# 做军训操的心得体会(汇总8篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-25

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。做军训操的心得体会...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**做军训操的心得体会篇一**

每个人都有一段难忘的军训回忆，那是一段可以让人品尝到辛酸的磨砺与锤炼的经历，也是一段可以带给自己收获和成长的经验。作为一名大学新生，我在入学初经历了一次激烈而难忘的军训，其中最让我难忘的体验便是通过学习军训拳，锻炼了我不仅身体，还有心灵。在此，我想谈论一下我个人的军训心得体会和军训拳的益处。

第二段：军训拳的起源与特点

军训拳，是一种普及在军队和学生中的体育锻炼方式。它是由武术和健身操练所演进而来的，以其短小利攻的特点和训练效果，不仅在军训中广为传播，也逐渐在其他行业和领域中得到普及。军训拳训练包含肢体上的各项运动和动作，如伸展、转动、踢腿、蹲跳等，不仅可以锻炼肌肉力量，增进体质，还可以增强身体的灵活性和协调性，对于塑造好的身形也有明显效果。

第三段：军训拳的优势

军训拳不仅是一种运动方式，更重要的是它在学生军训中的意义——培养阳刚之气，增强意志力和自信心。在军训中，我们面对的不仅仅是体力上的考验，更主要的是心理上的压力与挑战。我们不止锻炼了身体，还从中学会了如何自我调节、坚定信念并克服困难。在学习军训拳的过程中，我们改变了原有的体态和姿态，培养新的习惯和健康的观念，得到了身体和心灵的双重满足和提升。这些优势不仅体现在训练时期，同时也会在日常生活中成为我们的一份宝贵财富。

第四段：军训拳的实践与应用

不仅在军训过程中，军训拳也被引入了很多的工作场所和普通人的日常生活。它不仅只是一种体能和心理方面的锻炼方式，同时也可以消除疲劳，改善压力和情绪，保持体态和心情健康。现如今，随着健康理念的普及，越来越多的人对于锻炼身体和心灵有了更高的要求，因此军训拳有着广泛的应用场景和实践价值，它也是一个可以推广的文化与价值。

第五段：总结

通过军训拳的学习和实践，我不仅增进了身体的素质，还锻炼了自己的意志，提升了自己的自信心，磨炼了自己的性格。军训拳让我明白了付出就有收获，只有通过不断地努力和坚持，才能够创造出更好、更美好的未来。让我们把军训拳这种科学的健身方式和学习经验，运用到我们今后的生活和工作中，不断地塑造自己、提高自己，迎接未来的各种挑战。

**做军训操的心得体会篇二**

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**做军训操的心得体会篇三**

军训是每个大学新生必经的一项训练，虽然只有短短的一个月，但是对于我们的意义却是非同小可。通过参加军训，我们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了军人的素质，如团结协作、服从命令、担当责任等，同时也使我们了解更多有关军队的知识和文化。在这次军训中，我特别体验到了军训拳的魅力，下面将为大家分享一下我的军训心得体会。

第一段：认识军训

此次我参加的军训拳是基于体能训练和军事训练的基础课程，旨在提高我们的体能能力和意志品质。在开始的时候，我们需要排队按照身高站成一排，在教官的指示下跑步、跳跃、掷球、俯卧撑等课程中逐渐熟悉了这个团队。同时，教官们用他们的实际行动启发我们要做一个自律严谨的人，平时也注重自我锻炼，不断增强自己的体质。

第二段：体验军训拳

在接下来的课程中，教官为我们传授了一些简单的军训拳动作，例如直拳、勾拳、上勾拳等。这些动作即动作简单又实用，在提高身体素质的同时，也能充分培养我们的意志品质。于是我开始认真练习军训拳，每天都会抽出一定的时间进行练习。慢慢地，我不仅感受到身体的变化，更重要的是我的意志方面也得到了提升。

第三段：军训拳的意义

在军训拳的训练中，我逐渐明白了军训拳的意义。首先，军训拳能提高我们的体能能力，使我们更加强壮健康；其次，军训拳能培养我们的意志品质，让我们有更高的自律能力；最后，军训拳也能让我们掌握一些实用的防身技巧，这些技巧在危险时可以帮助我们保护自己。

第四段：军训拳的收获

在整个军训过程中，我不仅学到了军训拳的动作，还学到了如何与他人合作、如何保持一个良好的心态。在每次练习中，我和我的队友们都很认真地进行着训练。我们互相鼓励着、帮助着对方，从而更好地完成课程。在这个过程中，我真切地感受到了团队的力量，也获得了非常珍贵的收获。

第五段：军训拳的启示

在军训拳的训练中，我学会了如何通过决心与毅力来克服困难。同时，军训拳也告诫我，无论何时何地，保持一个好的身体素质都是非常重要的。我相信，在未来的学习、工作生活中，这些启示会帮助我取得更好的成就。

总之，整个军训过程给我的收获是丰厚而深刻的。在接下来的学习与生活中，我将继续坚持锻炼，时刻保持一个优秀的身体素质。同时，我相信我也会继续用到下一年度的军训拳，将其化为我身体素质和意志品质不断提高的动力，让我成为更好的自己！

**做军训操的心得体会篇四**

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种慕名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才回有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖贴，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给我了更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

**做军训操的心得体会篇五**

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

**做军训操的心得体会篇六**

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

**做军训操的心得体会篇七**

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

（2）军训增强了学生的集体观念

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

（3）军训转变了学生认识人生的价值观

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体验了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

（4）军训增强了学生的组织纪律性

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。

**做军训操的心得体会篇八**

参加军训，是每一个在校学生都会经历的一段时光。这段时光不仅仅是为了锻炼身体，更是为了提高自己的意志力、纪律性和责任心。在这段时光中，我也收获了许多体验和感悟。

第二段：体验

军训第一天，我感受到的是军人训话的严肃和冷酷。他们不容许我们出现任何违规行为，更不容许我们的行动丝毫慢或者不够顺畅。在第一次长跑的时候，我颠簸不已，身体疼痛难忍。但是当军教员满脸欣慰地说：“你做的不错，继续坚持吧”这个刹那，我感觉到了自己的成长和进步。在接下来的训练中，我坚持不懈，付出了所有的脑力和体力，终于从一个青涩的学生变成了一个有一定素质，有一定担当的年轻人。

第三段：感悟

通过这段时间的军训，我深深地感触到了人与人之间的调和与协作。在团队中，每个人的力量都显得微不足道。但是当这些力量相互融合和调和之后，就可以产生更大的能量。同样的，人的能力的提升，也需要个人和团队的协作。我想这颗理念也是人生道路中一个重要的因素。

第四段：启示

\",\"即使没有参加真正的军队，军训也会影响我们的人生。通过军训，我们可以锻炼自己的自律、意志力、毅力等能力，在之后和拓展人际关系、处理人际关系上也会有较为优秀的表现。同学们在军训中学到的除了军人的对待待人的方式和技巧，更多的是对自己施加的进一步挑战，检验自己本真的机会。

第五段：总结

参加军训不仅仅只是身体上的锻炼，更是心理上的一次磨练。学会冷静应对各种突发事件，提升自己的人生素质和领导力，让我们的学习生活更加充实丰富。希望在未来的学习生活中，我们依然可以这样做，继续开拓自己的人生，成为更好、更出色的自己。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn