

教师参加素质拓展训练心得体会总结 教师参加素质拓展训练心得体会(模板5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

教师参加素质拓展训练心得体会总结篇一

与众多的应届大学生一样,20xx年我选择了工作而非考研继续学习.原因很简单,我感觉自己已经储备了足够的能量,能够迎接未来的挑战.但是在20xx年的立夏户外素质拓展培训中,我感觉自身原来不是那么强大,又或者说根本不需要我那么强大,因为我还有团队。

不可否认,在20xx年入夏的拓展训练之前,我一直认为自己很优秀.同时由于自身的优越性,我感觉自己并不需要别人的帮助,队友对于我来说更多的是一种负担.当我可以轻松完成各项工作,而别人不能完成时,我会感觉很兴奋,那种自身油然而生的自豪感务必强烈.以至于我不能真正看清,当眼睛只是注视着远方而没有脚踏实地,就很容易跌倒.很显然,这次的拓展培训,我摔得很惨。

显然,像我这样自大的人,一开始就和团队沟通发生了冲突.那是在团队文化组建中关于如何设计团队logo,我和团队里的其他队友发生了争执.原因是我一个人不满足当前的设计想法,想要驳斥大家所谓好的想法,最后大家为了顾全大局还是选择了之前大家一致的意见.于是,在接下来的团队文化展示时,由于我们所摆的造型和团队文化不相符,最终教练判对面的队获胜。

我因此感觉到很可惜,也感觉自己的队友为什么不相信自己,

也许换成我自己的想法就有可能成功。(这里要补充下,如果换成我的,结果还是一样,因为重点不是logo如何设计,而是相互的融合,这才是团队.很显然,这份道理对于当时的我来说,似乎永远也不会明白)鉴于此次项目的挑战失败,我再次确信不要依靠所谓的队友.正好接下来的项目,是一个个人挑战项目,我决定定要自己挑战成功。

有时候,不知道是不是期望的越大,失望的就越大.接下来的拓展训练项目是高空抓杆,这对于有点恐高的我来说,似乎难度比想象中大.但是,自己为了表现自己不害怕,竟然第一个选择挑战.我当时不断的告诉自己,我是可以的,我是可以的.但效果不是很明显,我站在上面就突然呆住了,以往的一切神勇都不复存在.我该怎么办,我无法跨过去.就在这个时候,我下面的队友看到我有点害怕,就不断为我加油呐喊,同时不忘激励我.说实话,一开始我很反感听到他们为自己加油,因为我感觉这是对于我的一种羞辱,我是一个不需要依靠团队的人。

但随着时间的慢慢过去,看着大家为自己不断地加油呐喊,我心里真的很感动.那种感情,似乎是我以前没有感觉过的.带着大家的那份鼓励,我按照狼牙上海拓展培训公司老师的方法为自己减压,尽量不去想自己身处高空.慢慢的,我学会了调节自己,终于在最后一次尝试中稳稳的抓住了那个杆子.那一刻,我也感觉那根杆子也是我的团队。

当拓展培训老师帮我从高空中放下来时,我紧紧的拥抱起了我的团队,我不停的说谢谢.看着他们满脸的笑语,我油然的感觉到很快乐。

入夏来的第一次拓展训练,是我人生中的一个里程碑,因为它教会了我.就算个人再强大,也比不上团队,因为我相信团队的力量无与伦比。

教师参加素质拓展训练心得体会总结篇二

参加素质拓展训练培训心得体会

10月22日我代表我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神。为学习注入生命活力。真的，在这次拓展训练中的活动中都体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。

核心是协同合作，境界是全体成员的向心力，凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性，表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。

不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处

罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。

在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，也是如此。一个班级，一个团队，各成员之间的能力和特长就应该取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越*，实际上就是看我们有没有信心，有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练！

教师参加素质拓展训练心得体会总结篇三

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，

于20xx处12月7日和青创园共同举办了野外素质训练。通过此次训练，我们每一个人都深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在这一天的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深：

今天早上8点20分我们准时从学校出发驶向我们今天的目的地红枫湖。在王老师和青创园策划人方哥的带动下一路上有欢笑、有喜悦、有愉悦的歌声。经过90分钟的车程，我们学校最先到达目的地红枫湖，几分钟后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分钟上洗手间。然后我们由方哥带到了运动场地，在运动场地，等待我们的是孙教官和李教官。在认识了孙教官和李教官后，孙教官给我们介绍了很多，同时也说明我们今天训练的目的和用心。刚开始的20分钟，孙教官让我们重新温故了进入大学的第一课：军训。让我们重温大一军训的热情与那种严格的纪律，感觉就好像又重新回到了刚进大学的那些日子。孙教官给我们说明了在下午的项目中我们要不分男女，共同完成任务，我们男女搭配，相互摸着对方的鼻子说“今天我们都只有五岁”，那时我们就好像真的回到十几年前的孩童时代。接下来，便带领我们做游戏。

