# 酒店公司员工军训总结

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2023-12-08

*最新酒店公司军训总结5篇心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练。下面给大家分享一些关于酒店公司员工军训总结，方便大家学习。酒店公司员工军训总结（篇...*

最新酒店公司军训总结5篇

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练。下面给大家分享一些关于酒店公司员工军训总结，方便大家学习。

**酒店公司员工军训总结（篇1）**

军事队列训练的目的、内容、要求和意义

一、队列训练的目的

企业员工通过队列训练，既可以亲身感受和体验现代军人整齐化一和严格正规的队列生活，更能培养良好的身姿，纠正和克服诸如挺腹、含胸、歪头、斜肩等毛病，培养严整的仪容，穿戴整洁的良好习惯，建立良好的时间观念、

组织纪律观念、集体观念和讲求规范及雷厉风行的工作作风，促进校风校纪建设。

二、队列训练的内容

队列训练的内容主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列动作的主要内容包括单个军人的队列动作和班、排的队列动作。

队列指挥主要包括指挥位置、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。军训员工担任指挥员组织队列训练，可以有效的提高自己组织、指挥和管理队伍的能力。

三、队列训练的要求

（一）对指挥员的要求

1.指挥位置正确（把握等边三角形站位和斜线示范动作法）；

2.姿态端正。精神振作，动作准确；

3.口令准确、清楚、洪亮；

4.训练前后：清点人数，整理着装，认真验枪等；

5.严格要求，以身作则，为人师表，维护队列纪律；

6.示范动作准确，讲解清楚，善于发现问题和纠正问题；

7.善于做积极的思想工作，充分调动练习者的积极性，提高训练效益。

8.将团结、互助、友爱之风带入班级体中。

（二）对学员的要求

1.坚决执行命令，做到令行禁止；

2.姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列里说笑、打闹和做小动作；

3.按照规定的位置列队，集中精神听指挥，动作迅速、准确、协调一致；

4.保持队列整齐，出入列应当报告并经允许，做错动作要报告并经允许迅速纠正，有情况应报告

5.认真练习体会要领，勤于思考，虚心学习，不耻下问。

6.说明相关的奖罚政策。

（三）队列训练的意义

军训不仅仅是对员工身体素质的考验，更是是为了培养当代员工艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨的态度对待员工活所面对的问题，以积极乐观的态度对待生活（接受军训的态度就是以后接受工作培训的态度，培训的态度说明工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度）。

第二节单个军人的队列动作

科目1：立正、跨立与稍息

一、立正口令：立正

要领：当听到立正的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直，两膝夹紧，小腹微收，自然挺胸，上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然弯曲，拇指贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，两眼向前目视。

二、跨立

跨立主要用于军体操、值勤和舰艇上分区列队等场合。可以与立正互换。

口令：跨立

要领：左脚跨出约一脚长，两腿挺直，上体保持立正姿势，收腹挺胸，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指跟部与内腰带上沿同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后，两眼向前平视。

三、稍息

口令：稍息

要领：听到稍息的口令后，左脚沿脚尖方向伸出全脚长大三分之二，两腿自然伸直，重心大部分落在右脚，上体保持正直。（行进中的稍息：看齐之后，流水作业自行稍息）

讲解完毕后，将排与排之间的间隔拉大，立正，稍息，练习。定性三分钟，逐个检查纠正错误。

科目2：四面转法、半面向右（左）转

一、向右（左）转

口令：向左（右）——转

要领：以右（左）脚根为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌协调用力，迅速使身体协调一致向右（左）转体90度。重心大部分落于右（左）脚，两脚挺直，稍做停顿后，左（右）脚取捷径迅速靠脚，恢复成力正姿态。

半面向右（左）转，按照向右（左）的要领转45度。

二、向后转

口令：向后——转

要领：以右脚跟为轴，右脚跟和左脚尖协调用力，迅速向右转体裁180度，两腿挺直夹紧，重心落于右脚，稍做停顿后，左脚取捷径迅速靠拢右脚，恢复力正姿势。

科目3：敬礼、礼毕

一、敬礼

口令：敬礼

要领：当听到敬礼口令后，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微贴于帽檐前方两厘米处。（不戴帽或戴无檐帽时微接太阳穴，与眉同高）手心向下，稍向外张，手掌与水平面约成20度角。手腕不得弯曲，右大臂与两肩成一条线，同时注视受礼者。

