

我和军训教案(优质8篇)

六年级教案可以促进教师与学生之间的互动和沟通，有效激发学生的学习兴趣 and 动力。初二教案范文中还提供了一些优秀的教学资源 and 教学活动，可以帮助学生更好地理解 and 掌握知识。

我和军训教案篇一

时光，就像是被点了导火线的烟花，“啪”的一声飞出去好远，并开放出无与伦比的美丽瞬间。

五年级的军训时光仿佛还在眼前，突然一下，我们就迎来了初中的入学军训仪式。

变化最大的便是同学，与相处了五年的同学分开，然后迎来了一班全新的同学，同住一个宿舍的生活让我们互相熟悉。

那时，我们刚一起去洗好澡，洗除了一天的汗水与疲劳。大家待在宿舍里说说笑笑，聊聊这个聊聊那个，好不快活。广播里突然响起了一声集合号声，大家这才想起晚上还有一次集合。可能是因为晚上的集合让我们一时适应不过来，没有了白天的整齐与速度，慢吞吞地走到了集合地点，似乎像在逛马路。到了那集合点，大家也没安静下来：你说一句，我讲一段，过了好一会才平静下来。

黑暗中，教官严肃的表情若隐若现，我们这才明白大事不妙了，可是又不知该怎样弥补，只能呆呆地站在那儿。教官发话了：“你们想说就说吧，别去礼堂了！”洪亮的声音在我们的头顶上炸开，我们都低下了头。“来吧，每个人都给我双手抱头，做上下蹲做到我满意为止！”这时的我们可不敢有半点怠慢，乖乖地按照教官的要求去做。“1、2、3、……”刚开始我做得非常到位，一点都不累，

快速的上上下下。“13、14、15……”随着数量的渐长，我的速度也慢了下来，没有了刚才的轻松。“18、19……”眼看就要到20个了，突然，队伍里传来了窸窸窣窣的小声音。这被教官尽收耳底：“有说话声，重做。”同学们一个个张大了嘴巴，却没人敢抱怨。“1、2、3……15、16、17……”这时的我只觉得腰酸腿疼，每个动作都那么艰苦。终于，又做了50多个后，这次的体罚总算结束了。接着我们在去礼堂的路上，以及在礼堂里时，一句话甚至一个字都没说，我们可不想再一次被体罚。

这次的军训还发生了很多事，有高兴的，也有痛苦的，这可是次非常难忘的军训，相比起五年级的那次军训，我们都已长大了一些，也懂事了一些。

我想我能将对待军训的态度融入生活中融入学习中，对待所有事情都一视同仁，不管是重要的还是普通的，都应去认真地做好它。

军训那些事儿带给我的启示，将伴随着我进入美好的初中生活。

我和军训教案篇二

随着汇操表演的临近，我们每日的军训任务也异常繁重起来。

盛夏的正午，风轻无雨，瓦蓝瓦蓝的天幕上晴空万里，热浪滚滚，偶尔有一阵清风徐来，我心荡漾。正所谓：“永日不可暮，炎蒸毒我肠，安得万里风，飘飘吹我裳。”

我身处于军体拳方阵，细细地聆听教官的指导，即使头顶烈日，也丝毫没有一丝的懈怠。“少年强，则国强；少年志，则国志！”《少年说》的口号声响彻云霄，回荡在操场上，也回荡在每一个人的心中，我昂首挺胸，心潮澎湃，225位学子，犹如225位优秀的军人般，我们身着五彩斑斓的队服，个

个精神抖擞地挺立在绿茵操场上，成为了校园里一道美丽的风景线。“杀！”那一声声铿锵有力的喊杀声，势不可挡的气势使每一位观众为之震撼；一招一式整齐划一，利落干脆，初来乍到时的拖泥带水早已不复存在，经过了几天反反复复的训练，我们向大家展示了一套完美且震撼的军体拳，我相信，那天的表演中，每一位同学都拿出了自己的最好状态，追求更加卓越的自己。

