

第一天军训心得体会 500 字 (35 篇)

第一天军训心得体会 500 字 (通用 35 篇)

第一天军训心得体会 500 字 篇 1

背着一个鼓鼓的书包我就这样跟随着班级来到了参与军训的地方，这个地方与其他地方没有太多的不同，也都是房子、道路，唯一较为显眼的就是那一大片的沙地，在太阳的光辉下更是无比的显眼。进到随机安排的寝室里边，便开始收拾自己的行装，我那鼓鼓的大书包里装着的除了一些必要的生活用品，便是一些应对军训的神器，尤其是防晒霜，防晒喷雾，那是必不可少的。看着我满满的装备，与其他同学的相比起来，我的内心充斥着骄傲，我觉得我肯定是能够很好的扛过去的。

在打点完自己的一切后，就是穿着统一的军训服开始进行训练。大家对于军训的好奇，激动全在刚开始的时候显现出来，打击阿斗叽叽喳喳的喧闹着，或聊天，或互相认识。教官迟迟没有理我们的喧闹，就在一旁待着，我们没有理解意思，知道隔壁连的因为小声讲了一句话，被罚了十个下蹲，我们才反应过来，停止了讲话。这是教官走过来慢慢询问我们是否讲完了，在得到回应后，一声令下：“下蹲准备！”我们迅速开始抱头，“一，二，三……”跟随教官喊的节奏不断的做这下蹲，一些体力不好的同学早已是跟不上节奏了，但还是苦苦撑着。教官看着我们已是不行了才停止，于是采用最简单的话语表述完再整个军训过程中的注意事项，尤其的纪律方面需要着重注意。

在一切都讲完后，便真正的开始了属于军训的操练，那就是站军姿。在教官的演示下，我们很快就掌握了站军姿的要领，一开始大家都是气势满满的站着，努力的保持着。教官就在一旁转悠巡查，但是又一直没有喊停的意思，鉴于刚才的下蹲，我们都没敢动，时间一分一秒地过去，大家都咬牙撑着，太阳更是与我们相互较着劲儿，汗水慢慢滑落额头，滴在肩头，还是不敢动一下。这才真正地感受到作为一个军人是要有多么大的毅力，在教官告诉我们，我们仅仅站了5分钟，我们竟然都不信，就宛如几个钟头都已经过去了。原来这才是军训的可怕之处，可怕在毅力上面。

在这第一天，一开始的下马威就已经是唬住了我们所有人，一切的一切都遵照着教官的`意思进行着。这半天的军姿下来，仿佛自

己已经没有腿了，更是发现所谓的军训神器并不能帮助自己缓解军训的痛苦，一切都是靠自己，而磨炼的就是自己的意志。

第一天军训心得体会 500 字 篇 2

今天是军训第一天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累！下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要出脚如射箭。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说女子能顶半边天嘛，干吗把什么都往我们这半边天上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这半边天上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了！

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

第一天军训心得体会 500 字 篇 3

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

在第一天，大家准时的来到了学校。互相打闹着、应该是两个月没见，有说不完的话吧！可是我们看见教官，有一种说不出的恐惧，大家不约而同的叫了出来啊&&?~

随着一声哨响，开始了第一天的军训，他们齐刷刷的站在我们队伍的最前面、指导员说：第一个训练内容，军姿三十分钟！各教官带开~！

我们一听又炸开了锅、窃窃私语的同学不在少数、

这三十分钟我们站得很辛苦，有一些同学因为天气的炎热和身体的不适，迫不得已休息去了！遇有好多同学一直在坚持，以此来磨练自己！

头上的汗珠，鼓励着我们，提醒着和我们，坚持，一定要坚持，坚持就是胜利！就这么一分一秒的熬，终于过去了、我们盼来了宝贵的休息时间！大家没有一个不叫苦不迭~

以后的几天，军姿从最开始的三十分钟一点一点的提升到了一个小时，大家没有怨言，默默的坚持着，

虽然时间增加了，但是我们凭着我们的毅力，坚持了下来。

接下来，我们和教官相处的很融洽，教官也会在我们休息的时间来陪我们来玩游戏，时间就这么一点一点的消磨了过去，流下了美好的回忆！

大家在这次的训练中长进了不少，也使我明白：幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；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。

我们以后会珍惜每一次学校、以及社会给我们的锻炼，这使我们在今后的学习和生活中会减轻不少的压力，让我们学会减压，学

会放松自己，最重要的是，不再当家里的，皇帝、公主，学着在磨练中成长！

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩；那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚。

也许，这短暂的五天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

第一天军训心得体会 500 字 篇 4

今天是军训的第一天，我们怀着既兴奋又忐忑的心情来到校园。由于是第一次军训，还没占到半个小时，我的胸口就开始发麻、发闷。我想或许是天气热的原因，就没喊报告，也没怎么在意。不久，身体的异常也越来越严重，而且眼前经常一阵一阵的发黑。

我想：还没沾到半个小时呢，怎么就可以放弃？这可是改变自己唯一的机会呀！于是我忍了下来。一会儿，眼前猛地一阵黑色，虽然是短短一瞬间，却让我差点站不住。但我只是咬咬牙，暗自告诉自己：要挺住啊！多站一会儿便能向教官报告了。这时，另一位教官走过来对我说：休息会儿吧，脸色这么白。我暗自松了口气，终于能休息会儿了！军训好难受啊！

第一天军训心得体会 500 字 篇 5

“一二一，一二一……”嘹亮的口号声唤醒了睡梦中的我，让我不禁想起上个学期学校里组织全体四年级学生参加的一次军训。

军训之前，教官就严肃地告诉我们，军训，可不是一件好玩的事，它训练的是人的军姿，人的状态，人的意志力。虽然这次军训活动只有两个星期，但是我们还是要把军人的品质训练出来，争做合格小警员。听了教官的这番话，那一刻，我对军训更期待了。

我们先练习的是站军姿，它的确不是一件容易的事：双脚分开60度，手贴裤缝，眼视前方，身体始终保持挺直。我按着教官的要求，认真地做着。开始，我觉得很简单，可没过两分钟，就感觉精疲力尽，好像身体里的每一寸肌肉都在发胀，酸痛，真想躺下来，让全身肌肉放松放松。可是一个严厉的声音在我耳边回想：“这一点儿困难都克服不了，以后还能干什么事情！”我立刻把刚才的想法抛得九霄云外，调整状态，保持刚才军人的姿态。说来也奇怪，我好像浑身充满了力量，坚持到了最后。

齐步走也没有我们想象得那么简单，它要求全排同学团结一致，齐心协力，步伐整齐才能做好。起先，我们排的同学有的快，有的慢，有的往左，有的往右，一点儿也不好。后来通过努力，我们终于迈出了整齐的步伐。那一刻我觉得我们是最棒的。

时间过得真快，转眼间军训结束了，但是它留给我们的却是无穷的力量——一份挑战并战胜自我的力量。

第一天军训心得体会 500字 篇6

要说这乐，那就不得不提我们的段大教官，用一句话形容他吧&&不当笑星太可惜了！他身上简直充满了幽默细胞，当你做错动作时，他要么将这种错误动作放大，夸张的肢体动作通常引起全班的哄堂大笑，再别人的笑声中你定会羞愧万分，无地自容；要么，换换格调，玩一招以静制动，身体正直，嘴角上扬，似笑非笑，双眼直勾勾的盯着你看，一下就好长时间，搞的你只不好意思看他；要么，一只手先是重重的拍在你肩上，好像电影中兄弟之间被感激的场面，然后摆出一副复杂的表情，用一种似乎恳求的语气说：大哥，你这一动，会操时五分可就没了。

军训就像一颗怪味豆，酸甜苦辣感五味俱全。军训的前三天，我们进行了部队中很基本的队列训练，听起来也不是那么难，但事实上却不是在我们能力范围内，但经过教官的精神指导下，我们却做到了，虽然气质上不像军人，精神却可佳，因为我们没有放弃，尽管是左右、左右的转，但是我们也转的一致。这体现了一个整体的团队精神。尤其是齐步走和正步走最能体现团队的重要性。残酷的军训不仅磨练了我们的意志，也提高了我们的国防意识，当一名军人不容易，当一名优秀的军人更难。正是有这样的人保护我们这个可爱的国家，我们的国家才有现在的繁荣昌盛。每一件事情的开始都注重一个结果啊！

第一天军训心得体会 500 字 篇 7

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的

好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有五邑小记者协会举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地&&长沙岛上的黄埔青少年军校。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他&&胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘坐了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的可怕。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是可怕的开始。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次实战，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

今天是军训的最后一天，下午离开军校时，看着教官，虽然只是短短四天，但感情总是有的。小孩们都没懂事，似乎没有什么感觉，但我不禁有些舍不得，天下无不散之筵席何况还有机会再来。我还是笑别教官，踏上回家之路。

回家后，与父母重逢，不禁心情舒畅，可大概还适应于军训纪律，在家中的行为与军训一样，但相信今晚睡上一个好觉，很快会转变过来的。

第一天军训心得体会 500 字 篇 8

怀着一丝紧张，带着些许期待，我走进了一中的校园。她的古朴中透者现代，她优雅稳重却不失青春活力。浓浓的书卷气息将我包裹，差点忘了此行的目的军训，也许苦日子才刚开始。

今天是军训第一课练习站军姿。在绿荫掩映的走道上，我们按照教官的要求调整身姿。同学们顿时变得精神抖擞，朝气蓬勃。三伏天的太阳如火球般烘烤着大地，热浪滚滚，没过一会儿，我就汗流浹背了，豆大的汗珠从额上滚落又滑进衣领，而衣服早已变得粘乎乎的，湿漉漉的，似乎刚从水里捞起来。腿脚也不听使唤了，只觉得像踩在棉花上，软软的。时间就像一只蜗牛，缓缓爬行，就是不肯快点走~~~~~十分钟过去了，二十分钟过去了，望着身边依旧站得笔直的同学，我咬着牙，和她们一样，没有抱怨，没有放弃，只有坚持，再坚持~~~~~

在三伏天，在烈日下，我们不再是温室的花朵，而是那一排排青松，挺拔笔直。

第一天军训心得体会 500 字 篇 9

军训时迎接我们进入信达进入初一的使者，在暑假快结束的最后几天里，我想象着军训会给我们带来什么样的乐趣，什么样的惊喜，什么样的挑战，可没想到军训不仅没有我们想象的那么好，反而把我们推进了人间炼狱。

今天下午，军训正式开始，刚刚还挺期待的我们，一下子拉长了脸。才训了没多久，就有人接二连三的休息，可是那又有什么办法呢！我们也只有硬着头皮咬紧牙关撑下去。终于等到教练把哨子吹响了，终于可以休息了，可我们万万想不到连坐下也要听指挥，连喝水也要喊报告。

虽然是苦了一点，但是我想经过这一次的锻炼后，我们会更坚强。

第一次军训后

刚回到家我便懒洋洋的躺在了舒适的床上，妈妈跑过来问我：你还好吧？我却答非所问地说了一句：这里是哪里啊？妈妈瞪着她的大眼睛看着我，愣了一会儿之后告诉我：地球呗！你脑袋不灵光啦？我没好气地给了妈妈一记白眼，在床上翻个身继续休息今天真是腰酸背疼腿抽筋，吃饭啦！快点起来！我慢悠悠的晃到饭桌前瞄了一眼电视，电视上正在播放新闻，正好放到军训，孩子体质担忧，我随口和妈妈说了一句：看看人家都那么关心我们呢你咋就不晓得关心关心？你觉得像你这么野的会有事么？无语有生以来第一次无语不过说来也是，这么点就喊来喊去的话，那野外求生技能学习课又该怎么办？如果这样就已经是我们的极限了的话那红四军又是怎样过的草

地?算了，今天运动细胞已经没了，我可不想脑细胞也被灭门

军训可真是苦啊

第一天军训心得体会 500 字 篇 10

军训时迎接我们进入信达进入初一的使者，在暑假快结束的最后几天里，我想象着军训会给我们带来什么样的乐趣，什么样的惊喜，什么样的挑战，可没想到军训不仅没有我们想象的那么好，反而把我们推进了“人间炼狱”。

今天下午，军训正式开始，刚刚还挺期待的我们，一下子拉长了脸。才训了没多久，就有人接二连三的休息，可是那又有什么办法呢！我们也只有硬着头皮咬紧牙关撑下去。终于等到教练把哨子吹响了，终于可以休息了，可我们万万想不到连坐下也要听指挥，连喝水也要喊报告。

虽然是苦了一点，但是我想经过这一次的锻炼后，我们会更坚强。

第一次军训后……

刚回到家我便懒洋洋的躺在了舒适的床上，妈妈跑过来问我：“你还好吧？”我却答非所问地说了一句：“这里是哪里啊？”妈妈瞪着她的大眼睛看着我，愣了一会儿之后告诉我：“地球呗！你脑袋不灵光啦？”我没好气地给了妈妈一记白眼，在床上翻个身继续休息……今天真是腰酸背疼腿抽筋，“吃饭啦！快点起来！”我慢悠悠的晃到饭桌前瞄了一眼电视，电视上正在播放新闻，正好放到“军训，孩子体质担忧”，我随口和妈妈说了一句：“看看人家都那么关心我们呢……你咋就不晓得关心关心？”“你觉得像你这么野的会有事么？”无语……有生以来第一次无语……不过说来也是，这么点就喊来喊去的话，那野外求生技能学习课又该怎么办？如果这样就已经是我们的极限了的话那红四军又是怎样过的草地？算了，今天运动细胞已经没了，我可不想脑细胞也被灭门……

军训可真是苦啊……

第一天军训心得体会 500 字 篇 11

在期盼等待中军训悄然来临。对于军训，我曾无数次想象过，轻松或是紧张，严肃或是活泼，对于我来说，军训是件很神秘的事情。

军训马上开始了，我想象着军训或许应该是很轻松、很好玩的吧。没想到军训一开始就给了我一个下马威，站军姿——军人最基本的训练科目，我们按着教官的指令，像松树一样一动不动的钉在那里，短短的几分钟，两腿变得酸胀发痛，使不上劲，我想这才几分钟，如果要坚持半个小时或者一两个小时，那会是什么样子？而

我又该怎么办？

军训的初次体验，感觉最多的是疲惫，但收获也是满满的，比如我的转体越来越熟练，越来越标准了，比如我们班的动作越来越协调，口号越来越有力量，转体、踏步走、喊口号，我们每个人都在训练中感受到了集体的力量。

坚持就是胜利。军训刚刚起步，虽然很辛苦，但也很有收获，在后面的军训中，我一定刻苦训练，努力坚持，争取更大的进步，为自己加油，为班级争光。

第一天军训心得体会 500 字 篇 12

人生就像一次单程的旅行，有艰辛，有甜蜜……大看是一场旅行，小看就是一次军训。——题记

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭，日月如梭，我也如约来到了军训的大门。

一大早，我穿上一身酷酷的迷彩服，踱步于操场，心中百感交集，不知是期待，还是畏惧。时刻终于来到了，我暗暗地想：一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿，这既考验体力，又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后，我也不甘落后。挺胸抬头，双手紧贴裤缝，像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上，带领人们走向成功的道路，而此时的阳光却使我们不少人畏惧，成为他们的绊脚石。

起初，天气阴沉，秋风送爽，使人心旷神怡，神清气爽，谁知天有不测烈日，人有“悲剧”时光。不一会儿，太阳公公前来问候，同学们顶着烈日，像一排排白杨挺立着，酷热难耐，动摇了他们一些人坚定的信心，而天气也让一些人感到不适，一小时后，陆续有个别人休息，而我也感到了酸痛，信心也开始动摇。就在此时，前面参差不齐的队伍也下去了七八个，而有一位女生，由于中暑晕倒了，我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着，我纠结的心理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浹背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

第一天军训心得体会 500 字 篇 13

“铃……”朦胧中听见手机在响，我迷迷糊糊摸到手机，放到耳朵边，说：“喂？”可是半晌，没人说话，正当我再要说“喂”的时候，手机铃声在我耳边炸雷般响了起来，我一个激灵，清醒了，原来那是我昨天设的备忘录呀！上面写着：“今天8点到大港中学军训”哎呀！我得抓紧时间了！早饭没吃几口，匆匆忙忙赶到了车站，比我预想的时间迟了好多。

经过 40 分钟的颠簸，终于到了走了几分钟，我们来到了大港中学，来到了我们所在的班级——七(10)班。总算没有迟到。那里有空调，所以外面是烈日炎炎，里面却是凉爽得很。

漫长等待后，老师来了，带领我们来到操场，正式开始军训。那是一个很年轻的教官，可想而知，他没有什么经验。果然，他的教学方法很枯燥，不懂训练的好的休息，而做的不好的继续训练。我们渐渐失去了原有的热情。

夏天总是很炎热的，操场上更是无遮无掩，烈日尽情地释放着自己的热量。没多久，操场上就不断有同学被老师扶回班上，我心里还是有些怀疑，真的有中暑这一说吗？我看是忍不了热，故意偷懒吧！虽然身上的汗遍布全身，马尾辫也粘在身上，很不舒服，也想过偷懒，装中暑，但还是决定要坚持下去。因为我坚信我能撑下去。又过了一会儿，我也感觉有些不适，头开始晕，渐渐想吐，好难受，然后又雪上加霜，肚子痛，我实在受不了了，便虚弱地对教官说我不舒服，正好班主任来了，把我搀着准备回教室，可这离教室还是有一段路的，在路途中，好几次我都快吐出来。我走不动了，直接坐在了地上，老师安慰我，回班上吧，空调吹吹就没事了，这里很热的。我站起身，踉踉跄跄回到了班上。此时，我思绪万千，我为什么不能坚持下去？是我缺少锻炼？是我体质差？是我吃不了苦？是我……