二、礼毕

口令：礼毕

要领：当听到礼毕的口令后，右手取捷径迅速放下。

科目4：蹲下、起立

一、蹲下

口令：蹲下

要领：当听到蹲下的口令后，左脚平移后撤半步（与肩同宽），前脚掌着地，蹲下时，两手沿裤缝线下滑，手指自然并拢放在两膝上，左大臂夹紧左肋，右手自然伸直，臀部坐实右脚跟，膝盖不着地，两腿分开约60度。上体保持正直，两肩要平，两眼向前平视。

二、起立

口令：起立

要领：听到起立的口令后，两手环膝并沿裤缝线上滑，全身协力迅速起立，两腿挺直，稍做停顿后，迅速靠脚，恢复成立正姿势。

蹲下分两步，后撤、蹲下；起立分两步：起立、立正；在分步练习中，及时纠正学员错误，最后集体练习，力求协调一致，脚有声。初次练习喊出“

一、二”。

科目5：行进间动作

一、齐步

口令：齐步——走

要领：：“齐步”是预令，“走”是动令。听到预令，上体前倾；当听到动令后，左脚向前方迈出约75厘米（约平时走路的步距），按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照次法动作；上体正直，微向前倾；小腹微收，自然挺胸；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动。向前摆臂时，手臂伸直自然里合，手心向内稍向下，拇指跟部对准人体中心线，并与最下方衣扣同高（与夏季作训服第四衣扣同高），离身体约25厘米。向后摆臂时，手臂自然伸直，沿裤缝线垂直向后摆出（有擦裤缝声），腕前侧距手裤缝线约30厘米。起步走的行进速度为116—122步/分。

二、正步

口令：正步——走

要领：“正步”是预令，“走”是动令。当听到动令后，左脚向正前方迅速踢出75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米〈约为一脚之长〉），适当用力使全脚掌着地（落地有声），同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，手背要平；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，离身体约10厘米（一拳之距）；向后摆臂时，手臂上扬，沿裤缝线垂直向后摆（有擦裤缝声），手腕前侧距手裤缝线约30厘米。

三、跑步走

口令：跑步——走

要领：“跑步”是预令，“走”是动令。听到预令，双手迅速握拳（英雄拳：四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体前倾，同是左脚利用右脚的蹬力向前跃出约85厘米（平时跑步时的步距），前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后平行摆动，向前摆臂时，大臂略垂直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行径速度170—180步/分。

二、立定

口令：立——定(口令的“定”一定下在右脚)

要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前半步着地，脚尖向外约30度，两脚挺直，右脚提跨取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑两步，然后左脚向前半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

补充：

一、踏步与立定

（一）、踏步

停止间口令：踏步——走

行进时口令：踏步

要领：两脚在原地上下起落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按照齐步摆臂的要领摆动。

（二）、立定(口令的“定”一定下在右脚)

口令：立——定

要领：听到口令，左脚踏一步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

二、坐下

口令：坐下

要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下，手指自然并拢放在两膝之上，上体保持正直，两眼向前平视，肘部贴于腰际。

**酒店公司员工军训总结（篇2）**

短短的4天军训很快就过去了，我感受到身心好像得到完全洗礼。从站军姿、行进立定、向左转、向右转、步伐变换等这些具体训练项目和教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得了很多。给予我很多启示：它不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们有良好的精神面貌，更要求我们拥有团队作战的意识。还让我们更加体会着为一名员工要时刻要求自己，全神贯注集中力量与一身，随时接受上级下达的命令，以军人的姿态去面对一切。

我们也渐渐的明白了人力的老师们组织这次培训的目的。上课是为了让我们了解x行的历史、组织架构，方便以后工作开展；拓展式培训是为了培养我们的团队协作能力、领导力和执行力，同样加强我们对各种突发事件的分析处理能力；最后的军训是加强我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。为了让我们这些新入职的员工更快的融入到公司中，老师们的殷切期盼我们深有体会。

军训场上即严肃又艰苦，它既考验你的坚韧力，也考验你的团队合作精神。通过这次军训大家都开始变得熟悉，今后可以很快融入这个集体并更有效的去工作。对于车间操工的意义就更大了：一方面，使企业对我们的管理更有效的在工作中更服从命令；另一方面，对于我们内在的素质也得到很大的提升。而对于我自己，通过这次军训我和员工们有了更好的了解，也强化了我的纪律性和执行力，为我成为一名合格的员工奠定了良好的基础。

这次军训是我人生的第二次军训，也是意义重大的一次，我将永不会忘记这次军训给我带来的意义，我会在这次军训精神的鼓舞下，走好自己脚下的每一步，做好人生中的每一个细节，实现自己所追求的人生价值。