当我们的汇操表演结束后，我不禁为自己鼓掌，为和我一起拼搏的同学们而鼓掌，原本看似不可能完成的16个连贯动作，我们不但做到了，而且做得很好，我为自己而感到骄傲，同时也感谢教官们对我的耐心指导和训练。

回想七天前，初来乍到时的懵懂，站军姿时的咬牙坚持，以及身心的疲倦，那个时候的我是烦躁的，是无奈的。站军姿15分钟，在那15分钟里，我们要做到脚跟靠拢，脚尖分开60度，双手紧贴裤缝，头抬起来，肩膀往后，身板挺直……。教官的每一个要求我都谨记于心，并且尽力完成所有的动作，即使有些时候想要放弃，我也会告诉自己，别人既然可以做到坚持，那么你也可以！七天后，我平静地面对那些繁重的训练，并且结识了很多好朋友，而不是自己一人孤军奋战，站军姿十几分钟对我来说已经不足挂齿；短短七天，弹指间流逝，我收获了坚持，收获了团结，收获了友谊，也收获了新的家人，即使军训很累，但我感到快乐，我想，经过这七天的军式训练，我已经对初中三年做好了充足的准备，我坚信，在今后的人生道路上，我会飞得更高，走得更远，再次感谢老师和教官们对我们的指导和照顾，成为高新—中的学子我深感荣幸！

我和军训教案篇三

一般人去军训只会想到恐怖的特训，而我生为二般的人，我就会想到快乐的拓展训练因为我一想就会成真。

好了，不开玩笑了，来聊聊正事。我坐在后排，看着曹译心代表女生爬到了非常高的地方，险些爬到终点；看着杨元鑫连第六格都没上去（其实我当时想的是：肯定比杨元鑫还低），就像小女生一样羞答答地落下来；看着高俊皓像一只野生猴子一样，把别人远远地甩在后面，爬到终点。看到这些同学的优秀“战绩”（除了杨元鑫），我不禁心想：我是会像杨元鑫一样名落孙山呢？还是像高俊皓一样荣获冠军呢？我想肯定会爬到终点。可是，当我连绳子都扣好的时候，我抬头一看，看到了“直插云霄”的那堵墙时，我怕的腿都抖了。在同学的注视下，我来到墙边，开始伸手向上爬，我一手抓一个石头，一脚踩一个石头。使劲的往上爬。我发现：越往上爬越失重。当我爬到一个贼小的黑色石头时，这块石头竟然松了。我战战兢兢的继续向上爬，当我踩到这块小石头时，脚一滑，险些掉下去，幸好手抓住了上面的石头，不然就废了。这时，我看见离胜利不远了，于是纵身一跃，抓住了代表终点的铁栏杆！我回头朝下面大声喊：“教官，我要下去！”教官让我抓住胸前的绳子。我一抓，竟激动地抓错了，在空中吊了半天才下来。我们的教官与别班的教官与众不同；别人都是小心翼翼地把学员慢慢放下来，而我们的教官是把学员猛地放下来，再要摔到地的时候再猛的一提。我下来时感觉要吓得我快尿裤子了。

这是心想事成的一天，更让我深深体会到军人的艰苦，这份敬佩会让我更尊敬师长、团结同学，这也是使我前进的动力！

我和军训教案篇四

小升初，是一次成长的蜕变，是对过去的告别，是未来的开始……初次来到龙中，陌生的面孔、陌生的校园让我仿佛又忆起了六年前的我，那张稚嫩、彷徨而又充满期待的面孔。今天的我依然期待但却不再彷徨，踏着坚实的脚步，我们开始了为期5天的军训。

知了，热得在枝头吵闹，烈日炙烤着大地，大树被晒得蔫蔫

的抬不起头来，阳光肆无忌惮地晒着我们的皮肤。就在这所谓“秋老虎”的季节里，我们开始了一段苦中作乐的“旅程”。

经过几天严格的训练，同学们从初时的同手同脚到整齐有序，从你不管我我不管你，到大家相互提醒和相互帮助，从幸灾乐祸、取笑和嘲弄到互相鼓励和加油！短短几天，同学们建立起了深厚的友谊。在军训中，我们学到的不仅是站军姿、走正步、练队形，更多的是在磨炼我们的一种意志，一种吃苦的意志，一种坚持的意志，一种团结的意志，一种遵守纪律的意志！这些收获太多太多，足以让我们一生享用。

