# 最新军训心得体会小学生四年级(模板12篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-07-22

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。军训心得...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**军训心得体会小学生四年级篇一**

自古以来，军训都被视为磨炼意志、坚毅品质的特殊经历。对于小学生来说，军训更是一次重要的成长历程。通过严格的军训，不仅能够锻炼他们的毅力与纪律观念，更能培养他们团结协作的能力和集体荣誉感。在军训后，我完全感受到了这些变化，下面我将从体能、纪律、团队、责任和自信五个方面谈谈我在军训中的收获和心得。

首先，在体能方面，军训让我明白了健康的重要性。长时间的军训锻炼让我养成了每天早起锻炼的习惯，这样不仅提高了我的体能素质，还增强了我的免疫力。在军训中，我们进行了长时间的长跑和爬山训练，我曾一度感到疲惫不堪，但是通过持之以恒的练习，我渐渐发现自己不再容易疲惫，体力也得到了显著提高。这让我明白到坚持是成功的关键，只要拼尽全力，就一定能获得回报。

其次，在纪律方面，军训更是教会了我遵守纪律，明辨是非。军训中，我们每天都要严格按时起床、穿军装、吃饭、上课、休息，丝毫不允许有迟到、早退和旷课的情况发生。在这个过程中，我深刻体会到纪律的重要性。只有在自我约束规范的基础上，才能真正发挥个人的潜力。军训还教育我们要尊重师长、珍惜集体荣誉，不随意违法规，提高自身的责任感和使命感。

再次，在团队方面，军训让我深刻体会到一个团队的力量。在军训中，我们不是一个人，而是一个整体，每个人都要尽自己最大的努力来配合整个队伍的训练动作和节奏。只有团结起来，才能战胜困难，克服挑战。军训中，我们每个人都成为了团队的一员，我们互相帮助，共同进退，养成了团结友爱的习惯。这让我明白到团队的力量远超个人的能力，只有集体的力量才能促成个人的进步和成长。

此外，在责任方面，军训让我学会承担自己的责任。在军训中，我担任过组长的职位，负责协调组员之间的配合和安排，我深刻地感受到了领导的重要性和责任的重大。作为组长，我要保证整个小组的训练效果和训练时间的安排，我要带头严格要求自己，以身作则，带领全组完成各项任务。这让我明白到责任是无处不在的，无论做任何事情都需要有责任心，认真对待自己的每一份工作。

最后，在自信方面，军训锻炼让我建立了自信。在军旅生活中，我常常面对各种陌生和挑战，比如崎岖的山路、高大的墙壁等等。一开始，我对自己的能力没有信心，但是通过反复的训练和挑战，我发现我能够克服困难，战胜自己。这使我对自己充满了信心，相信只要努力，就一定能够取得成功。

通过军训，我学到了很多，不仅锻炼了身体，也培养了战胜困难的勇气和意志。军训不仅仅是训练体能和纪律，更培养了我们团队协作和责任担当的能力。我相信这个经历对于我的成长是至关重要的。我将会把在军训中学到的知识和经验应用到生活中的每一个方面，更好地展示自己，为集体做出更大的贡献。

**军训心得体会小学生四年级篇二**

自古以来，军训一直是培养学生身体和心理素质的一种有效方式。在小学生军训中，我们不仅锻炼了身体，还学习了许多做人做事的准则和原则。在这一过程中，我们收获了很多，也有很多心得体会。

第二段：锻炼身体的重要性。

小学生军训中，每天早上都进行晨跑和健身训练，这对我们的身体素质提高有很大的作用。通过训练，我们的体能、耐力和协调性都得到了显著的提升。在接下来的学习生活中，我们会更加健康、有活力。

第三段：严格的纪律训练。

在军训中，我们要严格遵守时间表，准时起床、上课、吃饭、休息等。这要求我们按时完成任务、合理规划时间。同时，队列训练、站军姿、唱军歌等，也要求我们严格遵守规定，培养了我们的纪律性和集体意识。这是我们在做人做事中必备的品质。

