# 最新教师拓展训练心得体会总结(实用8篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-01-04

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。教师拓展训练心得体会总结篇一xx年xx月xx日~xx日...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**教师拓展训练心得体会总结篇一**

xx年xx月xx日~xx日，在学校领导的组织下，我们幼儿园的老师都参加了此次拓展活动。对于拓展训练的了解，之前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过两天的活动，对自己来说，无论是生自我还是团队都有了一些刻骨铭心的认识和体会。

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办?或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办?恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没问题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

站在不高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着，往后倒!“请相信我们，来吧，我们爱你!”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感.被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步!第三是，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。第四是，学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好!

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会…..

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

通过训练，过去的我只知道去做能做到的事，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以挑战很多想都不敢想的事;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我更加知道自己是多么需要团队的支持和鼓励。一个人无论做什么事往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有勇往直前的勇气和与自己共同拼搏的战友。由此拓展到一个集体、整个团队，它不仅需要优秀的人才更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义;而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。

其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

**教师拓展训练心得体会总结篇二**

拓展训练结束后，老师给我们布置了要写心得体会，我早早的就写好了。髙老师要我

们第二天的早上交于她，没交的要罚写4000字。结果第一个写完的我，忘记了交给髙老师，最后就是服从上级领导的命令，罚写4000字!当然，在这次的训练中，我也是感触颇多啊~~~!相信一同参加活动的同仁们和我是一样的。

这是我来到新爱婴这么久，有史以来第一次参加这种企业的拓展训练。虽然在活动中

有种种的困难，种种的辛苦，但是最后我们走克服了。教练刚到，就给我们进行了站姿的训练，就像军人一样站的笔直笔直的，还要求把脚后跟并拢，将脚尖分开，挺胸抬头收腹。大家以标准的军姿足足站了15分钟。其中，我们没有人退缩，因为我们相信我们是可以做到的，大家站的笔直笔直的，让教练来检验，最后事实证明只要我们有心做什么事都是可以的。接着，教练在活动前给我们玩了一个游戏，他请出了五位老师，有幸的是我也参加了这次的小游戏。

教练请我们五个人都伸出自己的食指，接着他将一根小棍放在我们的手指上，让我们在不用其他手指帮忙时，不让小棍掉下来的情况下，将小棍放在地面上。第一次的尝试中，我们失败了，但是我们没有气馁，又进行了第二次的尝试，这次我们成功了。虽然是一个不起眼的小游戏，但是它确考验了我们的默契。同时很明确的表现出了，当我们大家要共同完成一项任务时，我们所呈现出来的是一个团队的集合体，我们要互相谅解互进退。例如，在刚刚的游戏中，我们中有一个人还存在着个体的想法，顾及不到所有的人，那么我们的游戏永远都不会成功的。

这个小游戏中，我总结到了一下几点：

1、 当我们共同去完成一个任务时，我们是一个团体，而非个体。

2、 在活动中，我们需要一个领导者。

出来大家一起来探讨个中的利弊。

4、 时刻记着，我们大家是一个团队，是一起共进退的伙伴，不是只有自己一个人。

正式的比赛即将开始了，第一个环节是为自己的团队起队名、队呼、还有队歌及排列

队形(起初，我们已经分成两个团队了)。教练给了我们20分钟的时间，要求我们的队名、队呼、还有队歌要新颖，给了每队一面旗子，要将队名、队呼写在旗子上。我们这一队，来到了感统教室里，我们绞尽脑汁想了一个很有气势的队名“斗牛队”希望我们能够像斗牛士一样的牛逼、有使不完的劲一直勇往直前。让对方知道“斗牛斗牛，属我最牛!”

