# 企业军训 文档

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-01-26

*第一篇：企业军训 文档公司军训方案为更好的管理公司员工，增强员工的组织纪律性、树立员工的服从意识，迅速提升团队的凝聚力和执行力，提高团队战斗力，最终提高企业的工作效率，提升企业的形象和业绩。由人事行政部组织、参训部门协助，共同进行公司军训...*

**第一篇：企业军训 文档**

公司军训方案

为更好的管理公司员工，增强员工的组织纪律性、树立员工的服从意识，迅速提升团队的凝聚力和执行力，提高团队战斗力，最终提高企业的工作效率，提升企业的形象和业绩。由人事行政部组织、参训部门协助，共同进行公司军训活动。具体方案如下： 一.目的、意义

1.可以快速提升团队的凝聚力和执行力，提高团队战斗力； 2.增强组织纪律性，树立员工的服从意识 3.增强受训人员的自觉性和团队精神；

4.给企业员工提供一个相互沟通密切配合的平台；

5.使受训人员养成良好的工作和生活习惯，提高受训人员的综合素质； 6.提高企业的工作效率，提升企业的形象和业绩。二．对象

公司生产车间一线员工及班组长 三．军训科目

1．稍息、立正、跨立；

立正：听到“立正”口令，两脚跟靠扰并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视；

稍息：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚；

跨立：当听到“跨立”口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高;右手手指并拢自然弯曲，手心向后。2．停止间转法（向左转、向右转、向后转）；

以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，策划书写作策划书格式策划书写作技巧项目策划书广告策划书活动策划书

成立正姿势；半面向右(左)转，按向右(左)转的要领转45度；向后转，按照向右转的要领向右转180度。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。3．行进间基本步伐：齐步与立定，跑步与立定，正步与立定，原地踏步；

齐步与立定：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合。手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，与迷彩服第四衣扣同高，离身体约25厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116-122步。

正步与立定：左脚向正前方踢出约75厘米(脚要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)，适当用力使全脚掌前地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处（着迷彩服时，约与第三衣扣同高），离身体约10厘米；向后摆臂时(左手心向右，右手心向左)，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。

跑步与立定：听到预令，两手迅速握拳(四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二关节)，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。每分钟170-180步。

立定时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。4．集合、解散；

集合时，教练员应当先发出预告或者信号，如：“全体人员注意”，然后，教练员站在预定队形的中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成横队一一集合”的口令，所属人员听到预告或信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到口令，基准兵迅速跑到教练员左前方适当位置，成立正姿势，其他士兵以基准兵为准，依次向左排列，自行对正看齐，成立正姿势。5．整齐报数

向右看齐：听到口令，最右边学员不动，其他学员向右转头，眼睛看右邻学员腮部，前四名能通视最右边学员，自第五名起，以能通视本人以右第三人为度。听到“向前—看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

向左看齐：与向右看齐相同，所不同的是以左边第一名学员为基准看齐。向中看齐：当教练员指定“以X X X为准”时，基准兵答“到”，同时左手握拳高举，大臂前伸与肩略平，小臂垂直举起，拳心向右。听到“向中看—齐”的口令后，其他学员按照向左(右)看齐的要领实施。听到“向前——看”的口令后，基准兵迅速将手放下，其他学员迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：横队从右至左(纵队由前向后)依次以短促洪亮的声音转头(纵队向左转头)报数，最后一名不转头 6．敬礼、礼毕；

敬礼：上体正直，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右角前约2厘米处（戴无檐帽或者不戴军帽时微接太阳穴，与眉同高），手心向下，微向外张（约20度），手腕不得弯曲，右大臂略平，与两肩略成一线，同时注视受礼者。

礼毕：听到口令。将手放下。7．拉歌训练、互动游戏；

四．军训时间安排 日期

时间 训练科目 时长 场地 负责人 1D

08:30—09:30 军训动员 1H人事行政部 09:30—12:00

稍息立正跨立

2.5H人事行政部 13:00—14:00 互动 1H人事行政部 14:00—17:00 停止间转法 3H人事行政部 2D

08:30—09:00

科目回顾 0.5H人事行政部 09:00—12:00 齐步与立定 3H人事行政部 13:00—15:00 互

动 2H人事行政部 15:00—17:00 齐步与立定 2H人事行政部 3D

08:30—09:00

科目回顾 0.5H人事行政部 09:00—12:00 跑步与立定 3H人事行政部 13:00—15:00 互动 2H人事行政部 15:00—17:30 跑步与立定 2H人事行政部 4D

08:30—09:00

科目回顾 0.5H人事行政部 09:00—12:00 正步与立定 3H人事行政部 13:00—15:00 互动 2H人事行政部 15:00—17:00 正步与立定 2H人事行政部 5D

