

最新身体素质拓展心得体会(大全6篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

身体素质拓展心得体会篇一

以前，对于“拓展培训”这个活动仅仅是听说过，知道大概是一项以培养团队精神和提升竞争力为目的的集体活动，仅是耳闻，具体的就不清楚了。7月4号—7月5号，我参加了实验区组织的户外拓展训练。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为这个大团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的是为了提高大家的思想素质、锤炼大家的意志品德、培养大家的团队精神和协作能力，造就一支思想过硬、作风顽强、高度团结，协作的精英团队。短短两天一夜的拓展训练，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

游戏玩得不好，我们可以重新来过，我们甚至可以改变游戏规则，以获得对我们有利的结果，但我们的人生呢？我们没有任何能力去改变任何规则，甚至我们也会有游戏临近结束之际，才知道这场游戏的规则和寓意，这是个多么可悲和无奈的事实！红黑大战里有三种人，第一种人，坚决要求出红牌，他们代表了人性深处的好斗、攻击、自私和自我至上。他们的口号是：要么赢得整个世界，要么彻底失去，或者与对手同归于尽！这是非常典型的赌徒心态。或者说，这是狼的行为。第二种人，他们是温和的，包容的，他们希望与竞

争共同把市场做大，达到双赢。他们是理性的，但更多的是理想主义：他们凭什么认为自己的宽容、和气、与人为善，就一定能得到对方的相同的回应，他们怎么知道一定就能双赢呢？他们的理想是有条件的，他们需要生活适宜的环境里。或者说，这是羊的行为。第三种人，他们是盲目的，迷惑的，他们缺乏足够的智慧去明辨是非，他们甚至不知道自己应该出什么牌，他们很容易受到诱导，可以说，他们的心智基本是不成熟的，或者，是不负责任的，因此，他们要么随大流，要么不表态，要么干脆放弃。在这个游戏过程中，有没有即是理性，也是现实的，充满智慧，即懂得积极进取，又知道宽容包涵，也知道适时放弃的人？没有。因为这正是游戏设计的圈套，游戏设计者只想通过这个游戏，集中地暴露人性中隐藏的、阴暗的东西，毕竟每个人都不完美，都有自己的盲点和误区，不幸的是，自己不知道而已。因此，集中暴露人性弱点，正是游戏设计的精妙之处。

第二天我们冲服了昨日的小游戏和打了几场野战，也没什么可圈可点的，到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着形势的不断发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并采用灵活的方法改善解决问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，能够不断自我激励和自我完善，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！总之，这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。感动仍在回味，震撼还在继续！我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支

持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们未来一起迎接更高的目标，荣辱与共，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，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，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！

身体素质拓展心得体会篇二

拓展训练结束了，第一次参加正式的户外拓展训练，感触颇深，收获颇多。其中，印象最深的就是开始的拍手热身活动和后来的盲人搭屋和极速60秒了，这些告诉我们什么叫作拓展自信、拓展视野、拓展心胸。

一直觉得自己是个挺有自信的人，一直觉得自己能准确的估价自己的能力。可是，在教练问“当你双手尽量靠近击掌时，估计下自己5秒钟能击几次掌。”大家犹豫了一下，评估了一下，结果报的最多的是25下。然后，大家正式实践，结果是每人平均有30下。这样，就是说大家都大大的低估了自己的能力。这是对未知的恐惧所致，是对自己的不自信所致。那么简单的事情，我们都可以做好的。也有所谓初生牛犊不怕虎吧，我想，我以后会克服对自己的种种质疑，尽自己的最好，达到最好，达到成功。这是，教会我们面对以后未知的人生，要多些自信，多些勇气。

盲人搭屋的游戏我们这组玩的很失败。当其他组都解散休息时，我们还在太阳底下聆听教练的谆谆教导。教练的话让在这烈日下的我有种醍醐灌顶的感觉。“合理分配人力资源，多出一个人不需要搭屋，但他可以作为组组间的协调员，毕竟，我们的人数是绝对不足的。”不要把一个人的功能定死了，要全力全方位的开发人力资源。