在这有限的时间里，我们创造了无限的可能。因为，在想这些队名、队呼的时候，我们都很急躁。觉得时间不够用，但是我们都互相鼓励对方没有关系，只要尽力就好了。就像之前说的，大家本身就只是一个个体，许多的想法如果不说出来是没有人会这么有默契的猜出来的，我们起初呀是七嘴八舌的一起讲，结果就是到处都是声音，谁也没有听清楚别人的意见，这时候我们的队长就发挥了作用，我们的队长卡卡老师让我们一个轮着一个说，在说的过程中，有些人的想法是一致的，这时我们就省了很多的时间再去争执这些虚无缥缈的东西了，我们讨论了基本可行的几种方案，然后再进行实践，从中发现问题，及时的解决掉了问题。

在最后的关头，我们用了“团结就是力量”的歌曲最为我们的队歌，而且我们的队形是最简单的，但我可以保证我们的队伍是最整齐的。最后我们“斗牛队”赢取了这次的初赛。所以我才会说到，在有限的时间，是会有无限的可能的。

力去做，做到最好，不管输赢都已经很棒了。教练总能用这微乎其微的事物，让我们明白不同的道理，我的个人体会是：

1、 做一件事情不因为时间的紧迫，而自乱阵脚，或有充裕的时间，而不去努力。

最最简单，就只是按照高矮的顺序要拍的。因为我们了解时间的紧迫，明白太花销

的东西我们是掌握不了的，既然不能很好的掌握，就不需要做的太多，这个时候做

的多，错的也是最多的，到不如一切从简，做不到最最好的，我们就做最最整齐的。

原因，我觉得是因为我们大家都是初次的合作，还是需要时间的磨合的，是没有办

法那么快就能有很好的默契去配合一些高难度的东西。

20个，让队长有个带头作用，记住惩罚，在下一轮比赛中能够再接再厉。比赛结束了，教练叫我们集体围成一个圆圈坐下来，中场休息，带我们玩游戏放松放松。教练用小木棍乱搭一通，告诉我们这是1，过一会有搭了一个告诉我们这是五，然后游戏就开始了，教练来搭小木棍，我们来猜数字。几轮下来，大家陆续的发现了窍门在哪里。窍门就是，教练的的确确是乱搭一通的，关键的是在他的手指上。不过这一轮的游戏中，大家基本都发现了，我就没有发现。也不知道是我的观察力不够好还是传达者传达的失误，导致执行者出现不必要的错误。会让我有这种想法是因为，教练在开始摆放前，告诉我们要仔细观察小木棍的摆放规律，还说这个游戏不关智商的问题，只在于你们的细致观察。因此我只在死命的盯着小木棍有什么变化，来观察寻找出规律，而忽略了其他的因素。可想，在一个团队中，如果领导下达的命令不够明确，那么执行者就会出现不必要的错误，并且还有可能扭曲了整个方案的意思。所以，在事前要很明确自己要做的是什么，做的时候要细致的观察，要怎么做才能达到最好的效果。

休息的时间总是不够的，刚玩完游戏紧接着又是一轮新的比赛。珠子接龙，比赛规则：

每队每人手上一个弧形的长棒，一起合作将玻璃珠运到对面的铁锅里，要求在运的过程中，球不能停止转动，球不能倒流、球不能掉了。以上的要是犯了，都属于犯规要从起点开始。教练给了我们5分钟的时间练习，我们不仅要想对策，还要实践操作。时间一分一秒的过去了，在教练残酷的一声令下，比赛开始了，我们最后只能在比赛中取发现不足的地方。刚开始的时候，我们的球滚动的太快了，后面的都来不及接住。但是，我们都没有气馁。

我们互相安慰鼓励，“没事，已经很好了，只要我们慢点再慢点”失败了再继续，一次不行就两次，两次不行就三次，在一次次得失败中，总结经验，等出解决的方法，我们都明白只能让玻璃球在滚动的过程中要稳还要慢。

我们才有机会让玻璃球接着往下走，我们互相配合，互相鼓劲“稳点，稳点，再慢点慢慢慢”每个人的嘴里都喊着“慢”的口令，稳定大家的情绪，让我们的玻璃球能够在长棒里慢行，让我们的伙伴有充裕的时间一个接一个的往下走，很艰难的才让第一个球落到铁锅中，但是我们也有了经验。这个环节里，似乎更多的是考验大家的一个默契，及对待一件事的态度，和对完成一件事的决心。事后，教练叫我们每人总结一下自己的经验，我的经验就是：

