# 有关中学《体育与健康》教学总结汇总(4篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-05-14

*有关中学《体育与健康》教学总结汇总一在步入高中以前，我的衣食都是由父母掌管，然而进入高中后，我不得不自己掌管自己的生活，经过三年高中生活，现在的我已且有一定的管理能力。在步入高中以前，我很少接触篮球、足球，但是进入高中以后，我经常与同学样一...*

**有关中学《体育与健康》教学总结汇总一**

在步入高中以前，我的衣食都是由父母掌管，然而进入高中后，我不得不自己掌管自己的生活，经过三年高中生活，现在的我已且有一定的管理能力。在步入高中以前，我很少接触篮球、足球，但是进入高中以后，我经常与同学样一起踢足球、打篮球。忙中人偷闲，使自己以更好的精力投入学习。在高中生活中，我认识了许多朋友，结下了深厚友情，我们共同生活，共同学习，组成了一个美好的大家庭。

在三年的高中生活中，让我感觉最充实的是学习。高中的学习不同于初中，它对我们要求更加严格，所以为了适应它，我已建立了成套的学习方法。在高中学习中，充满挑战，我们要敢于挑战，要努力拼搏。

在高中生活中，我体会到了压力，有了动力，提高了能力。难忘高中生活，难忘高中的酸甜苦辣。

高中----我人生的转折点。

光阴似箭，岁月如梭，高中三年如流水般悄悄流逝，又是一个春绿江南的日子，在这个草长莺飞的日子里回首往事，不禁让人有些失落，伤感。其中又蓬勃着些许生机。

短短三年中，我从一个无知的少年成长为一个立志报国的青年，虽然在美好的年少时光里，我没有将足迹遍布于祖国的名山大川，但我对祖国的一草一木，一山一河爱得那么深。虽然在枯燥的学习生活中，我无数次失败，但我从不放弃。我知道，每一次在挫折面前站起就能成功。所以我屡败屡战。虽然我还没有真正领会到生命的真谛，但我不会放弃对生命的探索。没上过高中的人，他的生命里注定少一道风景。而没有上完高中的人，他的人生必定充满遗憾，有人说：“上高 ，后悔三年，没上高中，后悔一过辈子.\"是的，正是高中的生活磨练了我们，坚强了我们，使我们对未来无所畏惧。

未来是属于我们的，我们不会满足现状，以上就要开启人生又一段历程，我对自己说：“为梦想而战，永不放弃，永不止步”。

花开花落，冬去春来，十几年的求学生涯转眼已逝。一路走来，我终于走过了高中!

经过高中生活的洗礼，我已脱去孩提的稚气，走向成熟。我懂得了在社会这个大家庭中该如何正确看待自己。我是家庭的主人，我是自己的导演，尽善尽美的表现自己怕实力。靠实力崭露头角，靠实力一路领先。把自己完全融入这个大家庭中，友好真诚的对待身边的每一个人，以一颗宽容的心对待别人;学会了感恩，体会那存在世间的无处不在的亲情。

高中三年的求学生涯让我知道了人生的意义何在，我真正需要的是什么，设定了人生的目标，执著于自己的追求，纵使前面布满荆棘，困难重重，纵使筋疲力尽，心力憔悴，也从不放弃，永不言败。高中的生活我真正体会到拼搏无悔，因不铁只有经过炽热火海的煎熬才能椴造出最锋利的剑。石只有经历风吹浪打的磨砺，才能被雕刻的棱角分明。高中的经历告诉我，我要做海燕，以无所畏惧的飞翔去搏击人生途中那最猛烈的暴风雨，我要做石竹，永远屹立在风霜雪雨的千磨万击中。高中三年给我太多美好的回忆，她见证了我青春的足迹。我将用我高中所得去开创我的未来。

