# 如何写高中军训心得体会高一范本(8篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-16

*如何写高中军训心得体会高一范本一军训第一天，同学们热情高涨，但一开始便碰上了拦路虎———站军姿。站军姿要领很多，大家听得有点迷糊，亲身一体验，更觉得晕，简直太累人了。然而这就是给我们的第一个考验。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿...*

**如何写高中军训心得体会高一范本一**

军训第一天，同学们热情高涨，但一开始便碰上了拦路虎———站军姿。站军姿要领很多，大家听得有点迷糊，亲身一体验，更觉得晕，简直太累人了。然而这就是给我们的第一个考验。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿也酸了，汗珠更是调皮地往下落。好几次，我都忍不住想打报告休息，但不服输的性格让我撑了下来。活动一下教官的口令使我终于看到了黎明的曙光，我扑通一声坐在了地上，内心却充满了喜悦：我坚持下来了，我胜利啦!

军训刚开始，教官十分宽松，我们感觉训练也挺轻松的。但有人得寸进尺，训练时不专心，小动作不断。结果训练的效果也是一团糟，可有些人仍然执迷不悟。终于，教官在忍无可忍的情况下罚了两个同学。此举杀鸡儆猴收效颇丰，我们的训练接着便有了很大进步。真是应了那句俗话严师出高徒。

休息时，大家围坐在一起，教官也收起了平时的严肃和我们一起唱歌、做游戏。他笑得很开心，像个未长大的孩子。在我的眼中，这时的教官最真实、最可爱。军中的男儿也有情，不是吗?

才几天，我们就成熟了很多，学到了很多。十天的军训，并不长，但它可能会影响我们以后的整个高中生活，甚至，它会成为我们人生中一个新的起点。

**如何写高中军训心得体会高一范本二**

高中生活并不是以摸书本开始的，而是艰苦的军训。今天是十天军训结束的日子，回首以前的那段日子里，心里总是感慨万分。

在军训动员大会上，我对军训充满了期待，而正式训练的时候，我才发现军训是如此的艰苦。首先不容分说，每天军训都是以站军

姿开始，不仅动作要求十分苛刻，不允许乱动，而且一站就是45分钟，而过后，我几乎连路都不会走了。

接下来就是一些具体动作的训练，包括立正稍息跨列等一系列比较正规的军事动作。这些动作看似简单，其中却包括不少的门道。每一个细节都会影响到整个动作的连贯性和优美性。而且不仅累，而且还比较的令人生厌。

而我却属于那种不大聪明的人，每次都不能立刻理解教官对动作的要领解说，因此吃了不少苦头。特别是踢正步的时候，我的双腿就像夹了钢板一样回不来弯，这个问题直到训练结束都没有办法解决。(好郁闷啊!)

不过没有关系，只要坚持就是胜利。而且我训练时的积极态度也比较令人满意。

也许结果并不令人满意，但是磨砺了意志，意志训练才是军训本来的目的，不是吗?

**如何写高中军训心得体会高一范本三**

20xx年8月19—23日，我校新高一级共180人到公安边防武警指挥学校进行了为期5天的军训活动。在这期间，带队的班主任、级组长都表现出极高的工作热情，对学生无微不至的关爱，顺利完成了该次活动，具体情况如下：

军训前许多同学还是互不认识的，但大家都十分珍惜这一次的集体活动。在共同学习、互相帮助的过程中互相熟悉，并在短期的训练中，由来自五湖四海的个体同学变成是一个懂得团结、向上的集体。有些班中某个同学病了，其他的同学帮忙打水、送药；很多同学带病坚持训练，甚至在休息时间也不忘请别人帮自己开小灶；在拉歌时喊得声嘶力竭，以至声带受损，但仍坚持，目的是为了不让自己的班集体落后于别人。

训练期间，同学们按军人的标准严格要求自己，从作息时间的遵守到规章制度的执行；从队伍的迅速集合到活动的积极参与；从就餐到就寝；无不体现了一切行动听指挥的军人作风，涌现了一大批严守纪律的标兵。

训练是艰苦的，但学员们自始至终表现出相当突出的吃苦耐劳精神，以饱满的热情投入军训。队列训练，一站二三十分钟，一动不动；站晕了，出列在旁坐一会又到队列中进行训练了，一改在家的骄气。烈日下，汗透衣衫，湿了干干了湿，没人叫苦。“一不怕苦，二不怕死”的军人作风在学员身上得到充分体现。让人感动的是，第一天训练就有多位同学晕倒在训练场上，但他们咬紧牙关，不屈不挠，一直坚持到军训结束。