以很好的体现出来了。

即使失败了，也不要气馁，我们要越挫越勇!但是不能盲目，要有好的对策，

要一次比一次好，一次比一次进步。

有比赛就会有惩罚，那么理所当然是我们的“斗牛队”赢了这场比赛咯! 嘻嘻

一轮接着一轮比着。这次，教练要我们在不是面对面的情况下，不说话，要把最后一个人看到的数字转达到第一个人去，会从一位数到四位、五位数。经过我们讨论后，我们这组决定直接用手在前面那一人的背上。

由于我们这组的丹丹老师对这个比较不敏感，所以被安排在了最后一个，同时也是第一个知道数字的人，将数字传达到她前面那个人那里。不管几位数，我们都是写在背上的，我们还会在前面一个人确定是什么数字后，才会写下一个数字。经过确认，可以让我们得出的数字更准确。这次的比赛虽然最后一次得数字我们在某一个人中没有传达好，输了。但是，这轮的整体的比赛还是赢了。其中最关键是：

1、 做事要有一个好的方法。

2、 合理的安排各个队员的职位。

3、 确认传达者的任务，再进行执行。

4、 个体对个体的信任，个体对集体的信任。

5、 失败了不互相指责，而是互相找出不足的地方。

时间慢慢的过去了，吃过晚饭后。晚上的比赛又开始了，教练为我们准备了纱巾，

西，哑巴不能说话，又听不到声音，如果没有一双手牵着她们，她们会是多么的无助啊!

哑巴和盲人这简单的游戏，不仅是体现这个群体人物的生活不容易，还体现了一

无条件的将自己交给哑巴，无条件的信任着哑巴!

活动接近尾声了，这次的活动是很有意义的。它让我们深刻的感受到“团结就是

力量的含义。”团队合作的力量是无限的，它是可以创造奇迹的。

**教师拓展训练心得体会总结篇三**

20xx年4月12日是一个让我难以忘怀的日子。我们新芝小学全体教师到“绿满地”户外团队拓展训练营培训。刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把 50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队” 。开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。 在短短的一天训练中 ，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更主要的是收获了人生的感悟：

第一，珍惜机遇，周密计划，再实施行动。 比如过“生死电网”：要求所有人在40分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位〈包括头发和衣角〉触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这就要求根据每个人的身材选用合理的网眼，并确定穿越的先后顺序，更要求有固定人员记录网眼和时间的使用情况，这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。由于我们没有听清楚教练的要求，便急于求成，不懂得周密计划，合理安排，不珍惜每一次机会，结果违规多次，网眼同时作废。在失败了5次以后， 教练对我们进行了5分钟的教导总结，让我们找出失败的原因，经过总结，寻找解决失败的方法， 集思广益，利用有限的资源，珍惜每一次的机会，同时控制自我，最终在教练给的三十分钟时间内把团队的二十个人通过了，虽然是汗流浃背，但是心情畅快。

