

# 2023年军训初中心得体会 初中军训心得(优质7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 军训初中心得体会篇一

今天是第一次站那么久的早晨，30分钟，学校要求每个连在太阳下站军姿，军姿，看似简单，实则站久了，站对了是需要很强的基本功的。

头微微上扬，脖子尽量去贴衣后领，背挺直，身体微微前倾，将重心放于前脚掌，收紧两腿并挺直，两臂下垂，双手大拇指紧贴食指第二关节处，并紧贴两腿裤缝线，两脚后跟紧靠，并呈60度角分开，后背收紧向外扩。开始还可以坚持，但到后面，脚底板便开始逐渐酸痛，背挺得想放松一下。腿有些抽筋，不自觉的想弯一下，逐渐松懈了下来。教官说：“背挺直！”同学们又作起了筋骨，咬牙坚持，谁动了一下就要加5分钟。

身上紧贴着被汗浸湿的迷彩服，汗水从头顶一直淌到嘴中，但是，我们不能动！要坚持！还有最后5分钟！同学们笔挺的影子在阳光下是那样坚毅。

这样的训练锻炼了我们的意志，我为四连的同学们感到骄傲！

## 军训初中心得体会篇二

今天早上，我们起了个大早，洗漱过后就开始晨练了。我们绕着湖外的路跑了一圈，然后继续练军姿，虽然是清早，但

阳光穿透雾气还是很晒人，我的眼睛都睁不开了，帽沿上都布满了汗珠，汗水吧眼睛淹的很疼。早上有没吃早饭也没喝水，我都要晕倒了。

终于熬到了吃早饭，我看到饭盒，为离开时翻江倒海，教官宣布开饭，我开始狼吞虎咽，吃的一干二净。吃过早饭，我们稍微放松了一下，又开始训练。

上午的训练比早上简单了一些，但天气很热，所以我还是有些累。我们复习了“立正”、“稍息”、“蹲下”、“起立”等动作。还学习了“敬礼”，我的手臂都要断了，腿也疼得要命。但还是坚持站着。半天下来，我全身都要三加了。

中午我们吃了一顿丰盛可口的饭菜，我感觉不太累了，就跟队回宿舍了。之后我们就睡午觉了，可能因为我们太累了，一躺在床上我就迷糊了，骨头都好想不属于我了，滩成了一堆。我浑身酸软，但怎么也睡不着，就那么躺着。下午，我们和五班进行了拉歌友谊赛，每个人都很投入，一个带领我们的同学喊得嗓子都哑了。好几次我们都盖过了他们。

军训的第二天，我们都感到了集体生活的快乐和军训进步的幸福，以后每一天我都要得到更的进步。

## 军训初中心得体会篇三

### 初中作文军训心得体会

初中阶段是人生中的重要阶段，意味着我们离高中进军一步之遥。为了增强学生们的纪律意识、团队意识和体能素质，许多学校都会组织军训活动。参加军训的这段时间，我深受启发和成长。下面，我将分享我的军训体会。

首先，军训教给我要爱护和珍惜自己的身体。军训期间，我们每天一大早就要做各种晨练，比如操场上的跑步、太极等。

最初，我总觉得这些晨练有些难度，不过随着时间的推移，我逐渐适应了并且越来越享受其中的乐趣。通过这些晨练，我明白了保持一个健康的身体是多么重要。只有拥有健康的身体，我们才能更好地学习和生活。

其次，军训教给了我严守纪律和团队合作的精神。在军训中，纪律是最重要的。我们必须严格按照规定的时间进行各项活动，比如集合、训练、休息等。如果违反纪律，就会受到惩罚。通过这些纪律的约束，我学会了自律和遵守规则，成为一个守纪守法的好学生。此外，在军训中，团队合作也是至关重要的。尤其是在操练中，每个人的动作都需要保持一致，我们必须相互配合，齐心协力才能完成训练动作。通过和同学们的合作，我懂得了集体力量的强大。

