# 开学军训学生演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-02

*开学军训学生演讲稿（通用4篇）开学军训学生演讲稿 篇1　　尊敬的校领导、教官、老师，亲爱的同学们:　　大家好!　　我是--。　　短暂的军训生活即将结束，军训期间，我们看到的是校领导、老师们忙碌在各个角落的身影，听到的是各位教官沙哑但仍旧宏亮*

开学军训学生演讲稿（通用4篇）

**开学军训学生演讲稿 篇1**

　　尊敬的校领导、教官、老师，亲爱的同学们:

　　大家好!

　　我是--。

　　短暂的军训生活即将结束，军训期间，我们看到的是校领导、老师们忙碌在各个角落的身影，听到的是各位教官沙哑但仍旧宏亮的嗓音，在此我要代表全体受训同学，感谢学校和武警部队给我们这次军训的机会，感谢悉心指导我们的全体教官，感谢辛苦忙碌的老师们，谢谢你们!我还要对和我一样圆满完成军训任务的全体同学表示热烈的祝贺!

　　大家还记得么?训练场上，教官们一声声响亮有力的号令，一遍遍不厌其烦的演示，一次次谆谆教诲，当我们有了成果，教官们比我们还高兴，停滞不前，他们比我们更着急……我们不能忘记，教官们在训练中挺拔的身影，严厉的目光;不能忘记，教官和我们一同感受过的喜怒哀乐、酸甜苦辣。感谢你们，是你们的辛勤付出与无私奉献，才有了我们坚强的意志、整齐的步伐。

　　回想这5天的军训生活，我们脑海中浮现的不单单是苦和累，也不是单调和枯燥，更多的是一次次的感动。第一天训练结束时，同学们还是叫苦连天，可第二天清早，却又一个个精神抖擞地站在了训练场上;尽管有同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练。军训生活带给我们更多的是欢乐和全新体验。

　　虽然我们的脸晒黑了，腿也站疼了，但我们的纪律严明了，动作规范了，精神饱满了，身体强健了。我们可以骄傲地说：我们长大了。我们从中学到了课本中学不到的知识，领悟到了健康的身体是学习的基础，严明的纪律是学习的保证。团结协作、互帮互学才能搞好一个集体，我们得到了值得回味一生的财富。

　　在今后漫长的学习道路上，我们必将遇到更多的艰难险阻，但请老师们放心，我们会把军训中收获的热情、毅力和必胜的信心带到学习中去，我们坚信以我们今日收获的景弘精神，三年后我们的中考必将超越其它学校，书写景弘更灿烂辉煌的未来!最后，我们要再一次感谢为我们的军训奔波、劳碌的校领导、老师们!再一次感谢全体教官!同时祝武警部队全体官兵身体健康，万事如意!祝我们的景宏中学明天更美好!

　　我的讲话完毕，谢谢大家!

**开学军训学生演讲稿 篇2**

　　尊敬的各位教官、老师、家长，亲爱的同学们：

　　大家早上好!我是高一13班的刘--，很荣幸今天能代表高一新生在结营仪式上发言。五天的军训，在忙碌而充实的安排下很快就来到了尾声。今天，我们在烈日下庄严而肃穆地长时间保持军姿，可我们也清楚的记得第一天时大家的一个个倒下再一个个爬起;今天，我们在两分钟内迅速而有序地紧急撤离，可我们也清楚地记得第一天时五分钟集合而被教官训话;今天，我们在短时间内整理完内务并且关注每一个细节做到满分，可我们也清楚地记得第一天时的匆忙与糟糕;今天，我们在会操比赛时踏响着整齐的步伐，可我们也清楚地记得训练时的东倒西歪，腿脚麻木和汗珠落下……

　　我们的蜕变甚至连我们自己都觉得惊讶，以前从未想过的那些挑战被我们一个个攻下。经过严格的军训、学训、政训，我们已在思想意识上，由一个个小公主、小皇帝，转变为了一个真正的高中生，一个具有自立精神和共生意识的建平学子，一个不折不扣的合格准军人!我们记得初来乍到时的懵懂和胆怯，可我们更忘不了这五天历经的一切和陪伴我们经受磨砺的战友们，感谢军训，让我们在短短五天内就拧成了一股绳儿，也为我们未来共同拼搏的高中三年奠定了厚实而坚定的基础!

　　当然，我们的每一个进步都离不开这样一群群人的帮助。当他们的汗水从没叫花落，当他们的蓝色军服被浸湿成斑驳，当他们扯着嘶哑的喉咙为我们喊响口号，当他们为我们获得的荣誉而喜于言表……让我们用最热烈的掌声感谢陪伴我们的教官!同样，我们亲爱的老师，感谢你们几天的陪伴和指引，让我们明白“建平人”的光荣与责任，还有宿管阿姨、食堂师傅、保安叔叔……校园里许许多多平凡岗位上的后勤工作人员也为我们操碎了心，尽心尽力地帮助我们顺利完成军训，让我们用热烈的掌声表达我们的感恩之情!

　　各位校领导以及老师和家长们，请你们相信我们——今天，我们已不再是高一新生，而已是一个真真正正的建平人!我们深知肩上的重担与责任，也已准备好展翅飞翔。我们会将穿上军装时明白的纪律与意识，落实到每一天，我们会用最缤纷的色彩，绘制每个人最独特，最值得回忆的高中三年!今天，我以建平为荣，明天，建平为我骄傲!谢谢大家!

**开学军训学生演讲稿 篇3**

　　首先，同学们要以饱满的热情和敢于吃苦的精神全身心地投入到军训中。通过军训，努力学习掌握军事理论和技能，增强身体素质，增强国防观念，为将来建设祖国、保卫祖国打下坚实的基础。保卫钓鱼岛不要空喊口号。

　　其次，同学们要服从命令，听从指挥，增强组织性纪律性。要服从教官的训练指示，也要接受班主任和年级组老师的临时安排。通过军训，养成文明的生活方式和行为习惯，树立严格的组织纪律和集体观念，培养团队合作精神，团结互助，雷厉风行，令行禁止，携手共进。所有的同学每天上午八点准时开始军训，下午三点准时开始军训，所以必须提前十五分钟到场。结束的时候必须等教官离开场地之后，等待老师宣布解散的时候在离开，教官离开时候要以最热烈的掌声欢送。

　　所有学生都要参加军训，一个都不能少。万一是在因为疾病请假，家长必须当面把请假的学生接回。如果确实是小病请假的，必须要跟班主任请假，然后在操场休息，绝不允许私自跑出去玩。

　　第三，同学们在军训过程中，要尊重理解教官，要虚心向教官学习，服从命令，合理解决冲突矛盾。军训期间体能训练比日常跑操和体育锻炼有较明显增强，难免会给部分同学心理情绪造成影响。如有特殊情况与教官发生分歧，请以尊重教官为前提，克制情绪并及时与班主任联系沟通，避免造成冲突和矛盾影响正常学习生活。

　　第四，着装统一，注重个人卫生

　　军训期间，同学们必须统一着校服，不能随意更换便服。由于体能训练相对强度较大，希望同学们尽量穿吸汗性好的内衣并每天换洗以及体能结束后一定洗澡，保持个人清洁卫生，预防疾病。

　　长头发的男生，一定要忍痛割爱，理成短头发。女生的长头发必须要扎起来。不要让你飘逸的秀发裹住了你前进的步伐。

　　一定要保持场地的卫生，绝不能乱扔垃圾。每天训练结束后有高二(14)班的学生负责检拾操场垃圾。

　　第五，饮食注意营养均衡、补充水分

　　① 早餐非常重要，是维持上午训练的体能保障，早餐既要保证热量的摄入，还要注意质量，加强营养，食用鸡蛋、鲜奶并搭配各类谷物、面食。禁止空腹训练，避免低血糖性晕厥。

　　② 午餐最为重要，不宜吃得过饱、过油腻，重在保证荤素搭配，保证营养摄入全面，要多吃点含钠、钾、钙多的食物，因为这几种营养元素容易随汗水流失，人体需要及时补充。学校的饭菜很不错。

　　③ 晚餐不可忽视，与午餐同等重要。但是不能吃得太多，否则加重肠胃负担，干扰睡眠质量，影响次日训练。

　　④ 这几天天气比较热，高温天气加上艰苦的训练必然导致大量汗腺的分泌，人体随之需要补充水分，应适当饮取一些淡盐水，或葡萄糖水，即时补充缺失的盐份，不宜只喝白开水或矿泉水。