高中三年对于每一个读过高中的学子来说都是永远无法忘却的经历。高中三年我收获了许多知识，也学到了很多做人的道理。

贯穿起三年的每一个片断，学习是主旋律。我怀揣梦想，步入高中，投入到高中紧张的学习中去。经过前两年的摸打滚爬，成绩渐渐有所起色。尽管还不尽如人意，但我仍要竭尽全力。有时会觉得很累，有时也因某次成绩的下滑而沮丧，但我从不没有气馁过，因为我在高中生活中懂得了一个人要想有所成就，就必须经得住痛苦的磨炼。

高中生活带给我的除了知识储备丰富，还让我的心智更加健全。我清楚地感觉到我比以前成熟了许多。年少的轻狂和不羁变成了现在的稳重。遇事我不再盲目冲动，而是用成熟的思想和丰富的知识去解决。我发现高中就像是连接自我和社会和纽带，在高中，我们学会了如何走向社会。高中，是我们用青春绘成的宏图，是我人生最美的一页，我要将其永远铭记在心。

高中三年如白驹过隙转瞬即逝。高中三年，有过成功的喜悦，有过失败的痛苦。但毫无疑问的是我真诚度过了每一天。我可以问心无愧的说一句：我用生命充实了高中每一天!

从知识方面来讲，无论从知识的宽度还是深度都有了进一步拓展，我和同学们一起以最饱满的热情，最昂扬的斗志，最刻苦的精神勤奋学习，提升了成绩。

从思想行为方面，我逐渐变得成熟，我会怀着感恩的心去对待辛辛苦苦培养我的父母，勤勤恳恳教育我的老师，真真切切对待我的同学。我用智慧丰富内涵，我努力成为一名有思想有道德的人。

“天行健，君子以自强不息;地势坤，君子以厚德载物。”短暂的痛苦与未来相比算得了什么!我宁愿忍受寂寞·我不后悔我的高中!回味高中，我更加充满信心，我将继续努力，为成为社会栋梁而努力奋斗!

夏至未至，三年的高中生涯即将结束。回头想想那些痛中带着快乐的日子，收获就在其中。

记得刚入学时，学校组织的军训活动让我深刻体会到作为一名高中生应该怎么做。做事情要认真，严肃。做人要诚实，勤恳。那时起我学会了规范自己，严格要求自己，学会了如何将自己融入到集体中。

高一的下学期，我们分了文理科，面结这样的决择，同学们徘徊在文理科之间。我非常坚定的选择了理科。因为我懂得选择了变不可以后悔，但是必须是经过深思熟虑的，我不太喜欢犹豫，总觉得那样太浪费精力。

“人在高三，身不由已”。高三，的确是相当痛苦彷徨的日子。心情随引导成绩起起落落，也确实体会到撞在玻璃上的苍蝇的感受。前途是光明的，道路是没有的，可是仍然执着地生活，执着的向往阳光，因为我知道如果我不挣扎，我的分数会让我没有反抗的余地。

我知道这三年的高中生活将会成为我生命中最难忘的岁月。那些欢乐，那些痛苦，还有在梦想与现实的徘徊，将永久地刻在我的生命里，成为青春的永恒。

抬头看到倒记时板，还有两啊月，三年高中生活就过去了。

记得刚进高的时候，很是兴奋，因为考上了地所重点中学，接下来的日子便是学习，却从没有想过为什么而学，总之那时候脑子里没有一点儿大学的印象，当然也没有可能为会去那么一个地方而学习。大概只是为了兑现父母的教诲，只是因为身处学校而不得已所为吧!