在极速60秒中，教练批评了我们所有人，说我们只知道竞争，不懂得合作。因为这个60秒中，我们有4次机会可以自己获得资源，然后如果和其他队共享资源的话，那么我们全班都能成功。可是，我们每组都对自己的资源绝对保密。大家都不愿去交流，的确是没有一丁点合作意识，导致原本可以共赢的事情变得全军覆没了。我想，当今世界的确号召的主要方向是合作、互利、共赢。这些，从小读到大的信条，总会被人一时的自私蒙蔽。我们的确要开拓心胸，帮助他人也是帮助自己啊，朋友总要比敌人多才好活啊。

最后就是关于开拓视野了，记得当时玩游戏5分钟不ng时第一组是炮灰，才玩了2个游戏。但说实话，的确是他们的伟大试验，才有了我们后面的风驰电掣。在用竹筒运球的过程中，在自我训练时，的确是没有任何一个小组想到前后错开的运输方式，是第一组在失败过n遍后自主想出的，这种临机就变的机灵我需要记住并学习。其实，这也是一种视野，就看你想不想的到。我不敢说我的视野能一下子被拓展，但我以后遇到过不去的坎儿时，总会想想，还有没有其他办法呢？至少不会被即将来的失败吓哭。

总之，经过这次拓展训练，真的收获很多，对管理、对人生、对成功、对失败、对自己、对别人都有了更深层次的理解。

身体素质拓展心得体会篇三

正式训练之前，教官让我们在不说话的情况下，按照我们的生日大小顺时针围成一个圆圈。不开口说话的情况下，我们

如何沟通？用手势，摆图形，在地上写字，各种沟通形式都出现了，最后还是有个别伙伴没有站对位置。但是，很奇怪的事情发生了，教官没有惩罚站错位置的伙伴，而是惩罚他的搭档和旁边的伙伴。最后教官的一句话揭开了谜底：当你在工作中做错了事情的时候，有时候影响的并不仅仅是你个人，而是有可能是你的搭档，或者是你身边的同事。所以，当你做事情的时候，一定要考虑到失败了以后所引发的一系列影响。

训练项目的第一项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“我相信你们”、“我们支持你”当中，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。这是一个实践团队信任、团队协作、战胜恐惧的第一课。就训练来说，只要动作规范一般都能完成，但每个人从生理上、心理上都会产生害怕、恐惧、动作变形。伴着大家激情的高呼“我们支持你”，从高空中背摔下来，身体被稳稳接住那一刻，深深体会到团队成员之间的信任、协作，是多么的重要。这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到后来的摇摇欲试，到再后来的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，终于爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自己不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自己想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，但是我跨出了自己勇

敢的一步。所以说，每个人最大的绊脚石是自己，克服自己的心里障碍，鼓励自己勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

在挑战150的任务中，有5个环节，需要在150时间里面完成所有的环节，并且只能在一个环节完成后才能进行下一个环节。我们对由于着重了其他几个环节的练习，而对击鼓颠球的练习不够，最后很不幸的在这个环节中失败了，最后导致了整个任务的失败。所以说，在我们平时工作的时候，每一个环节都是至关重要的，并没有轻重之分，如果不重视的话，那么很有可能就会因为某一个环节的失败而导致了整个任务的失败。

身体素质拓展心得体会篇四

已是夏日浓成荫。离开了空调间的懒散，脱开手机的引诱，你我站在浓荫边的烈日下，汗如雨下。这个夏天，新的你我站在这里。

太阳升得很早，晒得很猛烈，就恰似张牙舞爪地迎接我们接受挑战。都说站军姿很累，双手闭拢，紧贴裤缝，身体前顶，我们朝着火辣的太阳，一动不动地站好。汗珠在脸上，后背，手臂，大腿是一点，一点往下滑，不停地消磨着我的耐心。缓缓热风吹过，发丝一下一下滑过脸庞，不停地挑战着我的意志；接着周围不断有人倒下，一声两声地“报告”，不停地催着我走向旁边的那片浓荫。