操场上，留下了我们的欢声笑语，留下了我们共同的汗水。你听“一二一，左右一二一……”那响亮的声音，是团结的力量。你瞧，先迈左脚，后迈右脚，靠脚时的迅速和一致的动作，是我们凝聚在一起的心。

我和军训教案篇五

小时候，我非常羡慕那些军训的大姐姐、大哥哥，穿着军装特别神气、威武。爸爸也是军人，但已退伍，跟着他我看了不少关于军人的电视剧，《我是特种兵》的画面经常浮现在我眼前，我感觉军人好辛苦，原来他们都是这样训练出来的。军训到底是什么感觉？我更加好奇了。

终于，我们就要军训了。“教官严厉吗？”、“教官长什么样？”、“我们会不会被罚？”这些问题忽然从我的脑海里冒了出来，使我既紧张又兴奋！

在接下来的练习中，我们学了稍息、立正、跨立、停止间转法、敬礼、礼毕、齐步走等一些动作。

很快到了军训的最后一天，我们要进行汇演，展示一下我们小军人的军姿。当主持人说：“请各连队开始会操。”各连队就开始陆续登场，展示起来……当轮到我们连队的时候，

我们跨出整齐的步伐，嘴里喊着响亮的口号，直到教官喊立定的时候，“一、二！”我们立刻停了下来。教官说的第一个内容：立正、稍息、跨立……我们按照教官的指示把所学的内容全部操练完毕。最后我们连被评为“优秀连队”，真是“功夫不负有心人”呢！

看着“优秀连队”这张奖状，回想起那几天的画面，一个个片段犹如一条条录影带，不断地在脑海中闪过……虽然军训已经结束，但它教会我们的坚持与勇敢却会一直伴随着我！

我和军训教案篇六

20xx年8月18日

好长一段暑假过去了，再过上个七八天就要去上学了，

今天，姐姐军训了一个星期回来了，她的脸明显黑了下去，爸爸向他问了一些问题以后，她就和我们聊起了她的军训生活。

“我们第一天到了那里，教练就给我们来了个下马威，他说‘给你们五分钟时间整理好了下楼’！我们一惊，赶紧手忙脚乱地开始铺床单，整理东西，而我还没有整理好呢，人家就叫我们说是要下楼了，我们到了那里……”

“伙食怎么样？”爸爸插话问。

“伙食啊，挺好的啊，你可没见，我们在哪儿吃起饭来可全部都抢着吃呢，我第一天吃完没吃饱，还想再要一碗，结果人家把饭都抢光了，我就给自己去买了一些零食垫垫肚子。”

“那儿还有小卖部？”

“有啊。”

“新区还让开？”

“嗯~对哩，我就在那大门刚进去，往左……”

姐姐就这样滔滔不绝的讲着，我们在那儿听着。

我心想，我要是可以去军训就好了。

我和军训教案篇七

转眼间，又过去了几天，今天是军训的第五天，曾几何时，从电视中看到检阅军队时，军人们个个雄赳赳、气昂昂，动作相当干脆、利落、漂亮，部队整齐得令人叹为观止。当时我就想：怎么训练得怎么优秀呢？这几天，我们有机会体验到这种训练，可以说是苦中有乐。

