# 初中学生军训总结

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-04-09

*初中学生军训总结5篇军训的内容包括步法、体操、军事训练和军事教育等多个方面。它可以让学生深刻领会坚毅、顽强、不怕苦、不怕累的血性品质，提高学生遵纪守法、自觉遵守社会规范的积极性和主动性。下面是小编整理的学生军训总结，希望大家喜欢。初中学生军...*

初中学生军训总结5篇

军训的内容包括步法、体操、军事训练和军事教育等多个方面。它可以让学生深刻领会坚毅、顽强、不怕苦、不怕累的血性品质，提高学生遵纪守法、自觉遵守社会规范的积极性和主动性。下面是小编整理的学生军训总结，希望大家喜欢。

**初中学生军训总结（精选篇1）**

“一、二、三、四”洪亮的口号在学校里环绕着，口号声、脚步声掩盖了校外的嘈杂声，我们作为罗村二中的新生，在这里接受艰苦的军训考验。回想起这几天的军训，真实有甜、有酸、有苦、有辣，咸就当然不会少……

咸

军训的第一天，教官就把我们“请”到草地上，“客气”地让我们站好，让我们“享受”阳光，还不许动，火辣辣的太阳把汗水都给逼出来了，可是谁敢擦呢?只好任由那汗水在脸上“为非作歹”了，待它流到嘴边时，咸咸的，哦!原来这就是汗水的味道。

苦

在军训的第二天，教官要求我们把头发剪短，而且还要短得扎也扎不起来，女生们都想抗议，可是抗议无效啊!看着留了整整一年的头发一下字被剪掉，心里自然苦苦的。

辣

今天早上集队时，我的动作慢了点，是班里最后一个到的，教官当着全班同学的面狠狠地批评了我一顿，还罚我做“青蛙跳”，我从脖子根一直红到脸，全身都感觉热辣辣的。

酸

有某些动作做得不对，就要罚做俯卧撑，我经常做错，被罚的次数自然也是很多了，手很累，很想站起来，可教官口中吐出的却是：“继续。”这时，鼻子酸酸的。

甜

辛苦了四天，终于到了第五天比赛的日子了，我们踏着整齐的步伐在操场上行走着，为大家表演这几天来所学的军体拳，虽然最后我们班还是没获奖，但是看到教官脸上的微笑，听着那热烈掌声，心里甜滋滋的。

这几天的军训生活使我学会了不少东西，在日常生活、学习中，我们也应该有那种坚持不懈的精神。要知道，坚持就是胜利!

**初中学生军训总结（精选篇2）**

第一次，我压住了蚊子的腿，幸灾乐祸地等待它的求饶，而它宁可折断双腿，也要从我手中挣脱的时候，我看到了，生命原来可以如此坚韧顽强！

第一次，当我目睹了教官们的队列表演，正感叹他们整齐划一的动作、响亮有力的靠腿的时候，我看到了，生命原来可以如此雄姿英发！

而我，伴着高一的青春脚步，也随之走进了军训的旅程！

练军姿，整军容

从小我就敬佩军人，敬佩这响亮的称谓，敬佩这崇高的事业，敬佩军营中铁的纪律，当然更敬佩从军人身上流溢出的那种高大、挺拔。我也早有耳闻，军训首先得练军姿，所以我带着好奇，服从教官的命令，听从指挥，学得不亦乐乎。