第二 ，统一指挥、协调沟通，才能创造高效的效益。比如“七巧板”这个项目,目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。一开始教练便把我们分成七组，并且规定只有第七组的人才能自由活动，其他人就只能坐在原位，我们要什么东西都可以通过第七组来传递。解释完后，教练便给每组发了一些彩色板和一份任务说明书。刚开始，大家都嚷着要各种图形来完成自己的任务，只顾完成自己的任务，没有顾及整个团队的任务，而第七组也没有履行他的职责，统筹安排，相互调配，结果40分钟内我们没有顺利完成各项任务。活动结束后我们做了反思，从这个游戏中，我领悟到很多东西，明白了领导在团队中的重要性。(1)每个团队都离不开一个核心的领导人物去帮助，协助，指挥和监督队员向着一个共同目标而奋斗。而作为一个领导，首先要明确自己的位置，相信自己的下属，相信他们有能力去完成任务，不必事必躬亲，要给下属一些充分发挥主观能动性的空间。( 2)在执行工作之前，要明确目标，清楚资源情况和外部环境并做好计划，磨刀不误砍柴工，有个好的计划，能让团队更加集中精力去完成目标，可以达到事半功倍的效果。(3)每个员工都应该要清楚团队的目标及整个工作的计划，不应该只 顾自己，更多的为团队做出贡献。( 4)沟通。尤其在现实生活当中，团队之间的沟通尤为重要，领导要充分听取员工的意见，员工要积极表达自己的想法，只有在大家互相了解的前提下，才能更好地开展工作。领导不听员工的意见，只一意孤行地执行自己的决定，这样绝对会打击员工的工作积极性，也影响团队的凝聚力，工作效果也无法保证了。相反，要是员工不发表自己的意见，只一味跟着领导走，很快也会丧失工作热情，同样不利于目标的有效实现。( 5)要灵活运用工作方法，提高工作效率。很多工作的方法其实都是可以传承的，并不是每个都需要自己亲自去体会摸索，我们要具体问题具体分析。况且，让员工知道某项工作究竟是怎么回事、该怎么做非常重要，这有利于提高工作效率，而且员工在执行的过程中就节省了自己摸索的时间，可以把更多的精力和时间用在完善工作方法上。

第三，工作要相互沟通，分清主次、缓急。比如：“孤岛救人”项目，教练把我们团队分成三个小组，分别是哑人岛、盲人岛和珍珠岛。共同的目标是把全体成员集中到珍珠岛，通过这个项目，我深刻地体会到沟通是多么的重要，在平时的工作中我们都是在不同的岗位上，交流和沟通比较少，通过这次活动大家懂得了人与人之间要相互交流、沟通才能完成任务并取得满意的结果，同时在工作我们还分清主次、缓急，应先把重要紧急的事情去完成，不要做一些无用功，把一大堆的无关紧要的事做了可到头来还是没结果，没有结果就等于失败。

第四，守承诺，讲信任。比如“信任背摔” 它让我深刻地体会到信任与团结的重要性。当站在台上向下面的队友问“我准备好了，你们准备好了吗:”下面的队友回应“准备好了，请相信我们，我们爱你”听到这有力的真实的声音，真的一百个放心。其实在学习和工作中也是一样，我们要充分信任自己的队友。同样，自己也要做一个值得别人信任的人。这样，我们才能团结起来完成那些靠个人根本完成不了的任务.通过本次训练，使我学到了之前在书本和其他一些地方学不到的东西，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步!第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好，计划在以后的工作中，多总结工作方法， 把现有的资源达成目标，信任同事，扔掉精神的包袱和顾虑，全力以赴，并且在工作中不断的突破创新，常怀感恩之心，发扬团队精神，就能翻越工作中的重重障碍，把我们的工作做好。

**教师拓展训练心得体会总结篇四**

拓展训练不同于一般的课堂教学，拓展训练是一种体验式的教学训练。下面是小编为大家收集关于教师户外拓展的

心得体会

，欢迎借鉴参考。

几天前，我参加了学校组织的“野外拓展训练”活动，觉得挺有意思，有些想法和大家分享一下。

活动的地点是在句容，当时听有的人说，这种活动在学校的操场就能开展，何必跑这么远。我现在回想一下，觉得还是在学校以外的地方好，可以让人印象深刻，而且那里的风景很好，空气清新。用我们“蓝色风暴”队的

口号

，那里真是让人觉得“身处青山怀抱”。

临行前，被通知要穿运动装，还以为是像电视里那种要“穿山越岭”“过关斩将”的激烈比赛活动，心里着实兴奋了一把。实际情况让我觉得自己理解错了，一开始心里挺泄气，觉得真没意思。而且那天身体不太舒服，老想吐，有一段时间情绪挺低落的。在第一个活动“盲人方阵”中，我基本上没为队友出什么主意，总觉得按照大家说的配合着做就是了。其实我在工作中也经常这样，有时自己有些想法，但是看到别人七嘴八舌的，觉得不会有人听自己的，就懒得说了，跟着大家做就是了。下午的“驿站传书”活动里，可能是我对这个游戏比较感兴趣，积极了许多，感觉其实参与讨论也挺好的，我的好想法还是有人采纳的。在最后的“信任背摔”里，虽然我没敢参加，但是我很兴奋地看完了他们从准备到所有人“背摔”成功。这一天下来，觉得自己还是有进步的，从不感兴趣到热心参与。可能我这个人就是“慢热”，这一直是我觉得不太好的一种性格，老是改不掉，有时甚至影响自己的工作。

