般从我们的手指间滑过，我们的暑假已接近尾声，我们迎来了我们初二的军训生活。

清晨，我走出家门，小鸟叽叽喳喳地在树上叫个不停，太阳公公也露出了羞涩的脸庞，走进教室，还是那个熟悉的环境，想到去年，我们坐在这，一个一个懵懂的样子。如今我们已经变成了初二的学生。时间过得真快呀！我不由的感慨道。

我们在操场集合，由吴校长宣布了开幕式，并且给我们分配了教官。很庆幸，我们的教官还是原来的程教官。我们到达指定的位置，我们的军训生活由此拉开了序幕。整理好队伍，我们就开始站军姿了，站军姿的要领就是双臂紧贴，中指放于裤缝，挺胸、抬头，身体微微前倾。

军姿站了才五分钟，身体就开始麻木了，汗水也如断了线的珠子往下流，教官这时也看出了我们的不适应，也考虑我们在暑假的状态，就让我们在自己的位置上活动一下，站军姿结束，我深吸了一口气，心想：终于挨到放学了，可段长说我们还要再跑两圈。我们跑到第一圈的时候还行，但是到了第二圈，我的双腿就开始酸疼，呼吸也渐渐跟不上了，为了能适应军训，我假期里晚上还坚持跑步，但还是感觉有点累。终于跑完了，我感觉我的身体素质还是太差了，以后还是要经常锻炼。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，军训生活是一种人生体验，是战胜自我、锻炼意志的机会，我坚信：坚持就是胜利，阳光总在风雨后。所以身体虽然很累，心里有说不出的酸甜苦辣，但我们快乐着。

**新高一军训总结体会篇3**

“高一了，终于高一了!”以前对高中生活的向往，现在幻化作一股无以名状的兴奋与激动，令我无法压抑，连声欢呼。

“高中生活很苦耶。尤其是高一，要军训的哟!你，不怕?”姐姐问我。

“才不呢!相反，我倒是很想体验体验严肃紧张的军营生活!”

军训动员大会上，军官们整齐的步伐，有力的号令，笔直的双臂，炯炯的眼神，认真的表情，飒爽的英姿……深深烙在了我心里。崇拜，钦佩而又渴望之情油然而升。“我一定要认真做好每一动作，虽然不可能与军官的技能水平相提并论，但至少，我要练就他们的精神气质——不怕苦、不怕累，不因外界环境的恶劣而影响操练、严肃活泼、一丝不苟。

军训第一天，终于来临了，训练第一步是立正与稍息。无论是听起来，还是平时做起来，都显得简单与轻松。但是，以军人的标准来训练，就难上加难了。“烈日炎炎似火烧，太阳下面学军操;立正、稍息轮回练，累得大家口干舌燥直弯腰“……

但我咬紧牙关，让眼前浮现出军官表演时湿透的衣背，让耳边回响起“坚持就是胜利”，让心中一次又一次地坚定信念……

一天的训练结束了，我成功的挺过来了!一营四连的军训之星，也有我的名字了!

夜里躺在床上，感觉身体好累好累，但我心中却甜滋滋的，好不舒畅!

早晨铃声响起，我又迎来新一天的军训。

努力吧，加油吧!坚持严格训练，我会笑到最后的!

**新高一军训总结体会篇4**

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。

**新高一军训总结体会篇5**

军训生活已经过去3天了，但我每当走过操场便会想起那教官给我们示范的动作；那同学们在烈日炎炎下汗流浃背的身姿。

记得有一次，我们正在操场上练习。一个班跑过来要和我们挑战，问我们敢不敢，我们自然接受了他们的挑战。不知哪个女生喊了一句：“女生都出来，走一个给他们看看。”我们迅速站好队，齐刷刷的给他们走了一遍，气势一点也不比他们差。只听见对方的队里出现了一写不服的声音，我们又给他们表演了左右转。男生也被他们激怒了，也给他们表演起来。对方当然不甘示弱，气势一点也不比我们差，在整齐度方面也有了一点提高。我们教官对我们大喊了一句：“都争气点，不要给我丢脸。”比赛还在如火如荼的进行中……

看着这一幕幕在我眼前飞快闪过，突然好想回到军训的日子，虽然我们要在太阳底下晒得满头大汗，但这不是正在磨练我的意志吗？

回想几天前，我们还在操场上练习，仔细的听着教官的话，生怕落下一句话。几天后，我们还在这里只是没有了那教官严厉的话语。

我的学习生涯就像一个沙滩，我们生活中发生的事就像沙滩上的贝壳。每个贝壳里都有声音，有的声音是甜美的，有的是阴郁的；有的是开朗的……在这些美丽的贝壳里，有很多难忘的贝壳，正如这几天的军训一样，永远在我的心中，永不忘记。

**新高一军训总结体会篇6**

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。

**新高一军训总结体会篇7**

初中生活已经结束了，面对战斗般的高中生活对我们来说无疑是一种挑战，一种超越自我的挑战。为了更好的适应高中生活，我们迎来了战斗前的演习——军训。

在父母的万般叮嘱中我们踏上了军训的旅程。我们的目的地是丰南军事训练基地。一进门，第一种感觉是严肃，谁也不知道迎接我们的会是怎样的训练?我心里也在不停地问自己是否做了充分的准备，尤其是吃苦的准备。