整个下午，我都无精打采，我很难过，我总说我要坚持不懈，我要比别人都有毅力……可事实让我灰心丧气。

回到家，我一言不发，把自己关起来，好久，我懂了，自信与目标很重要，但是没有实力，目标是很难达到的。就如今天，我坚信我撑得下去，我的目标也是要经过这个考验，可是我的体质说，这不可能，因为平时我不注意锻炼，我没有好的体质，目标再大，再自信，一切也都是零。

这第一天的军训，我虽然没有圆满完成，但我认为我的收获却比一般同学要丰硕的多。我牢记着今天，我牢记着我靠自己领悟出的道理。

第一天军训心得体会 500 字 篇 14

第一天的范围是宽广的，第一天的遐想是无限的，任何事都有第一天，那么，军训的第一天是否会有些特殊的感觉。

军训，是解放军们的必修课，春夏秋冬，他们偿尽了本酸甜苦辣，历尽了千辛万苦，得到了今天的成绩。

不过，当军训同时也为中学学生的必修课时，这其中便大有文章。

今天，是我军训的第一天，也是我最艰苦的一天，更是我最激动的一天

早晨，伴着不绝于耳的旋律，我爬上床，随着身体的下坠，我的心却油然而升，听着叮叮当当敲响的杯子和脸盆，我发现，艰苦离我不远了

早饭前稀里糊涂不成样的队列令我感叹万千，如些可真不知要练至何年马月了！

早饭后，一波未来，一波又起，虽然教官的要求我早已熟知，但，我平常毕竟不爱锻炼，才刚坚持了不久，一股麻感刺入膝盖，我想休息，可又不能休息，哎，听天由命吧！

这股麻感真如一只饿狼，只要被它盯上的猎物，想要逃脱是很难的，我尽量放松，可都无济于事。随着时间的推移，我越来越难受，可是一心想这是军训，就继续坚持。军训是用军人的方法训练，哪一个军人总是打退堂鼓呢？没有。因此，我发誓，一定要甩掉这只饿狼，绝不能坐以待毙，绝不能被它吓倒，应该取胜！

时间一分一秒地过去了，我看着手上的表在奋勇向前，抽紧的心也不能解放，只能等待这位无声的催促员。

11：20，在一片欢呼声中，我们结束了军训之旅，我心里的石头也算是落下了，我攥着吃饭的餐卡，心里如翻江倒海。

军训的第一天，可真是一盘五味俱全的菜！

第一天军训心得体会 500 字 篇 15

一觉醒来，黎明的微光笼罩着宿舍，我睁开朦胧的眼睛，迎来了全新的一天，洗漱完毕，我们在生活老师的带领下，来到了学校，以打仗似的速度吃完早餐，随着一阵清脆的哨声开始了今天的军训。

我们健步如飞来到操场，在炎炎烈日下排好队，这时真感觉自己是一名军人，英姿飒爽。我满腔热忱的完成了早上的动作训练。

下午太阳无情的炙烤着大地，还好我们教官把我们带在阴凉地，教我们唱军歌，歌声嘹亮，气势磅礴，我特别喜欢这样的氛围。

我们的歌声“震山谷，彻云霄”，因为连长告诉我们，如果唱的好，一个连长表演节目，大家都很期待。唱完歌开始做游戏“击鼓传花”，紧张而有趣，随着节奏，我们在欢快的气氛中选出了表演者，他的小节目给大家带来更多的笑声。我们玩的特别尽兴，时间转眼就到，我们在意犹未尽中结束了一天的军训。

第一天军训心得体会 500 字 篇 16

镜子里，有一张精神抖擞的脸，一身弥漫着战斗气息的迷彩服。军训第一天，我打量着眼前嘴角上扬的少女，好奇，激动，在她的眸中流光溢彩。

我们高一(3)班，排着整齐的队伍入场，参加动员大会。老师和教官的演讲七分严肃，三分激情，撩动着我们年轻的心。阳光，毫无遮掩地洒向操场上的每一个气质勃发的少年。阳光的温度，没有炉火般灼热，却能使血液沸腾。

我听着听着，汗水也滑落下来。我们的教官，带领我们来到场地，他操着当地的口音，教我们站军姿。许是第一次接触到军人的动作，我的身体在阳光下弱弱地的抖动。不多久，疲倦、酸痛便通通找上门来了。

我清楚地感受到膝盖的麻木。“休息！”这句期待已久的口令，似乎有种奇特的魔力。“要喝水的打报告！”教官发令。我看到声音小的同学，在教官面前一次又一次地报告，我的心也上下颠倒起来。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/676122145014010205>