其实我能理解校长为什么要组织这样一项活动，这和以前任何一次出游的感受都不同，当天我是很为没能好好地轻松玩一下感到遗憾的，但是我现在坐在这里写感想时，还是觉得这次出游的意义非同一般。这可以说，是翠小一个崭新开始的标志，我前所未有地真正地感觉到我们是一个整体，一个团队。领导们在开会时总会强调这一理念，有时还会用“我们家”来代替“我们学校”。但是都不如这次活动给人的感受深。这些话其实用文字写下来，我到觉得有点假，不如自己内心的感受深，我的文笔不太好，但是内心的感觉是有的。这个新学期的一切都让人有很不一样的感觉，我觉得自己还要多花点时间来想想自己在这个团队里的位置和作用，以及自己应该做些什么，怎样去做。但有一点我现在十分明确：我觉得自己被这个团队团结得更加紧密了。

xx年5月21日，我校七十多位新教師在開展了一次非常有意義的戶外拓展活動。有這樣一次難能可貴的實踐機會，我很榮幸，怪不得其他老師羨慕、嫉妒、恨，哈哈。記得上大學的時候，看到同專業的師兄師姐到各處參加戶外拓展的相片感到很羨慕，心裡很想去體驗一下戶外拓展究竟是怎么一回事。

上午山谷樂園很多高空項目，其實是“空中鋼絲”的項目，讓我又有新的體驗。開始階段我們是做隊友們的保護者，在地上為他們拉緊保護繩。看到隊友們一對一對地在高空中心連心地向著他們的終點邁進的時候，我的心是繃得緊緊的，我叮囑著自己要把保護繩拉緊，給與隊友們“加油”鼓勵。在高空中，我不敢用眼睛往下看，我只敢用手緊緊地握住頭上的繩子和同事的手。同事的勇敢給與了我信心，在她的帶領下我們倆以較快的速度完成了屬於我們共同努力的路程。謝謝當我們保護傘的其他隊友!

在“珠行萬里”的項目中，我們所有的隊友齊心協力，共同商討辦法應對挑戰的場面，深深地記憶在我的腦海中。在我們練習的過程中，失敗了一次，我們沒有氣妥，我們是馬上總結經驗，思考下一步怎么做可以讓我們快速地把高爾夫球送到終點的桶子裡。在規定的20分鐘比賽中，我們全體隊員全力以赴地做好接力。在比賽的過程中，我們出現過掉球的情況，但我們沒有彼此的指責，有的是“沒關係，我們再來一遍”的互相鼓勵。我們的合作意識在活動中有了進一步的提高了。感謝我的隊友在我沒有放好水管時的關切提醒，感恩能以雄鷹隊的一員和我的隊友們完成此項活動。

畢業牆，一睹4.2米高的牆壁，要求我們只能用人的身體做道具，並且要七十多個人都要翻越過去。在教練的指導下，四位隊長擔負起整個的活動指導任務。男生們挺身而出來做人體。當人梯的隊友，他們的胳膊都承受過幾十隻腳的重負。翻越了畢業牆後，負責拉隊員上去的隊友們，也付出了他們全身心的力量。謝謝他們為我們而付出的貢獻。

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗?高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌――勇敢――胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢;同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业 。无论是从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性――用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。还是全体学员蒙上眼睛通过一根绳子各自准确找到自己定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通能力以及如何充分发挥自己角色作用的能力。我们组完成 “走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不同的角色，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个角色都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自己的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”教师户外拓展训练心得体会范文教师户外拓展训练心得体会范文。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1. 分层管理、明确领导极其重要教师户外拓展训练心得体会范文拓展训练每个人的

