# 初一新生军训心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-05-17

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初一新生军训心得体会篇一**

夏日的骄阳烈日炎炎，初一新生在校园里踏着沉重的步伐，开始了为期两周的军训生活。这是一个展现人生态度、锻炼人生体魄和奋斗人生志向的机会。在整个军训过程中，我体验到了许多意想不到的惊喜和感动，同时也受到了各位教官和同学的帮助与鼓励。在这里，我想与大家分享一下我的军训心得体会。

第一段：军训的意义

军训是磨炼意志的过程，也是一次经历成长的机会。从一开始的不适应和疲惫到逐渐适应和自我管理，整个过程就是一个心态调整、意志坚持的过程。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，学会使用各种武器装备，也让我们更加懂得了团结合作、互相帮助，重要的是，还培养了我们用心去做事、坚定不移的意志品质。

第二段：军训的要求

军训里有很多基础动作，需要大家耐心学习和认真练习。除了队列跑步、立定跑步、握拳、站军姿等基础训练外，还有各种战斗姿势、长途行军、攀登绳墩等实战训练，每项训练都需要我们全力以赴，认真负责。我们也需要保持一个良好的心态，暴躁的情绪只会加重我们的疲惫和压力，耐心与自信是我们必备的品质。

第三段：教官的作用

我们的教官是一群有着无限耐心、严格要求和科学指导的优秀人员。他们不仅解答我们的疑惑、检查我们的动作，而且通过言传身教、激发潜能，让我们在不断地创新和摸索中，自我突破和提高。他们以身作则，具有很高的道德规范和责任心，以及对祖国和人民的浓厚爱国情感。

第四段：同学的力量

在军训的两周里，每个人都是相互关心、相互支持、成为一体的整体。特别是在考核和比赛来临之际，每个人都能够严格要求自己，坚决完成任务。正是彼此的鼓励和支持，让我们克服了无数的困难和挑战，实现了训练目标，赢得了以优异成绩为荣耀的荣誉。

第五段：我对军训的感悟

结束了军训生活，我对军训有了更深的认识和感悟。它锻炼了我们的身体，展现了我们的青春活力和激情；它也锤炼了我们的意志，展示了我们的领导才能和团队协作精神。无论是在学校，还是在未来的人生中，我们都应该将军训的精神和力量，化为我们坚定的信仰、努力向上的精神动力，为实现我们的梦想而努力奋斗！

**初一新生军训心得体会篇二**

在漫长的5天军训中，我相信每一位\"小军人\"都变得比以前严肃、认真、团结、坚强，克服困难的勇气比以前更大更强。我一定回深深的记住我们的口号:\"严格训练，严格要求，克苦学习，为校争光!\"

第一天，我还在家不肯来，但最终还是来了!本站学习到了解放军克服困难的精神，风雨无阻地训练，文明礼貌，唱歌本领都学到手了!向左转，向右看齐，站军姿，齐步走，正步走，响亮的口号，整齐的跺脚声，有条有序的步伐陪伴了我们5天。站军姿，到了现在，我已经可以一动不动地站立40多分钟。速度变快了，时间观念强了，精神饱满了，我觉得我们不再是一名小学生，而是一名小军人!

齐步走走得整整齐齐，手抬得高高的，不慌不忙的走。正步走更是棒了，手握拳，有力地甩动着，脚抬地高高的，砸在地下声音红亮无比，口号大声有力，自豪极了!

啊!今天28号的闭营仪式是多么的隆重，多么的精彩啊!表演得多么出色，就连平时较懒散的16班也精神起来，老师竖起了大拇指，虽然没拿奖，可是我感觉已经很棒了，我们16班可能不再是以前的16班，而是全神投入学习状态的16班，我相信我16班将会优秀班级!

5天的辛苦军训过去了，但是依然在我们心中占有重要的地位，我不会忘记这次军训，我会默默存在心中，默默地想，在今后的学习更加努力，把这5天当作我们的终身伴侣吧!

