

2023年个人军事训练目标计划 军事拓展训练 训练个人心得体会(精选5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

个人军事训练目标计划篇一

新的工作，新的起点，新入单位的第一项工作就是军训，也就是拓展训练，在这次训练中我感触颇深，受益匪浅。

在这短短三天的军事拓展训练中，不仅把有趣的游戏同人生、工作、团队联系了在一起，更给我们全体参加训练的同事带来了无穷的乐趣、信心和思索，锻炼了大家团队协作的能力，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠个人的力量不足以最终获胜，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

本次军事拓展训练中，从开始的组队、建队旗、起队歌，到后来的集体项目活动，一连串下来，感觉充实有趣。在一个“高空断桥”游戏中，我们要在大约8米的高度，通过一个大约1.2米的断桥，而且全队都需通过，不能有一人掉队，在下边往上看感觉不太困难，但是到上边的时候摇摇晃晃很害怕，但是为了不影响整个团队，硬着头皮往过冲，其实这个项目也是对自己的一种挑战。在挑战中磨练了自己对高空的恐惧，也增强了团队意识。

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的，齐心协力，全力以赴，却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅

力。在“鼓动人心”这个游戏中，通过大家的集体努力，最终取得了一个较好的成绩，让我感想很深，让我理解了一个人的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，让我看到了团队中每个人为了完成集体目标努力拼搏的精神，一个人的力量很渺小，大家聚集起来的力量才可以塑造完美。

三天的军事拓展训练虽然艰苦，炎炎烈日给大家的皮肤抹上了一层颜色，却带给大家许多的欢乐，这次拓展训练，我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了对集体的参与意识，增强了责任心。

今后，我将本次军事拓展训练中学到的“游戏”理念应用到工作中去，改善流程，提高效率，不断地自我激励和自我完善，让自己的工作做得更加出色。

军事拓展训练个人心得体会范文5

x月18日员工拓展训练营正式启动，乘船渡江，换上军装，我们向军事特训营前进，前方是新奇?艰辛?汗水?挑战?带着这份未知，公司团队即将开始一段新的体验。

既然我们穿上了这套军装，就必须要有军人的作风。稍息、立定、向右转、向左转……口号要响亮，脚步要掷地有声，昂首挺胸。刚开始伙伴们的声音还放不开，在教官的鼓励下，在伙伴能量的影响下，伙伴们的热血开始沸腾起来，“团队……团队……团队……”

十分钟的军姿让每个人都安静下来，褪掉开始的浮躁，每个人都愈发沉稳。一个整齐的敬礼让人肃然起敬。

我们要有秩序，但也要感受集体的温暖。搭着伙伴的肩，捏住他的耳朵，捶捶他的背，这些细微紧密的身体接触像一股暖流穿透每个人心里，此时我们的笑容更灿烂，我们之间更

亲近。

一、责任担当，指引方向

开始分组组建队伍文化，每一个小队的队长的状态各有不同，有的队长是处于统筹中心的位置，对进程一一引导，有的小队长则给予队员的开放性，在背后认真倾听并及时给予支持。

交通堵塞的环节，队长要站在中间位置指挥统筹，指引队员的前进方向。在这个过程中每个小队长都能虚心听取组员的意见，当发现组员偏离正轨时，及时纠正。

二、激情洋溢，积极进取

酷热的天气，每个人额头上都冒着汗珠，不同项目的挑战更是对我们体力的消耗，可每个小伙伴的气势都十分高昂，散发的活力把现场的氛围燃到。

队伍文化展示时，一起大声喊出队伍的口号，有的小伙伴非常用力，脖子都冒着青筋。

在进行项目的过程中，每个人都是一个奔跑的姿态，在等待的时候思考对策，蓄好能量，要出发时奋力向前出发。

个人军事训练目标计划篇二

一是紧密联系实际，加强思想政治理论学习。保证学习效果“入心、入脑、入工作”，在学习中有新体会、新收获，切实提高自身的理论素养和指导部队建设的能力。

二是深化教育效果，引导后勤人员把践行“学习成才”和“永远做党和人民忠诚卫士”的实际行动中。帮助后勤人员从思想根源上弄清思想的精髓和实质，明确武警部队在全面建设小康社会中的地位和作用，永远做党和人民的忠诚卫