岗位职责

确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2.应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

**教师拓展训练心得体会总结篇五**

\"拓展训练\"这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，而且在教育系统是我们新上任的年青局长大人发起的来激发自己都未曾知道的潜能和大家的集体意识。当然，我也在电视节目中看到过相关的介绍，但却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去\"拓展\"的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。我们了解完这些以后教练就给了我们每一位女同志一个下马威，只给我们十分钟的时间让我们去换衣服上卫生间如果迟到的队员就要惩罚做俯卧撑十个。大家一听都像炸开锅的蚂蚁一样跑的飞快。归对又让我们站了五列自由组合成了五队，我很荣幸的在这个队伍里成为了旗手，对于自己已经踏入了拓展的征程。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，教练给我们讲了相关的常识及各位的安全应该怎么保证。又问谁心脏不好，血压高还有谁恐高呀!话音刚落我就举手说我恐高，结果教练来了一句这项活动专治恐高的，你第一个上这可把我吓坏了，所有的队员都来给我帮忙给我加油给我鼓励。我在下面望着9米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上九米高空之时，我已是颤颤惊惊了，手把那个铁栏杆抓的更牢了一直不敢往下看。跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：\"怎么办，还是下去吧?\"尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个\"怕\"字。下面同伴在一遍遍地喊\"加油!加油!\"这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。一上午的时间整个团队都参加了这个项目每过去一位队员我都大声的为她们加油，因为我清楚在上面别样的滋味。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：

一是做事要先做计划，再开展行动。这就是\"磨刀不误砍柴工\"的道理。

二是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

三是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

四是要因材适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

五是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。

在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我自己的良心和学校尽一份绵薄之力。

**教师拓展训练心得体会总结篇六**

xxxx年的3月17日学校进行了为期一天的拓展训练，训练结束后内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的启迪和锻炼，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步让我微笑的面对工作和生活的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在拓展训练中，我们忘记了年龄，忘记了工作中的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入。我们的团队有着一个阳光而温暖的名字——和谐队，在大家的谦让下，有幸让最年轻的我担任队长，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天快乐趣味的训练。大家不以比赛为目的，不以争夺第一为荣誉，只以共同完成目标为方向，心往一处想，劲往一处用，没有责备，没有抱怨，没有放弃。

拓展训练的第一个项目非常的有意思，它是一个团体的挑战项目，要求100多名队员双手在身前交叉，自己的右手拉别人的左手，围成一个大圈，在不松开彼此的手的同时要求大家把自己的双臂伸直依然行成一个大圈。此时此刻，拉着手的我们开始了集思广益，各种聪明才智被充分的开发了出来，不一会儿就在马桶老师的赞许声中完成了任务。众人拾柴火焰高，集思广益力量大。第二个训练项目是“盲人扑克牌”，任务是把一张未知的扑克牌发给大家放在自己的脑门上，不可以用眼睛来看这张扑克牌，也不可用语言交流，把大家分散在一个大教室里，寻找自己相应的一队。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人眼睛都不能看自己的牌的时候，我们发现，原来难度一点也不小，后来我们一起的发现当大家为了一个共同的目标达成的时候，你放弃自己的利益也许是对完成目标最大的帮助。我们都是不再思考自己的牌面是什么而是一心的帮着身边的人去寻找他们的一队。很快，偌大的教室里就按老师的要求分成了若干个组。为了集体的目标，每个人都忘记自己，成功就在眼前。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“集体钻绳”，任务是在最短的时间内，每一位队员都穿越一次由另外两个队员拉着的绳圈。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的漫长任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，第一次竟然用了50秒就全部通过。但是老师提出了更严格的要求，问我们最少用多少秒能够完成，在大家的呼喊声中，任务定格为30秒，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个时候彭书记和李玲校长明智的指导大家，组织队伍，我们100多人竟然在25秒内就光荣的完成了任务，这使我不得不感叹：人心齐，泰山移啊！