08:30—09:00 科目回顾 0.5H人事行政部 09:00—10:00

敬礼、礼毕 1H人事行政部 10:00—12:00 整齐报数 2H人事行政部 13:00—15:00 集合、解散 2H人事行政部 15:00—17:00

军训汇演

2H

人事行政部

五．训练要求

1、各级领导必须带头参加军训，身先士卒，并对自己所管辖人员的参训情况进行监督。

2、参训人员必须一切行动听从指挥，坚决执行命令，做到令行禁止，增强组织纪律观念。

3、要振作精神、端正态度，保持高昂士气和旺盛斗志。发扬不怕苦、不怕累的精神，敢于磨练自己。

4、员工之间应互相帮助、团结友爱，对体弱的员工更要关爱，共同提高。

5、军训前后及休息期间，不要追逐打闹，路远的员工要注意交通安全。六．军训纪律

1、为保证军训工作的良好的训练秩序，保证训练质量，收到良好的军训效果，针对本次军训特明确以下3大纪律6项注意：

（1）、考勤纪律：按时参加军训，不许迟到、早退、旷训。（2）、组织纪律：服从管理听指挥，不得顶撞教官及以上领导。（3）、着装纪律：参训员工统一着装，衣领、袖口扣子必须扣上。

2、并提出6点注意事项：

（1）、注意精神风貌，要精神焕发，应答要声音洪亮，不能萎靡不振。（2）、注意个人卫生，要军容整洁，不能蓬头垢面，衣着脏污。

（3）、注意个人形象，训练中不得戴手套、饰物等影响训练物品，女员工不准化浓装、穿高根鞋，长发必须扎起；男员工不得留长发、蓄胡须。

（4）、注意行为规范，训练时不得吃东西，打闹嬉戏，队列中不得东张西望，交头接耳；有事必须先打报告，经教官批准后方可动作。

（5）、注意手机管理，进入训练场地，手机必须关闭或静音，未经允许不得私自接打电话。

（6）、注意健康安全，军训期间上下班、路途中、训练中注意安全第一，同时保管好个人用品。七．军训考核与总结

积极迎接公司领导对我连军训考核及纪律执行情况的巡视和检查，优秀的排组进行军事会操表演，并进行表彰等，最后公司领导进行总结讲话，宣布军训圆满成。

人事行政部培训组2025-9-18

**第二篇：企业军训**

企业军训

企业军训的目的1、可以快速提升团队的凝聚力和执行力，提高团队战斗力；

2、增强受训人员的自觉性和团队精神；

3、给企业员工提供一个相互沟通密切配合的平台；

4、使受训人员养成良好的工作和生活习惯，提高受训人员的综合素质；

5、提高企业的工作效率，提升企业的形象和业绩。

企业军训的意义

员工的言谈举止无不体现着企业的形象。经行成固定，观念也有所淡漠，视的作用，对企业形象，所以企业军训是提升企业自身和潜意识的一种有效途径。

工的工作执行力度，使我们从苦和累中

把训练过程和训练意识坚持下去，把学到的东西转化为工作的动克服困难，用坚持就是胜利的思想准则约束自己。

2、3

4。、锁定目标，不达目的不罢休。

**第三篇：企业军训心得体会**

军训心得体会

带着几分期盼，揣着几分忐忑，我来到公司，展转间进入公司有半月多了，在这半个月的时间里，给我印象最深的地方有很多：公司的前期准备工作能够有序高效率进行；员工强有力的执行力；整个公司积极向上团结协作的精神风貌；温馨的企业文化和工作生活氛围等等。这让我对我们企业文化中的六力：学习力，战斗力，执行力，沟通力，协作力，凝聚力有了一个略微深刻的见解。下面我就以我们7天的军训为引线，对自我认识体会做个浅析。

“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、这些具体训练项目，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有高效的执行力。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标，做好工作。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到更好的效果。让我们每个人发挥自己的沟通力和协作力，最终让我们大家凝聚在定心风电这个大家庭中。

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

众所周知，军队有严格的纪律，军人有钢铁般的意志，所以才使军队步调一致，铸就了钢铁长城。企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于这支团队的战斗力。当今时代，我们追求的不再是个人英雄主义，而是团队的整体实力——“没有完美的个人，只有完美的团队”，企业的军训无疑是铸就一支优秀团队的有效手段。俗话说：军人以服从命令为天职。那么一个企业又何尝不应该这样，企业再好的决策，再好的经营理念，如果没有强有力的执行力也永远是空谈。一个企业有高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处。这些不都是我们要从军训得到的东西吗？

通过7天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，时至中年的我，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为XX有限公司贡献自己的一份力量。

有句古话说的好：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心？

我满怀信心地开始了真正的训练，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训的这几天，我体会到了很多，首先我进一步明确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。用辅导员的话来说“收获不少，消化的更多。”我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加美好。

通过7天的训练,学习和生活，让我了解了公司的基本运行概况，公司和谐的工作生活氛围和温馨的大环境。让我确实感觉这是一个家，一个拥有美好未来的“大家”。我迫切希望通过自己的刻苦学习和认真工作能够融入这个“大家”中，为这个大家贡献自己的一份力量，成为夯实公司基础的有用之人。

