

小学军训实践活动心得体会(优质11篇)

实习心得是在实习期间对自己的工作表现和学习成果进行总结和归纳的一种文字记录。在以下范文中，作者通过对书中情节的分析和理解，展现出自己对人生、爱情、友情等问题的思考和领悟。

小学军训实践活动心得体会篇一

近期，我们学校进行了一次难得的实践活动——军训。在这次军训中，我深切感受到了军人的优秀品质和军事训练的重要性，也体悟到了坚强意志和团队协作的重要性。以下是我对这次军训活动的心得体会。

首先，军训活动让我深刻体会到军人的优秀品质。军人的入伍标准严苛，从进入军方到成为一名合格的军人需要经历各种扎实的训练和考验。我们在军训过程中接受了严格的军事训练，身体力行地感受到了军人们的辛苦和付出。他们具备坚强的意志、不怕困难的精神、乐于助人的品质等一系列优秀的品质，这些都是我们学习的榜样。

其次，军事训练的重要性给了我启示。军事训练注重的是坚定意志和集体荣誉感，培养我们艰苦奋斗的精神和集体主义观念。在这个过程中，我们不仅仅是单纯的锻炼身体，更是培养了自我约束的能力和适应团队合作的能力。这些能力在我们日常学习和生活中同样是极为重要的，只有磨练才能更好地适应社会的竞争。

再次，军训活动让我体悟到坚强意志和团队协作的重要性。在军训过程中，我们每天都经历着严格的训练和考验，训练内容从简单的军体操到复杂的格斗术，每一项训练都需有坚强的意志支撑。当我们身心疲惫时，只有坚持下去才能战胜自己和困难；当我们同生活在一个集体中的其他人配合默契

时，才能形成一个团队并取得更好的成绩。这些对坚强意志和团队协作的要求不仅仅是在军队中需要，更是我们日后工作和生活中需要的素质。

此外，军训活动教会了我规律生活和自律的重要性。在军训过程中，我们必须按时起床、劳动、吃饭，时间都是有严格要求的。这种对时间的规定让我认识到规律生活的重要性，它可以让我们更好地安排自己的工作和生活。在军训中，自律是必不可少的素质，我们要遵守规定，严格要求自己，这有助于我们养成良好的习惯和纪律，提高自我调控的能力。

最后，军训活动增强了我们的集体荣誉感和集体认同感。在军训中，我们是一个团队，每个人都肩负着自己的责任，每个人的付出都是为了让整个团队更加出色。我们一起度过了艰辛和汗水，一起迎接困难和挑战，这些都让我们建立了深厚的友谊和彼此之间的信任。同时，团队合作也让我们明白一个人的力量是有限的，只有集体的力量才能战胜困难和取得更好的成绩。

总结来说，这次军训活动是一次富有意义和收获的实践活动。通过这次军训活动，我深刻体会到军人的优秀品质，明白了军事训练对于塑造我们的品质的重要性。同时，军训活动也让我体悟到了坚强意志和团队协作的重要性，教会了我规律生活和自律的重要性，提高了我们的集体荣誉感和集体认同感。相信这次军训活动的经历将对我今后的学习和生活产生深远的影响。

小学军训实践活动心得体会篇二

我人生中的第一次正规军训给我带来的影响很大，我不但明白了真正的军训是什么样的，还明白了两个终生受益的道理，而且找到了一种激励自己的方法。

军训就是军事化训练，这次军训完全颠覆了我对它的看法。

第一天上午军训，我们在大太阳底下训练了4个小时，等到体育馆里时，我已经进入了一种晕眩的状态，睡了午觉才缓过来。所谓晕眩状态就是头昏眼花，走路打转，全身放松无力，好像在路边摇头晃脑的醉鬼一样，但又有点反胃恶心，吃不下东西。我直到现在都还有点后怕，会感到背脊发凉。

从此我再也不敢笑看军训，而是以一种非常严谨的态度对待它了。

后面的军训虽然没有令人感到头晕眼花，但也是十分辛苦的。特别是练习正步走的分解动作，要不停地保持踢腿的动作，东倒西歪。教官特别喜欢让我们罚蹲，一蹲就是好久，起都起不来。大家最期待的就是在训练时突然听到主教官的哨声和喊话：各班休息十分钟！然后大家就一起拉歌，团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……。