士。

二、明确工作思路，深入贯彻后勤党委会议精神，积极投身于中队后勤建设

一是抓好学习教育，把后勤人员的思想和言行统一到后勤党委会议精神上来。组织后勤人员原原本本地学习会议精神，用会议精神解疑释惑，统领思想，干工作。

二是深入贯彻落实，把后勤党委会议精神渗透到经常性教育、管理工作的方方面面。会议精神对于中队后勤建设具有很强的指导性、针对性和可操作性，我们要反复、深入地抓好贯彻落实，把会议精神拓展、渗透到学习、工作和生活的方方面面。

三是抓好组织建设，努力构建学习型的后勤队伍。要带头搞好学习，营造浓烈的学习氛围，深入开展“刻苦学习，岗位成才，有所作为”活动。通过学习，切实提高抓后勤建设的能力和解决自身问题的能力。

三、提高中队后勤人员素质，确保以保障为中心的各项任务圆满完成

一是强化保障工作的“中心”意识，加大管理工作的力度。严格落实管理计划、全面提高后勤人员素质是后勤建设的中心工作，只要始终突出保障的“中心”地位，围绕服从和服务于保障这个“中心”开展好教育、管理等各项工作，确保后勤保障顺利开展。

二是加强对后勤骨干的培养，做好“后进人员”的帮扶工作，力求后勤人员素质整体上台阶。注重对后勤骨干进行培养，既能对其他人员产生激励作用，更能由此生长起一批新的后勤骨干力量，同时，也可协助干部做好“后进人员”的帮扶、补差工作，提高部队后勤整体素质。

四、是丰富课余时间，充分发挥兴趣小组的作用，使后勤人员在健康活泼、积极向上的氛围中陶冶身心、丰富知识、提高能力。以“丰富生活，拓宽视野，提高能力，增强素质”为目标，鼓励后勤人员积极参与板报、篮(足)球、新闻报道等兴趣小组，使后勤人员在轻松活泼、积极健康的课余生活中陶冶身心、开拓视野，提升综合素质。

一是加大后勤管理力度，管教结合，教管一致，引导后勤人员自觉用条令条例规范自己的言行。把教育和管理有效地融合，边教边管，管教结合，促进后勤管理的效果。同时，把后勤人员的课余时间、节假日及外出作为管理的重点抓紧抓好。

二是突出抓好一日生活制度的落实，让后勤人员在经常性管理工作制度的落实中养成严谨的作风和严明的纪律。着重抓好一日生活制度的落实，有针对性地开展教育整顿，从一日生活制度入手，从点滴中抓好养成，把经常性管理工作当作日子过、培养后勤人员严谨的作风和严明的纪律。

三是继续实施“透明化管理”，不断提高管理的效能。严格落实伙食管理制度，坚持验收实物制度，坚持每日伙食公布及经费开支制度。让“人人参与，人人监督”深入后勤管理中，让透明度的管理真正落到实处。

六、抓安全工作贵在经常。

安全工作是后勤管理的一项重要内容，是部队的保底工作，是部队全面建设的一个重要方面，实践证明，要确保部队安全无事故，必须突出“经常”两个字。

一是要有“忧患意识”，要强调“居安思危”。要以常查找安全工作出现的新情况、新问题和薄弱环节，对小问题也不要放过。

二是从部队的实情出发，做到常宣传、常对照、常检查，使这些措施进入后勤人员的脑子里，落实到行动中，时时规范安全行为，衡量安全工作，真正确保安全无事故。

三是做好安全工作，万万不可抓抓抓停停，时紧时松，更不能顾此失彼，一劳永逸。抓好安全工作的落实，第一要有一支责任心强，敢抓善管的后勤骨干队伍；第二要有明确的操作性很强的安全工作责任制；第三要有严格的检查和奖惩制度；第四要有碰硬较真、细抓严管的工作作风。要层层抓、反复抓，在时间和空间上都不能出现“盲区”，只有点点滴滴落实，安全工作才能一丝不苟做扎实。

个人军事训练目标计划篇三

为全面贯彻落实 人民武装部关于开展民兵军事训练的指示精神，按照“坚守阵地、高举旗帜、锻炼素质、发挥作用”的要求，民兵军事训练经过为期5天的集中训练于今天正式结束，取得了良好的成绩，民兵队伍的整体素质和处突能力得到了全面提高，为20 民兵维稳、处突工作开了一个很好的头。今天，我们在这里举行总结表彰大会，在此，我首先代表乡党委、政府，向前来指导工作的市人武部首长表示热烈的欢迎！向参训的全体民兵表示诚挚的问候！下面，我讲几个方面的问题：