最后会操演练结束，总经理的讲话更让我们了解了，我们应如何去面对生活和工作，如何去用智慧去工作，用智慧去为\_\_有限公司去贡献自己的力量。让我们一起伴随公司向前更上一层楼。

**酒店公司员工军训总结（篇3）**

遥想军训那都是好多年前，刚步入大学时候的事了，没想到大学毕业踏入社会后还有机会在体验一次军训生活。昨天接到上级领导的通知，为了磨练我们的意志力公司决定让我们到上海西点军训进行为期五天的军训生活。今天清晨天都没亮我们就在公司门口集合，坐上大巴车就朝着上海西点军训基地前进，来到上海西点换上军装我们的军训就正是拉开帷幕，以下就是我此次军训个人总结与军训后感悟。

在这里除了常规的队列动作训练外，还有很多团队协作项目与活动，通过这些有趣的活动，让我明白在以后的工作中一定要具备良好的协调性与组织能力，事先规划好每个人的工作和职责，让每个人都能够第一时间明确目标在执行各自负责的任务。

一个团体是由领导者与执行者组成的，领导者的思路一定要细致缜密，尤其是一些小细节问题尤为重要，否则很有可能因为自己的疏忽导致团队出现很多问题。其次对于执行者来说，要做到像军人一样的绝对服从，领导下达的命令一定要认真快速的去完成，做到不拖团队的后腿。

此次军训教会了我要坚持不懈到最后一刻，不抛弃、不放弃。没有优秀的个人，只有优秀的团队；只有团队优秀，个人才会优秀。方法加坚持才等于成功。还有就是在团队里彼此要互相帮助，你分担的多一点，其他人就能轻松一点，要勇于分担，发挥各自的长处，取长补短。这样才能让一个团队，一个企业更加的强大，走的更远，飞得更高。

以后我也会严格要求自己，坚持到最后，克服一切的困难，没理由，没借口，绝对服从。不管未来如何，我都不会放弃，即使再苦再累。我相信一定会有人与我同行，让我们携手共进、共创辉煌！

**酒店公司员工军训总结（篇4）**

曾经是“叱咤风云”的少年，曾经是不折不扣的网游王子，然而今天站在军号嘹亮的操场上就是一名绿营的战士，我是易水河畔的荆轲，我是乌江边上的项羽，我真切的感受到了前所未有的压力与挑战，我真切的感受到那份非常不同的痛苦与磨难！然而人生感悟也就是在压力挑战痛苦磨难中油然而生！也就是这种特殊的经历让我的思想有了再次的飞跃！军训之前，我感觉自己就是生活的真的一个奴隶，那不是在生活而仅仅是活着。像动物那样漫无目的地活着，没有思想没有对生活的真切体验，冷漠到失去一切生活目标失去过去和未来，直到今天在炎炎烈日下在教官响亮的口令生和同事们激情的口号声中，我从拾了自己从新感受到阳光的气息，从新感受到那蠢蠢欲动的灵魂，灵魂释放了思想便如漫野的鲜花在每一个角落绽放，仿佛如一夜间长大的男儿。

我用年轻人锐利挑剔的眼光审视着烈日下的自己，审视着人堆里豪不起眼的本身，原来自己并不平庸，并不是生活的奴隶。只要给自己一份勇气我也可以像每个充满活力的年轻人那样瞬间绽放自己的光彩，翻身做生活的主人！军训是精神上的洗礼也是肉体上的充实，军训留给了我一个大大的“苦”字也给了我一个贵化员工特有的思维。我们是当今社会的顶梁柱是天之骄子，我们既要有雄心做大事也要有平常心勇于忍耐，不怕吃苦勇往直前的精神，军训是一个展示自己的平台更是一次考验人能力大小的测试，军训锻炼了我的雄心也磨砺了我的毅力。

军训的每一分钟我们都在接受肉体和精神的双重考验，军训的日子没有天真、没有幻想、没有浪漫，响亮的口令和口号声将一切都装扮的那么严肃认真。

通过本次军训全体职工的精神受到极大的振动，激起每个员工生机勃勃的动力，相信不久的贵州美丰将走出困境迎接美好的明天。

**酒店公司员工军训总结（篇5）**

七天的军训生活结束了。

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了......面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕x公司人意气风发而又充满力量的演绎......

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限!百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色T恤的x公司人，铸造了

一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景;炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是x公司人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着;一二一......立定，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英!

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大.每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大，x公司人将在创辉煌!

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，百合需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬百合人精神，走好每一步，做好每件事。让x公司的名字响彻一方!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找