

2023年远足拉练心得体会 远足拉练感悟(优秀5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

远足拉练心得体会篇一

早晨，我们在后操场经过短暂整队后，前往庄严肃穆的烈士陵园。

我们身着军装，齐唱军歌，迈着整齐的步伐徒步四公里来到烈士纪念广场，参加了东河区“缅怀革命先烈，传承中华美德”为主题的清明节公祭活动。我们面对纪念碑排成整齐的方阵，在庄严的国歌声中公祭活动拉开了序幕。这时我们包铁实验小学少年军校的260余名师生庄严肃立在纪念碑前，向英勇牺牲的烈士默哀并郑重宣誓要继承革命先辈的光荣传统，踏着烈士的足迹前进。我们依次向先烈致敬并献上鲜花。

这次远足拉练虽然很辛苦，但是比起红军两万五千里长征又是多么的微不足道。远足拉练激发了我们学习的'斗志，树立了战胜困难的勇气，强健了体魄，磨练了意志，收获了自信。在今后的学习中我们要发扬不怕困难坚持不懈的精神，刻苦学习为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

远足拉练心得体会篇二

远足徒步拉练是一项富有挑战性和锻炼意义的户外活动。通过长时间的行走和面临各种自然环境的考验，参与者能够锻炼身体、提高耐力和韧性，并在与队友的互动中培养合作精神。在经历了一次远足徒步拉练之后，我深刻体会到了这一

活动对个人成长的重要性，并积累了许多宝贵的经验和体会。

第二段：准备工作

在进行远足徒步拉练之前，我们需要做好充分的准备工作。首先，进行身体素质测试，确保自己的身体处于良好状态。其次，我们需要准备合适的装备，包括舒适的运动鞋、防水衣物、背包等，以应对不同的自然环境。此外，我们还需要制定详细的行程计划，了解路线和各个点的情况，确保自己能够应对意外情况。准备工作的重要性在我们的徒步拉练中得到了充分的验证，只有做好充足的准备，才能够更好地应对挑战。

第三段：身体和心理的锻炼

参与远足徒步拉练最大的收获之一是对身体和心理的锻炼。长时间的行走和陡峭的山路让我明白了身体的耐力和韧性的重要性。在一次次攀登陡峭的山路时，我要时刻调整呼吸、控制步伐，保持稳定。这种持久的运动不仅锻炼了我的身体，还让我更加了解身体的极限和自己的潜力。与此同时，远足徒步拉练也考验了我的心理素质。在面对异常天气、未知路况的情况下，我需要时刻保持冷静，不慌张，寻找最佳的解决方案。通过这些挑战，我学会了面对困难时保持坚持和乐观的态度。

第四段：团队合作的重要性

远足徒步拉练也让我深刻体会到了团队合作的重要性。在与队友一起攀登山峰的过程中，我们需要相互搀扶，照顾彼此，在困难时给予鼓励和支持。只有通过团队的紧密合作，我们才能够克服各种困难、顺利达到目的地。团队合作的过程中，每个人都发挥自己的特长，相互之间互补，形成合力，实现共同的目标。通过这一过程，我明白了团队合作的力量和价值。

第五段：总结和反思

通过一次次的远足徒步拉练，我养成了坚持、乐观、合作的良好品质。在每次拉练中，我都能够发现自己的不足，及时进行反思和改进，提升了自己的全面素质。同时，远足徒步拉练也为我提供了认识自然、了解生命的机会，让我更加珍惜身边的一切，对生活有了更深刻的理解。通过这一经历，我意识到远足徒步拉练不仅是一项户外活动，更是一次成长和体验的机会。

总之，远足徒步拉练是一项锻炼身体、提高团队合作精神和培养个人品质的重要活动。在参与其中的过程中，我们不仅要做好充足的准备工作，还需要面对各种挑战，锻炼自己的身体和心理素质。与此同时，团队合作的重要性也得到了充分的验证。通过一次次的徒步拉练，我们能够提升自己的全面素质，并对生活有更深刻的体会。远足徒步拉练是一次意义深远的经历，我相信通过这一活动，我们能够更加坚强、自信地面对生活的各种挑战。