很快，一天快乐又难忘的培训在畅快的笑声中度过，小小的游戏却又引人深思。我觉得只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想，面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。一个团队中的成员还必须有一颗感恩的心，要实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

**教师拓展训练心得体会总结篇七**

本次培训安排了多位教授给我们做精彩的讲座。各位教授的讲座，阐述了他们对幼儿园教育的独特见解，对新课程的各种看法，并向我们介绍了比较前沿的教育理论知识。作为一名幼儿教师，要学习新《纲要》，新课程标准，学习新理念，树立新观念，尊重幼儿的个性与尊严，建立民主、平等的师幼关系，注重幼儿健康、认知、情感、态度、科学、艺术、创造性等方面和谐发展。与之相适应的课程，教育活动过程、模式、内容、形式、方法、结果、评价等方面别具一格，新颖有趣，实现共同发展。新时代的幼儿教育呼唤与时俱进的新教师，要体现在观念要新，要常新，更新，坚持发展性，树立新的幼儿观、教育观、质量观、目标观、课程观、师生观、资源观，做全面推进素质教育的领潮人。

二、网络平台的搭建，成为教师成长的载体

这次培训活动，通过网络论坛实现了教师与课程专家的面对面交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。学习中，我坚持与其他学员保持密切联系，按时交流各自的感受与作业，使自己能博采众长、开阔视野，在不断的交流学习中成熟起来。

三、学以致用、明确目标、着眼未来

听了讲座，我觉得在今后的教学生涯中，我应该把眼光放长远一些;课堂教学中应营造主动探索、生动活泼的课堂氛围;鼓励创新性学习，发挥幼儿的主体能动性;要敢于打破常规，激发幼儿创造性解决问题的欲望;尊重幼儿个性，善于发现和保护幼儿的创新意识，使每个幼儿都能发挥自身潜能。今后我会学以致用，我会将在这个平台学到的新知识尽快地内化为自己的东西，结合我园实际情况，针对幼儿的特点，运用到自己的教育教学中去，努力学习同行们的学习态度，求知精神，协作能力，积极参加各种与教育教学相关的培训，不断的为自己“充电”，真正实现“在行动研究中成长”。

这次网络培训已接近尾声，但我会把这次培训的学习成果当成新的开始，在以后的教学过程中，不断完善自我，加强自己的专业素养，丰富自己的实践经验，争做一名合格的幼儿教师。

**教师拓展训练心得体会总结篇八**

20xx年2月27日，我很荣幸的参加了由学校组织的主题为“岗位角色再认识，加强执行力，提高团队意识”为主题的互动式拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

2月27日晚随着“破冰”仪式的顺利进行，峰高中学素质拓展训练在重庆云纂山拓展基地拉开了序幕。全体学员在山庄的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

28号上午，我们首先挑战的项目是“空中抓杠”，也就是我们每个人都要站在离地面10米高的独立的一个铁杆子上面，飞跃出去抓牢对面的单杠。当我站在高处那个铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，只觉得世界是空的，只剩那根单杠，风刮着的声音在耳边呼啸着，只看见那根叫做单杠的.横杆梦幻般地在空中摇荡。我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，尽管腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，尽管我知道若是在地面我肯定抓得住，可是，我还是慌恐着，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下面传来队友们鼓励声，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我希望的杆子。有风吹过，单杠微微地摆动，像是召唤。终于抓住了目标！

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗？高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。无论是从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。还是全体学员蒙上眼睛通过一根绳子各自准确找到自己定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通能力以及如何充分发挥自己角色作用的能力。我们组完成“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不同的角色，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个角色都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自己的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“毕业墙”上我们这支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……最后当看到我们的组长抓住上一人的脚腕奋力向上蹬的场面时，呼吸瞬间暂停了，紧接着就是狂热的欢呼，我们胜利了，这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。人生旅途中，唯有遇到逆境才能激发自己身上潜在的能量，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，主动的超越自我，才能不断的超越不同方位的自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。人先天都有改善环境的愿望，也都有表现自己才华的愿望与欲望。阻力越大、动力就越大。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn