

大学生病号军训军训心得体会(实用6篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

大学生病号军训军训心得体会篇一

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种莫名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而

我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖帖，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给了我更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

大学生病号军训军训心得体会篇二

军训是每个大学新生必经的一项训练，虽然只有短短的一个月，但是对于我们的意义却是非同小可。通过参加军训，我们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了军人的素质，如团结协作、服从命令、担当责任等，同时也使我们了解更多有关军队的知识和文化。在这次军训中，我特别体验到了军训拳的魅力，下面将为大家分享一下我的军训心得体会。

第一段：认识军训

此次我参加的军训拳是基于体能训练和军事训练的基础课程，旨在提高我们的体能能力和意志品质。在开始的时候，我们需要排队按照身高站成一排，在教官的指示下跑步、跳跃、掷球、俯卧撑等课程中逐渐熟悉了团队。同时，教官们用他们的实际行动启发我们要做一个自律严谨的人，平时也注重自我锻炼，不断增强自己的体质。

第二段：体验军训拳

在接下来的课程中，教官为我们传授了一些简单的军训拳动作，例如直拳、勾拳、上勾拳等。这些动作即动作简单又实用，在提高身体素质的同时，也能充分培养我们的意志品质。于是我开始认真练习军训拳，每天都会抽出一定的时间进行练习。慢慢地，我不仅感受到身体的变化，更重要的是我的意志方面也得到了提升。

第三段：军训拳的意义

在军训拳的训练中，我逐渐明白了军训拳的意义。首先，军训拳能提高我们的体能能力，使我们更加强壮健康；其次，军训拳能培养我们的意志品质，让我们有更高的自律能力；最后，军训拳也能让我们掌握一些实用的防身技巧，这些技巧在危险时可以帮助我们保护自己。

第四段：军训拳的收获

在整个军训过程中，我不仅学到了军训拳的动作，还学到了如何与他人合作、如何保持一个良好的心态。在每次练习中，我和我的队友们都很认真地进行着训练。我们互相鼓励着、帮助着对方，从而更好地完成课程。在这个过程中，我真切地感受到了团队的力量，也获得了非常珍贵的收获。

第五段：军训拳的启示

在军训拳的训练中，我学会了如何通过决心与毅力来克服困难。同时，军训拳也告诫我，无论何时何地，保持一个好的身体素质都是非常重要的。我相信，在未来的学习、工作生活中，这些启示会帮助我取得更好的成就。

总之，整个军训过程给我的收获是丰厚而深刻的。在接下来的学习与生活中，我将继续坚持锻炼，时刻保持一个优秀的

身体素质。同时，我相信我也会继续用到下一年度的军训拳，将其化为我身体素质和意志品质不断提高的动力，让我成为更好的自己！

大学生病号军训军训心得体会篇三

每个人都有一段难忘的军训回忆，那是一段可以让人品尝到辛酸的磨砺与锤炼的经历，也是一段可以带给自己收获和成长的经验。作为一名大学新生，我在入学初经历了一次激烈而难忘的军训，其中最让我难忘的体验便是通过学习军训拳，锻炼了我不仅身体，还有心灵。在此，我想谈论一下我个人的军训心得体会和军训拳的益处。

第二段：军训拳的起源与特点

军训拳，是一种普及在军队和学生中的体育锻炼方式。它是由武术和健身操练所演进而来的，以其短小利攻的特点和训练效果，不仅在军训中广为传播，也逐渐在其他行业和领域中得到普及。军训拳训练包含肢体上的各项运动和动作，如伸展、转动、踢腿、蹲跳等，不仅可以锻炼肌肉力量，增进体质，还可以增强身体的灵活性和协调性，对于塑造好的身形也有明显效果。

第三段：军训拳的优势

军训拳不仅是一种运动方式，更重要的是它在学生军训中的意义——培养阳刚之气，增强意志力和自信心。在军训中，我们面对的不仅仅是体力上的考验，更主要的是心理上的压力与挑战。我们不止锻炼了身体，还从中学会了如何自我调节、坚定信念并克服困难。在学习军训拳的过程中，我们改变了原有的体态和姿态，培养新的习惯和健康的观念，得到了身体和心灵的双重满足和提升。这些优势不仅体现在训练时期，同时也会在日常生活中成为我们的一份宝贵财富。

第四段：军训拳的实践与应用

不仅在军训过程中，军训拳也被引入了很多的工作场所和普通人的日常生活。它不仅只是一种体能和心理方面的锻炼方式，同时也可以消除疲劳，改善压力和情绪，保持体态和心情健康。现如今，随着健康理念的普及，越来越多的人对于锻炼身体和心灵有了更高的要求，因此军训拳有着广泛的应用场景和实践价值，它也是一个可以推广的文化与价值。

第五段：总结

通过军训拳的学习和实践，我不仅增进了身体的素质，还锻炼了自己的意志，提升了自己的自信心，磨炼了自己的性格。军训拳让我明白了付出就有收获，只有通过不断地努力和坚持，才能够创造出更好、更美好的未来。让我们把军训拳这种科学的健身方式和学习经验，运用到我们今后的生活和工作，不断地塑造自己、提高自己，迎接未来的各种挑战。

大学生病号军训军训心得体会篇四

在不断快速发展的今天，身为中国公民，维护国家安全和团结都是我们应该尽到的义务和责任。因此，网上购票回到学校参加为期一个月的军训，成为我人生中难忘的一段经历。在这个艰苦的时期，我深刻认识到拳法对军训体能和精神状态的重要性，认真落实军训拳法成为我此次军训的乐趣所在，并获得了满满的收获。

第二段：军训体会

每天早上六点起床，叫号搭被，早晨热身操，不停的军区演训，身体虽然逐渐适应了军训的生活，但是体能仍然无法达到最佳状态，这时我想起了拳法的一些应用，开始坚持做一些简单的太极、气功等运动，支持我坚持每天的训练，保持健康的身体状态。

第三段：军训拳法

是的，在这段时光里，我和我的队友们学习了各种基本拳式的运用，诸如直拳、钩拳、勾拳等等。在漫长的军区演习中，有时我们都耐心不足，情绪低落，这时拳法在给我们提供一种积极的能量，通过运动调节身体状态和保持精神的饱满。

第四段：军训拳法的意义

我们在漫长的军训过程中，掌握拳法的不断深入，也让我们明白，这不仅仅是一种技能，还是孕育着我们连续坚持预料的深刻意义。无论是日后参军入伍，还是在生活中面对挫折，这些武术练习的经验和积极的心态都是宝贵的财富，军训是我们成长过程中不可或缺的一部分。

第五段：总结

参加了一个月的军训之后，我回到了常态生活，身体和精神都因为这段时间的锻炼而变得更加强盛。我通过拳法充分理解到，每一次坚持都会变成一种美好的回忆，而拳法则是坚持的不竭动力。健康的身体、坚定的意志和积极的情绪，在这个特殊时期特别显得重要，而拳法无疑是最好的帮助和伙伴。

大学生病号军训军训心得体会篇五

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生病号军训军训心得体会篇六

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练

的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！