

# 幼儿园周教学计划表工作重点 幼儿园周 教学计划(精选9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 野外拉练心得体会篇一

今天是星期五，还下着毛毛雨。一想到要去草原，我就忍不住笑。

下午5点20分，飞机正式起飞，我有点激动。飞机飞了不到半个小时，就穿透了茫茫的云海。白云如丝丝青烟，触手可及。

地平线上有巨大的“雪山”。向前看，它像棉花，镶嵌在雪山上。你看到的只是一片白色。

6点左右，白云慢慢变红。云和燃烧的云团各种各样，有的像马，有的像骆驼，甚至有的像草原。

晚上9点左右，我们到达目的地，在呼和浩特的一家酒店住了一晚。第二天早上，吃完早饭，我们开车去了平慕伦大草原。到达草原后，我们接受了蒙古人民的热烈欢迎——下马酒！他还送给我们白哈达。美丽的草原，我来了。草地上的草倔强地丛生，光秃秃的沙石，片片绿黄延伸到无边无际的天空，给人一种心旷神怡的感觉。整个世界都静止了，有些马在远处悠闲的吃草。多美的一幅画啊。

我们骑在辽阔的草原上，膜拜敖包。据说在某个地方许个愿挺聪明的。许愿后，我们去拜访牧民家庭，亲自拜访蒙古族家庭。淳朴热情的牧民让我们品尝了他们自制的蒙古族白色

食品——乳制品。又一次去了草原保护区，迎接我的是一片白色，那里的草可以高过膝盖，一簇簇，一望无际。我们在那里拍照留念。翻过几座山后，我们到达了希拉穆仁河。细长清澈的河水穿过草原的中央，像一条白色的丝带缠绕着草原。几只白羊羔趴在河边，静静地看着我们。我被眼前的风景惊呆了，坐在马背上心跳加速。蓝天、绿草、白羊、清澈的河水，这就是美丽的草原吗？马的长吠声使我很快赶上了队伍。

午餐，我品尝了一种特殊的民族餐——手烤羊肉。下午看了《蒙古男人三术》里的赛马和摔跤表演。晚饭后，我看了民歌和舞蹈，参加了一个篝火晚会。我们手拉手围着炉火跳舞。虽然我们是陌生人，但似乎每个人都在那里认识，高兴地跳了起来。这一刻，我真的感受到了蒙古人的深情和魄力！

清晨，草原上清新的空气涌进来，分泌着人心。这里让我感受一下马背上的国民生活。草原之旅让我流连忘返。我感叹大自然的神奇，牧民的淳朴。我想成为一只鹰，在草原上飞翔。

## 野外拉练心得体会篇二

得知要进行野外拉练，内心有一丝丝悸动。

有的学长说：做好心理准备吧！到时候你就知道什么是痛苦了。有的学长说：别把拉练当回事，其实就像春游一样，挺好玩的。截然不同的答案让我也无所适从，只是内心仍有那么一点点期待。

迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，清晨七点钟，校园内就出现了国防生的身影。浩浩荡荡的队伍，像一条长龙一样，在朝霞的映衬下，一张张的笑脸显得更加地灿烂。

在行进途中，可能是考虑到我们体能的缘故，我们被安排在

行进队伍的中间。连长不断的提醒我们：跟上！跟上！别落下！保持间距！这也恐怕是我在拉练途中听到最多的话语了。随着山路的变化，我们也不断的变换着队形，队伍之间也时常传递着“一列变两列，两列变一列”的口号。

的确，行走山林中，呼吸着清新的空气，当微风拂过脸颊，舒服的感觉仿佛在每一个毛孔之间传递着。在山顶，迎着和煦的朝阳，温暖的阳光散播在身上，让我觉得，“面朝大海，春暖花开”也就是这样一种体会吧！

但随着时间的推移，我也明显的感觉到自己的双腿微微发酸起来，特别是在上坡的时候，身体更是感到疲惫。此时，我禁不住往队伍前面望去，看到队伍就像一条绿色长龙一样在山间前行，看着那迎风招展的地大国防生旗帜，想到自己就是这绿色长龙中的一员，我的身体仿佛被重新灌注了力量一样，使我迈下的每一步都变得更加踏实。

可是和他们相比，我们这种程度的拉练又算得了什么了。

也许，这都是我们的思想在作祟。正所谓生活的快乐与否，完全决定于个人对事物的看法如何，因为生活是有思想造就的。而思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。所以这是一次拉练，还是一次春游，只是因个人的看法而异。

