# 大学军训总结汇报

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-04-08

*大学军训总结汇报（5篇）通过独立完成遇到的问题，在设备维护或其他领域增强动手能力。有助于培养的有效实践技能和具体问题解决方案的思考和创新。下面是小编整理的军训总结汇报，希望大家喜欢。大学军训总结汇报（精选篇1）今天是军训的第一天，我认识了许...*

大学军训总结汇报（5篇）

通过独立完成遇到的问题，在设备维护或其他领域增强动手能力。有助于培养的有效实践技能和具体问题解决方案的思考和创新。下面是小编整理的军训总结汇报，希望大家喜欢。

**大学军训总结汇报（精选篇1）**

今天是军训的第一天，我认识了许多新同学。我以前没有军训过，所以不知道军训是多么的艰苦，但是这次我才真正的感受到了真正的苦，也切身感受到了教练这个职业的艰难。

我们教官姓刘，他的脸是黑色的，他长得很高，我们一开始是白皙的脸蛋。到军训结束的时候，我们的脸都变成黑色的了，都晒伤啦，头上都可以煎个鸡蛋了。

军训的时候抬头一看，刺眼的阳光刺得让人睁不开眼睛，在这刺眼的阳光下，我们就开始训练了，教官说，我们要先来站军姿，要有以下几点：两脚分开约60度，两腿挺直，大拇指贴于食指第二关节处，两手自然下垂，十指紧贴于裤缝，收腹挺胸抬头，两眼目视前方，两肩稍向后，身体倾向前……

我们就开始站军姿啦。一站就站30分钟，在太阳底下，我们脚掌发麻，头晕目眩。我在想，我们的教官是怎么练出来的，要整天训练，他们多么辛苦啊，更有的人是一站就站八、九个小时的。

我们很快到了中午吃饭的时间到了，家长们把我们都接回了家，一回到家，我们就如同饿狼一般端起饭碗，狼吞虎咽地吃起饭来，我们又渴又饿，吃的非常多，生怕下午又渴又饿，到了第二天，我们的整个人都快站不起来了，老师让我们晚上在床上多敲敲腿，不然的话明天就真的起不来了。

经过了四天的训练，我真是体会到了军训的苦，我们有的时候和二班一起站军姿。一起比，我们不到半天做了300多个蹲起，直到最后一天我们开始比赛啦，上午排练，下午比赛，我们共有16个班，我们在第11个，我们先观看前面的十个班的比赛，很快我们上场比赛了比赛结果还算满意，我们拿了第二名的成绩。

感谢教练这几天的辛苦付出，这几天的军训让我终身难忘，让我们本来不熟悉的同学们一起相识，相知，以后可以更好的相处，成为团结协作的一家人。

**大学军训总结汇报（精选篇2）**

今天是军训的第三天，我们从最初的精神焕发，变成现在的慵倦无力。阳光显得异常刺眼，使我们不禁皱起眉头，但我们还是挺直腰杆站在阳光下训练。

训练场烈日当头，太阳高高挂在空中，发出耀眼的光芒。我们从八点开始训练，已经练过了站姿，稍息立正，向左、向右、向后转，呈体操队形散开等等，现在就剩一个齐步走没练了。在练这项之前，教练让我们休息了一小段时间，只见休息的命令刚发出，同学们就无力地瘫倒在地上，他们两两聚在一起，相互抱怨着军训的苦和累。过了一会，一声哨声打断了同学们的交谈，迅速从地上爬起，到指定的地方站好，等待着下一波的训练。同学们的脸上、额头上布满了大颗大颗的汗珠。我的脸上也有很多汗，特别痒，我很想去擦，但我忍住了，因为我们的教练说过，我们队里的同学站的都很直，只要有一个人微微的动了一下，就可以非常清楚的看到。

接下来我们要面对这项最难的齐步走，在教练给我们讲述了动作要领后，我们就开始训练了。一遍，两遍，三遍，果然，这在人们口中比赛时失分的大项真是名不虚传，我们漏洞百出，不是腿迈错了，就是没走齐。现在，人人都引以为傲的一班在这个项目面前就像是一群初出茅庐的孩子、一群不会走路的孩子，为此，同学老师都感到头疼，因为不久就要举行会操表演了，我们都希望可以在比赛中一展风采，让别的班把我们当作一个强劲的对手，而不是他们成功路上的垫脚石。想到这里，我越发认真的训练，尽力把动作做到最标准。可时间却不给我机会，刚想发奋图强，下课铃就打响了，看着同学们疲劳的样子，我想：肯定有很多同学有过放弃的念头，但是他们都挺过来了。俗话说的好：坚持到最后的，才是最终的胜利者。这一点苦都吃不了，那以后怎样成大器？怎样有健壮的身体？

上午的训练结束了，每个人都在咬牙坚持着，就算流血流汗也不能流泪。因为我们是一个集体，谁也不能给集体拖后腿我们要勇争比赛的冠军！

**大学军训总结汇报（精选篇3）**

金秋九月，我满怀憧憬迈着愉悦的步伐步入了十一中的校门，入学的第一天，我们还未熟悉学校就迎来了军训。

军训的第一课，教官教我们学习立正，立正听上去十分简单，可做到标准姿势却很难。教官先教我们动作要领：双腿并拢，脚站“八”字型，挺胸抬头，微微收腹，双肩向后张。后来又给我们做了很标准的示范，就让我们开始练习了，我暗暗地想：这也太容易了。然而在坚持了5分钟后，我感觉到双腿在微微地打着颤，肩膀又酸又痛，汗水顺着脸颊流了下来，滴在水泥地上，绽开一朵朵小花，它们仿佛在嘲笑我的自不量力。在我快要坚持不住的时候，教官突然让我们原地休息了，我喜出望外，但是双腿仿佛被灌铅了一样，我适应了好一会才挪开脚步！