天空中云朵层层，挡住了往日太阳的嚣张气焰，风从我们年少方刚的脸庞拂过。瞧！操场上，同学们个个头正颈直，两眼平视，挺胸收腹，手紧贴裤缝，一动不动地站着，而我……

突然，一个小虫子飞到了我的胳膊上，它欢乐地摇着那细小的身体，弄得我直痒痒，它慢吞吞地顺着我的胳膊向上爬，就快钻进袖口了，我小心翼翼地偷看教官，只见他正瞪着眼睛巡视呢，要是被逮住就要影响全班同学，练军姿就为了整军容呢！还是忍着好了，小不忍则乱大谋啊！于是我又看看那只小虫子，它似乎正在为即将到达的胜利彼岸而欢呼呢，而且不时还对我张牙舞爪地炫耀，我强忍着又痒又痛的不适，狠狠瞪着它，怒气猛涨地想：如果在平日，我早揪住你，将你五马分尸了，可现在是军训，算你狠！我无奈地将目光狠狠瞪向它，并猛吹一口气，试图将它驱走。可别看个儿不大，力气倒不小，死死抓住我不放。就在我痒痛难忍的时候，一声喝令传来：“停下休息！”话音刚落，我窃喜，来不及擦汗，一把拍下了那只小虫子……舒了一口气和风阵阵拂过，想到刚才练军姿的过程，的确好难坚持下来，其中那痛痒难耐的无奈真够人受的。

不过，这只虫子竟然也让我意外经受住了一次严峻的考验！

三步走，四面转

东方还泛有一丝嫣红，我们已经随教官站在训练场上了，今天的任务是三步走的复习。

太阳挣脱了云层的束缚在云朵间悠然行走，霸道地挂在苍穹耀武扬威地睥睨我们，毒辣的阳光抽在我们脸上、身上，那样子似乎在嘲笑我们蜿蜒蛇行的队伍……而我们，只剩上焦躁了。

头顶一簇烈焰，脚踏一片焦土，浑噩的空气令我几乎快要窒息，反复的摆臂，踢腿动作让我有些体力不支，头重脚轻， 一天的暴晒让我们个个成了“非洲移民”。看得出，同学们也都已是满头打汗，叫苦不迭，但也还总是有些小插曲上映着——

为期三天的军训终于在庄严的检阅中结束了，远远望着即将离我们远去的教官们，我如释重负，心情兴奋的同时又有些不舍，“立正……稍息……向右看齐……”的口号声仿佛依然在耳边回响，我不由得下意识在心里默念着，身体也似乎在自觉地复习着……

整整训练了一整天，我的立正、踏步、转向的姿势才得到教官的勉强认可，看着那刻板得近乎残酷的教官，我的心经常提到桑门眼上，生怕自己表现不好，个人被惩罚不必说了，影响到班集体的声誉可不好。训练的第一个环节是踏步，我自认为踏步最有容易了，听到教官一喊口令，立刻踏起来。正当我有点走神的时候，耳边一声大吼：“你出去！”噢，只见班上一个男同学被教官拎小鸡一样楸出了队伍。看来，教官要“开杀戒”了！我心里一吓，刚才的放松劲儿早就飞到九霄云外了，赶紧集中注意力继续踏步。“踏，踏，踏……”看，现在大家可认真多了。接下来是转身训练，大家严格按照教官的要求，边喊口令转身：“一——二！”教官喊：“声音不够响亮！”我们再喊：一——二！”一次比一次响亮，我们的喊声在空旷的操场上回荡……

下午，操场上如热锅一样热，我们比热锅上的蚂蚁还要糟糕，说不得，动不得，更逃不得，大家都像一尊尊雕像，纹丝不动地“站军姿”！“不幸”很快降临在我旁边的一位同学的头上，一只不知趣的蚊子不知何时停留在了他的手背上，他却浑然不知，我在一旁暗地里为他着急：要是因此不幸染上了登革热，可就麻烦了！我额头上的汗珠都要冒出来了。“站好，我们要像军人一样严守纪律！”教官又下命令了，大家一听，都不由自主地挺直了身体，我更加不敢动了，大气也不敢喘一口。我转着眼珠子看同学的手背，嘿，好家伙，那只蚊子不知什么时候飞走了！我不禁在心里欢呼起来……看来，蚊子也被我们的军威吓倒啦，不敢在此地久留呢！

军训虽然已经结束，可这段短短的经历早已牢牢扎进了我的脑海中。我懂得了严明的纪律是一切胜利的保障。今后，我要时刻以军人的作风衡量自己的思想与行动，把纪律与责任永远铭记心中。