军训也让我看到了自己的不足，并且激发了我努力改进的动力。在军训过程中，我们经常要进行体能训练和操练，这对身体的耐力和柔韧性提出了很高的要求。刚开始时，我感到身体吃不消，训练时总是落后于他人。然而，我没有气馁，我看到同学们的努力和进步，我也下定决心要迎头赶上。于是，我更加努力地训练，尽量多参与课余运动，提高自己的体能素质。最后，我终于取得了一些进步，这让我深感满足和自豪。

最后，军训不仅仅是逼着我们锻炼身体，更是培养了我们独立思考和解决问题的能力。在军训中，我们经常参加一些任务和讨论活动。通过这些活动，我们不仅能够提高自己的观察力和分析能力，还能培养我们的团队合作和沟通能力。特别是在任务执行过程中，我们要根据实际情况，独立思考并提出解决方案。这些让我明白了独立思考的重要性，也培养了我的解决问题的能力。

总的来说，初中军训是一次锻炼自我的好机会，对于我们提高纪律意识、团队合作精神等方面都有着重要的意义。通过这次军训，我明白了身体健康的重要性，学会了遵守纪律和

团队合作，同时也看到了自己的不足并积极改进，培养了独立思考和解决问题的能力。我相信，在接下来的学习和生活中，这些经历将对有很大的帮助。

## 军训初中心得体会篇四

开学了，我们要进行长达六天的军训，开学第一天，教官们来到我们的学校，看到他们整齐的步伐，矫健的身姿，庄严的军姿，我打心底里敬佩他们。在这之前，我是一个特别懒，怕吃苦的人，运动时不到十分钟就开始喊累，在军训的第一天，同学们都精疲力尽，豆大的汗珠从额头滑过，但是，当我每一次要放弃退缩的时候，我就想到了德育主任说过“不娇气，不软弱”，于是我坚持了下来。

第二天，无论是队列还是军姿，同学们都有了明显的提高，报告声越来越少，头抬的越来越高，水摆得越来越整齐，打闹的声音也越来越小。通过军训这一次洗礼，让我深刻的感受到，什么事情只要咬紧牙坚持就能做好。当然，如果有身体原因，就别勉强坚持了。看到许多生病还能一直坚持军训的人，我就更不能放弃了，就算训练得再苦，再累，也一定要坚持下去，做到“不娇气，不软弱，不被任何事物打败！”

## 军训初中心得体会篇五

军训一直以来都是中国学生生活中的一部分，对于即将步入初中的我来说，初中作文军训心得体会是一次难得的经历。在这次军训中，我不仅锻炼了体能，更磨砺了意志和团队合作精神。以下是我对初中作文军训心得体会的总结和思考。

首先，军训让我认识到了自己的不足。在队列行进时，我常常跟不上队伍的步伐，甚至走位出错。这让我深刻意识到自己体能方面的不足。因此，在军训结束后的一段时间里，我决心要加强锻炼，提高身体素质，以克服自己的缺点。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军训期间，我们经常要进行集体操练和角色互换，每个人必须清楚地了解自己的位置和任务。只有在团队合作的配合下，我们才能更好地完成各项任务。而且，每个队员的进步都将对整个队伍产生影响。这次军训使我明白，团队合作比个人能力更为重要，只有整个团队发展良好，每个队员才能得到更大的提升。

第三，军训考验了我的意志力和毅力。每天早上的训练都是艰辛的，尤其是晨练时的体能训练。曾有一天，紧张的训练使我筋疲力尽，只想放弃。但是，我告诉自己坚持一下，我不愿意在这一刻输给自己。最终，我战胜了困难，坚持到了最后。这段经历让我明白，只要坚持下去，就一定会有收获。

第四，军训加深了我对纪律的理解。军训期间，重视纪律的训练成为了我们的日常。我们必须时刻保持船舰之法，服从命令，严守规则。只有通过遵守纪律，我们才能控制自己的行动，使我们的队伍更为紧密有序。纪律训练不仅提高了我们的意识和自律能力，还使我们更加深刻地理解了为人处世的纪律。