一、领导重视，周密部署，准备工作深入细致

按照民兵军事训练的规章制度及市武装部下发的年度军事训练工作计划，乡党委及时组织召开了专题会议进行研究部署，成立了民兵训练领导小组并制定针对性极强军事训练计划，同时根据季节特点和工作实际，分析并安排部署了民兵军事训练的工作任务：

本着“内强素质、外树形象、练为战用”的要求，制定了切实可行的军事训练计划。

二是加强领导，认真准备。为保证民兵军事训练的顺利进行，党政领导亲自抓成立了军事训练领导小组，认真细致落实后勤保障和安全监管，确保了训练的人员、时间、内容、效果的四个落实。

三是深入动员，增强动力。开训动员大会上，市武装部副部长根据中央、省、州及成都军区的民兵工作指示精神对乡民兵训练提出了要求，乡长就目前国内国际形势及训练的任务和意义对我乡民兵进行了深入动员，进一步明确今年军事训练的任务，讲清了军事训练的意义，使应急分队成员充分的认识到在新形势、新情况下，全面提高民兵素质的重要意义，极大地鼓舞了应急分队人员的责任感和训练热情。

二、按纲施训，保障有力，训练工作落到实处

这次军事训练以新时期民兵训练方针为指导，积极适应民兵维稳、处突等工作等战斗准备的需要，坚持按纲施训、从严治训，扎实打牢基础。通过训练，参训民兵提高了身体素质、磨练了战斗意志、培养了不怕吃苦的作风、养成了服从命令听从指挥遵守纪律的观念，达到了训练的目的。

一是严格要求。从开训当天乡武装部就对参训人员提出了严格的要求，规定了每天的训练时间及训练期间的着装要求，训练期间执行军事化管理，按照部队的条令条例来管理和约束参训民兵，做到每天训练前点名，训练后讲评，有奖有罚，鼓励了先进，鞭策了后进。

二是全面训练。训练严格按照《民兵军事训练大纲》所规定的内容和要求，坚持依法施训，按纲施训，先后开展了队列训练、战备常识教育、政治理论教育、科技知识培训、唱军歌、体能训练等多个科目的训练，通过严格的训练，使参训民兵掌握一定的军事技能，提高了民兵的军事素质，收到了预期的训练效果。

三是保障安全。训练期间切实加强民兵的安全管理力度，把安全工作放在首位，落实安全负责制，发现问题及时解决，杜绝各类事故的发生，确保了训练任务圆满完成。

四是加强宣传。在训练期间，积极做好《兵役法》和《征兵工作条例》的宣传，向民兵详细讲解了参军入伍的条件及优抚待遇。

三、突出重点，合理安排，凸显年度训练要求

这次军事训练的时间短、内容多、任务重，为达到训练目的，乡武装部侧重突出。

一是重点培养民兵的基本素养，大力开展军容、军姿、队列训练，提高民兵的基本军人姿势和军人作风。

二是为提高民兵的灾害应急战斗能力，根据实际需要，于年7月12日在 村委会四组组织开展地质灾害抢险救灾应急实地演练，通过实际操作，使民兵对应急抢险救灾知识有了一定的了解，极大的提高了民兵应急抢险救灾的能力和信心，为民兵在今后的应急抢险救灾过程中发挥骨干战斗力作用打下坚实基础。

四、取长补短，学以致用，总结军事训练经验

(一)在军事训练中，个别同志对此次训练的意义认识不足，重视程度不够，只是为了完成任务而完成任务，为此没能及时从思想上去端正他们的思想态度。

(二)由于训练场地有限，训练的效果有待提高，特别是受地理条件的限制，实弹射击场地很难符合标准。

总之，通过训练，参训民兵提高了身体素质、磨练了战斗意志、培养了不怕吃苦的作风、养成了服从命令听从指挥的纪

律观念，无论是在政治素质还是在军事技能上都有了一个新的提高和突破，基本具备了一个兵的素质，达到了训练的目的。我相信，在今后的各种民兵任务中，民兵一定能够真正达到“拉得出、用得上、起作用”的民兵要求，在家乡建设中充分发挥排头兵的带头作用。

同志们，在新的历史时期，民兵在国防现代化建设中的作用更加重要，作为一名基干民兵，要无愧于这一称号，无愧于党和人民的期望，要为国家 and 人民群众的安危作出自己应有的贡献！