**初一新生军训心得体会篇三**

第一段：引言

初一新生的军训环节是每个新学期开始的必修课。对于许多初中新生来说，这是他们生涯中的第一次军训。而对于学生来说，这项任务并不仅仅是需要完成的任务，而是学生成长和锻炼的机会。经过为期十天的军事训练，我们在之中所体验到的，不仅是汗水和疲惫，更加是励志和成长的力量。

第二段：团队精神的重要性

在军训期间，我们学习到了许多军事知识，了解到了许多的士兵日常生活中的训练要求。而更重要的，是学习到团队精神的重要性。我们需要在同学之间互相协作掌握技能，在训练中相互支持，共同度过训练的艰辛时刻。我们也意识到，很多部队在训练之前并不会考虑个人的能力，而是依据团队整体的表现来评估团队的表现，这就意味着某个人的不正确操作将会影响到整个团队的表现。一刻不放松，团队合作，是军人的优良品质。

第三段：坚强意志力的培养

在训练的过程中，我们不仅学会了团队合作，也体验到了在艰苦环境下坚强意志力的重要性。有时候，我们需要在沙场开展枪支射击练习，穿过障碍，而战场上每个人的生死都由自己的行动决定着。此时，我们需要集中注意力，既不能太过紧张，也不能松散大意。坚韧的意志力，让我们能够在疲惫和饥饿的情况下克服困难，更好地完成任务。

第四段：志愿服务的宗旨

在训练结束后，我们参与了志愿者服务活动。做志愿服务的过程中，我们不仅对社会有了更深入的理解，重要的是加强了我们的团队协作能力，也受到了社会给予的应有的反馈。志愿服务是如此值得的，因为我们确确实实的能够为社会和他人带来帮助，而且也为我们的成长提供更多的机会。无论是参与何种形式的志愿服务，我们在精神上都应该向前迈进。

第五段：结尾

最后，在军训的全过程中，在我们老师和教练的引导下，在我们这些初一新生的坚持不懈的努力中，我们真正体谅到了团队协作、坚强的意志力以及志愿者服务的意义和重要性。这个过程中收获到的东西不仅是经验的累积，更加是价值信仰的成长。 这十天不仅是在课程应有的技能培训上投资，更是培养未来领袖的阶段性成长。我们相信，经过军训的锻炼 ,我们会变得更坚强，更有毅力和信心。我们会永远铭记在心，感谢这段经历给我们带来的帮助。

**初一新生军训心得体会篇四**

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；如果说军训是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕，初一新生军训心得体会。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。

第一天上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”

顿时，我的心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人，心得体会《初一新生军训心得体会》。

下午，同学们都兴高采烈的来到了篮球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就像带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人！

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浃背。看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧！现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我们，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来！

这次军训，虽然很苦，但苦中总是带着快乐，5天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入初中第一个影响我们的深刻的一课。

**初一新生军训心得体会篇五**

军训是人生中的一种特殊经历，它对于我们初一新生来说更是一次全新的体验。当我走进军训训练场时，我被整齐划一的队列和严肃认真的教官们所吸引。整个军训过程中，我们经历了很多新鲜的事物，无论是担负起沉重的背包，还是步调一致地进行操练，都让我感到初中生活不再是以往的轻松和随意。

第二段：磨砺意志的挑战

军训是一场对意志的挑战，每天早上的晨跑和身体素质测试让我们深刻感受到了军人的生活艰辛。炎炎夏日里的高温下，汗水不断地从我的额头滑落，但是我知道，这是我的奋斗目标，是我成长的机会。在连绵不断的口哨声中，我的意志力逐渐增强，我开始适应了军训的节奏和规律。磨砺的痛苦随着时间的流逝而减轻，我逐渐学会了坚持和不放弃。

第三段：团队合作的力量

军训的过程不仅是个人的修炼，更是团队合作的集中体现。我发现，在一个团队中，每一个人都有自己独特的优势和能力，正是这些优势才能帮助我们顺利完成任务。我记得有一次，在进行大队操练时，我一直未能与队友保持一致的步伐，但是当我刻意调整自己的节奏，与队友们合拍时，整个队伍行进的速度明显提升。这让我深刻认识到团队合作的重要性，只有通过相互配合和信任，才能取得更大的成功。