什么是吃苦?军训中的苦又要怎么吃?然而，当我看见教官的时候，我放松了很多。那是个很和蔼的教官，很爱笑但又不缺少军人气质的教官!安排完一切，已经很晚了，怀着一种好奇的心情迎来了充实的军训生活!第一天，大家起来地都很早，我迫不及待地穿上了我一直渴望的军服，走在军营里，一种自信、自豪的感觉围绕在我周围。第一项集合站队做早操。吃完早饭后，开始了一天的军训。

首先学战军姿、转体等一些基本的东西。训练很枯燥但是我们的训练并不像我想象的那么苦。教官很善解人意，我们也很配合，提高做事效率的结果便是换取了更多休息的时间，总的来说训练并不是很苦。然而就在这个过程中一股很强烈的凝聚力逐渐地来到了我们这个新的集体。

一天下午，我们举行了第一次军训汇报演出，我们一上场便赢得了教官、老师们的掌声。我们的口号喊得出奇的洪亮，当时我心里很激动，每一个动作、每一个眼神、每一个口号都尽量做到。当宣布结果：高一特1班第二名的时候，除了教官高兴地喊了一句“好”，其他人没有一个人出声。我第一感觉觉得挺好笑也挺为教官感觉尴尬的，但猛然间意识到我们这个集体中的目标是多么的一致，我们的目标都是拿第一，因此没有一个人欢呼，没有一个人为现在的成绩而感到高兴!就这样，我们结束了第一阶段的训练。

第二阶段我们连齐步、正步、变步走。这个阶段更要求人心齐，只有心齐才能步伐齐!休息的时候教官教我们拉歌，喊出我们的气势，唱出我们的自信!就这样七天的军训生活很快就结束了。在最后的汇报演出中我们给学校，给家长，给教官，更给自己交上了一份满意的答卷!这里有我们的汗水，有我们的欢笑，更培养了我们今后在高中生活中所要用到的那种吃苦的精神!

军训结束了，结束意味着新的开始，真正的挑战的警钟此时响彻在心中!

**新高一军训总结体会篇8**

不知不觉的，一周的军训就过去了。在军训那时，我们总是抱怨多苦多累，整天吵着要回家，整天暗骂教官没有良心……可到了要走的那天，我们却不舍了，我们却落泪了……

在军训中，的确很累，每天都留下辛酸的汗水，可是我们并没有放弃过，看着教官比我们还黑，比我们还累，我们就会坚持下去。教官很少罚我们，即使我们常常出错，即使我们常常惹教官发火，可教官每次都包容我们，从不轻易的叫我们做体能运动，而是耐心的和我们讲：“我再示范一遍，记不住的同学就站出来……”教官，你是多么的宽容，你是多么的好，而我们这些臭小子却从不当一回事，继续犯错，继续气你……

我们很笨，总是听不懂你所教的，总是学不会每个动作，有时你会大声呵责我们：“为什么那么笨，为什么我们的死脑子总是记不住……”虽然你每次这样骂我们，但是你自己却又温柔的告诉我们：“做错了没关系，主要你要看我怎么做，不要东张西望……”听到这句话，鼻子有点发酸，忽然觉得自己真的很没用，很对不起辛苦讲解的教官。教官，抱歉，请原谅我们的愚蠢，请原谅我们所犯下的错。经过这次，我们会做的更好，这次军训是我们人生中最刻骨铭心的一部分。

其实，教官不是人人所说的那么凶，教官也不是只有一张苦瓜脸，他有灿烂好看的笑容，也有好听的嗓音，有时他们也会很温柔，很关心我们，也想看见我们开开心心……可我们却从来不懂，从来不体谅教官，一直认为教官是恶魔，只会让我们做魔鬼训练，折磨我们……教官，我现在多想说，我们错了，我们并不讨厌你，我们开始喜欢有你大声责骂我们的日子，我现在才觉得在军训里的日子活的非常充实……回到家后，发现好冷清，时间再也没有安排的那么紧，睡觉时再也没有那么多伙伴一起聊天了，饭菜虽然不是很可口，却吃得津津有味，吃得很开心……

原来不懂事的我们，在军训后都更加独立了，增强了体质，磨练了意志，学会了更多的本领……我们不该记恨教官罚骂我们，我们应该感谢他，是他，教会我们独立自主，因为他，我们都更加坚强，更加勇敢了……

张教官，你知道我们有多么不舍吗？你会想起我们吗？只怪我们不懂珍惜，走后，我们才开始想念回忆：教官的每个动作，语言，表情……还有他那最特别的，最可爱的兔牙，笑起来真是太好看，太帅了！

张教官，我们的第一个教官，是永远不可能忘记你的！看着车子开走的时候，看着教官们走的时候，我们真的落泪了，这一刻，我们终于懂得了你为我们所做的一切。嗯！教官，我们以后会更懂事，更明理的！相信吧！

**新高一军训总结体会篇9**

为期一周的军训，在明媚的阳光下结束了。我们每个人都是那样凝重而又成熟，是那样充满活力。时光飞逝，不知不觉中，这段刻骨铭心的军训之旅就已悄然无声的从我身边走过。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。

是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

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。幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。可亲可敬的教官们，一路走好!难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩!

**新高一军训总结体会篇10**

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。几天睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着窗外晒得发烫的篮球场，忽然觉得，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。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。阳光照进来，落在堆在角落的军训服上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗?唉，军训，真像一场梦啊!记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这些都是值得回忆和怀念的，但是否还有更重要的呢?

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！