然而，高中毕竟是启蒙思想的地方，是孕育理想的地方，越来越快的生活节奏让我逐渐感受到这里的不同，由于终日处于老师同学的耳濡目染中，并且了解到了各种刊物对社会的剖析，思想开始不再单纯，心绪出再出不能平静。我知道了自己是社会中的一员，迟早会涉足于社会的竞争之中，我也有无限的潜力，我需要一个目标，一个让我奋发图强，坚持不懈的目标，为自己的大学梦努力着。

总之，高中的生活让我完成了由无知迷茫到充满激情，敢于挑战的转变。让我感受到了一个人的社会价值，而现在在高考来临之际，我将凝聚全部的力量，经最饱满的热情，最昂扬的斗志投入学习中，努力为商三交一份最好的答卷，为高中生活画一个完美的句号。

步入高中，就步入了一个新的人生殿堂，在这青春流淌的季节里，我们逐渐成熟了，学会了自立、自强、也学会了与人相处，更获得了丰硕的科学知识，经过高中三年的学习和生活，我们逐渐将自己浮躁的心平静下来，面对以后的生活，以后的风雨，我们没有了畏惧，也不再退缩，因为我们知道了风雨任平生。

在高中的学习生活中，我学会了爱，学会了自信地面对人生，从容地面对困难，学会了珍惜人生中的真情，面对老师的谆谆教导，我看到了老师的辛勤，在同学充满友好的眼神中，我体会到了手足之情，我学会了感恩感谢我的老师、同学，感谢母校对我的栽培。

高中三年，转瞬即逝，在这流金的岁月里，我们承载着梦想，从这里展翅飞翔，我们在这里付出的太多，承载着太多，这难舍的岁月出必定会成为我们闪光的回忆，难舍高中!那流金的岁月。

高中三年转瞬从指间滑过，犹如一场夏日暴雨，说来就来，说走就要走了。但是这场雨洗涤了我身上的尘埃，洗涤了我的心灵，如一棵“久旱逢甘露”的幼苗，我汲取着它的营养之水茁壮成长。

的确，高中生活教会了我很多受益一生的东西。在二年的磨砺与成长中。不论是自己的能力，还是精神，都有了一个巨大飞跃。

首先，能力的提高上，我学会了如何独立，有效的解决问题。学习方面，有了一套适合自己的学习方法，学会自己管理自己，给自己订计划。安排时间等。紧张的学习生活中，我学会如何寻找快乐。与他人沟通交往中，学会理解，学会宽容。

再者，精神的提升。三年的成长历程赋予了我坚强、自尊、自信、爱集体、爱祖国的精神品质。“弘毅励志，自强不息”的校训深深烙入我的内心。

对待学习，我勤奋;对待他人，我理解;对待成功，我理智;对待失败，我坦然面对;对待苦难，我有信心去战胜!现在的我，斗志昂扬，精神饱满。我坚信，成功一定属于我!

经过三年的高中生活，我懂得了许多，学到了许多。在这里，我学到了很多知识，丰富了我的精神生活，让我更有信心去赢得我的未来，为我的未来打下了坚实的基础。我在这里，出学会了做人的道理，让我懂得了如何处理好与同学之间的关系，出知道了做人的标准与准则，我成熟了许多。

现在我已习惯了高中这种紧张的生活，我知道时间与青春对于我来说是紧重要的，把握住每一分每一秒，好好的利用它，成功就会属于你。在高中的三年里，我都是在进步的，不仅成绩提高了，而且道德品质和身体素质出在逐步提高。我的每一步进步不，都灌注着老师对我的关心与帮助。我感谢老师，感谢高级中学，是它把我培养成有用的人，让我对未来充满信心。我不会辜负他们对我的希望，我会更加努力，成为国家有用之才!