“站成一棵树吧。”骄阳下我立在军训场地上对自己暗暗地说。

抬头、挺胸、收腹、张肩，树的姿态就是这样吧。没有一丝屈服，容不得半点沮丧，只有挺立，倔强地挺立，从褐色的土地上拔地而起，气势如虹。

站成一棵树，一棵幸福的树。

树，千百年伫立在同一个地方，以不变的.姿态坚守着心中不变的信念。累么？寂寞么？不！它们从不感到疲倦，从不在寂寞中迷失自我，因为盼着阳光生长，喜悦与激动代替了疲惫；因为守着温柔的阳光不会寂寞。我们，像树一样站在这里，头上顶着的是蓝天白云，脚下踩的是青草土地，还有什么放不下来，需要用心思去疲惫、去彷徨？汩汩流下的汗滴，被风吹落在地，有着“大珠小珠落玉盘”的美妙；微酸的胳膊里，隐约会有一种超越自我的扩张的满足。或许这种放开的感觉是一种幸福，一种如海子所说的“面朝大海，春暖花开”的幸福。

站成一棵树，一棵昂扬的树。

见过沙漠中的白杨的人都有这种感触，那不是白杨，那是一把把插在荒漠中闪亮的利剑，直指蓝天，一派昂扬之气。军姿之美，美在那一份昂扬的气质。让我们如同树一样把“根”深深扎进土地中吧，吸收水分，努力向上昂扬的生长、生长。因为活着，就不要低头；因为青春，就是昂扬。

大片大片的阳光流动着，如音乐一样穿行在我们站成的树林中。青春在此时昂扬成了一首歌。阳光的流波是旋律，汗水的滴答是歌词，而我们的昂扬之态就是曲中铿锵有力的节奏。

那是我们在唱：“流血留汗不流泪！”

那是我们在唱：“风雨中这点痛算什么！”

音符在流动，给我心底以感动的力量。当那一个苍白的脸对准假说“不”，那一行行被汗水浸出不为痛苦而为坚强的泪，那一遍又一遍摆臂抬腿的纠错动作时，从心底为昂扬而感动。我们，不正是以一棵树的身份在昂扬地生长吗？

站成一棵树，一棵心怀梦想的树。

还记得那棵长在峭壁声的酸枣树吗？它本是一棵干瘪的种子，不经意地洒落在石缝间。当所有的花儿草儿、春风春阳都以为它的生命注定于黑暗，它却用生命的绿告诉身旁的峭壁：有了梦想的生长不再孤单。所有的黑色的梦都将醒来的时候，一缕阳光射向了它，一滴晨露滋润了它，它欣喜地看着梦想的实现，该是多么激动：叶，定是微颤着沁出了汗珠；芽，定是包含欢乐的泪水。而它终于叶茂如云地站在那里了，结出了一颗红红的果，昭示着无人追逐的美。

**初中学生军训总结（精选篇3）**

军训对于我并不是第一次，小学的军训时光已经忘得差不多了，但这一次的经历，我想能够记得很久很久。

怎么说呢，军训还未开始我就很倒霉。7月9日的大早上，自行车在半路上就爆了胎。一路跑到学校还要面对物理考试。在上车之前，我们匆匆送别了要回四川的范煜博。或许是因为太匆忙或是对于军训太期待，当时并没有人为他的离去而伤感。

终于，经过两个小时的车程后我们到达了军训基地。刚下车就听到同学们的哀号声，一股马粪味迎面而来，想到我们还要在这里训练五天，脚下瞬间就没了力气。不过小学的时候都能坚持下来，现在我长大了，还有什么不能坚持的呢。不过过了一会儿我就大开眼界了。宿舍离训练场比较远，所以那股味道淡了很多，但有没有人能告诉我为什么这里会有这么多的苍蝇！宿舍的条件还算可以，苍蝇……算了，轰一下就好了。刚放下包，换好床上放的训练服，一位看起来很年轻的女教官就大声喊着让我们拿好饭盒出去站队。