远足拉练心得体会篇三

最近，我参加了一次远足徒步拉练活动，这是我第一次尝试这样的挑战。在这次活动中，我领略了自然风光的壮丽和徒步旅行的魅力。我们选择了一条美丽而有挑战性的山区徒步路线，既能测试我们的体力和毅力，又能让我们与自然亲近。

段二：困难与挑战的克服

在徒步过程中，我遇到了许多困难和挑战，但我学会了如何克服它们。起初，我感到气喘吁吁，两腿发软，但随着步伐的逐渐加快，我逐渐适应了徒步的节奏。我学会了呼吸控制和合理分配体力，以应对复杂地形和陡峭山路。此外，为了保持活力和坚持到终点，我还采取了休息和补给的策略。这些困难和挑战不仅考验了我的体力，更考验了我的意志力和

毅力。

段三：与自然亲密接触的美妙体验

在山间徒步的过程中，我有幸亲眼目睹了许多自然的美景。清晨的第一缕阳光洒在大地上，照亮了整个山谷。我看到了各种各样的野花和奇妙的昆虫，它们构成了一幅美丽而和谐的画面。还有那湍急而激情四溢的山涧，清澈的溪水从岩石间流淌而下，发出欢快的声响。这些美景使我感受到自然的力量和生命的奇迹，使我更加珍惜大自然的恩赐。

段四：个人成长与团队合作

徒步拉练不仅是个人的挑战，也是一个团队的合作。在这次活动中，我深刻地理解到了团队合作的重要性。我们相互扶持，互相鼓励，帮助彼此克服困难。有时，当我感到疲惫和无助时，队友给予了我力量和勇气。我们一起面对着艰难险阻，跨越山岭和河流，共同完成了这次徒步拉练。这次经历让我意识到一个人的力量有限，而团队的力量是无穷的。

段五：收获与感悟

通过这次远足徒步拉练，我不仅收获了健康和锻炼，更积累了许多宝贵的体验和感悟。我明白了坚持不懈的重要性，只有不断努力和坚持才能达到目标。我学会了享受自然的美和珍惜当下的快乐。我还体会到了团队合作的力量，只有团队的力量才能战胜一切困难。在未来的徒步旅行中，我将保持谦逊和坚强的心态，继续挑战自己，更好地成长和进步。

总结：

通过这次远足徒步拉练，我不仅挑战了自己的极限，也收获了许多珍贵的经验和感悟。徒步旅行让我更好地了解了自己，感受到了大自然的力量和美丽。我学会了克服困难，锻炼了

团队合作的能力，也更加珍惜和感恩身边的一切。远足徒步拉练是一次独特的旅程，它不仅是身体上的挑战，更是心灵上的洗礼。我将继续保持对徒步的热情，勇往直前，追逐更广阔的世界。

远足拉练心得体会篇四

人们常说，“千里之行始于足下”，而远足徒步拉练恰是将这句话变为现实的一种活动。在我们的生活中，远足徒步拉练意味着挑战自我、锻炼身体和感受大自然的美好。我近日参加了一次远足徒步拉练活动，收获颇多，深深感受到了这种活动的独特魅力。

第二段：挑战自我——超越极限

远足徒步拉练活动是一次对自我的挑战，让我们能够知道自身的极限并有意识地超越它们。在长时间行走的旅程中，面对可能出现的酷暑、疾病和困顿感，我们必须坚持下去，挑战自己的耐力和意志力。正是这种挑战，让我深刻体会到自己的潜能和意志的强大力量，也增强了我对困难的抵抗能力。无论是攀登险峻的山岭，还是穿越茂密的森林，当我跨过最后的困难，到达目的地时，那种胜利的满足感是无法言喻的。