军训有苦。每天早上都要摆脱赖床的陋习，站军姿，考耐力，走正步，需能量。一天军训下来，腰酸背痛，饥肠辘辘，特别是操练下课后，各排之间个个表演“飞毛腿”，冲关闯阵，直奔稻香园。食堂可谓是人山人海，去晚了可能就没饭吃了。冬训虽不如夏训辛苦，但依然十分考验着大家。无情的冷风天天和大家进行“亲密接触”，这几天下来，不少同学的皮肤变得粗糙干裂，很多人都在叫苦，都在感叹军训的时间太难熬了，但是人生何时何处没有苦，苦并不可怕，关键是我们的态度如何。我们应该正视军训，不应抱着“打酱油”的态度来军训。我始终相信，军训的苦多于乐，再苦再累都有我们亲切的帅哥师兄和漂亮师姐陪在我们身边。当然忘不了，还有我们的教官伴我们一路同行。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲惫的`身体增添了力量，几天下来学到了不少好听的军歌红歌，如《当那一天真的来

临》、《军中绿花》、《打靶归来》等等。此外，还有幽默的小品和精彩的舞蹈表演为枯燥的军训增添了不少的乐趣，如果问我一天中军训最好过的时间是什么时候，我一定会说是晚上的拉歌活动，以及排内的游戏环节，晚上各排与排之间聚在一起相互拉歌，有时候汇聚在一起玩游戏，增进了彼此的友谊，同时也认识了不少的新朋友。尤其是各排之间使出浑身解数上场表演时，场面真的是十分和谐热闹，可谓是幼稚青年欢乐多。

虽然没能被选上“方阵”的阵营中，但我也不气馁。在接下来的日子里，我会把握好的机会，好好度过军训生活的每一天，为自己人生的最后一次军训画上一个完满的句号。“智者积累淳朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。”军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者，革命尚未成功，同志仍然努力，接下来不多的几天军训生活，我要挺住，我要加油！

我和军训教案篇八

军训是艰苦的。但军训也有着重大的意义。我们第一批的为了补齐上次因天气原因落下的军训拉开了帷幕。

军训的这几天是非常辛苦的。天很热，我们就那样在操场上站军姿。当时的训练主要是立正，稍息，跨立，齐步走等。而迟到、动作不规范者，则要接受体能训练。当然，个人的情况迥异，于是有的人跑了几圈后就吐了。第一天的军训十分辛苦，也许这跟诸多方面都有原因吧。第二天的军训则显得稍微放松了些，但因为之前下过雨的缘故，没有太阳的照射，则显得轻松一些。下午的时候也稍事娱乐。第三天便没什么训练了，主要是娱乐。毕竟上午下雨，而最后一天的下午又不会进行正式的训练。

总体而言，应该说没有想象中的那么累。比之前暑假军训的

那一批要轻松不少。我们的食宿是在自己家的，而且训练间的休息时间也比较长，可以在家里调整好状态，当然，即使这样，军训也是蛮累的。大家体质不同，而军训又要求都穿军训服，这对于晚上的换洗衣物是个挑战。有时晾不干，第二天则必须穿着潮的衣服。况且有的人身体就好流汗，半天过去衣服就湿透了，便更加不好受了。

现在回想这三天的军训，应该说，印象不是特别的深刻。虽然很不想军训，很怕军训，但又不想比同龄人缺少这样一个宝贵的人生体验。但军训完了后，因为是压缩了的军训，时间并不长，所以并没留下多么深刻的印象，但即便这样，也学到了一些东西。

军训非常强调集体荣誉感。军训的时候做一些动作会让一排一排做，做的不好的一排便要集体跑一圈或者做几十个俯卧撑。而个人表现非常糟糕的当然也要被揪出来。个人认为，军训最强调的便是纪律性。做任何事情都要打报告，站军姿的时候便不能做小动作或东张西望，否则便会严惩。

有的时候军训也会炫耀自己所在的连队，走过其他连队的时候喊喊口号什么的，或者是对着喊1234等。在训练之余，便是休息。一般来说，原地休息居多。为了保持队形的整齐以及能够在喊起立时迅速地站好队形。原地休息是十分重要的。

怎么说呢，军训毕竟也是一次人生体验，虽然不是很想再经历一次，但还是学到了很多的东西。而且今后的学习确实需要强健的体魄作为基础。

就到这里，祝大家，军训愉快！