最后，这次军训促使我发现了自己的潜力和才能。在每天的训练过程中，我逐渐发现了自己在某些方面的潜力。例如，我在战术演练中展现出了较好的指挥能力，被教官表扬。这让我明白到，只有在不断尝试和锻炼中，我们才能发现和发挥自己的潜力。

总之，这次初中作文军训心得体会使我受益匪浅。我不仅学到了军训的专业知识和技能，还对自己的优点和不足有了更深入的了解。军训锻炼了我的身体，丰富了我的思想，培养了我的团队精神和合作能力。我相信，这些经历将对我未来的学习和生活都有积极的影响。我将铭记这次军训，不断进步，为自己的成长而努力。

## 军训初中心得体会篇六

今天是我们军训的第一天，我们今天学习的'是站军姿——头微微向上扬，眼睛目视前方，挺直身板，双手贴在裤缝线上，两脚分开，身体向前倾。这个姿势说起来很简单，但是想要长时间坚持这个动作却很难。教官让我们保持这个姿势不动，如果想动一下，就需要向教官喊一句报告。大约保持这个姿势三四十分钟后，我就感觉到自己双脚麻木，小腿、肩膀酸疼，再过20分钟后，我竟感到呼吸困难，头晕目眩，在这个艰苦的过程中，我曾想过放弃，但我坚持了下来，通过今天的军训，让我明白了：做什么事情都不能轻言放弃，只有坚持不懈才能离成功越来越近。通过今天艰苦的训练，更让我看到了中国人民解放军的那种令人敬佩的坚强意志，看到了军队中那严格的纪律！

## 军训初中心得体会篇七

作为一名初中生，军训对我来说是一次难得的锻炼和成长机会。通过这几天的军训，我收获了很多，不仅仅是体能的提升，更是性格和意志的锻炼。以下是我的军训心得体会。

### 第一段：军训初体验，遇到的困难和挑战

刚开始的时候，我觉得军训很艰苦，因为我们要每天早起，跑步和做各种训练。一开始，我感到非常累，无法适应这种高强度的体育锻炼。而且，军训的纪律要求也让我感到吃力。我们要井井有条地排队、整齐划一地走动，这对于平时没有太多纪律要求的学生来说是很大的挑战。

### 第二段：逐渐适应，发现自己的潜力

随着时间的推移，逐渐地，我发现自己的体能和纪律都有了很大的提升。尤其是在第二天的晨跑中，我第一次感受到了跑步的乐趣。虽然很辛苦，但坚持下来后，我感到非常充实

和快乐。通过军训，我发现自己的潜力比想象中要大很多，只要努力去做，就一定可以做到。

### 第三段：培养团结和合作的意识

参加军训让我明白到一个军队的力量来自于团结和合作。在各项训练中，班级里的同学们要互相搀扶，互相配合完成任务。只有团结一致，我们才能更好地完成任务，取得更好的成绩。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，更加尊重并信任队友。这样的团队精神不仅在军训中 useful，而且在日后的学习和工作中也非常重要。

### 第四段：锻炼意志和坚韧的毅力

军训是对意志和毅力的一次考验。在面对长时间的体能训练和严格的纪律要求时，我必须要有坚强的意志去克服困难和疲劳。有时候，我觉得已经没有力气再跑下去了，但是正是这种时候，我不得不鼓起勇气，坚持下去。通过这样的锻炼，我相信我可以更好地面对未来的困难和挑战。

### 第五段：军训给我带来的成长和收获

通过这几天的军训，我不仅锻炼了体能，还培养了纪律和团队意识。我学会了更好地坚持和努力，发现了自己的潜力和坚韧。军训不仅仅是一种体育活动，更是一次对个人意志力和毅力的磨砺。这次军训的收获将伴随我一生，让我在以后的学习和生活中更加坚强和自信。

在初中SITIAN军训的几天里，我经历了很多，也受益匪浅。军训让我学会了坚持、团结和合作，锻炼了意志和毅力。这些都是我在成长中必不可少的品质，我相信这次军训对我以后的发展和学习将有着深远的影响。我感谢这次军训给予我的锻炼和成长机会，也希望可以继续通过这样的体验不断提升自己，成为一个更加优秀的人。