也许，此次野外拉练在除了锻炼我们的体能之外，更多的是锻炼我们的意志。让我们的意志在行进的途中，在行进的每一步中，甚至在每一滴汗水中得到锻炼和升华。毕竟军人是一种奉献的职业，没有强大意志力支撑的军人终究是就会倒下的。而强大的意志力则来源于生活中的一次次内务，一次次跑步，一次次体能训练和一次次拉练。

想想自己在这次拉练中的感受，想想自己对这次拉练的认识，就会有所收获。而我们缺的就是对自己的准确定位和对军人

这个职业的认识。我们的思想和认识需要在这种拉练中逐步的提高，也需要我们在生活中自己去慢慢挖掘。也许，此次拉练使我们在迈向一名合格军人的道路上前进了一小步，但积跬步以至千里，我们终有一天，会穿着笔挺的军装骄傲地说：“我是一名合格的军人，我为自己而感到自豪”！

军训拉练心得体会范文

### 野外拉练心得体会篇三

昨天，我们七年级全体同学和老师，还有各位领导，组织了一次到杜康沟的野营拉练活动。我们从白水县城一直走到杜康沟，20里长的路程，来锻炼我们的体能，体验同学们团结一致、互帮互助的精神的一次活动。哪儿是我们四圣之一杜康造酒的地方，也是杜康去世之后，埋葬地所在。我们参观了杜康造酒的方法，也闻了闻酒的味道，还有个别同学也品尝了原汁杜康酒的味道。到了我们班的营地之后，我们组织了表演，有的唱歌、有的讲笑话、有的跳拉丁舞、还有背唐诗的，到最后，大家一致邀请老师唱首歌，我们老师唱了一支《愚公移山》，老师唱的很好，大家都为老师鼓掌喝彩。在回来的途中，有些同学的水早已喝完了，没水喝了，有水的同学就把他们最后仅剩下的水分给其他同学，让大家都有水喝。家长代表默默的跟随着我们，发现有同学没水喝，就主动为我们买水，我们很是感激。更可敬的是一路上我们也没见家长代表吃多少东西，喝多少水，但他们走这么长的路，也没见累成什么样了，反正我快要累死了，累不死，也快半死了。

七年级全体师生经历了这次难以忘怀的野营拉练，经过阳光的炙热照射、滚滚烟尘的洗礼，让我们知道了路途的艰辛。经过这次野营拉练，增进了同学们之间的友谊，让我们明白了团结的力量有多大。

初中的生活越来越有趣，越来越丰富多彩。回到校门口，竟

然发现八年级的同学排在学校两边，迎接我们回来，突然感觉我们好伟大啊！

任何时候我们首先要相信自己，并且战胜自己，让我们永远都记住城关一中的校训“做最好的自己”！

## 野外拉练心得体会篇四

自从8月25日到西安城市建设职业学院报到以来，我就深深的爱上了这个集体，26日我们就参加了军训，军训留给了我有很多难忘的回忆，一帧一帧的历历在目。细雨中，我们军姿站的笔直，纹丝不动；骄阳下，我们齐步走的步伐整齐，动作一致；歌唱比赛上，我们歌声响亮，这些都是军训给我留下的宝贵回忆，让我永远铭记。

9月22日，对我来讲是一个难忘的日子，经过了二十几天的军训，我们迎来了盼望已久的军训拉练。出发前，我们学院的李院长作了动员讲话，李院长说：拉练是军训的一个重要的训练科目，旨在磨练学生刚毅顽强的好品质，增强团队凝聚力，同时也是我们城建学子展示风采的平台。要求大家好好珍惜这次难得的机会，锻炼身体素质，提升素养。为了确保我们学生的安全，所有教官指导员全部跟队，保卫处和医务工作人员也都跟队随行，就连东大派出所也派出了警车为我们开道。

一路上我们迎着晨曦，踏着有力的步伐，喊着响亮的口号，从学院西门出发，途经东大零街，绕至学校南门，徒步行进4公里。中途休息时间，大家围坐一团，相声、唱歌等即兴表演迎来了学生们的阵阵掌声，欢歌笑语不断。上午10点30分，我们从南门进入学校，结束了拉练。这次拉练，我觉得很有意义。有很多身体素质不好的学生，尤其是女同学不舒服但依然坚持走完全程，贵在坚持的精神值得我们学习。虽然拉练只有一次，但是我们终身难忘，在以后的学习生活中，我们一定会克服种种困难，争取早日成才，报效祖国。