本次军训把强化内务、强化卫生意识也摆在了突出的位置。教官们严格要求、学员们积极响应，把内务整理、卫生打扫作为一项重要任务贯穿于军训始终。几天来，学员们床被衣衫、生活用品摆放整齐有序，寝室环境干净。全体高一新生已初步形成了良好的内务作风。学校要求全体学员以军训期间的内务、卫生标准严格要求自己三年的高中住宿生活，用军人的作风把我们的校园宿舍整理得更加优美、有序。

为增强学生的荣誉感，营造“比、学、赶、帮、超”的竞争氛围，在军训过程中进行“军训先进班集”、“军训汇操评比”、“拔河比赛”等激励竞争活动，组织了老师、教官进行认真评优工作，并在军训汇报表演时给予表彰。还选出一男一女两个方队代表学校参加兄弟学校军训汇操，更进一步激励了学生们为校争光的集体主义精神。

本次军训虽然达到了预期的目标，但还存在着以后需要进一步改进和加强的地方：

首先，军训时间较紧，现在学生的身体素质较差，造成军训规范动作质量不高。教官们想教，但学生们学不来，有恨铁不成钢的感觉。

其次，现在学生在家是“小太阳”，平常骄气，吃不了苦。在训练中容易畏难。对于这部分的学生要注意思想教育。

军训虽然已经结束，但军训的意义远不止这短短的几天，学校希望同学们学以致用，把军队严明的纪律性、吃苦耐劳的精神、自强不息的品质、良好的内务作风与三年的学习生活结合起来，严格要求自己，把自己培养成一个意志坚强、作风扎实的合格的一高中生。

**如何写高中军训心得体会高一范本四**

在烈日炎炎、骄阳似火的8月，全体新生在紧张、有序、生动、和谐的气氛中接受了入学后第一次身体上的锤炼和精神上的洗礼，为期十天的军训徐徐落幕。昨日训练的口号依然在耳边响起，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，那种喜悦、兴奋、自豪和感动，时刻萦绕在脑海与心灵深处。

这次军训带给我的不仅仅是身体上的煅练，还有思想上的薰陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、严守纪律和艰苦朴素的精神，学校领导经常到场关心指导工作，与同学们进行良好的沟通;医务室全天开放，医疗小组随时为我们提供医疗服务保障;全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

本次新生军训工作具体总结如下：

一、领导重视，组织严密

为了提高教学质量、保证军训效果，校领导予以高度重视，以军训工作为重，把学生军训工作作为学校教育改革的一项重要内容来抓，作为学校德育工作和素质教育的重要环节去落实。形成了全局上下合力抓军训，层层有人负责，事事有人管理，各项组织措施完善各项工作井然有序的大好局面。通过各方面的努力使军训质量大有提高。

二、安全第一，规范训练

采取预防措施，防止学生意外。对患有心血管等疾病或其他特异体质的学生情况要及时掌握，根据相关规定减免或不参加不适宜参加的军事技能训练科目。积极做好防暑降温工作。完善住宿、饮食卫生、交通等方面的各项安全措施，落实医生值班和巡诊制度。完善预案，建立24小时值班报告制度。严格杜绝军训过程中的体罚和变相体罚的现象。

三、严格要求，科学施训

军训中坚持“严格要求，严格训练，严格依照条令行动”的“严”字方针，保证了学生军训的严肃性，同时注重科学施教，变被动为主动，从学生思想教育入手，针对当代学生“娇骄”二气较重与“个性”强的特点，采取严格施训与学生实际相结合，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，在烈日酷暑下一站就是好几个小时，训练中有的同学扭了脚仍然坚持训练;有的同学带病坚持到训练场为教官和同学们端茶送水。许多教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线;感冒发烧的教官也坚持带病训练。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无

悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。班主任、见习班主任全程跟踪，表现了高度的责任心和爱心，密切了师生关系。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊。

四、内容丰富，实效性强

开展国防知识教育《从南中国海问题看国防教育的必要性》、走进高中语文和数学讲座、军民联欢会、拔河比赛、急救知识现场指导和军训日记展示等活动，丰富军训活动内容，努力营造国防教育宣传氛围，潜移默化地培养青少年学生的国防意识，进一步增进军民感情。

五、量化考核，争优比先

只有不断进行工作考核，成绩才会不断提高。在军训过程中，对参训学生进行了严格的军训考核，坚持量化原则，并根据经验和实际情况调整了考核标准，对卫生、常规、内务、拔河比赛、会操等五项内容进行了严格考核，并依据以上五项考核内容，统一制定了评分细则，采取平时考核与单项集中考核相结合的措施，根据考核总分评比先进班级。

