# 个人军训总结与体会

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-03-17

*有关个人军训总结与体会5篇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。下面给大家带来一些关于个人军训总结与体会，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!个人军训总...*

有关个人军训总结与体会5篇

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。下面给大家带来一些关于个人军训总结与体会，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**个人军训总结与体会（精选篇1）**

八月二十四号是个特殊的日子。这一天，风和日丽，万里无云，我怀着激动的心情，早早地来到了校园。参加初一年新生的军训。

在宽阔的操场上，老师和教官已早早地来了。在教官的指示下，男生排了一队，女生也排成一队。领我们到一个空地上，准备军训。

教官一边做军姿给我们看，一边还解说：“两脚形成六十度，大拇指像食指中间靠拢，背要挺胸。”我们跟着他

一起做。在炎热的太阳下，一会儿就已经有人受不住了我也差不多，嘴唇已干透了，衣服也湿了大半。尽管如此，总不能在第一次给教练留下一个坏印象吧?于是，我坚持住了。

“叮零零”，“亲爱的同学们……放学了”铃声一响，操场上的同学们“哄”的一下全散了。

下午的太阳更狠毒。校园里的树都无精打采，地板都可以煎鸡蛋了呢。下午，在教官耐心的教导下，我们已学会了稍息与立正。可是回了稍息与立正后，还是逃不过站军姿的命令。这一站，无比漫长，我的身子已稍微晃了晃，整个人都没有精神。暗暗祈到：“下课啊，快来吧，我们就解放了。“可它好像在捉弄着我们，迟迟不来。

“报告，我头晕。”一个同学捂着头说道，这声音打破了平静。：“去吧。”教官手靠背后说：“原地休息。”我伸了个懒腰，打了个哈欠，跺了跺脚，耸了耸肩，甩了甩手，让自己的身体放松一下。不一会儿，下课铃响了起来，我庆幸地叹了口气，走向教室……

在这几天中可真是：有喜有忧，有爽有烦，有乐有困，有衰有苦，既要不懂，又要坚持，这就是军训的好处!

**个人军训总结与体会（精选篇2）**

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的.母校，敬爱的教师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我梦想中的某中学。

在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心境，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不能够乱动，这让我意识到这是一个十分严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。

可是我一向都在不停告诉自我：不能半途而废，坚持就是胜利!在军训的最终一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，“功夫不负有心人”我们初一(x)班的同学们都尽自我的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的教师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。虽然军训是很累的，可是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

**个人军训总结与体会（精选篇3）**

今天是军训的最后一天了，吃过早饭，我们进行了叠棉被，打背包，战地救护，队列会操等比赛。之后就开始了颁奖仪式。

首先公布的是叠棉被优胜排，由于我们班张博文表现尤为突出，棉被叠得整整齐齐，有棱有角，和部队里军人叠得一样好。理所当然我们获得了这个奖项。接下来的两个奖项我们都没有获得，非常可惜！主要原因是比赛同学在细节上出了点小问题，可真是“细节决定成败”啊！

下面几个奖项都是大奖。我的心情异常激动，也非常期待。心里默默的祈祷：一定要拿到哦！

“下面是队列优胜排，”杨老师喊道：“是五(4)和――五(7)班！”当听到我们班被点到时，我和同学都高兴得叫了起来。内务先进排也被我们拿到了手。终于最最激动人心的时刻到来了，那就是宣布班级先进排，只听见杨老师拖长了声音说：“先进排获得的班级是――五(5)班―――五(7)班！”“哦！”“啊！”我们都兴奋得大喊着，跳了起来。汪老师也露出了欣慰的微笑，和大家一起鼓起掌来。我的心里像吃了蜜一样甜。那可是我们努力付出，用汗水和泪水换来的成果啊！

五天的军训就这样结束了，短暂而又漫长。漫长是因为队列训练时我感觉十分无聊乏味，很辛苦。还没到半个小时，我却像度过了半天一样长。短暂是因为打靶时非常有趣，就像猪八戒吃人参果，还没有尝到味道就已经结束了。我好想有机会再次体验下。

通过这五天的军训，使我懂得了做人要不怕苦不怕累，军官说：“一人生病，全家吃药。”我终于明白了团结互助的重要性。以后我会更加努力学习，团结同学，不怕困难，勇往直前。

**个人军训总结与体会（精选篇4）**

军训总结书这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练；同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训同学们都能积极的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体主义，以及革命英雄主义观念，培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学业和四年后的走向工作岗位无疑是十分有益的。

十几天里，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带病带伤坚持训练，从不叫苦叫累。在同学们身上真正体现了当代大学生的崇高品质和奋发向上的进取精神。这次军训得到了公安边防指挥学院领导和教官以及学校领导的高度重视，并对军训工作投入了极大的热情。在军训中对学生表现出极大的爱心和责任心，认真履行自己的职责相互配合，深入到学生中间了解学生思想动态关怀参训学生活，主动做好参训学生的思想政治工作，热情为学生服务。教官认真负责并以严于律己的精神给参训同学们树立了优秀的榜样。这次军训开展了多种形式的教育和宣传鼓动工作，军训期间，几位教官为同学们进行了军事理论教育。使同学们对军事、国防等有了更为深入的了解。

军训期间各营、连利用业余时间，开展了丰富多彩的文体活动，使同学们在紧张的军训中体会到了温馨与快乐。

短短的两周军训结束了，但是作为一名当代大学生我们的爱国爱家的责任没有结束。军训结束后，同学们应继续发扬军训中焕发出来的好的精神，好的作风，把军训成果转化为优良的学风、班风，争取更大荣誉和成绩。

**个人军训总结与体会（精选篇5）**

最后一年的带军训终于结束了，虽然说当我接手中加学院这个连队时就已经知道属于一个连队最高荣誉的“优秀连队”基本上与我们无缘了，当是今天上午听到宣读名单的那一刻，自己仍无比失落......

社会就是这样坑爹的，细细想来，学校也是为我们好，提前给我们提供一个坑爹的环境，让大家尽情去被坑爹，等回过神来，恍然大悟道“喔，这就是我们坑爹的社会啊！”

作为一个连队的主官本不应该说这么消极的话语，但是我更不忍心看到自己的学员被这个坑爹的环境忽悠地团团转不知所措，只是单纯的希望他们明白，这个社会上永远没有绝对公平的买卖！

军训十二天说短不短，说长也不长，超负荷接手时，觉得每天都是那么的漫长，直到阅兵结束后，才发现军训就这样酱油式地结束了......

作为连长，自己确实有很多都做得不够好，很多方面也没组织到位，这点确实得好好反省，但是我想说我们连所有其他的教官他们个个都是好样的，至于你们信不信，反正我是信了！

最后，我只想对我们中加的每名小朋友说，你们个个都很可爱，太有才了，我们教官都非常爱你们，我们会永远记住你们送给我们的最给力的草根晚会，你们常自嘲自己口味重，其实我真心地觉得大家是一个极其活跃、团结、奋进的集体！坑爹的结果并不能说明什么，在我们教官中，你们已经是最优秀的了！虽说你们大二就要各奔东西，另选学院了，当是我真诚地希望大家能够记住这段你们曾一起走过、拼搏过的日子，或许你的军训只是酱油而过，那么就请大家记住酱油的滋味吧！

“风雨不弃，战鼓不息，中加国际，齐心协力！”至于你们信不信......

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！