军训是辛苦、充实而又快乐的。

第二天，我尝试着和他和好再交个朋友，如果他再不管我就彻底和他翻脸了。没想到他真的就此和我成为了朋友，他也不再向我恶作剧。惊喜之余，我也明白了一个受用终生的道理：在遇到陌生的敌人时，最好化敌为友，少一个麻烦，多一个朋友，伸手不打笑脸人，这才是最好的路径。

我的第二个道理是：天无绝人之路。在军训刚开始时，我几乎绝望，无法想象当时的心理压力有多大。直到星期六我才明白，天无绝人之路，军训多么的残酷，你不也熬过来了吗？有些考验可以走捷径，有些只能挺过去，但绝不会被上天遗忘。

这次军训，我激励自己的方法很简单但又很实用：这么多年，这么多痛苦你都挺过去了，这点小事就让你趴下了？没骨气，这么多年白活了！这个方法真的很有用，可以像一鞭子抽在自己身上一样让自己跳起来，清醒过来。

这次的军训对我来说有百益而无一害，让我又在成长路上爬了一大级楼梯，以后少走很多弯路。军训也真正让我体会到了什么叫辛苦，什么叫甜蜜，又让我熟悉了学校。军训，衷心地感谢你！

人生的第一次正规军训，历时一周的时间，给我的人生留下了难以忘怀的感受和体验，此中的辛酸，困难，兴奋，激动……如果有机会，我想再体验一次。

小学军训实践活动心得体会篇三

今天我们就开始了正式的军训生活。早上我在一阵吵闹声中醒来了，一看表才5：20，看了看周围的'同学已经开始了忙碌，我才反应过来，今天必须在6：00就集合。所以我也马上起床了。开始晨练，我们围着大操场跑了一圈，迎着太阳跑过一圈后身体就开始疲惫了。接着，我们进行了队列练习。终于到了吃早饭的时间，虽然一天都吃馒头的饭菜并不可口，但是累了一个早上的大家还是狼吞虎咽地吃了起来。

早饭过后，我们又开始了为时4.5小时的练习。这一上午不仅头顶上有太阳的曝晒，而且天气也是十分的闷热，刚刚站了10分钟的军姿就已经要体力透支。而后，我们又练习了齐步走，一个摆手的动作、抬脚的动作都要练习几十次以上。汗水慢慢地顺着头顶流淌下来，大家都精疲力竭了，可是训练并没有终止。直到一声号令12连休息10分钟。瞬间，大家的眼睛都放出了光彩，即便是仅有10分钟，大家也都很知足。休息时，我们已经累得说不出话了。

午休后，我们一直练习齐步走。开始时，我们不是排面不齐就是立定时脚不用力。终于，功夫不负有心人，经过了一下午的刻苦训练，大家能做到摆臂整齐、排面整齐、落地整齐了。

这一天，很苦。但大家的辛苦换来了效果。

小学军训实践活动心得体会篇四

在大学的军训活动中，我第一次体验到了以往未曾有过的军事训练和纪律管理。初到军训场，乍一看到那些穿着统一服装，迅速有序排列的战友们，我感到有些畏惧。但随着军训的进行，我逐渐明白，军训旨在培养我们团结协作、服从指挥、坚韧不拔的品质。通过身临其境地体验，我对军队的严谨和纪律有了更深的了解。

第二段：实践活动的意义

军训不仅仅是体验军事纪律，更是一种实践活动，也是锻炼我们身心的重要途径。在严格的军事训练中，我们不仅学习了严格的纪律要求，更培养了艰苦奋斗、不怕困难的意志品质。我发现，在遇到困境和挫折时，只要坚持下去，就一定能够克服困难，获取成功的喜悦。在这个过程中，我也重拾了对团队合作的认识。通过集体训练和协同合作，每个人的潜能得以最大限度地发挥，取得了比单打独斗更为出色的成果。

第三段：从活动中受益匪浅

军训活动让我受益良多。首先，我养成了良好的作息习惯。在军训期间，我们每天都要早起晨跑，严格落实清晨、中午、晚上三餐，并按时休息。这让我深刻体会到作息规律的重要性，对保持身体健康和工作学习效率有着积极的影响。其次，军训让我明白了自律的重要性。在整齐划一的队列前行中，我逐渐培养了自己严谨的行为习惯和自律的心态。我开始主动规划每天的时间，合理安排学习和娱乐，克服了拖延症的困扰，提高了工作效率。最后，军训活动还使我增强了团队合作的能力。在战友们的互帮互助中，我意识到只有团结协作，才能共同面对困难，征服困难。这也为我今后在工作和

生活中形成团队意识和团队协作能力打下了良好基础。

第四段：成长与收获

通过军训活动，我不仅收获了知识和技能，更重要的是个人成长。我认识到，只有经历过一定的磨砺和训练，才能不断提高自己的综合素质和能力。军训激发了我内心深处的潜能，提升了自信心和自我管理的能力。我相信，这些经历和收获将对我今后的工作和生活起到积极的推动作用。

第五段：展望未来

军训活动给我留下了深刻的印象和宝贵的经历。展望未来，我将以军训活动为契机，更加注重自身的提升和修炼。我要进一步加强自己的领导能力和组织能力，树立正确的人生观和价值观。同时，我将更加重视团队合作和集体荣誉，做到在团队中不仅仅是依靠他人，更要成为他人可以依靠的人。我期待未来，我相信我会不断努力，成为一个更加出色的自己。

以上是一篇关于“实践活动军训心得体会”的连贯五段式文章。通过这次军训活动，我不仅提升了自身的纪律观念和自律意识，更体验到了团队协作的力量和个人潜能的发挥。这次军训活动对于我个人的成长和未来的发展起到了积极的促进作用，我会将其作为自我提升的重要经验，并以此为契机不断积极进取，成就更加出色的自己。

小学军训实践活动心得体会篇五

军训活动是每年举行的一项重要活动，对于提高学生的纪律性、团队合作能力和身体素质具有重要意义。近日，我们学校举行了为期两周的军训活动。通过这次军训，我深刻体会到了军训的重要性，并从中学到了很多东西。下面我将就我的军训心得和体会进行分享。

首先，军训活动使我树立了正确的价值观念。在军训期间，我们不仅学习了如何站立、行走，还学习了社会公德、集体荣誉等方面的知识。每天起早贪黑的训练让我感受到了时间的珍贵，让我明白了珍惜时间的重要性。在军训过程中，我对集体荣誉有了更深的认识，懂得了个人的力量微不足道，只有团结一心，才能取得更大的成绩。这样的教育让我明白了人生应该追求的东西不仅仅是个人的利益，更应该是为他人、为社会创造出一份价值。

其次，军训活动加强了 my 体质和意志品质。军训的过程中，我们进行了多种体能训练，如晨跑、俯卧撑等。这些训练让我感受到了自己体力不足的挫折，同时也激发了我要变得更加强壮的动力。在这过程中，我学会了坚持和毅力，每天的训练让我养成了良好的生活习惯，让我意识到只有通过不断的努力和坚持，才能成为真正的强者。而且，这次训练还培养了我们的意志品质，让我学会了忍耐和坚持困难。当我感到疲惫、无法坚持的时候，队友们的鼓励和支持让我明白了集体的力量是无穷的。

第三，军训活动让我打破了自己的性格缺点。在军训期间，我发现自己有领导能力不足、沟通能力差等问题。通过参与军训，我不仅学到了在团队中正确地发挥个人的作用，更重要的是学会了与他人合作以及沟通的艺术。这使我有机会改善自己的性格缺点，培养自己的沟通能力，并深刻体会到团队合作的重要性。正是这次军训活动，让我变得更加开朗、自信，并且更懂得尊重他人的观点。

第四，军训活动让我收获了一生的友谊。军训期间，我与队友们一起经历了汗水与疲惫，共同面对挑战和困难。在这个过程中，我们彼此相互扶持、鼓励和帮助，建立起了深厚的友谊。我们从陌生到熟悉，从彼此间的摩擦到互相支持，最终成为了团结友爱的集体。这次军训活动是我与他人共同成长的宝贵经历，让我明白了珍惜友谊的重要性，也让我懂得了团结就是力量。

总结起来，这次军训活动对我来说是一次宝贵的经历，它让我明白了集体荣誉的重要性，加强了我的体质和意志品质，让我改善了自己的性格缺点，收获了一生的友谊。这次军训活动不仅是锻炼我们身体和意志的机会，更是锻炼我们品质和心智的机会。希望在以后的学习生活中，我能把军训期间学到的东西继续发扬光大，为自己的成长和未来做出更大的贡献。

小学军训实践活动心得体会篇六

军训，一个能给人无形压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。白日里，列队出操，站军姿、练军拳，一个个昂首挺胸、英姿飒爽；夜晚中，新生教育，听讲课、唱军歌，一次次认真严肃、歌声嘹亮。军训是一个熔炉，是一次机遇：熔掉了我们这些独生子女的娇脾气，给予了我们锻炼出那刚一般的体魄、那铁一般的意志的机遇。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”

作为音乐学院钢琴系的学生，并不缺乏毅力，也不缺乏知识。但是那从小相伴的音乐所培养出的浪漫气质，却使我们在纪律上总是有问题的。不过军训给我们补了这节课，它使我们明白了什么叫做铁的纪律。哨音一响，立即集合；军号一吹，马上熄灯。一开始，我们还不太习惯，觉得枯燥乏味。但是后来，我们不但养成了良好的纪律性，而且还懂得了纪律的重要性。通过我们的努力，使我们系在评比中获得了内务模范的称号，这对我们一生都将受益无限！

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！通过军训，我们学会了如何面对挫折，如何踏平坎坷，做到自制、自爱、自立、自强，也使我们有决心并充满着信心，为自己、为学校、为祖国、为音乐走出一条光明大道！

小学军训实践活动心得体会篇七

步入初一的我们，不再是那个经不住风吹雨打的孩子了，我们长大了，也学会坚强、坚持。从这次的入学军训就可看到。

这次的军训，最重要的是锻炼了我们吃苦的精神。

军训的第一天，教官教我们怎么样站军姿。两脚分开约60°，挺胸抬头，小腹微收，两肩后张，教官跟我们讲了些动作要领，并示范给我们看后让我们自己开始练习。

站军姿，听起来一项再简单不过的训练，只有真正实践过才明白其中的辛苦。一个简单的动作，做起来却不是那么简单。特别是腿，二十多分钟坚持下来，实在是酸，还有些微微发抖。再加上天气的炎热，有些同学都有些不舒服了。我坚持保持着一个姿势，心想：我一定能坚持的!!

在后来的几天内，我们分别学了原地踏步、齐步走与跑步。这些在我们的生活中再简单不过了，可是，这些动作却被我们分解开，一点一点的去学习，一遍一遍的去练习。

这次军训，虽然很苦很累，但是苦中带着欢乐，累中带着收获。几天的军训生活结束了，我看到了我们班的团结、努力。这次的军训，是我步入初中的第一个给我留下深刻印象的一课。

最后，我特别想对贾教官深深的鞠一躬：“教官，感谢您在我的人生道路上留下一笔巨大的财富。您辛苦了!”

小学军训实践活动心得体会篇八

为期六天的军训已悄然走过，回首遥望军训前的自己，发现自己是如此的脆弱，经不起风的摇曳，受不了雨的洒落。而现在，温室中的我们经过了军训的千锤百炼，已然褪去了稚嫩的外表，蜕变成铮铮铁骨的热血男儿，经得起寒风的怒号，受得住冰雨的击打。看着自己由内而外产生的变化，看着自己一步一个脚印踏踏实实从军训的起点走向终点，见证了这几天的付出和收获，也见证了自己从男孩变成男儿。

在六天的军训中，我们学会了什么？我们学会了坚持。在炎炎烈日下，执着的做着俯卧撑，就算身体再酸再痛也咬着牙不喊“报告”。我们学会了自强不息。不再甘愿做温室里被父母呵护的娇弱花朵，而是立志做泰山顶上的青松，傲然屹立，无惧风雨。我们也学会了忍耐，学会了以苦为乐。

军训生活虽然单调乏味，“折磨”身心，但正是这令行禁止、刻苦的训练才能正真的强健我们的体魄，锤炼我们的意志。军训之后，我们的肤色虽然明显的“浓重”了几分，但我们体魄、意志却变得似铁打、如精钢。军训是青春岁月里一道靓丽的风景线，是青葱画卷里最鲜艳的一抹红。在嘹亮的军歌声中，我们踏入了自己的初中生涯，而我们将继续发扬在军训中培养出来的“不怕苦、不怕累、不放弃”的精神去拥抱自己崭新的学习生活。

军训开始前，我还把军训仅仅当作苦闷的代名词。一天之后，我才体会到：军训这幅画卷怎能仅仅靠一个简简单单的灰色“苦闷”来描绘？那铿锵有力、催人奋进的绿色音符，那咬牙坚持后、“一览众山小”的黄色喜悦，那烈日下挥洒汗水，休息时欢歌笑语的红色笑脸，共同构成了这幅色彩斑斓的青春画卷。

军训已经结束，新的生活也已经开始。但军训所带给我的“坚持、自强不息、坚强、以苦为乐”的精神品质将烙印

在我的脑海里，流淌在我的血液中，相信这些宝贵的品质将劈波斩浪，直济沧海！

小学军训实践活动心得体会篇九

在小学阶段，活动实践是学生学习的重要组成部分。通过各种形式的活动实践，学生能够在实践中探究问题、锻炼动手能力、积累经验等。在这一过程中，我从中获得了许多宝贵的经验和心得。下面，我将就这些心得体会进行总结和分享。

首先，在小学活动实践中，我学会了用实践去深化理论。活动实践是理论学习的延伸，通过实践，我们可以更加深入地理解和消化所学的理论知识。比如，在学习科学知识时，老师会组织实验活动，让我们亲手操作，亲眼见到实验现象，从而更好地理解科学原理。这种深化理论的方式非常有效，使我们不仅仅满足于书本知识，而是能够真正理解和应用所学的知识。

其次，在小学活动实践中，我体会到了团队合作的重要性。在许多课堂活动中，老师会要求我们分组合作完成任务。在这个过程中，我们需要互相配合，共同努力，才能取得最好的成果。通过团队合作，我不仅锻炼了自己的沟通能力和合作精神，还学会了倾听他人的意见和尊重集体决策。团队合作的经验对我来说是非常宝贵的，它不仅仅在学习上帮助了我，更在生活中使我成为一个更好的人。

另外，在小学活动实践中，我发现了自己的兴趣和潜力。通过参加各种活动，我接触到了许多不同的领域，比如音乐、美术、体育等。在这些活动中，我找到了自己感兴趣的领域，并发现了自己的特长。比如，我参加了学校的合唱团，通过排练和演出，我发现自己对音乐有着极大的热情和天赋。这种发现让我更加明确了自己的方向，并为我未来的发展提供了宝贵的经验和支持。

除此之外，在小学活动实践中，我学会了如何与他人合作解决问题。在各种活动中，我们常常会遇到各种问题和挑战，而解决这些问题往往需要与他人紧密合作。通过与他人合作，我学会了倾听和理解他人的观点，学会了互相帮助和支持。这种合作解决问题的经验让我学会了在面对问题时不仅要依靠自己，更要善于借鉴他人的经验和智慧。

最后，在小学活动实践中，我体会到了实践的乐趣和成就感。通过亲自动手去做，我能够亲身体会到活动的乐趣和成就感。比如，在学习手工制作时，我能够亲自动手制作出一件件漂亮的手工作品，这种成就是无法言喻的。这种乐趣和成就感激发了我对学习的热情和动力，让我更加积极主动地参与各种活动。

总之，小学活动实践是我成长的重要经历。通过实践，我学会了用实践去深化理论、体会了团队合作的重要性、发现了自己的兴趣和潜力、学会了与他人合作解决问题，并体验到了实践的乐趣和成就感。这些心得和体会将伴随我一生，让我在今后的学习和生活中受益匪浅。我相信，在未来的日子里，我会继续努力，勇敢地面对挑战，不断成长和进步。