第四段：坚守纪律的培养

军训是纪律的学校，每天我们都要遵守严格的作息时间和严谨的训练流程。在整个军训过程中，我不再是一个自由自在的小孩子，而是变得更加守纪律和有条不紊。军训使我学会了遵守纪律、遵从指令和严格要求自己，这些能力将在我今后的学习和生活中发挥重要作用。

第五段：军训的收获和反思

通过这段时间的军训，我不仅增强了体力和意志力，更重要的是培养了一种责任感和对团队的认同感。我相信，这些品质和经验将成为我人生中的宝贵财富。同时，我也反思到自己的不足之处，在某些环节上未能表现得足够出色。我决心在今后的学习和生活中更加努力，不断提升自己，为实现更好的人生目标而努力奋斗。

在军训的日记里，我记录了每一天的训练和心情变化。这些文字见证了我从一个青涩的小学生到一个意志坚强并且懂得团队合作的学生的转变。军训让我懂得了生活的艰辛和困难，并且教会我如何去面对和克服。我相信，通过这段特殊的军训经历，我已经变得更加坚强和勇敢，为自己的未来铺就了一条坚实的康庄大道。

**初一新生军训心得体会篇六**

今天，是正式开始军训的第一天，大家都统一着装，蓄势等待着考验的降临。我怀揣着对军训的期待，对教官的好奇，就这样开始了军训。

初中不同于小学，不但是对知识更深层次的掌握，而且要求身心和体魄更健全的发展。

听完了发言、排好队形，军训已然拉开了帷幕。一个个有力的动作、一声声响亮的口号、一列列整齐的队伍、一张张坚毅的脸、一滴滴晶莹的汗珠中，辛劳而又收获颇丰的上午结束了，大家脸上都洋溢着成长的喜悦。

中午，不是沸反盈天，而是井然有序。到了下午，训练的效果就更加显而易见了。娇气不再、怕累不再，取而代之的是刚强的意志和不怕苦、不怕累的精神。只争朝夕，同学们都非常努力的，做好了教官要求动作，在训练是全神贯注，不畏骄阳、不惧困难。

千锤百炼、千磨万击后，将有坚不可催的信念陪你一同勇敢地乘风破浪。

今天早上，一轮鲜红的太阳在空中，艳腾腾，亮晃晃，如红轮一般，光华万道。天上的云彩向被太阳烤得成了型一般，形状千变万化。有的一团团如棉花；有的一卷卷如波涛；有的像山峰相连般地拥在那儿；有的像对对蝴蝶，在空中翩翩起舞；有的犹如扬帆起航的轻舟，在水面慢悠悠地漂浮着......六年的小学生活一转眼就不见了，迎来的是初中，而初一新生面临的第一个考验就是——军训。在那里，我们尝遍了一瓶又一瓶酸甜苦辣的军训生活。

苦

这一次军训，教官便给了我们一个下马威：“立正！”教官要求道：“抬头、挺胸、收腹，脚尖分开60度，双手紧贴裤子的缝隙，站军姿15分钟，不准动，我们班谁动一下，全班加5分钟。”天啊！15分钟！我只站了5分钟，就汗流浃背，腰酸腿疼，脚后跟好像没了知觉，身上发痒，像有很多蚂蚁在身上爬，我简直受不了了。可惜军令如山，我动弹不得。这时，我的心里出现了一个天使，一个恶魔。恶魔说:“放弃吧！跟那些不舒服的人一样，到阴凉的地方去休息！”天使说:“不！不行！不能做缩头乌龟！爱迪生讲过，强者容易坚强，正如弱者容易软弱！”嗯！我咬了咬牙，坚持了下来。

辣

炎热的上午，太阳火辣辣地烤着我们。我们列队在操场上，随着教官的口令练习各个动作。在站军姿的时候，额头的汗水顺着眉毛，穿过睫毛，流到我的眼睛里，我的眼睛像着了火一般，异常疼痛。

酸

下午午休起来以后，我又精神百倍了，我们准备参加拔河比赛，可是对手班上有我多年的好朋友。我不知道怎么办。唉！一边是班级，而另一边则是我多年的好朋友......