在去食堂的路上，我们看到了一队手拿饭盒走得十分整齐的女生大声地喊着“排长好！”当时我还觉得她们这样做有点二，不成想没到一天的时间，我们也被训练成了那个样子。吃饭的时候，我没有想到还要站军姿，等一段时间才能进去，站到桌子边，还要站一会才能坐下，坐下后还要求坐姿，最后才能开饭。我一开始并不是很讨厌军训，因为我不讨厌规则，好的规则帮助人成长。但知道这些后我真的感到很烦，吃个饭还要这么麻烦，要是真上战场不早就被打败了。但到底是敢怒不敢言，只能乖乖遵守。不过饭菜还是不错的……

吃完饭，我们继续在食堂里练习开营式。我头一次知道原来鼓掌要鼓七下，还要鼓齐。既然是第一天的开营式，自然要好好表现，所以我每次鼓掌都很用力，手拍得生疼，红了好长时间。当然了，开营式进行得很完美，我们也松了口气。

我对第一天的训练记忆最深刻。一开始可能是因为兴奋，纪律总是不好，很多人也不习惯军训的规则，动的时候不打报告，总是被教官罚喊“报告动一下”，结果我们班因为纪律原因落后了另一个班很多，大家都很着急。晚上，连长说要来一场比赛，说哪个班赢了哪个班的宿舍就可以开空调。所有女生的斗志都被点燃了，“为了空调大家努力啊！”好多女生这样喊着。结果是两个班都不错，所有人都能够感受空调的凉爽了。

之后的训练有些记不清了，不过反反复复就是那些东西，踏步、齐步、正步，我们还总是因为纪律而被罚蹲姿。像我这样的，蹲的时候还蹲不稳，只好跪着地，于是膝盖磨破了一点。在第三天，我们的教官——李笑微教官的嗓子喊哑了，第四天的时候已经完全说不出话了，换了一个男教官。这个男教官很严厉，我之前就已经感受过了。一次接水，就因为队走得不齐，没有喊“教官好”而被罚蹲了很长时间，一趟接水足足用了二十多分钟，最后还是连长看我们迟迟未归把我们叫了回去，不然还不知道要训多久。但这个教官我还是挺喜欢的，因为他的严厉把有些女生训好了，而且他在我们练好了之后会让我们休息，还唱歌给我们听（唱得还真不错）。在彩排的时候看到有人晕倒了之后让我们喝水，当时其他三个班都没有这样，虽然之后还是被他训了，但真的能看出来他对我们很好。

也是在第四天晚上，我们有一个联欢会，最好的节目当然是老师们的“最炫民族风”了，但黄俏丽的那首歌让许多人想起了离别的同学。那天晚上回宿舍后张艺聪哭了，她说她突然想起来以后再也看不到她的大爷（范煜博）了，以后也没有一个男生能像他一样好欺负了，以后她前面的座位就空了……女生没能够报上的节目----一首《遇见》，被轻轻地唱了出来。那一晚，宿舍中的所有人都哭了，班上女生的心，也都打开了。

中间教官还进来过，但她体谅了我们，只是让我们小声一点。马懿珊告诉我们，去医务室的时候，李教官说嗓子不好的话闭营式的时候怎么办啊，学生不熟悉其他教官的口号，然后她急哭了。刚来的时候，对于李教官的印象确实不好，但连长告诉我们，她才大我们三四岁，的确带学生还不熟练。但我知道，她用心了，努力了，才会三天就把嗓子喊哑。她从宿舍出去的时候，有女生对她说：“李教官您要记得按时吃药啊。”说真的，我觉得很感动。