对军训实行量化考核，极大地调动了参训学生、班主任和教官们的积极性，激发了他们争优比先，群策群力向前赶的主动性，有力地促进了军训工作，增强了参训学生的集体荣誉

感，保证了军训工作的圆满完成。

六、部门协调配合，后勤服务良好

军训工作范围广，工作量大，人员众多，为了确保军训工作顺利进行，学生处及时组织协调了相关事宜，做到有难必解，有困必助，时时刻刻为军训工作创造便利条件。在训练中，尊重部队意见，在工作上积极配合支持，为军训顺利进行创造了良好的条件。

短暂的军训生活结束了，这段艰苦而有意义的生活给参训学生及官兵留下了深刻的印象，而且对我校教育教学工作有着深远的意义和巨大的收获：

1、通过军训，参训学生掌握了基本的军事知识和技能，增强了国防观念，激发了他们热爱祖国、保卫祖国的热情。上好军训第一课对学生在校学习、生活乃至今后的人生道路伤将产生积极而深远的影响。

2、通过军训，参训学生受到了艰苦奋斗的教育，培养了他们吃苦耐劳的精神，磨炼了他们的意志品质，提高了他们的生活自理能力和身体素质，增强了他们的自信心和责任感。

3、通过军训，广大新生进一步明确了自己所肩负的历史使命，增强了他们的民族自信心和责任感，同时推动了我校精神文明建设。

4、通过军训，学生、老师和教官之间建立了深厚的友谊，培养了学生爱校、爱班 级的热情，激发了他们的集体荣誉感，为今后我校的校风建设和学生思想教育工作奠定了良好基础。

5、通过军训，增进了部队与学校的友情，加强了军民关系，为我校双拥工作的进一步开展奠定了坚实的基础。

纵观军训全过程，从周密的计划到细致的实施，从军训总动员到军训总结大会，都体现了全校自上而下整齐划一的布署。在全体师生的共同努力下，在各相关部门的通力协作、积极配合下，军训的指导思想得以全面贯彻落实。军训工作体现了我校的使命是“以理想的教育实现教育的理想，塑造具有民族灵魂和国际视野的、健康自由的现代学子”的办学理念。军训期间，学生的精神面貌和生活作风都发生了深刻的变化，有力地推动了校园精神文明建设，为我校创办文明型、和谐型校园打下了坚实的基础。相信20xx级高一新生能将军训的作风保持下去，它将在今后的学习和生活中产生深刻而长远的影响，将全面推动我校的改革与发展。篇二：20xx高一军训心得体会

**如何写高中军训心得体会高一范本五**

军训，象征着苦与累;军人，意味着刚毅与顽强。当把这两个名词加到一群新入高中的学生身上，产生的会是什么?是蜕变，不仅使身体上的，更是心灵上的。

漫长的暑假，把我们温养成了懒散的蠕虫。这样的我们，是无法迎接即将到来的三年高中学习生涯的。于是乎，我们便于今日早晨开始了军训。

其实，我认为我们的训练并没有很大的强度，这一点点太阳，这一点点训练量，是绝对拦不住我们的，有句话说得好：流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。如果连着都不敢面对，那还谈什么考名牌大学?

今天的训练很简单，除了站军姿仅仅只学了几个基本动作的动作要领。虽然说起来简单，但如果不时时刻刻用心的话，根本就无法体现军人的简洁、阳刚之美。教官对我们的要求非常细致：有问题时先打报告，没收到命令不行动，坐时背不能靠着且双手不过膝，双眼不能四处乱看。说实话，要想把这些要求全部做到，很累，很难。因为这和我们平时所做的完全不同，我们必须时刻注意这些。但是，我们的这些和真正的军人需要做到的相比，不过冰山一角。我们所经历的，不过是军营生活的九牛一毛罢了。

在之后的几天训练里，更大的挑战在等着我们，更严厉的训练在等着我们。再难，我们也要迎难而上，誓死不做逃兵，誓死不为班级荣誉抹黑。

还有很多人抱怨军训服装质量差，穿着不舒服，总开线之类。虽然我也曾有过这样的想法，但回想一下先辈们的艰苦的条件，我便不这样想了，就当忆苦思甜，缅怀先人嘛。

其实这个军训我也不想来，但我既然来了，我就会做好。要么不做，要做，我就要做最棒的!

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。 “宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢?想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。 我想这也就达到了军训的目的了吧。

开始高一入学前的军训，我只是想要好好锻炼下自己，做好本职，是的，这一次，我做的还不错，获得训练标兵的称号，这只是做好了我该做的。站着军姿，20或30分钟不等，其实也就是那么回事，就看心态罢了。我记得在这段时间里，我背诵着《沁园春 长沙》，一遍一遍，喜欢这首诗的豪迈与磅礴气势!就这样，时间悄然流逝了，脚酸了，麻了，我认真了....