个人军事训练目标计划篇四

接到通知后的“五味”心情

“哟，有新通知了，都来看看。”2月15日，《关于开展赣州管理中心军事大比武的通知》出现在所公告栏的醒目位置。大家围着公告栏你一言我一语的聊了起来。“有哥几个在！这类活动我们所肯定能好好露个脸了！”几名当兵退伍的同志看似胸有成竹。“看来要在单位上多呆一段时间啦。”旁边几位女同志脸上泛起了一丝忧虑。不过这些忧虑在下午的例会学习后就散去了，为了能统筹兼顾的安排好赛前训练，所领导在周二例会上进行了思想动员，公布了训练计划及抽调参训人员的名单，确保在不影响正常工作和不过多占用职工休息时间的前提下，科学的安排好训练作息。其实，在春运期间，我所所辖的两个收费站车流量一直比较大，收费压力很重，在抽调出18位同志参加军训后，他们手头的一部分工作必定要分担在所里其他同事身上，在要求他们自觉主动挪用部分休息时间完成好工作任务的同时也加大了所里其他同事的工作压力。作为一名参训人员，我能感受到所领导对参加此次军事素质大比武活动的决心，只有大家齐心协力，勇于奉献，才能圆满的完成好各项工作任务！

训练中有苦也有甜

第二天一大早，我们准时在操场中央集合，我曾在部队警卫连服过役，对军事训练那一套还是轻车熟路，早上起来后特意换上运动服及球鞋，可来到操场一看，竟有几位女同志还穿着高跟鞋，为了使训练不受“影响”，我打趣的调侃了一番后劝她们换了鞋再来集合。随着一声“向右看齐！”的口号响起，训练正式开始了，按照训练计划，前几天自然是队列动作的基础训练了，男同志大多数为部队退伍兵，在基础队列训练方面没什么问题，一天过后直接开始学军体拳，可女同志们基础较差，要让她们“走整齐、转到位”着实费了不少功夫，一天天反复的强化训练让平日里的家中“小姐”和“主妇”们吃了不少苦头，但令我惊奇的是竟然没有一人找所领导诉苦。

一个星期后，大家都顺利通过了第一阶段的训练，蜕变后的“女兵”们自信的走在队列中，巾帼不让须眉。一声声清脆响亮的报数声，让人精神抖擞，无论是停止间转法还是步伐转换，一招一式都有模有样，和一星期前穿高跟鞋来参加训练的“娇小姐”形象更是丝毫联系不上，让人刮目相看。最终，大家用自己努力训练的成果换得了两天的休息时间，此时，队伍中的妈妈们好像统一口径般的说出同样的话，“终于可以回家看看儿子(女儿)啦！”。这里，我要由衷地说一句：这群工作在沥青路上不爱红妆爱武装的高速女民兵们无疑也是最美最靓的一道风景！

动作分解，再分解

集思广益求新求变

个人军事训练目标计划篇五

六月班级组织一次户外军事拓展活动，在这次的拓展训练中我们受益匪浅，这里我们的身心得到了洗礼，让我们更好地认清了自己、更好地发展自己。拓展训练是一种文化、一种精神、一种理念，引导着我们走向光明的未来，振兴中华！

在拓展训练中我们抛开了一切，全身心投入到了训练中，为了我们团队的目标奋斗着。拓展热身过程中，我们手拉着手围成一个大圆圈，在这个温馨的大家庭中充满了关怀。在这里我们互相信任、互相帮助、互相学习、共同努力，友情在这里显得如此纯真可爱。

在进行拓展项目“空中钢丝”过程中，有个班级的男生因为没有正确操作拓展流程导致掉入半空的安中，这一次的失误成为班级的阴影。拓展教练几番解释和鼓励，依然没有消除学生的恐惧心理，拓展训练也因此暂停无法继续。放弃和坚持终究令人难于选择，但是放弃就代表着失败，是整个团队的失败。最后那个刚刚掉下去男学生向教练要求再次尝试，以自己的行为去激发团队的斗志，过程中我们可以清晰看到他的双脚在颤抖，刚刚掉落已经让他触碰到了恐惧，此时此刻的他需要团队鼓励和支持。作为队长的我领头喊了起来“_，我们相信你!...” ，团队的鼓励和支持让他充满了力量，最后他顺利成功。他用行为告诉了我们：“恐惧并不可怕，可怕的是你根本不去尝试”。有他尝试的经历，剩下的人也一个接着一个去尝试着挑战自己，团队所有人也顺利成功了。拓展训练告诉了我们一个深刻的道理：人生中我们会遇到很多挫折，只要尝试去挑战，那么就有成功机会！

经历了这次拓展训练，我们团队合作意识增强了，对自己的认知得到了改善，培养了良好的沟通与倾听的能力，加深了对自己的认识，变得更加自信了。