最终，我们在闭营式上扛着模型枪，穿着海蓝迷彩服，踢出了我们最好的正步，喊出了我们最大声的口号。闭营式也完美地落幕了。

车上，明明之前与男生的关系并不好，但看到男生们都会感到很亲切。在车转弯的时候，我们看到了那些教官，他们在为我们敬礼道别，许多人忍不住落泪。

或许这次军训很苦，苦得有人都哭了，但我觉得这次的军训收获了太多太多平日里根本不可能得到的东西。这次军训，很值。

**初中学生军训总结（精选篇4）**

初中生涯中注定要有那么几次军训。军训生活的艰辛是我未曾预料到过的。一天中大部分时间是在训练，操场上似乎永远仅有嘹亮的口号和挥洒的汗水。

第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟在平时转眼即逝，可此刻，烈日当头，十分钟变成了一个漫长的夏天。炎热的程度，汗水变成了洪水，争先恐后地从每个毛孔里流出。只能幻想着，时间快快过去，顺便来点风啊雨啊的就好了。

想动一下的时候，就在心里默念：“坚持就是胜利”。下意识去舔一下从脸颊流下的汗水，竟分辨不出是咸是甜，只感觉到头好晕，背好酸，腿好疼。直到教官吹口哨喊解散，同学们才缓过神来，这才明白原先此刻对于我们来说最完美的词语是“解散”。

我们累得疲惫不堪，坐下来了就不想再站起来，虽然这样，我们仍万分感激。因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，能以顽强的意志坚持到最终。

之后的几天，空气中依然弥漫着炎热的气息，虽然几度抱怨，几度彷徨和无奈，甚至想过放弃，但最终我们都坚持下来了。经过这种磨练后，发现坚持何尝不是一种欢乐呢？虽然烈日炎炎令我窒息，可望着同学们那一张张坚定的脸庞，我坚持了下来。

军训，在我心里原本感觉很可怕，在我看来，军训充满着教官的训斥，魔鬼般的训练……军训，是令我生畏。可顶过烈日之后，我发现军训教会了我坚持，其实，坚持真的是一种美德。

军训结束了，我明白那不是解脱，而是不舍。军训结束了，而过程的点滴成为了我永恒的记忆，我将会珍藏这些，因为这是我一生的财富。

**初中学生军训总结（精选篇5）**

为什么坐在教室里吹空调的时候，总是会想起军训的情景？但是当我顶着风雨和暴晒在军训的时候，却想坐在教室里学习。

令我印象最深的是“匍匐前进”和“35个俯卧撑”，那可真叫“刻骨铭心”，我想我这辈子都不会忘的。

本以为我们的教官还是有一个菩萨的心肠，后来太让我失望了！！！他说“趴下”的那一刻，我就已经绝望了。我已经热汗盈眶了！算了，今天我就先忍忍你，明天就不用训了。随即，我也趴下了。可是没那么好爬，这个“路途”还是很艰辛的，我好想念小学的”人造草坪“啊！要是在“人造草坪”上爬应该会好很多！没想到郑梦婷真的是“深藏不漏”哇！爬得这么快，我叫郑梦婷等我一下，她就跟没听见一样。可能是出于认得本能，我抓住了她的脚。她可能在想是谁这么大胆，敢抓她的脚！后来我发现我落后好多了！咋回事呢？我使劲的爬，发现我不管怎么爬，还是在后面。我开始犯规了，我用“狗爬式”的，还只能勉强在卓伟豪的前面！快到了，我看别人都用跑的，我也豁出去了，跑了~~起来才发现我已经是“伤痕累累”了，而且手特别痒。太折磨人了，我要投诉你们折磨青少年！

更折磨人的还在后头呢！我们跑了一会儿就要做30个俯卧撑，后来又改成35个。这些教官真是“站着说话不腰疼”！我想起电视剧里的人做俯卧撑都那么轻松，我应该没问题的！我觉得我是太过自负了，现实是残酷的！我刚做了一个，就不行了，还有34个怎么熬得下去啊！只能再次耍赖了，就直接趴在跑道上，用两只手撑起来，随便应付一下咯。

跑操好像跑了N圈，很累的！一般人是承受不了的，我觉得我整个人都轻飘飘的，四肢好像要散架了！

军训可以锻炼人的意志，我总是觉得自己坚持不下去了，到后来还是挺过来了。每次军训都令我印象深刻！

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！