第四段：树立自信心和胆识。

在军训中，我们接受了许多挑战和考验，如攀登障碍墙、绕阵地、跳栏杆等。这过程中，我们不断克服自己的恐惧，增强了自信心和胆识。这种勇敢的精神和乐观向上的心态将会在我们的成长道路上起到重要作用。

第五段：感悟和收获。

在小学生军训中，我学习到了许多做人做事的道理。比如，要有坚韧不拔的毅力和决心，要持之以恒地追求自己的梦想。要有勇气面对困难和挫折，“独上高楼，望尽天涯路”的豁达心态。最后，我认为这次军训让我受益匪浅，不仅提高了身体素质，更让我懂得了如何做人做事，塑造了自己品质的磨炼和修炼。

总之，小学生军训带给我们的不仅是身体上的锻炼，更是思想上的熏陶。在这过程中，我们学会了如何做人做事，树立了自信心、勇气和毅力，这些都是我们未来成长的宝贵财富。

**军训心得体会小学生四年级篇三**

今天是一周里最快乐的一天，因为今天要去少阳中学参加社会实践活动，我非常开心。

今天早上我早早地起床了。来到学校，我看见同学们都大包小包的，东西都备齐全了。车来了，我们陆续上车了，一路上我都怀着一颗期待的心。

到了基地，那里虽然不是很美，但是那里设备齐全。第一天，早上老师叫我们叠被子，中午去餐厅吃饭，那里的饭餐都非常好吃。最有趣的是，下午的一节课是紫砂壶制作。老师先跟我们讲解做紫砂壶的方法，然后亲自做给我们看。终于到了我们做了，我们拿起泥块坐了起来，一个一个的设备都做好了，最后总装。好了成功啦，带着我们的.紫砂壶回到了教室。

第二天，早上铃声“叮叮叮”响了起来，我们迅速起床了。吃完早饭，我们回到教室。第一节课是家政课，是专门烧饭的，我们今天“黄瓜炒火腿”。我们烧的虽然不是很好吃，比不过别人，但是我也觉得很好吃，因为这是我们用心做的。第二节课是航模，航模老师教我们把飞机制作好。下午一，二两节课是电子制作课和烙铁画课，我们做的也非常开心。

时间像流水，一眨眼一是最后一天了，今天也非常愉快。第一节课是十字绣，老是她非常好，她叫我们开始怎样做，结尾怎样做。老师还请了三位同学上台绣“十”呢。这节课上的十分开心。第二节课是农业课，老师给我们讲解农业知识，还带我们参观了浏览室。下午第二节课是木工课，老师叫我们先把1号木条磨成船底，再把2、4、6、8号上面画上窗户，然后把它们粘起来，最后把旗杆的烟囱粘在船身上面，就大功告成了。

在这三天里，老师不仅让我们学的开心，还让我们玩的开心。谢谢老师们！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**军训心得体会小学生四年级篇四**

军训是一种锻炼身体和意志的方式，而对于小学生来说，参加军训更是一次难得的体验。在军训期间，我们不仅学到了许多军事知识，也体验到了军人的生活和战士的精神。通过参加军训节目，我这次有了很多收获与体会。

首先，军训节目锻炼了我们的身体。军训期间，我们每天晨跑、拉伸，进行队列操练等课程，尽管辛苦，但是我们都觉得很值得。通过坚持每天的锻炼，我发现自己的身体越来越健康了。我不再觉得上课时容易感到疲劳，体力更加充沛了。同时，我还学到了一些自我保护的技巧，如如何正确地站立，腿部力量训练等。这些都让我更加自信和强大。