让我们明白了一个人的局限性，不管做任何事我们都要团结一致向着我们的目的前进。也让我们明白了团结在当今社会的重要性。

随后，中午12：30我们进餐厅用餐，工作人员早已把饭菜都准备好了。经过一早上的认识、接触和磨合，来自各大学的各位同学都少了很多陌生，多了许多融洽。饭后我们一起在湖畔边欣赏了这里的美景，相互认识、了解。随后我们来到了训练场，正式开始了今天的训练。

今天我们训练的每一个科目都是从古代战争中演变而来的，

有很高的实践意义。

我们今天的第一个训练项目是“蛟龙出海”。这个个项目是考验我们团队的凝聚力、创造力、想象力、反映能力、领导能力。我们要先分队、选出队长和参谋长、取队名、选队歌、自设队旗。在我们大家相互配后给我们队命名为“布鹰”队，另一队他们取为“狼群联盟”。这样我们便开始了比赛，我们都相互把脚绑在一起，然后一起横着走。由于种种失误，很不幸我们队在这次比赛中我们失败了。我们沉默着，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但也让我们大家学会了很多，明白了很多，我们要时刻准备着，我们才能有机会赢。

我们的第二个训练项目是“信任背摔”。这个项目不仅考验我们团结合作、我们的勇气，还要考验我们人与人之间的信任度的项目。这个训练这是由李教官带领我们完成的，它是由8到10位同学在1.5米的台子下一同学手靠着另一同学的肩膀组成的手臂人垒，然后一些同学就用手支撑着这几位同学的肩，以防冲击力太大前面同学向后倒。人垒做好后，其他同学就给即将上去的同学加油打气，减少上去同学的心理压力和恐慌。在台子上面的同学站好并且由老师绑好手后就问下面的同学：你们准备好了吗？下面的全部同学就说准备好了，然后他就数1.2.3，于是就倒下来真的是太刺激了。当今社会，我们人与人之间的信任很少了，我们须要打开我们大家的心扉我们才能更好的完成任务，这次我们做到了，我们漂亮完成任务。这个项目训练也让我们明白了责任的重大，人与人之间的信任是多么的重要。

今天我们的第三个训练项目是“穿越火线”。这个项目是考验我们决策能力、配合程度、默契程度、协调程度和以整体为重的项目。在大家的努力下，我们30多个人中我们‘逃走’了20多人，剩下的‘牺牲’了。虽然我们赢了“狼群联盟”队，但我们还是失败了。也处我们明白了胜不骄败不馁的可贵。让我们懂得了默默奉献的可敬，为我们国家的强大

默默奉献那些人们的不易，也让我们体会到了我们中华民族的伟大。

接下来我们进入了我们今天的最后一个训练项目“翻越毕业墙”。是最难的一个挑战，也是最让人振奋人心的时刻。它是由4.2米高铁面楼台，由人在地面上做人体人梯，然后同学们踩着这个同学上去，由上面的同学直接性的拉上去，徒手翻越毕业墙，而且只要有一个人说话、有一个人蹬墙、有一个人拉手方法错误，在三个规矩中犯一条就是犯规。有一个人犯规就要重来、队长和政委就要受罚。刚开始由于有人说话我们被罚了，真是激动人心的时刻啊！同学们都感动的流下了泪水。后来我们大家都遵守纪律，再也没有被罚了。准备工作都做好了以后，同学们同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。

另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，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……我们感激，感激我们身边的同学，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

我们两个队总有69人，最后我们都顺利翻过了毕业墙。我们已不再是两个队、几个学校的同学，不分男女，我们已经是一个整体。我们流泪，我们感动，我们一起努力，为了大家，为了团队，为了成功，我们融合为一个整体。现在回味无穷啊，真的好感动。也让我们明白了一群无私奉献，悄无声息付出的人，甘心这样奉献和付出体现了人世间的真善美。

一天的拓展活动就这样结束了，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。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，我们战胜了自己的心魔，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以后的学习、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。

教师参加素质拓展训练心得体会总结篇四

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1:50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今

天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢

谢！

教师参加素质拓展训练心得体会总结篇五

自进入__农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，

做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为__农的明天再续辉煌！