我看着那片浓荫，心生许多遐想：如果你我坐在那儿，喝着水，享受清风慢慢吹过，没有汗水的酸臭，只有我们的欢声笑语。

但，那又有什么意义？我们熬过了中考，熬过了风雨，又怎会惧这点烈日。世上还有千千万万的人在受苦啊，这点烈日又算得了什么。我不再向往那片浓荫，转过头，咽下到嘴边的

“报告”，坚持着站好，不畏汗珠落下的骚痒，不畏脚底的酸痛，不畏头顶骄阳的难受。

夏日浓成荫，清凉羽，而我已不再向往。

身体素质拓展心得体会篇五

虽然拓展训练只有短短两天时间，却收获很大，感受颇深，使我开阔了视野，增长了知识，感谢公司给我们这个拓训练的机会，让我体会到人生十分有益的感悟。同时也要感谢我们的队友及同事在这次训练中给我的帮助和关爱，让我走过拓展的这段路程。

回顾拓展训练的全过程，还是历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至副总，下至普通管理人员都无所畏惧，大家能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

最难忘的是在：信任背摔中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结？是因为大家的目标都一致，因此我们在团队的管理中也应该突出大家一致的目标和利益。

- 1、明确任务是完成任务的前提。
- 2、制定正确的方案是成功的必然。
- 3、团队的凝聚力是提高竞争力的保证。
- 4、提高执行力是完成任务的根本。

在训练中有一个很好的安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体做贡献，以前像这种集体的场合，我

几乎不发言，这个安排和本身也就是希望大家能够突破自我，充分发掘、培养自己的能力。做自己没做过的事情就是一种突破，在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

总之，这次拓展训练让我亲身体会到难忘、惊心、刺激的那一幕幕难忘时刻，使我们受益匪浅。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，都表示在今后工作中一定会延续这次的团队精神，努力完成公司分配的各项任务。我们大家都感觉到公司员工之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在回升，这说明此次拓展训练是成功的，坚信公司只要有上层的正确领导，员工的积极进取，团队的精诚合作，遇山开路，遇水架桥，这个拳头打出肯定是铿锵有力，威力无穷的。再次感谢公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自我价值，我会珍惜这次亲身体会得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

身体素质拓展心得体会篇六

拓展训练综合小游戏，有一个游戏让我印象颇为深刻。目标市场，即在一个既定的圈圈内，放三十张卡片，每一张卡片里面包含的信息代表一个数字。游戏规则是在一分钟内准确的将这些卡片按从小到大的顺序排列，如果拿错，教练会给予提示，听到提示后将错误的卡片放下，重新寻找正确的，超时无效。我们组利用四次机会完成了这个任务。第一二次都是收集信息，第三次完成但超过时间，第四次完成了，用时59秒，教练告诉我们：我们是他带过的无数支队伍中找出的最快用时也最准的第五支队伍。

其实在我们日常生活中这些卡片何尝又不代表着目标市场呢？确定了目标市场之后，就要选择相应的营销策略。目标市场策略是指企业将产品的整个市场视为一个目标市场，用单一的营销策略开拓市场，即用一种产品和一套营销方案吸引尽

可能多的购买者。无差异营销策略只考虑消费者或用户在需求上的共同点，而不关心他们在需求上的差异性。可口可乐公司在60年代以前曾以单一口味的品种、统一的价格和瓶装、同一广告主题将产品面向所有顾客，就是采取的这种策略。

通过这个游戏我从中悟出如下几点：

没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，成功的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。虽然只有短暂的三天，但是犹如经历了人生的考验。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。可以用六个字来概括：震撼、感动、感悟。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我们全力以赴作好各项工作的动力。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。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。整个训练主要包括四大项目：户外登山，真人CS演习，高空断桥，综合小游戏。每每遇到困难和挑战，我们以为了团队，为了荣誉，勇往直前，毫不后退！的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。