甜

“胜利了！”“我们班赢了！”“耶”操场上响起了阵阵的欢呼声。我不知道应该是高兴还是悲伤。但是友谊第一，比赛第二，想到这里，我也加入到同学们欢呼雀跃中。

酸甜苦辣，这就是我这一天的军训生活。

**初一新生军训心得体会篇七**

入学初一，是每个学生的新生活的开始。为了适应新的学习环境和培养我们良好的纪律意识，学校组织了一次军训活动。当我踏入操场的那一刻，看到一排排整齐的军人，俐落的动作，心中不禁激动不已，期待着这次军训能给我带来一次难忘的经历。

第二段：战友的团结

在军训的过程中，我结识了许多新朋友，我们一起肩并肩地面对挑战、克服困难。不论是高温下的作训，还是千军万马的操练，我们都相互鼓励，默契配合。曾经有一次，我们进行练习射击，在精疲力竭之时，一个战友跑过来，默契地递给我一瓶水，仿佛他能读懂我的心情。在这次军训过程中，战友的团结和互助让我感受到了集体的力量。

第三段：军事素养的提高

军训过程中，我们学习了军事常识和军事技能。通过一系列训练，我们的军事素养得到了有效提升。我们学会了正确的站姿、行列和礼仪动作，学会了使用步枪和手榴弹等各种军用装备。这些知识和技能不仅仅是培养我们的纪律意识，还可以增加自我保护能力，提高应对危险情况的能力。通过军训，我深深意识到自己是文明社会的一员，应该牢记自己的责任和义务。

第四段：锻炼意志力

军训是一场对意志力和毅力的考验。在高温下坚持训练、完成任务，需要我们坚持不懈的努力。在训练中，我们被要求保持连续操练，并在看门人的严密监视下完成各项任务。这种严格的要求不仅锻炼了我们的意志力，还培养了我们的耐力和毅力。每当我看到自己战胜了困难，坚持不懈的训练之后，内心感到无比的自豪和满足。

第五段：成长与收获

军训是一次珍贵的经历，它不仅让我们体验到了军人的严谨和纪律，还锻炼了我们的毅力和意志力。通过军训，我明白了纪律的重要性，也感受到了集体的力量。同时，军训是我们成长的机会，成长不仅仅体现在技能的提升上，更在于我们的精神面貌的变化。我相信，通过这次军训，我们会变得更加自信、坚强和勇敢，迎接新的挑战。

总结：

回顾这次军训的经历，我深深感受到了集体的力量和个人的成长。在军训的过程中，我们结识了新的朋友，体验到了军人的严谨和纪律。通过锻炼意志力，我们对自己有了更深刻的认识，并学会了克服困难和迎接挑战。这次军训让我明白了责任和义务，并为我以后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，这次军训将成为我人生的重要里程碑，它不仅让我成长，还让我更加自信和坚韧，为未来的道路注入了动力。

**初一新生军训心得体会篇八**

\*两校新初一学生军训于\*月二十五日全部结束。今年的军训和往年一样，还是由我们求实全体体育组成员担任，十多天的新生军训真是感受颇深。

这是我来求实工作参加的第三次新生军训了，因为有了前两次的经验，这一次觉得没有了刚来时的那种生疏，同时也感到了自己在不断地融入求实这个大家庭。当面对着新生那一张张稚嫩的小脸，心中油然生起了一种说不出的感觉。是喜悦，是兴奋，是坦然……反正那种感觉是很微妙的。

记得刚来时的新生多多少少都带着孩童般的稚气，第一天训练时，大部分的学生一时还摸不着头脑，连最基本的站姿和坐姿都不会，都是我们老师手把手地去教。另外，再加上张校长每天早晨对新生进行校本课程的教育，不出几天新生们就稍微有那么点求实学生的样子了，自己的行为规范及道德规范有了很大的提高，仿佛一夜之间长大了不少。