　　第六，自我调节，预防疾病

　　①大汗淋漓后不要急于喝水，稍微休息片刻再补充水分，以免对肠胃突然加重负担造成伤害。避免出汗后立即用冷水冲澡，以防出现头晕、头痛、感冒等病症。

　　② 训练结束后不要马上停止活动，以免肌肉收缩骤停，大量血液在肌肉组织中滞留，使脑血流量突然减少。

　　③按时作息，晚间要保证充足的睡眠时间和质量。中午的午休很重要，一定要休息好。千万不要打闹。

　　④ 注意防暑、防感冒。训练中，适量增减衣物，准备常用的降暑、感冒用药。训练中不要硬撑，防止意外，特别是体质较差的同学。

　　⑤ 生理期女同学应适当告假休息，避免剧烈运动。

　　⑥ 若在训练中出现任何不适，应及时报告教官，立即停止训练，同时尽快赶到现场医疗点就诊。医疗点就在主席台下方的体育器材室。

　　第七，遵守军训场地秩序，避免物品的遗失，不得将贵重物品(照相机、首饰、手机、银行卡和现金等)带入军训场地。各班班主任和班干部要搞好后勤服务工作，贵重物品要有专人看管。

　　第八，教官是有严格的纪律要求的，他们不允许接受同学们的任何礼物，也不允许和同学们私下联系。如果你爱教官，请不要把你的手机号，qq号告诉教官，请不要难为教官。好好训练就是对教官的爱。

　　同学们，军训是学习，军训是磨练，军训是收获，军训是考验。我衷心希望每一位参训同学倍加珍惜这短暂而意义深刻的军训生活，以高昂的斗志、饱满的热情投入到军训中去!要充分利用军训的难得机会，自觉磨练、战胜自我，经受住来自心理、体质、意志的诸多考验，增强承受困难和挫折的勇气，为自己高中生活的华彩乐章奏响激越昂扬的凯歌。

**开学军训学生演讲稿 篇4**

　　大家好!

　　我是来自-营-连的---，时光如流水般流走，一段幸苦又珍贵的军训在此将要告一段落了，非常激动能够在此时此刻在这里说话，作为我们新生代表，我内心无胜荣幸，这让我感到很激动，在过去的十几天我们度过了艰难的军训，可以说我们每一个人都在坚持，为了不留下遗憾，在这次军训中大家都是非常用心，很多方面我相信大家都是一样的，就是为了逼自己一把，军训是宝贵的在我看开来这次军训是对我们的一个考验，军训的时间不是很长但是却向自己证明了，我能行，现在这十几天的紧张在此刻得到了放松，但是记住这是我们身体上的放松，在精神上我我们一定还要像军训那般，坚韧不拔。

　　让我感触很深刻的就是在军训中我们整个队伍的那种团结，这对我来讲真的是受益匪浅，过去的很长时间我都没有过这种感觉，团结的力量是这么的大，在军训的时候我们团结起来，能够做到很多事情，每一个动作每一次进步我们毒药配合，都需啊默契，都需要团结，这是一定的，有的时候我能够感觉自己身上的不足，在军训中我相信每一个人的缺点都暴露无遗，面对这些，我其实看的很认真，军训的时候很多毛病就都出来了，过去自己不想做的事情军训都做了，过去自己坚持不了的这次还是坚持了，我感到很幸运，能够有这么一次机会让自己看到缺点。

　　能够看到自身的缺点真难道不是一件好事吗?我们正确的看待自身的缺点，这些缺点是能够无限放大的，毕竟这不是我们说做到就能够做到的事情，有了这些缺点那就就是该正，我们在军训的时候也是有这种感觉的，就是通过在训练中看到的缺点，自己也会感到很羞愧，比如说，心理很不平衡，耐心不足，对待军训总是觉得自己比别人累，其实这些都是在军训中一些错误的想法，但是面对这些我们能够纠正过来就是好的，总该给自己一个改错的机会。

　　我很珍惜这十几天的军训，军训当中的点点滴滴，充实了我很多，一开始的时候会有一些抱怨，可是此刻全部都化为乌有，珍惜这段军训经历，我也愿意在今后的学习当中保持军训的优良习惯，现在军训已经结束，面对以后的高这个呢生活我觉得在军训中的点点滴滴都是值得学习的，也会让我们受益终生。

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