其次，军训节目培养了我们的纪律性。军训要求我们遵守队列纪律，服从指挥，保持良好的卫生习惯，不迟到不早退等等。在军训节目中，我们不断重复着队列操练和行军训练，一次又一次地纠正着错误。通过长时间的练习，我逐渐锻炼出了优秀的纪律性，我知道了在任何时候都要遵守规则，不随意浪费时间和精力。

再次，军训节目增强了我们的集体意识。在军训节目中，我们需要团队配合完成许多任务，如从简单的队列行进到复杂的队列变换等。通过这些训练，我明白了团队合作的重要性，每个人都有着独特的任务和作用，只有紧密配合、团结一致，才能完成任务。在集体中拥有责任感和奉献精神，我们才能在团队中发挥自己的力量。

另外，军训节目也让我认识到了军人的辛苦与奉献。在军训节目中，我们仿佛过上了军人的生活，早操、训练、军事知识等都让我们深感军人的辛苦。他们为了国家和人民，忍受着各种艰辛和困苦，舍小家为大家，牺牲自己的利益。通过参加军训节目，我对军人有了更深刻的理解与敬意，我希望将来能为国家做出自己的贡献。

总结起来，参加军训节目是一次非常有意义的活动。通过军训节目，我们不仅锻炼了身体，培养了纪律性，增强了集体意识，还让我们更加了解军人的辛苦与奉献。军训节目不仅仅是一种训练，更是磨炼意志的过程。希望通过这次军训节目，我们能树立正确的价值观，培养出坚强的意志和执着的精神，为实现我们的理想贡献力量。

**军训心得体会小学生四年级篇五**

七天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀!

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断的.进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话、太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

**军训心得体会小学生四年级篇六**

9月8日，开学的第二周。也开始了我人生中的第一次军训。第一次离开家参加军训，让我体会到了在外面生活的辛苦。

今天是军训的第一天，此刻我们怀着激动的心情，迎接军训的到来。教我们的是黄教官。刚下车我们的黄教官就带我们去了宿舍，宿舍里有4个4班同学的\'，7个我们班的同学和一位教官。教官教我们的第一件事就是叠被子，我听说过也在电视上见过“豆腐块”被子。

今天，见到了现场版的“豆腐块”，可不是十分简单。教官叫我们把被子折成三等份，然后大拇指和食指弄三下，再把被子凸起来，用同样的折下面一半，不一会儿“豆腐块”就做好了。开始，我照着教官的样叠了一遍又一遍就是叠不好，我看了一下别的同学，原来做好后要用手捏一下，看起来才会直，于是被子就叠好了。

叠完被子，我们就到操场集合了，教官先教我们练习军姿，就是抬头挺胸手夹着裤子缝，教官说：“大家练得都不错，一会儿就要开始开训典礼了，只有10几分钟哦大家一定要挺住。”我们齐声说了一句好。在开训典礼上，我们区队没有一个人说话，都坐的挺直，在老师下了台以后，我因为身体没有受过这样严酷的训练所以吐了，在我吐了以后，教官们把我扶到了阴凉的地方，给了我一瓶水，不住地问我：“好点了吗。”在下午练习了军姿和踏步，教官先告诉我们要先把臂抬高了腰80度，腿要90度。到了晚上，我们区和其他的男生区队都在练习，唯独女生区队在，我们对此非常的气愤。我们知道了军人的累，再回了宿舍以后，我们累得上床就睡了。

**军训心得体会小学生四年级篇七**

第一段：引言（100字）。

军训是每年开学季必不可少的一环，对于小学生而言，尤为重要。军训不仅能够培养学生的纪律意识和集体观念，还能让他们锻炼身体、增强体质。在近期结束的军训后，我深深地感受到了这一过程带给我的好处与成长。

第二段：纪律训练的收获（250字）。

在军训期间，我们每天都要按照早操、课操、午操、晚操的规定时间去完成集合训练。这种严格的纪律训练使我养成了准时的习惯，也让我认识到只有严格按照计划行事才能达到预期的效果。同时，我对待自己的态度也发生了改变，多了一份自律与自制力。这让我明白了纪律的重要性，不仅仅在军训期间，而是要贯彻到平时的学习和生活中。

第三段：集体合作的意义（250字）。

参加军训的每一天，我都深深感受到了集体合作的意义。无论是进行队列训练、操场上的操练，还是各种团体项目，都需要我们紧密的团结和配合。只有大家都齐心协力，才能完成任务并取得较好的效果。通过与同学们相互帮助和支持，我更加了解了团队合作的力量，在这个过程中，我也找到了自己的位置，更加明确了自己的责任和角色。

第四段：身体健康的重要性（300字）。

军训不仅是锻炼纪律和合作能力的机会，也是一次锻炼身体的机会。在严格规范的训练下，我感到自己的体力得到了很大的提升，并且身体也变得更加健康了。长时间的站军姿、慢跑、爬绳等训练项目，加上全面均衡的饮食，让我感觉更加有活力和身体健康。我也认识到，只有拥有健康的体魄，才能更好地投入到学习和生活中。

第五段：成长与收获（300字）。

参加军训，我感受到了自己的成长与收获。在与同学们的相处中，我学会了互相关心和尊重；在纪律的要求下，我学会了自我约束和自我管理。这些经历让我变得更加自信、坚韧和勇敢。而且，通过这次军训，我也认识到了自己的不足，明白了需要进一步努力和改进的地方。军训结束后，我更加明确了自己的目标和方向，并立下了更加努力学习的计划。

结尾（100字）。

回顾过去的军训经历，我深感受益匪浅。军训不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次培养纪律意识和团队合作的机会。我将这些收获运用到日常生活中，不断提升自己，为自己未来的学习和成长打下坚实的基础。我相信，这次军训的经历将在我的成长道路上起到重要的推动作用。

**军训心得体会小学生四年级篇八**

军训是每个小学生成长过程中的一部分，它不仅可以锻炼我们的体魄，更能培养我们的团队合作精神和集体荣誉感。在参加小学生军训期间，我们经历了很多新鲜而刺激的事情，感受到了团队合作的重要性，也懂得了集体荣誉的意义。以下是我对小学生军训节目的一些心得体会。

首先，军训节目让我们明白了团队合作的重要性。在军训期间，我们大家都身穿一样的军装，佩戴着同样的军帽，这让我们感觉自己是一个集体的一部分。在集体中，我们需要密切配合，听从指挥，做到齐心协力，才能完成一项任务。在进行队列训练时，我们互相之间要保持一致的步伐和姿势，这就需要我们进行不断的调整和配合。只有每个人都把个人利益放在集体利益之下，才能够形成一个团结的、有战斗力的队伍。

其次，军训节目教会了我们团队合作带来的集体荣誉感。在军训期间，我们不仅仅是个人的形象代表，更是整个班级、学校的形象代表。我们经常组织集体表演，向其他人展示我们的军训成果。在表演的过程中，我们需要动作一致，配合默契，才能展示出我们的军训水平。当我们看到观众席上的老师和家长们为我们鼓掌欢呼时，我们感到莫大的自豪，同时也感到了团队合作所带来的集体荣誉感。

第三，军训节目让我们懂得了坚持和努力的重要性。军训期间，我们每天都要进行多个小时的体能训练，这对于我们小学生来说是一种巨大的挑战。起初，很多同学都觉得力不从心，但是随着时间的推移，我们逐渐适应了这种强度的训练。每次当我们完成一次积极的训练时，都能感受到自己的进步，并从中获得成就感。我们发现，只有坚持下去，才能够收获到更多的成果。

第四，军训节目教会了我们团结友爱的道理。在军训期间，我们住在一起，吃在一起，上课在一起。我们共同承受着个人的孤独和不适应，但是我们彼此之间相互鼓励、照顾。在军训节目中，我们不会有因为个人的原因而独善其身，而是会互相帮助、互相支持。这样的团结友爱的氛围让我们感到温暖和力量，也使我们更加了解到了一个团结的集体的重要性。

最后，军训节目让我们懂得了自律的重要性。在军训期间，我们每天都要按照规定的时间起床、锻炼、吃饭、上课等。这样的生活规律让我们养成了良好的自律习惯。我们懂得了时间的珍贵，也懂得了做事情要有规划、有条理。通过军训节目，我们建立了自己的生活框架，培养了较强的自律性格，这对我们以后的学习和生活都有很大的帮助。

总的来说，小学生军训节目是我们成长过程中的一份重要经历。在这个过程中，我们体验到了团队合作的重要性，懂得了集体荣誉的意义，培养了坚持和努力的品质，体会到了团结友爱的氛围，建立了自律的习惯。这些宝贵的经历和体会将会伴随我们一生，让我们在以后的学习和生活中受益匪浅。希望未来的小学生们也能够通过参加军训节目，收获到与我一样的成长与体会。

**军训心得体会小学生四年级篇九**

上午的军训就不说了，就连“稍息”、“立正”、“左、右、后”的“基本功”！

下午的军训就像魔鬼式训练一般，只练“齐步走”，我所在的小组是第一组，也就是一个现齐步走，等于做示范的，我们大概“一二、一二”地走了五、六趟，才能休息，而且只能在烈日炎炎下原地休息。让我意想不到的事，第三组，竟然走了十几趟，可想而知，他们的组的人员一定很累，但这又是他们的不认真造就的！

单组“齐步走”结束了，开始进行整体齐步走了。

真艰难啊！

我们跟着教官的口令走，“一二、一二、一二、一二”，这串数字萦绕在我的耳畔，久久不能散去。

“可以喝口水了！”

耶，我们班叫了起来，立即去树荫下喝水，也在树荫下偷了一会儿懒（规定不能在阴凉处休息），回去继续练习。

铃声响了起来，我们都以为会结束了，而教官说：“必须把‘立正’、‘稍息’等今天上午练的站姿标准地做上三遍才能回教室！”

终于标准地做完了，教官幽默地说：“目标——教室！”

我打开旧相册，发现一张照片，照片上的人满头银发，身材矮小，体格瘦弱，仿佛风一吹就会摔倒似的；想悄悄的靠近我。军训450字作文我们聆听着时间的逝去和各自的心跳。知了叫住蜻蜓，要它来比谁的衣服更好看?自己诞生在这大千世界，就被送到外公家，因此，我和外公的感情最深。

**军训心得体会小学生四年级篇十**

小学生军训节目是为了丰富学生的课余生活，培养他们的集体意识和团队协作能力，同时也是锻炼他们体魄的一项重要活动。军训节目通常包括了队列操练、体能训练以及各种比赛等环节，这些活动都旨在让学生们体验军人的训练生活，学习军人的纪律和坚韧精神。

第二段：体验军训活动给我带来的收获（300字）。

参加小学生军训节目，我首先体会到了严格的纪律和组织性。在队列操练中，我们要按照教官的指令排好队伍，做出整齐划一的动作。这需要我们高度的注意力和集中力，锻炼了我们的观察力和执行力。其次，体验到了团队合作的重要性。在比赛环节中，我们要分工合作，互相配合，只有每个人都尽力做好自己的任务，才能完成最终目标。通过与队友们的合作，我感受到了团结的力量和互相信任的重要性。

第三段：军训活动中的困难和挑战（300字）。

在军训活动中，我也遇到了一些困难和挑战。体能训练中的长跑和俯卧撑对我来说是一种身体上的挑战，虽然很辛苦，但我明白要坚持下去，只有经过不断的努力和训练才能取得进步。另外，在队列操练中我有时会因为生疏而出现错位或者动作不齐，这需要我不断的练习和改正。这些困难和挑战让我明白了付出努力才能有回报的道理，也激发了我要坚持不懈努力的决心。