**如何写高中军训心得体会高一范本六**

尊敬的教官：

您好！

非常抱歉，在上次集合的时候没有及时的赶到集合地，给我们的队伍蒙羞了，实在是非常的抱歉。作为一名xxx队伍的成员，我真的很为自己这次的迟到感到羞愧。这次的错误实在是对不起教官的教导和同学的们信任，仅仅因为自己一个人的问题，却给整个整个班级队伍带来了不好的影响。

这次的错误是严重的，仅仅因为个人的问题却影响到整个班级，这是我绝对不愿意看到的事情。但是既然事情已经发生了，我就不能再这样继续以自怨自艾的心情去看待错误！这改变不了什么，也做不了任何的弥补！

作为一名高中生，虽然还没有参加高中的课程，但是我也要以高中生的心态来对这件事有所担当！我要好好的反省自己的错误，认真的检讨自己，反省这次错误的根本！以下是我对错误的总结：

首先是最基本的，时间观念的问题。这个问题，我真的很惭愧，哪怕是小学生都知道上课要赶在上课前，可是在这个问题上，我却没有做好。仅仅只是因为想要再多休息一会，想着再晚一点点也不要紧。可是！正是这样的心态害了我！正是因为这样的想法，我才会赶不上这次的集合！

其次，也正是我的心态问题。在起床的时候，在要去集合的时候，心里总是想着，“又要去集合？好累啊！”这样错误的想法真是让现在的自己感到无比的惭愧。作为一名参加军训的学生！我居然到现在还没有改正自己的想法！还带着这样消极的心态去参加军训，这样训练出来的结果又有什么用呢？

最后，就是我对班级的荣誉感，以及对军训纪律的责任感。要是我能更清楚的认识到自己的行为会对班级造成的影响！要是我对军训的纪律更加上心，更加的严谨……可惜我没有，这也正是我最根本的错误！我不该去忽视自己的这些责任，去抛弃集体的荣誉感。我眼光短浅的只看到了自己，但是殊不知其实我们都是一个整体，我对自己的放松，就是对同学们的“加害”！

外敌不可怕，我们可以抵御他们。但是害群之马就实在是难防了，但是我也不愿意一直当这匹“害群之马”，我要好好的改正！好好的把自己的错误心态，错误想法都纠正过来！请教官指点！监督！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**如何写高中军训心得体会高一范本七**

初露头角的初中生活结束了。面对战斗的高中生活，对我们来说无疑是一个挑战，一个超越自己的挑战。为了更好地适应高中生活，我们迎来了战前演习军训。

在父母的所有指导下，我们开始了军训之旅。我们的目的地是丰南军训基地。一进门第一感觉就是认真，谁也不知道我们会接受什么样的训练。我心里一直在问自己是不是做了足够的准备，尤其是吃苦。什么是吃苦？军训的苦怎么吃？但是，看到教官的时候，我放松了很多。那是一个很善良的教官，爱笑但不缺乏军人气质！安排好一切已经很晚了，带着好奇的心情迎来了充实的军训生活！

第一天，大家都起得很早。我迫不及待地穿上了渴望已久的军装，走在军营里，被一种自信和自豪的感觉包围着。第一项是聚在一起做早操。早饭后，一天的军训开始了。首先，学习一些基本的东西，比如格斗姿势，转身。训练很枯燥，但是我们的训练并没有我想象的那么苦。教官很理解，我们也很合作。由于提高了工作效率，我们得到了更多的休息时间。总的来说，训练不是很辛苦。然而，在这个过程中，一股强大的凝聚力逐渐降临到我们新的集体身上。

一天下午，我们举行了第一场军训汇报表演，一上台就赢得了教官和老师的掌声。我们的口号出奇的响亮。当时心里很激动。每一个动作，每一个眼神，每一句口号，我都尽力了。

结果公布的时候：高一一班第二名，除了教官开心的喊了一声“好”外，没人出声。刚开始觉得挺好笑的，被教官说的很尴尬，但突然意识到我们的集体目标是多么的一致。我们的目标是赢得第一名，所以没有人欢呼，也没有人为现在的成就感到高兴！就这样，我们结束了第一阶段的训练。

第二阶段，我们一步一步走，一步一步变。在这个阶段，人是需要团结的，只有同心同德，才能与时俱进！课间，教官教我们弹歌，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结束了。在最后的报告表演中，我们给了学校、家长、教官和我们自己一个满意的答案！

这里有我们的汗水和欢笑，也培养了我们以后在高中生活中要用到的吃苦精神！

军训结束意味着新的开始，此时真正挑战的警钟在我心中响起！

**如何写高中军训心得体会高一范本八**

很快的，很快的，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“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。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

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！