时间的年轮缓缓的驶向艳阳高照的六月，我们出即将告别这美好的高中生活。回首这三年的高中生活，一股辛酸涌上了心头。

高中生活是我们人生重要的一部分，它是我们个性的转折和成熟期。高中生活使我们懂得了生活，也使我们了解到处事的礼节。我们懂得如何去面对生活中的成功与失败。不以物喜，不经已悲。时刻保持着一种积极的乐观态度，去迎接生活的磨难。我们开始试着用一颗包容的心去对待自己的同学老师，海纳百川，有容乃大“‘只有容忍别人的缺点，才能找到纯洁的友谊。

高中就像人生道路上的一块黄金，走过它，捡起它，从此我们的人生便有了底线，便有了搏击蓝天的资本。它教会我们如何更正确的认识自己，如何去发掘自己的潜力。把自己当成一只苍鹰，只有把目标放在苍穹，才能使自己飞的更高。

自从走进高中学校的大门，三年已在不知不觉中流逝，高中生活的第一堂课——军训，使我明白了只有具备了顽强的毅力才能够有所成就。

三年来，我总是以集体的荣誉为先，每年的运动会上都会有我的身影，各种各样的活动也让我认识到了团结的巨大力量，并连年评为“模范团员”，为班级的荣誉贡献出了一份力量。

紧张而丰富多彩的三年，使我更加成熟，老师的谆谆教导使我掌握了更多的科学文化知识，参加一系列的文娱活动，让我更勇敢，语言表达能力进一步提高。

在学习上我与同学们互相帮助，在生活上互相照顾。许许多多张笑脸让我体味了高中生活的美好和温馨，当然紧张的学习气氛也磨炼了我的韧性，无论有多艰苦，都一次次地顺利地走过来了，使我的心中充满了喜悦。

活泼好动的我，在高中生活中得到了充分的体现，每次体育课上，最活跃的人群中总会闪现出我的身影，也正是由于了健康的体魄，增加了我学习的动力。

回想飞逝的三年时光，有苦有乐，充满了酸甜苦辣，让我难以释怀。

高中三年生活即将随着我的成长而慢慢逝去，回首过去的生活，使我真正体会到为什么别人曾说：“缺少高中生活的人生，不能算是一个完美的人生”，通过三年的学习，成长，我的人生观、价值观都有了很大的变化，知识贮备也日趋完整，身体等综合素质有了很大的提高。

三年的高中生活，使我逐渐认识到，国家的现代化建设，需要有纪律、有知识、有道德的接班人，在校，我模范遵守《中学生守则》和《日常行为规范》，严格要求自己，特别是自高一担任班长以来，我对自己的要求有了进一步的提高，热爱祖国，衷心拥护党的领导，时刻关心时事政治，培养自己的集体荣誉感，热爱劳动，在长期的班级工作中逐渐形成了较强的组织能力，同时还主动团结同学，发挥友爱互助的精神。

由于我勤学好问，在高中三年学习生活中取得了较大的进步，并做到了各科的均衡发展，学习过程中我积极探索，总结出了一套适合自己的学习方法。懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识。同时我还积极参加各种兴趣小组，丰富自己的知识。

当然，在学习之余，我还注重锻炼身体，身体是一切的基础吗!平时我对各种体育活动都深感兴趣，尤其是对篮球，我感觉篮球不仅能带给我健康，还能锻炼我各方面的能力，我曾在一次学校组织的篮球比赛中，以班级队长的身份，带领班级获得了全校班级一等奖的成绩，个人得到最佳组织后卫奖和最佳射手奖。

虽然高中三年来，我在各方面都有显著进步，但我也清楚认识到自己的不足之处，在今后的学习中，我相信我一定能克服这些缺点，以自己的所学、所长报效祖国。

少年时，升入高中是我人生理想的第一个愿望，望着高中的大门，我心中也暗自有了目标。升入高中后，许多事物都提醒我应以新的状态面对。高中的生活给我带来了许多人的生感悟：高中的酸、甜、苦、辣让我明白自己的人生位置，明白自己该做什么，不该做什么。三年的高中生活让我过得充实，让我问心无愧。高一时，赵老师的关照和张老师的深切关爱对我感触最大，让我懂理人间的爱，懂得人生的奋斗踪迹，老师那慈祥的面孔，让我时常想起在家劳苦的母亲，她的背影时常闪现在我的脑海中，让我时刻理解自己的处境，懂得面对困难，老师的笑给了我鼓励，重新审视自己，正确面对自我。同学们的互助让我懂得彼此间的友谊，懂得珍惜现在所拥有的东西，同学们成为我学习的榜样，成为我心中的指向标，他们战胜困难的决心，使我进一步认识到信心的重要性，困难是可以克服的，但可怕的是缺乏信心，没有勇气面对困难。三年的高中生活让我学到了许多，学会如何做人如何生活，如何关照弱小的同学，如何面对生活中的坎坷和困难。三年的高中生活值得我回味，它会影响我的一生，影响了以后的人生之路，也为我如何正确面对人生指明了方向。

**有关中学《体育与健康》教学总结汇总二**

20xx年春学期体育工作的指导思想：以“三个代表”的重要思想为指导，贯彻科学发展观，以服务为宗旨，以学生能力素质提高为本位，以全国、省、市职教会议精神为指针，以《学校体育工作条例》作为准绳，推进素质教育，大力推进课程模式、结构和内容的改革，推广实施《国家中学生体质健康标准》，开拓进取，努力使学校体育工作再上新台阶。

20xx年秋学期，我们继续推行素质教育方针，统一思想认识，踏踏实实工作，在真抓实干上下真功夫、苦功夫、深功夫，使学校体育工作始终沿着规范化、制度化、科学化的道路前进。

在校长室、教务处的关心指导下，组织学生开展了各项体育活动，在校园内掀起了锻炼的热潮，从各方面提高了学生参加体育锻炼的兴趣。

教学工作上严格规范程序：严格按规定开课；严格规范备课制度；严格执行听课制度；严格贯彻课堂教学常规。每周安排三次以上课外活动，保证学生每天有一小时的活动（含体育课）时间，在课外体育活动上，每周至少一次课在体育教师指导下进行体育锻炼，增强学生的基本体质。

在取得成绩的同时，不得不清醒地看到，目前还或多或少存在不尽人意的现象。体育活动的开展虽能愉悦学生身心，丰富校园文化生活，但同时也需要有纪律的保障。主要体现在学校常规的早锻炼和课间上有部分班级的部分同学还不能达到要求，集合拖沓、队伍不整齐、做操不认真这些现象时有出现，在很大程度上影响了我校学生的整体精神风貌。

1、进一步发挥我校体育教研组教师队伍整齐、年轻有活力的优势，认真提高体育教学、体育科研水平。

2、认真组织落实课堂常规教学要求，完善课堂纪律要求，建立具有我校体育工作特色的体育教学。

3、加强组内交流，创造浓厚的体育教研氛围，真正做到以教为乐、以学为乐的体育教研工作。

4、切实提高体育课教学质量，认真开展体育教学试验课、实验课活动。

5、认真完成第三套广播体操《放飞理想》教学，提高两操质量，精心组织校广播操会操比赛。

6、精心组织新春学生足球联赛、排球联赛。

7、认真组织课外体育活动全面提高学生身体素质。

8、认真落实学校运动队建立和训练工作，积极备战xx市中学生篮球联赛和xx市中学生田径运动会，加强体育人才的辅导，做好体育人才的输送工作。

9、组织9年级毕业班进行体育中考的模拟测试。

**有关中学《体育与健康》教学总结汇总三**

自中学英语新课程实施以来，我在教学中遇到了不少困难，但同 时也体验到了很多乐趣，以下就是我近几年来在教学工作中的一点体会：

一、新的认识：

1、新教学观念。通过学习和新课改的不断实施，我逐渐认识到教学的本质不再是传统教学中教师单向的灌输和讲解，而是教与学的双边活动，教学是交流的过程，是探究的过程，是师生合作，互动的过程。课堂教学关注的是以学生形成积极进取乐观的人生态度为宗旨，以培养学生创新精神和实践能力为重点。不仅要使学生具有适应社会的能力，更要强调学生获取知识的主动性和创造性。