第四段：军训活动对我的成长和影响（200字）。

参加小学生军训节目让我明白了许多道理。首先，我意识到自己的潜力是无限的，只要我付出努力，就能够克服困难，达到更好的表现。其次，我明白到纪律和坚韧是成功的基石，只有做到自律，才能凝聚自己的力量，完成任务。最后，我体会到了团队的力量，只有大家齐心协力，才能共同取得成功。这些都让我对将来更加充满信心。

第五段：总结并表达对军训活动的感激之情（200字）。

小学生军训节目让我收获了很多，不仅锻炼了身体，培养了纪律意识，更重要的是让我明白了团队合作和坚持不懈的重要性。我很感激学校给我提供了这样的机会，让我感受到了军人的生活和训练方式。我相信通过这次军训活动，我将会在今后的学习和生活中更加自信、坚韧，与伙伴们一起共同创造美好的未来。

**军训心得体会小学生四年级篇十一**

春季是一个渐暖的季节，也是小学生进行军训的季节。最近，我参加了小学生春季军训，我在这个过程中受益匪浅，我学到了很多东西，也感受到了军训带给我的荣誉感和自信心。下面我将分享一下我的心得体会。

第二段：坚持不易，步伐从未停止。

在军训过程中，最大的挑战是持续不断的训练。每天早晨，我们必须早起，进行跑步和晨练。尽管有时候非常累，但我坚持了下来。我意识到：如果想要达成目标，就必须付出努力，每一天都要尽力做好，不断前进。我相信，只要我一步步地坚持下去，就一定能够成功。

第三段：团队合作，齐心协力。

在训练的过程中，我们必须要与同学们紧密合作，在共同的目标上齐心协力。例如，在军体操练习中，我们必须在同学们的协作下完成困难的步骤。这让我领悟到，只有团队合作才能带来成功。这不仅让我收获了友谊，还让我学会了如何成为一个更好的队员和领导者。

第四段：能力提升，挑战自我。

在军训过程中，我们接受了各种各样的挑战，这让我们更有勇气去面对自己的局限性。训练计划包括游泳、攀岩、躲避球和擒敌拳等。这些训练对我们身体和心理实力都是一项挑战。但我学会了如何克服恐惧、保持耐心和信心。现在我也了解到成就需要努力和训练，成功需要耐心和信心。

第五段：总结。

经过一个月的军训，我学到了很多东西，不仅是如何成为一名勇敢、坚定且可靠的队员，还有希望我可以成为具有领导能力的人。这次军训激励了我在学习和生活中更加奋发向上，不畏挑战，追求卓越。从今往后，我将更加努力地工作，不断地挑战自己，去实现自己的梦想和目标。

**军训心得体会小学生四年级篇十二**

8月28日，当那整齐的绿色方队昂首挺胸，高唱着军歌齐刷刷走在校园的小路上时，我们震憾了，虽然那朴实而高亢的歌声同我们那婉转的流行歌曲格格不入。

军训是无情的，他可以不管我们脚后跟的巨痛，不管我们咬牙切齿地在背后怪罪着小排长让我们在三十五六度的高温下纹丝不动地拔军姿，可以把一个个弱柳扶风、莺哥燕语地女生练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊“一二一”的女军人；军训又是有情的，排长们那抑扬顿挫地语调竟变成了我们竟相模仿的对象。军人们那一首首简单而又刚劲的军歌，那一次次热火朝天的“拉歌”比赛，更使我们感受到了那傻傻的兵味，铁的气质，钢的坚硬和山的气概，这里没有勾心没有斗角，没有道德败坏，没有世俗的`污染，有的只是那最朴实无华的绿色，有的只是我们对军人的敬佩，有的只是一种发自内心的超脱的期望。

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