

2023年七年级新生军训总结发言 七年级学生军训心得体会(实用12篇)

考试总结有助于我找出学习方法上的问题并进行调整。下面是小编为大家搜集的知识点总结样例，希望对大家有所帮助。

七年级新生军训总结发言篇一

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了群众荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中务必具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每一天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很适宜。五

天的刻苦训练最后换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，构成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

七年级新生军训总结发言篇二

青春，是斑斓的；青春，是丰富多采的；青春，有苦笑泪乐。随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

短暂的六天军训生活虽然结束了，但它也使我们逐渐成长起来。军训不仅锻炼了我们的意志和耐力，也培养了我们团结协作和集体观念。它将成为我们一生中的宝贵财富。

通过这次军训，我知道了人的一生不可能是一帆风顺的，总要面对许许多多的困难和坎坷，我们不能放弃，只有坚持不懈，在挫折中变得成熟，在困难中变得坚强。

从教官的身上，我看到了他们对祖国的热爱，他们把自己的青春奉献给了祖国，从他们身上看到了保卫祖国的那份责任和义务、无悔和骄傲。

以前，在一本书上看过这样一段话：樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景。

我想说，人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为军训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星!!!

七年级新生军训总结发言篇三

烈日烘着大地，我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脚的刺痛感越来越清晰。别班的同学一个个地倒下了。倒下吧，那样就能好过点。然而，我怎么能倒下呢，都已坚持了那么久，现在倒了，以前的努力不就白费了，还是站着吧。我相信，我一定能行。半途而废不可为，只有坚持才能赢得最后的胜利。因怕苦而倒下的人是懦夫，能吃苦而不怕累的人是勇士。作为一个健康的大学生，我跟我的同学都选择了后者，当勇士，力争坚持到底。结局，当然是大获全胜，赢得了教官与大家的认同及尊重。

二、学会同甘共苦

随着时间的流逝，我们渐渐地融合在一起，团结一致形成一个凝聚力极强的集体。军训的日子又苦又累，但斗志高昂的我们从不妥协地勇闯。慢慢地，我们学会了分享，分享水分的甘美；分享身边发生的趣事；分享节日的快乐；分担别人的忧愁，分担他人的烦恼；分担思乡的感慨，不再当墙角中的小花默默地孤芳自赏，而是当伸出双手拥抱阳光的向日葵，不畏风雨，追求着理想。

一声又一声的“报告”，提醒着我们已长大成人，要负起自

己应负的责任，做事要光明磊落，做人要活得洒脱，事事有家人护着的日子是我们都回不去的从前。自强不息，我们才能走好自己的路。

三、一分耕耘，一分收获

今天是军训的第11天，随着一声“齐步走”的口令，我与队友们整齐地一步又一步向前走。我们都高昂着头，目光直视前方，英姿飒爽，不用看地，我们都知道，我们走得很好。听着一声“稍息”，我们都被选入方队了，真的是一分耕耘一分收获。若无教官的严厉与悉心的教导，哪有我们今天被选中的荣耀，若无自己的努力与永不言败的意志，又哪来今日的成绩。时间会流逝，然而我们会用热情换回时间，让年轻的心永不改变，今天我们献出的是青春与汗水，他日我们所收获的将是累累的硕果。我相信，有心人，天不负。只要肯干，总有出头的日子。

七年级新生军训总结发言篇四

两个月左右的假期，让我感受颇多。尤其是初一开学的军训，更是让我受益匪浅。

每天，我们顶着烈日，在操场上艰苦的练习。教官的一声声口令，就像是一根根教鞭，鞭策我们努力做到标准，努力做到最好。在艰苦的训练中，我们每个人开始慢慢适应，从开始的腰酸背痛，腿麻脚抽筋，到最后可以应对每天的训练。我们每个人每天都在不停地成长，不断地进步。

军营中纪律很严，军训也不例外。哨声便是我们行动的指引。吃饭，睡觉，事事必须听哨行动。正如那首军歌所说纪律中有无穷的战斗力！对！每个人如果都严守纪律，便是散沙变硬石，巴掌变拳头，便会有无穷的力量！七天的军训，我们的纪律性，荣誉感，集体观念都在无形中增强。相信，这会是初中学习的重要伙伴。

俗话说逆境出人才，这便告诉我们：艰苦的环境是磨练人的好地方。七天的军训，我们的力气变大了，思想意识增强了，精神更加饱满。每个人都朝气蓬勃地迎接着新的一天。而汇操时那整齐，嘹亮的口号，昂扬向上的精神，更是展现出了00后那无限而饱满的精力。

训练程度的加大，让我们这些高中生叫苦连天。即使这样，大家都咬牙坚持，用顽强的意志，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的精神，彻底完成了军训使命。

经过这次军训，我们有了更加强壮的体魄，更加健全的人格，更加充沛的精力。我们不但领略到了军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，而且发扬了我们同心协力，艰苦奋斗的光荣传统。

我们会时刻准备着，来迎接初中生活的一切挑战。不管遇到多么大的困难，我们都会努力战胜，向自己的梦想走去！

七年级新生军训总结发言篇五

清晨，我睁开了睡眼，拿着洗漱用品走出了宿舍。天空，那东方的一抹鱼肚白显得分外刺眼。

上午，我们照例在操场集合，进行了早上的训练，今天早上我们主要是复习了这几天学习的队列队形，并且组织进行了一次会操。天气有点热但我却觉得不是很累。

随后，连长组织我们四个连队训练一个大项目“匕首操”。首先，学习的是格斗准备时的三个动作，边做边喊：“杀！”紧接着，连长让我们练习扎马步，左、右弓步。扎马步特别累，尤其是在这汗如雨下的天气，同学们凭着一股永不放弃的精神与信念坚持了下来。

下午，十二连连长又教了我们两首歌，分别是《夜莺之歌》与

《纪律严明》这些歌的歌声或气势磅礴或婉转动听，能够很好地带动大家的积极性。呵！原本以为我们的教官很幽默，可是今天我才知道他不但幽默还有一些害羞。比如：今天早上教官说给我们唱歌，可硬是拖到收队都没唱。过了一会，教官又带着我们进行了训练。

快结束的时候，我们又训练了“弓步直刺”和“马步横刺”。教官夸我们很聪明，学得很快，我的心里美美的。

今天过的非常充实，今天的训练让我更期待明天的'军训了。

七年级新生军训总结发言篇六

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。我以前的同学都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。先是全体七年级同学一起参加一个军训仪式并认识各个班的教官，我们七三班的教官是一个皮肤黑黑的而又是一个表面看起来很和蔼实际挺严格的一个人，随后我们又跟随教官来到操场。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手……”

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训最后一天，汇操表演。先是一班的表演，我们看了都感觉我们班

的最差劲，那些男生还在说什么我们班肯定是最后一名。不一会儿，就到我们了，我们在一声声的口号中动了起来，我发现此时此刻的同学们都仿佛变了一个人似的，动作快的跟上了，动作慢的也跟上了，大家都在尽心尽力的完成这次的军训表演，我们动作一致，外里如一，精彩的表演博得了一阵喝彩，此时我知道了：现在南溪中学是我们的骄傲，在未来，我们将会是南溪中学的骄傲。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要我们有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，和团结就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

七年级新生军训总结发言篇七

伴着八月蒸人的烈日，我跨入了中学的大门，成为了一名光荣的初中生。但在这之前，我还要经受一次严峻的考验——军训。它能磨练了我的意志，让我能更好的迎接紧张又精彩的中学生活。

八月二十一日上午7：00，我准时来校参加军训。穿上昨天新发的军服，顿时油生一股自豪之情。“我一定要比别人做得更好！”我暗暗对自己说。

7：10，军训正式开始。

一排气宇轩昂的教官迈着方步入场。我们的教官一入队，就给了我们一个“下马威”——立军姿。只见他大吼一声：“立正！”我们立刻都挺直了腰板，可个个都美中不足，不是脖子歪了，就是五指没并拢。教官上前，捏捏你的肩膀，压压你的肚子，整个队伍被整得容光焕发。一分钟，两分钟，五分钟，十分钟，火热的太阳炙烤着大地，连地上的塑胶跑道都似乎被晒蔫了。

我的头顶早已渗满了汗珠，豆大的汗珠顺着脸颊不断得往下淌，黏糊的汗水模糊了我的双眼，沾湿了我的衣裤，浸湿了我的鞋袜。我只觉得头发晕，两腿似乎已不受我的掌控，脖子完全僵住了，脊背正努力挺直做最后的拼搏。地面的热量沿着脚底向上冒，脚底又酸又痛。

“报告，我不行了！”“报告，我头晕！”“报告，我……”有的同学受不住酷热，举手请假。越来越多的人走到了树阴底下，站着的已经不多了。我全身乏力，极想跑到那片树阴下，休息休息。

可转念一想，“不行，来军训就是来磨练意志的，则么可以半途而废呢？这样不但达不到来军训的目的，还会让我养成好逸恶劳的坏习惯。”再一看，身边的其他同学，个个挺胸收腹，眉宇间透露出一股不服输的精神。“瞧着吧，我不会退缩的！”我擦擦汗，挺起胸膛，这一刻，我感觉我长大了、成熟了。

军训，真让我受益非浅，放心，我不会惧怕你，我会勇敢的挑战你，让你的每一个细节，成为我学习的动力，战胜困难的风帆！

七年级新生军训总结发言篇八

俗话说：军训，军训，就像军人一样训练。不畏艰难困苦，勇往向前冲，即使汗水流得再多，站在那，坐在那也不能随意得擦，随意得动，军纪如铁，削不烂，折不断。

为什么军人能够挡得住阳光、挡得住大雨，那是天生的吗？不是，那是他们用一分一秒的时间，一滴一滴的汗水换来的，没有一个人是完美的。军人为什么能获得那么多的证书和掌声？因为他们经受过了像狼一样的训练，成为了一位精神上刀枪不入的人。

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，苏轼说过：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。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。

今天已是我们军训的第二天，我们一开始就练起了立正，要知道，立正站一会，一会简单，可要一直立正，那就难了，首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹，其次，两腿并拢，不能有一点缝隙，两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度，然后五指并拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤缝之间有一点缝隙，最后还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了，二十分钟以后，每个人都是满头大汗，想擦却又不能，满头的汗水都在往下流，有几滴汗已经流到了我的眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我们说：站得不错，继续坚持。顿时，我心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到原来教官们不光是一个严格、雷厉风行的人，更是一个关心他人，爱护他人的人。在军训的第二天就已经将我们这些妈妈爸爸捧在手里怕摔着，含在嘴里怕化了的宝贝们，像一个个新兵一样训练我们。

军训像徒手爬山一样，爬山时要一步一步踩实、踩正、踩稳、抓好、才能够一步一步得往上爬，爬上山顶，军训时要将每一个动作做规范，拥有累累战果才能够往参谋，首长的位置前进，如果你一味的退缩，最后和你一起进的人成为了排长，而你永远也只能是个大头兵，愈缩愈小，最后就会缩到没有人认识你，你站在那也让别人像看一粒沙子一样的看你。

军训的生活是辛苦的，现在的苦将是未来的甜，我们能够在军训里得到的知识，是在课本之中所学不到的。

经过今天的军训使我明白了军人的不容易，辛劳与苦是我们感受不到的，只有你真正得去了解他们，去试验他们所过的生活，才能感受到军人光荣的背后受尽的苦难。

七年级新生军训总结发言篇九

通过初一的军训，站如松、坐如钟、走如风的威武姿态，使我体会到，军人坚忍不拔的意志和铁的纪律。几天的训练，无数风雨烈日的洗礼。不仅磨练了躯体而且精神得到了升华。

军训的日子里，点点滴滴的收获在记忆里蔓延，当体力已经“透支”。晕乎乎感觉痛不欲生的时候。我用意念告诉自己必须坚持，再坚持，哪怕是一秒……意志的沐浴，精神的洗礼，体魄的磨练，把我变得坚强。汗水和酸痛换来的“优秀学员”的荣誉，让我进一步体会到收获的喜悦。同时也明白了军令如山坚决服从铁的纪律内涵。

军训中，手语《感恩的心》学习深深地打动了我，我要感谢父母的养育之恩；感谢我们的林老师，五天坚持在训练基地陪伴着我们，鼓励着我们，照顾着我们，使我这个从未离开家人的“宝贝”消除了陌生环境带来的不安；我要感谢教官，在你们的调教下，我们英姿飒爽扬帆起航。

9月1日-9月5日。我们树人学校的新生到行知基地军训，在这短短5天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

看着同学们被晒黑的面庞，看着一个个矫健的身影，几天的训练，已除去我们的娇嫩柔弱，脱胎换骨变的强壮。整齐队列，划一的动作使我们的集体意识得到加强。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的

信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

初中三年学涯的号角已经吹响，让我们用坚强和勤奋收获自己的理想。

七年级新生军训总结发言篇十

盼星星，盼月亮。我终于体验到了军训的滋味，而且是和我想象中天差地别的。

度过了一个兴奋地夜晚，一大清早就背上行李向学校溜去。只见同学们个个都磨拳擦痒，跃跃欲试，不久，开往军训基地的车和教官们抵达了学校。带领我们进入多姿多彩的军训生活。

“一二一!一二一!”每天复习着一个有一个相同的动作，让我的心和身体走就疲惫不堪、没有享受、没有轻松，有的只是磨练和坚持。整齐的步伐让我们昂首挺胸，持久的锻炼让我们体魄强健，高昂的口号让我们神采飞扬!aku贵阳市第一实验中学经过了4天半的训练，我们从容不迫的登上会操台，以我们最好的一面来展示给评委以及全校师生。最终有付出就有回报，虽然我们没有得名次，但我们无怨无悔。而此时，也该到了分别的时刻了，同学们泪流满面的坐上了大巴车、依依不舍的向教官挥手告别。

通过本次军训，我学习到了许多一个人独立生活的方法，以及改善了对生活的积极性。也让我体会到了自立的重要性和成为一名军人的不容易。想要成为一名军人，就要有钢一般的毅力，铁一样的耐性。想做一个合格的学生也是如此，若学生没有了纪律，没有了学习动力，则不会成为一名优秀的学生。这些军训收货将会伴我一路成长。

七年级新生军训总结发言篇十一

在这几天。我们踏入了初中的殿堂。享受着对同学的好奇。不过。并没有像一开始我们想象的那样新奇。其实。说是上初中会有新朋友。不如说是把咱们年组的人。都重新分班。在填进几个别的学校的学生。总之真心没有好奇感。也不算为怪。虽说是这样。但是也对老师和学生充满着好奇心。各别同学由于没和好朋友一个班。可能会伤心几天吧。以前在小学的时候。总觉得到初中我们会分开。其实还是能每天见到的。

这几天军训。对我们的感触很大。我班的教官很温柔那种。不怎么爱体罚学生。现在真心感觉教官的辛苦了。有几次因为我们没站好。教官回去被排长骂了。其实。教官对我们挺好的。看见我们累了。受着挨骂的危险。让我们休息。看见有同学没带水。也会把自己的水给同学喝。教官总是为我们想的多一点。这几天说累也不算累。说不累。也挺累的。其实最累的是教官。站着训练我们一天。在军人的眼中。

没有休息。没有理由。只有是。还是不是。这是我们教官说过的一句话。在这里。真心想谢谢教我们的教官。在这几天。我们因为有你们的教导。变的更加遵规守纪。其实。这几天过的很快。有时候看着教官。就会想到我们分开的那一天。教官严。也是为我们好。我们教官从来不骂人。在我的记忆里。最严重的一次就是骂了句。我们教官很喜欢开玩笑。有的时候我们站不好了。他就会说，大哥大姐们，求求你们了。放过我吧。搞的我们笑的前仰后合。不过该严肃的时候。也很严肃。我们也很严肃。俗话说。休息归休息。训练归训练嘛。

在这里，谢谢曾经教我的教官，和陪我一年的初一好同学。

七年级新生军训总结发言篇十二

即将跨入中学的大门，我不仅成为了一名中学生，还要遵守中学生行为规范守则，开学之前每个人都要接受一场军训，让自身的素质提升一个等级。

五天军训如期所至，面对这5天别具一格的军训生活，真的充满了酸甜苦辣。从第一天的开营仪式上不断有人晕倒，第二天的正式行为规范培训，第三天的叫苦不迭，第四天的咬牙坚持，直到第五天英姿飒爽会操表演中勇夺第二，我们班全体同学付出的艰辛是不言而喻的。

每天教官规定的训练结束后，其他班级陆陆续续回寝室休息。可我们班还在班主任老师带领下，在毒辣的太阳底下挥洒着汗水，无非就是练习最基本的四面转法，立正、稍息、齐步、正步走。

但就是这几个动作，想让全体同学每一个步伐整齐一致，没有一个慢半拍的，看似简单可实际是困难的。严厉的教官，让我们一遍又一遍地重复练习着，汗水早已湿透衣背，可没有一个人叫苦连天。好在全体同学都有集体荣誉感，个个都是铮铮铁骨的小军人，都想为我们班争荣誉。

站军姿，虽然双腿都练得机械似的快没了知觉，但仍然昂首挺胸；四面转法，要求整齐一致，可这难免有人跟不上节奏，于是我们不得不一遍又一遍得重来。转得我们晕头转向，直到老师满意为止；齐步走是我们着重练习的科目，因为这影响每个班最后的成绩。

居然有同学是同手同脚走，令我们班主任煞是头疼，在老师指导下，行走了n遍，才改正过来。每次过关这么高强度的训练，全都轻声叹息，不想再练习，可近在咫尺的会操赛怎么办呢？咬咬牙坚持吧！

辛勤的汗水不会白白挥洒，勤奋的练习不会毫无用处，烈日炎炎下一个个绿色的身影，坚定的屹立在赛场上。

终于，到了军训最后一天，我们班全体同学集聚一切正能量，在会操表演中探囊取物般夺团体第二，我和另四名同学分别获得军训优秀学员的光荣称号！

五天军训生活虽然辛苦，但是过得很充实。军训让我有强烈的时间观念，时刻把纪律放心上；军训让我挑战自己，不怕苦不怕累，完善自己；军训让我明白不轻易说放弃，要有坚强的意志力；军训让我明白团队合作的重要性，只要有团队精神，一切会成功。

军训，带给我一个别样的夏天，带给我别样的感受，带给我一次别样的历练，我一定会凝记住xx年夏天，军训带给我永恒的记忆！