## 野外拉练心得体会篇五

今天，爸爸、妈妈带我到新疆巴音布鲁克大草原玩。

巴音布鲁克草原天气明朗、空气清新，一望无际的草地闪着绿色的光芒，湖水清澈透亮，优雅的白天鹅在水中翩翩起舞，一片亲切自然的景象。

虽然巴音布鲁克草原那么亲切、自然，但是有一样东西让我们很厌烦——蚊子。巴音布鲁克的蚊子又大又灵敏，怎么抓也抓不住，一直在耳边“嗡嗡”过来，“嗡嗡”过去，“嗡嗡”得我头昏脑涨。再一看，手上、腿上已经冷不丁地被咬了好几个疙瘩，又痛又痒。蚊子“嗡嗡”飞，好像骄傲地说：“你们就是抓不住我！你们大有什么用？还不是被我们咬！”

“蚊子那么多，你们怎么不喷杀虫剂呢？”我和妈妈不解地问管理员。“蚊子是草原食物链的一部分，我们不能乱杀，草原没有了蚊子，草原生态系统平衡就会被打破！”管理员语重心长地说。

“噢！”管理员的话让我们恍然大悟。这让我想起科学课本上关于食物链的知识：如果蚊子少了，青蛙得不到食物，便会饿死。青蛙少了，蛇的数量也不会保持原来那么多，而老鹰没有了蛇这种食物，数量也会减少……我们大量捕杀一种生物，会让草原上别的动物也难逃厄运，草原生态系统就会被破坏！

现在，因为人类捕杀而灭绝的动物太多了。渡渡鸟、恐鸟、中国犀牛等都是因为人类捕杀而灭绝的。北美旅鸽原本有数十亿只，不到一个世纪就绝种；漂泊鸟有五十亿只之多，可也因为人们的大量捕猎而灭亡。作为处在食物链顶端的人类，最终也会遭受来顶之灾！

无论草原还是海洋，都是我们地球妈妈的一部分，每一种生

物都是地球生态系统的一部分，我们共呼吸，共滋养，共生活，一起努力让我们的地球妈妈更健康美丽！

## 野外拉练心得体会篇六

进入教师模式已经一月有余了，在20xx年的4月初，我作为一名在卢龙职教的实习生，很有幸参与到学校组织的全体师生军训拉练的活动中。这不是违心的话，是真诚的，诚恳的。过程或许真的是很艰难，但收获更大，最重要的是我可以在孩子们的面前，证明我是可以跟他们一样的，没有优越感，我们也不是个别案例。

4月2日早上八点整，我们全体师生在操场集合，队伍面前一展展红旗是信念，更是一种召唤。召唤着我们不断前行，不得退缩。八点半整，大队伍浩浩荡荡地准时出发，与春为伴，以歌为友，相约前行，总会是最浪漫的事。队伍从学校出发，直奔卢龙县城南外环，再向东前进，进入东外环，沿着县城的外环整整绕了一大圈。这其中的我们，是那样不同。

我们是实习生，在队伍的最后，却也成为最惹人注目的一支小分队，行人驻足侧目，纷纷议论，此时的我，至少不会是预想当中的害羞，而是满满的骄傲，我自豪，因为我们是实习生，我们是教师，我们是师大的实习教师。褪去学生样子的青涩的我们，却在跟学生一样，徒步旅行。是，我更愿意用旅行这样的字眼来形容我们的队伍，更愿意和孩子们一样，一步一步，用脚步来丈量大地。

痛苦的时光总是最难熬的，队伍行进了三个小时，终于到达了此行的目的地——森林公园，随后就是简单的午饭和休息。看着孩子们嘟起的小嘴，我知道，他们累了，其实我也累，手脚早已麻木。有的孩子看到我们，很讶异的问我：老师，你们也是走着过来的？我微笑着点点头：对啊，你们都能走过来，我怎么就不能呢？更何况这是要求，我必须要遵守。孩子们总是天真的，总是以为只要是老师，就会有許多学生没

有的特权。

为人师表，传道，授业，解惑。如若自己都还在混沌其中，又何来的事事皆菩提。