2、新课程观念。通过学习和实践，我认识到课程是体验和感受，是教师，学生，教材，环境的整合。教材不是教学内容的唯一载体，课堂也不是学生获取知识的唯一场所，教师更不是学生获取知识的唯一指导。教师要懂得只是用教材而不是教教材。

3、新学生观念。通过实践，我领悟到课堂教学中，学生是学习的主体。教师要尊重学生，承认不同学生具有独特性，并为其创造成功的机会，教师要树立学生学习的主体意识，相信学生，热爱学生，让学生真正成为课堂的主人。

二、 新的尝试：

1、挖掘教材，精心备课

大家都知道，在新课改课堂教学中，教师只是教学的组织者，指导者，学生才是学习的主人。教师的主体作用首先体现备课上。课改以来，我认真钻研，灵活挖掘教材，重组教材中的知识点，形成知识链，构成知识网。通过多种形式的问题设计，把散乱的知识，语言，语法变为简单有序的知识系统，根据不同的教学内容，精心设计教案，为上好不同类型的课打好基础，作好铺垫。

2、先学后教，当堂检测，让学生真正成为课堂的主人

新课改告诉我们，学生是学习的主体，课堂则是每个学生充分展示自己的一个平台。一直以来，我坚持使用“先学后教，当堂检测”的教学模式来进行语言教学，尽可能的将课堂交给每一位学生。主要方法如下：

第一，大胆放手，耐心指导。让学生知道本节课的学习目标之后，在每个环节上，只要学生自己能学会的，我绝不讲;在展示环节中，我一改过去每节课都是优等生发言的状况，规定每个学习小组的每个成员必须轮流展示。放手让他们用各自喜爱的方式来尝试，来体会，然后耐心地指导他们用更全面的方法来改进，来创造。在展示过程中，有表现得非常到位的，也有表现得特别欠缺的。但即使再差强人意的学生，我也会静静地等待他们展示完，绝不会中途打断他们。因为一旦被完全否决，他们的信心将倍受打击，其他的后进生也会因此产生恐惧的心理，教学又会回到由优生主宰课堂的原路上。“不经历风雨，哪能见彩虹。”我坚信，只要我耐心的指导，放手让学生一次又一次地尝试，去探索，去总结，不用着急教学内容是否能及时完成，不必担心教学质量暂时是否受到影响，只要让所有的学生真正成为课堂的主人，成功便指日可待。

第二，多点奖励，少点批评。课改初期，如同摸石头过河，困难重重，状态不断，可学生的信心千万不能扼杀。在教学中，应充分关注学生情感态度变化，采取积极的态度，尽可能较多的运用激励性的语言。如：说的真好!你懂得真不少!语音语调相当漂亮!真有创意!等等。调动了学生积极探求知识的欲望，激发了学生学习的情感，让每个学生都能体验成功，增强自信心。为了更好的激励大家，我又设立了奖励机制，如积分分量化制度，在这浓厚的竞争氛围中，绝大多数学生不甘落后，处处争当学习的主人翁。

3、反馈检测，落实学生的知识掌握情况。

课改过程中，反馈检测也是相当重要的。这是检测学生对知识的落实情况和学生通过学习体验成功，享受快乐的有效环节。内容主要以笔试为主，形式可以多样，对学生进行当堂检测，看这节课的有效性，做错的题再在笔记本上总结出来。每天的作业检查也是一种方式。及时发现学生在知识掌握或口语表达方面的不足，并及时进行补充讲解，不让一个学生因此而掉队。

三.新的收获

在经历了几个月尝试之后，终于工夫不负有心人，我们的课改取得了一定的效果。学生的学习兴趣提高了，课堂上充满笑语，气氛活跃，做到了在快乐中学习，在学习中感受快乐;学生的集体协作能力培养了，大家都懂得如何分工协作，如何团结友爱;学生的学习成绩也提高了，在学校和县里举行的各种考试中，我所带的班级都有不错的成绩。