今年的训练和以前一样，还是\*两校分天军训，我们体育组老师还是每天奔波于两校之间，上午去东校，下午来南校。军训的内容还是队列练习和广播操的练习，这两项是必不可少的。因为队列练习能规范学生们的行为习惯，使学生改正一些不良的行为毛病。练好广播操更是少不了，因为广播操是我们求实的门面，是我们求实不可少的一面旗帜。虽说只有这两项练习内容，但好果想要搞好也不是件容易的事，这需要我们体育组全体成员不断地去练习去教育，一个个动作去教，一个个细节去抠，力求把每一个学生都练好，使之真正地成为一个标准的求实学子。

学生每天两小时的军训虽说时间不算长，但在一定程度下还是很有困难的。比如下午军训时，天气很热，老师要和学生一起面对高温来训练，一场军训课下来，学生们各个是满头大汗。我们体育老师也是如此，不光出汗，嗓子也都喊哑了。我们就买一些保喉之类的药来维护自己的嗓子，生怕再军训时喊不出声来。同时我们还要注意军训队伍里的每一个学生，怕他们因为天热，或身体不适倒在队伍中。军训前张校长一再叮嘱我们要观注每一个学生的情况，做到军训中的安全第一，万无一失。因此，每次练习课我们体育老师对学生们格外观注，生怕学生们出现意外。

随着军训一天天的度过，老师晒黑了，学生们也晒黑了不少。但最令我们老师欣慰的就是学生们行为规范一天比一天好，逐步把以前的不良习惯都改正了，比如站姿和坐姿上等。广播操虽然没有老生做的好，但做起来也算是有板有眼，真是各个方面都比刚入校时要好的多。说句自夸的话，这些都和我们体育老师的付出分不开。同时，我们体育老师也以锻炼好学生为荣，努力把进入求实的每一个学生都训练好，使之能够实实在在地融入求实中来。

我们体育老师在训练中需要感谢的人好多，首先感谢张校长为我们体育老师提供一个展示自我的舞台，也感谢东校李校长和南校王校长对我们体育组工作的支持。同时，也感谢各个班的班主任老师对我们的工作支持。但最最感谢的是我们的学生，因为有了他们我们求实才有了生机，因为有了他们我们求实才更加辉煌！

**初一新生军训心得体会篇九**

军训其实也是一种磨砺，更是一场挑战。这将考验我们是否能够很好的适应初中的生活，很好的面对这一新的开始，并且这磨砺的也不仅仅是身体上的，对于心理上面也是一场磨砺。

从小我们是父母捧在手心里面的宝贝，我们从来没有干过什么重活，也没有做过什么很累的说，向来也是饭好了就吃。可是这是因为父母在我们身边，是因为他们在替我劳累。而这一次我们参加军训，就是让我们开始脱离这样的状态，更是一次让我们贴近解放军的生活，甚至也好好的体验一把他们的生活。

刚开始听说要参加军训，我的内心是充满期待的，可是在我正在的置身于军训当中的时候，我却又是另外的一番心境。不仅是多了一份感悟，更是多了一份坚定的信念。同时也觉得我要好好的学习，将来一定要成为对国家有用的人才。

当我站在烈日之下的时候，我刚开始总是在想退缩，想请假，可是看见教官却一动不动的站在阳光下，似乎他并没有被烈日所影响，他站的笔直，没有因为烈日就有所弯腰。当我一动不动的站军姿的时候，我总是觉得全身都要散架了，可是当我看见教官身上的伤疤时候，就在想他曾经的经历，是不是他真的经历过真的散架呢？当我一圈圈的奔跑在跑道上面，我总是觉得我好像要因为窒息死在跑到上面，可是当教官从我身边跑过，没有丝毫的喘息的时候，我突然在想，他在此之前跑了多少圈才能练成这样啊！

想着想着，我就开始觉得，我们之前是在是生活的太过于安逸了，而当我们吃一点苦的时候就总觉得自己不行了，可是却不知道，我们所吃的这一点苦还只是别人的一小点呢！突然的就想起了之前不知道在那里看到的一句话“哪有什么岁月安好，只不过是有人替我们负重前行”。我们之所以能有这么安稳的日子，也要好好的感谢那些为我们负重的人。

经过了军训，我开始觉得我要好好的感谢我们父母，感谢他们对我们教育的和培养，感谢解放军们为我们的国家的做出的贡献。

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