小学军训实践活动心得体会篇十

近年来，小学教育逐渐注重学生的全面发展，活动实践成为了培养学生综合素质的重要手段。在小学的教学实践中，我参与了各种各样的活动，积累了丰富的经验。在此，我将结合自身的实践经验，从活动的设计、组织、实施和反思几个方面，谈一谈关于小学活动实践的心得体会。

首先，活动实践的设计非常重要。活动设计是整个活动实践的框架，决定了活动的目标意义、内容和流程。在设计活动时，我们一定要明确活动的目的和意义，围绕学生的兴趣和需求展开，注重培养学生的综合能力。此外，还要合理安排活动的内容和流程，确保活动的连贯性和开展的顺利性。在

我参与的一次环保活动中，我们设计了多个环节，包括讲座、实地考察和宣传等，使学生能够全面了解环保知识，培养环保意识。

其次，活动的组织是活动实践成功的关键之一。活动的组织比较特殊，需要协调多个方面的资源和力量，同时也需要保证活动实施的顺利进行。在组织活动时，我们需要充分调动学校、家长和学生以及社区等多方的合作。以一次寒假志愿者活动为例，我们和家长协商安排学生参与志愿者活动，在社区内为需要帮助的人提供服务。通过组织这样的活动，家长对学校更加信任，学生也从中体会到了奉献的快乐。

然后，活动实施过程中要注重观察和引导。活动实施是活动设计的具体体现，是实践中最关键和直接的环节。在实施活动时，我们要随时观察学生的表现和反应，根据情况及时调整和引导学生行为。比如，在一个团队合作的拓展训练中，我们发现有些学生在面对困难时容易退缩，于是我们采取了合理的激励方法，帮助他们克服了困难，取得了成功。通过这样的实践，学生不仅增强了团队精神和合作意识，也培养了解决问题的能力。

最后，活动实践之后的反思也非常重要。活动实践是一个不断完善和提高的过程，只有通过反思才能发现不足和问题，进一步改进和加强活动。在活动结束后，我们要对活动进行总结和评价，以确定活动的效果和改进的方向。在一次校外考察活动中，我们通过问卷和讨论的形式，让学生表达对活动的看法和建议。这样的反思使我们对活动的设计和实施有了更深入的认识，为今后的活动提供了经验和借鉴。

总结起来，小学活动实践是培养学生综合素质的重要途径，为学生提供了实践机会和积累经验的平台。通过活动的设计、组织、实施和反思，我深刻体会到了活动实践的重要性。只有在实践中，学生才能更好地发展自己的能力和素质。因此，学校应该加强活动的设计和组织的组织，充分发挥活动对学生的教

育作用，培养他们的创新精神和实践能力。

小学军训实践活动心得体会篇十一

进入了高一，军训也随之而来，它是对我们更进一步的磨砺，来磨平假期的那颗浮躁的心。

可以这样说，六天的军训比我想中的要残酷的多。上午我们迎着烈日站军姿，还要去训练什么体美操、广播体操，下午亦是如此，都让我觉得有些像末日临世一样的恐怖。做体美操实在不是什么容易事，花了大半天，我们也才学会三个八拍，不过在我看来已经很不错了。那没有节奏感的音乐响起，我们像无头苍蝇一般乱撞，惨不忍睹。还好广播体操不是太难，不然真就没法活了。

最后一天的军训检验好不热闹，二十四各班齐出，我们是第十七个出场。操场中央的草地刚沐浴了甘露，我们还是得经此而过，弄得泥水四溅，怨气四起。我站的位置比较特别，全班除了班长在前面带队，其余人都以我看起，好无语啊，弄的我一阵头大，恨不得直接率队跑过去。

我们还算团结，没出什么差错，得了一面锦旗，实属意料之外，看来我们下次不能太低估自己，当然也不能高估，不然就是埋汰了自己。

军训的六天里，我收拢了散漫的心，接受了新气氛的洗礼，领悟到了团结的真义，验证了它的强大，面对军训，不需恐惧，接受它的洗礼，焕发属于你的光彩！

军训实践活动心得体会2