在以后的军训课程中我们又学习了：三面转法、散开，集合，向右看齐，齐步走等等。每一个动作要做到全体一致都十分困难，所以我们就在教官的要求下重复一遍遍的动作，每次能休息的时候都觉得好幸福啊！

军训还没有结束，但我想未来我会怀念这段军训的时光。记得这灼人的阳光、酸痛的双腿、纹丝不动的军姿……努力去品味痛苦，成果的快乐会更加满足，这就是军训的魅力。

这次军训不禁让我想到了那些参加了天安门广场阅兵仪式的官兵们，阅兵式上受阅官兵们永远动作一致，一气呵成，步伐铿锵有力，表情严肃认真，我真是特别的羡慕和佩服！可以想到他们之前付出了多少时间和汗水，一想起我们只练了一节课的时间，就累得气喘吁吁，大汗淋漓，可真是惭愧的很！再想想平时的自己，有一点困难就退缩想要放弃，还好有老师、同学、家人的鼓励我坚持了下来。

军训让我明白了，面对困难时一定要勇敢的克服它，而不是想着逃避。做事情也要持之以恒，坚持就是胜利！我要好好锻炼身体，认真努力地学习，取得优异的成绩，为建设我们伟大的祖国贡献出自己的一份力量！

**大学军训总结汇报（精选篇4）**

如果初中生活是我们人生中精彩的篇章，那么军训生活就是为丰富多彩的内容而铺垫的前提。

开学第三天上午，我们正式开始军训了！怀着激动而紧张的心情，我们认识了满脸严肃的教官老师，紧张的训练已经开始了……

过去的几天里，我们时常积极主动，但有些同学也有时松懈对待；有精神饱满的姿态；也有埋怨辛苦的叹息声；有时对下周的\'表演充满期待，同时也担心自己的表现不尽如人意而受到批评……

其中站军姿足以使我们全身肌肉酸痛：抬头挺胸后背绷直，双手紧靠裤缝，脚后跟紧贴成45°角，目光直视正前方，短短的五分钟已经让我们十分吃力了，就更别谈其它训练项目了。

教官老师说起步走是训练中最具有挑战性的项目，它是一组持续性动作，需要每个人的姿势标准正确，动作整齐有力才会得到好的成绩。因此我们想更加完美的将它展现出来，随着教官老师“一二一”的响亮口号，我们尽量对准右边的同学，迈起不算整齐的步伐。总有人在取得一定成果后，会渐渐放松并且不以为然，不仅如此，只剩2、3节课的训练了，可谓让周一的训练和周二展示的完成“雪上加霜”。但从大家的目光中可以看出每个人都心急如焚。

训练成果必定少不了教官老师们的辛勤付出，他们是多么可敬可畏！既磨练了我们的意志，又培养了我们吃苦的精神，也加强了我们的组织纪律性，这比我们学到任何书本知识都可贵。这是多么难得的一次体验！我想对敬爱的教官老师们说：“谢谢你们你们这几天对我们的辛勤付出，我们会努力完成你们教给的每一个任务！”

只有取得优异的成绩，才能真正报答教官老师们的辛勤付出，也是对自己努力训练的答复，所以我坚信下周同学们一定会调整好新的状态，迎接新的挑战，赛出新的水平，让我们共同努力，加油！

**大学军训总结汇报（精选篇5）**

这次军训，我们经历了许多事，有快乐，也有汗水，但最让我铭记的，却是教官的三句话。

初到军训基地，我们对教官说的话不以为然，不管教官如何管教，我们都是外甥打灯笼——照旧，谈笑风声，嬉皮笑脸，令教官都有些厌烦了。就在他喝止我们之后，表情严肃地跟我们说了一句：“人小时候哭着哭着，就笑了；长大后笑着笑着，嘿嘿，就哭了！”声音不大，但字字铿锵，意味深长。这句话让我感触很深。是呀，人小时候天真可爱，喜怒由心，一会儿哭一会儿笑当然是家常便饭，这是小孩子的天性。然而，我们长大后将会遇到许多困难，如果我们仍然像小孩子一样任性不已，时哭时闹，对任何事不以为然，将来必会吃许多亏，到时候可不就得哭了。明白这个道理好，我不管周围的同学如何嬉笑，我是严肃认真了不少，我侧目观察，也还是有不少同学和我一样的想法和表现呢。

第二句话是在第一天中午吃饭时说的。当时，我们正在抱怨食堂的饭菜不好吃，甚至有人已经开始想念家里的美味佳肴了。教官语重心长地对我们说：“小时候饱，不代表长大能饱；小时候饿，不代表长大就饿！”是呀，如果我们从小就好吃懒做，贪图享受，不思进取，长大后就将一事无成，成为“啃老族”，一无所用；可是如果我们小时候吃点苦，“饿其体肤劳其筋骨”，勤奋好学，将来必将成为一个对社会有用的人，也就不至于落得一个“白首方悔读书迟”的悲剧。

毕竟是年少轻狂，在这五天里，我们也常常因为取得的些许表扬就沾沾自喜。对此，教官也苦口婆心地对我们说：“学历是铜牌，人脉是金牌，思维是王牌！”我觉得这句话也说得很好。今天的人才不仅需要出色的学习成绩和优秀的学习能力，更需要的是优秀的国际交往能力和创新的思维能力。只有这四样都具备了，我觉得才有可能取得真正的成功！

军训早已结束，但教官的三句话至今铭刻在心，真是“听君一席话，胜读十年书”！

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！