第三段：锻炼身体——强健体魄

远足徒步拉练活动对身体的锻炼是全面而有益的。在行进的过程中，我们要跋涉崎岖的山脊和翻越陡峭的山坡，这对腿部和脚部的肌肉力量和耐力提出了很高的要求。同时，长时间的行走也可以加强心肺功能，提高体能水平。徒步时，呼吸的畅快和皮肤的微汗让我感受到整个身体的蓬勃活力。此外，远足徒步拉练活动还锻炼了我的平衡力和协调能力，在不平坦的地形上行走需要更多的注意力和专注力。

第四段：感受大自然——思绪晴朗

远足徒步拉练活动让我有机会亲近大自然，感受它的美好与真实。徒步的途中，我欣赏到了壮丽的山川河流，呼吸到了清新的空气，听到了鸟儿的歌声和树叶的沙沙声。大自然的美景和纯净的空气使我的思绪愈发晴朗，释放出内心深处的压力。沿途的美景很容易让人陶醉，仿佛进入了一个完全不同的世界。与此同时，与伙伴们相互鼓励和帮助，也让我体会到了集体的力量和凝聚力。

第五段：总结

参加远足徒步拉练活动后，我深深感受到了挑战自我、锻炼身体和感受大自然的重要性。这种活动能够让人增强意志力、培养耐力、提高身体素质，同时也让我们更加了解自然界的美丽和奇妙。远足徒步拉练活动带给人们的不仅仅是身体上的锻炼和挑战，更是一种独特的精神体验。通过这次活动，我得到了宝贵的收获，不仅在身体上得到了锻炼，更重要的是在心灵上获得了滋养。我相信，在未来的生活中，我将继续坚持远足徒步拉练这项活动，以此激发自己的潜能、挑战自我、享受大自然的美好。

远足拉练心得体会篇五

一、行政分工：

二、行政职责：

1、活动前一天召开蹲点年级正、副班主任会议。向正副班主任明确远足前的教育内容，远足时的注意事项。

2、出发前对所在年级的学生进行集体讲话，进一步教育学生安全远足和环保远足。

3、活动前将突发事情处理所需车辆确定到人。

- 4、统计不参加远足的人数，并确认班主任是否已与家长进行了联系。
- 5、活动前了解每班准备情况，尤其是活动前的教育情况。
- 6、确保远足过程的安全有序。在远足途中适时安排学生休息，及时处理远足中的突发事情。
- 7、评选远足中组织管理好的班级。

三、班主任职责

活动前：

- 1、师生同讨论，共同制定“班花友情提醒卡”

班主任利用周四班队引导学生将远足与班花相联系，共同讨论制定“班花友情提醒卡”，进一步明确远足的要求。

- 2、组建远足管理骨干

将全班分成几个小组，定好组长和大组长，明确职责，在远足中形成层层监管网：班长管大组长，大组长管小组长，小组长管好每个组员。

- 3、活动前一天摸清班中体质较弱和不参加远足的. 学生名单，与家长取得联系。
- 4、远足所带物品倡导“节俭”，带矿泉水或水壶，充饥食品保证吃饱就行。坚决制止带零食、饮料。
- 5、准备午餐和休息时的报纸或桌布等辅助物品。

活动时：

1、路队安全

正副班主任一前一后，确保路队安全，尤其是过马路的安全。

2、密切关注班中学生的情况。对于突发事情及时处理并上报蹲点行政领导。

3、在目的地休息、活动时做到“有序”、“有德”、“有意义”

有序：学生不东奔西走，不擅自自由活动，上厕所需请示并与同学结伴去。

有德：不损坏农作物，不丢不留一样垃圾。

有意义：组织学生开展一些娱乐活动，为远足增添更多的快乐。

活动后：

1、远足后组织学生进行自评互评。（自评互评表由学校提供）

2、评比

（1）在班中评选“守记班花”、“文明班花”、“环保班花”、“助人班花”、“坚强班花”、“节俭班花”。

评比总人数不超过班级的30%，评选结果发放喜报。

（2）远足征文

3—6年级在语文老师指导下，写好相关作文，并上交两篇参加学校的评选。

（3）评选远足中组织管理优秀的班级。