**第四篇：企业军训心得**

军训这个词,让我熟悉.又陌生.这是我第二次参加军训了。但是这次感觉和第一次完全不一样.第一次我只是一个普通的兵,只抱着一种完成任务的态度,而这次不同了。

这次我做为一个班长,虽然看起来是一个很小的职务.但是做起来却是很难,因为做一个普通的士兵,没有那么大的责任.做的好就是好，不好就是不好.但是做为一班之长来说,只有一个选择.那就是努力做到最好.如果自己都做不好，是不能教好别人的。

这次军训让我变得又黑又瘦但我却很开心.因为这次军训让我的个人能力有了很大的提升.对于军训,首先感谢公司给予的这次机会,让我感受了军营生活。在军训的过程中让我知道了一个人在团队中的重要性。整个团队不管是在工作中还是训练中,发挥的力量是多么强大.从个人的角度来说是提高了自身的精神风貌.自身的素质以及修养.其次是感谢公司领导和军训教官在训练中给了我一个领导者的角色.让我学会如何把一个团队中的每一个人的力量连接在一起,如何让每一个人在团队中发挥重要的作用.也许我做的不好，但比起军训前有很大的差距.这不是最重要的。最重要的是公司给了我在以后的工作中指明了一个方向.让我在前进的过程中有更多的机会去学习,也不得不说这次军训所学的东西让我受益终生.

**第五篇：企业军训心得体会**

通过军训的实际训练，养成了坚韧不拔的意志品质，增强体质的同时，更促进精神品格的形成与发展。一起来看看军训心得体会内容，仅供大家参考！谢谢！企业军训心得体会1

昨天参加了绿盾企业军校的体验式军训，感受良多，下面做以下的分享。

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量。曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有咸咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯碎是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，企业的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

企业军训心得体会2

为期三天的军训，在公司领导的重视，相关部门的周密安排下，在全体学员的共同努力下，安全、顺利、圆满的结束了。我们在这三天的军训中，主要是练习立正、稍息、转体以及三大步伐。这些在以有看上去并不难的动作，但在这次军训中却感觉到了它的不易，因为教官强调的是步伐一致，整齐划一，队列中一个成员的步伐错误会影响队列的整齐，同样的道理，企业当中的一名员的失误也会影响一个部门及全公司的效能，因此不论是一支军队，还是一个企业，都需要个人与集体的统一，这让我对团结协作有了更深的理解和认识。

这期军训有29名学员，教官把我们分成了二个班，让我们二个班上相竞争，看谁表现得好，这大大激发了我们的集体荣誉感，大家都非常认真，争取表现得更好，休息的时候大家都会想想指导动作，坚决不让一个人出错，良好的集体荣誉感让我们得到了教官的表扬。

在军训汇操的最后，教官说我们在训练中很努力，充分发扬团队精神，吃苦耐劳精神。纪律严明的精神，我想这也正是军人的精神，我们为什么军训？之前有点迷惑，难道是为了让我们把晒黑一点？难道是为了流尽汗水？答案肯定是否定的，通过体验军训，我会发扬在军训当中的精神，把在军训当中培养的团结纪律性和吃苦耐劳精神带入日常生活中去，努力提高自己的综合素质为广大客户服务，把工作做得更好！我想这就是我们移动公司领导之所有安排军训的初衷吧！我相信这次军训，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上……

企业军训心得体会3

为期三天的军训，已经结束了，当我回到家，慢慢地回忆这三天的生活，使我感触颇多。让我体会最深刻的还是这句“梅花香自苦寒来”。

没有哪一朵梅花不是开在寒冷的冬天，正是这样寒冷的季节，才会衬托出它们对环境的不畏惧精神，不经历这样的考验，哪里来的梅花香？更有古语云：冰冻三尺非一日之寒，所以不管什么事都是要经过考验，经过一朝一夕的积累，循序渐进。

军训的三天是辛苦的三天，正验证了指导员的那几句话：“第一天让你们有说有笑，第二天让你们欲哭无泪，第三天让你们痛并快乐着。”对于很久没有做过如此大运动量的我们来说，是一种不小的考验，特别当火辣辣的太阳照射着我们，一颗颗豆大的汗珠流淌下来，虽然辛苦，但是大家都坚持下来，没有谁说过要放弃，这是一种怎样的精神？坚持不懈，正是追求卓越的品质创造者所应该具备的精神。

对于我个人来说，这几天是特殊的几天，尽管承受着身体上的疼痛，但是我总对自己说，作为一名党员，我应该起到模范带头作用，不是中途放弃，这也不是党的作风。短短的三天时间里，让我们对同事的认识，从不认识到慢慢地熟悉起来，加深了我们之间的友谊，更锻炼了我们的毅力，同时也培养了我们的集体凝聚力，为加入一个大集体做了充分的准备。

通过一个多月的磨炼及三天的军训，让我体会最深的是这份工作的来之不易，从五月一日那天知道招聘信息，接着报名，面试，再笔试、上机，到再一次面试，直到六月一日我接到体检通知，我知道我被录取了，经历了足足一个多月，再接着就是培训，军训，这对我们来说都是一种磨炼，身体上的磨炼，更是精神上的磨炼。我想这更是梅花精神的一种很好体现。

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！