四、反思

在感受成功的喜悦的同时，我们的课堂教学改革中也存在着许多美中不足的地方。如课堂秩序较难维持，学生注意力容易分散;教学内容难以完成，教学进度缓慢;课堂用语母语使用过多，语音语调不够准确;部分学生的学习热情不能持久，积极性出现差异等等。面对以上问题，我们每一位教师要把课改工作做得细之又细，每一个环节都要稳扎稳打，落到实处，要把课改作为一项持久的工作，不厌其烦地去做，同时还要求我们善于总结得失，及时修正，及时完善，让我们的课改工作更上一个新的台阶!

**有关中学《体育与健康》教学总结汇总四**

田径场上挥洒汗水，步迈整齐，军歌杂亮。高一的我们从军训中感、触颇的：

在家中被父母定爱的我们从军训中明白了社会的残酷，没人会同情你的眼泪，委屈只能往肚子里咽，同时明白了只有关心在乎你的亲人或朋友才会相信你的服泪，无目地的宠着你，对于他们的信任必须且行且珍惜。

因下午的训炼中较差的表现，我们站了近一小时的军资，脚踝悬空，脚趾麻木无知觉，肌肉酸疼，说实活，非常景，但后来回忆一下，也就那么回事，咬咬牙就过去了，世事无难事只怕有心人，

军训矫正码不只是体格，实是我们的行为习惯，与毅志力。

军训，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。

军训，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?

让我们感悟：有种力量叫团结。

中学生军训心得体会范文五

凛冽的秋风拍打着战士的臂膀，而声嘶力竭的口号却冲破云霄。俗世浮尘永远触动不了战士的内心，团结终会使我们奋然前行。

真正的猛士，敢于直面淋漓的鲜血，敢于面对惨淡的人生。七连的同学们，战士们，猛士们为何我们自命不凡为何我们要勇夺人前?我明白大家都有着河出伏流一泄汪,洋的那一份万丈豪情，但为何却少一份直视鲜血的勇气呢?团结的意义在于承担责任而不是推脱责任，承担即是积极进取。他需要一份勇气而推托即是消极逃避，它只需要动一动你的嘴巴，一念天堂，一念地狱，前者灵魂升华，而后者终将坠落深渊只有团结可得永恒。今日的失败并不能击垮真正的某事，而今日的军训更为我带来了无穷的财富，一时的争歧，矛盾困难终将被团结击垮。而永远不败的是七连的那一颗团结的心。

猛士们欢呼吧!呐喊吧!破晓的黎明终将冲破黑暗，豪情的呐喊将会刺破九天。

中学生军训心得体会范文六

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性;立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢?忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

中学生军训心得体会范文七

微风吹起衣角，踏着不太整齐的步伐!我们军训进入了第四天，今天虽还是重复着前几天的“齐步、踏步、正步”。训练内容一如既往的乏味，但我们却发现了一些有趣的事。我们的教官，虽表面看着很乎肃高冷。在前两天的接触中也是沉默寡言不苟言笑的。但不知何时他话变多了，也经常跟我们开开小玩笑，跟我们打成了一片。在休息时间，我们就像朋友一样，是那样舒服，那样自然。

嘹亮的口号，数不清的迷彩服。转眼到了下午，我们进入了武术操的学习，九百多号人站电成了一列列整齐的方队。那场面别提多壮观了，每个人都昂首挺胸，认真地练习着参谋长的动作。过程是繁杂的，但我们却收获了很多意想不到的东西。

夜晚，稀释了白日的喧嚣和嚷乱，飘动的旗子。“十四连”几个大字镶在那张鲜红的旗子上。我们迈着坚定的步子，伴着乐声，走过了主席台。

一生中总有几件难忘的事，不管是教官还是所有一起经受磨砺的人。我想我都会深深地记住并牢牢地放在心里!

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！