# 最新初中拓展训练心得体会(精)(六篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-12-14

*最新初中拓展训练心得体会(精)一早上刚踏入班门，扑面而来的就是一股浓厚的防晒霜的气息。大家都在纷纷擦拭着。虽然大家言语之间没有透露出来，但从一对对秀气的眉眼中，就能看出紧张、高兴、期待的情绪。我们的教官长得很帅气，有一股属于军人的阳刚之气。...*

**最新初中拓展训练心得体会(精)一**

早上刚踏入班门，扑面而来的就是一股浓厚的防晒霜的气息。大家都在纷纷擦拭着。虽然大家言语之间没有透露出来，但从一对对秀气的眉眼中，就能看出紧张、高兴、期待的情绪。

我们的教官长得很帅气，有一股属于军人的阳刚之气。教官对我们的要求很高，从一个简单的队列练习就能体现出来。从军姿的纹丝不动，到跨步的整齐有力，让我反思平时太过顺畅的生活，也让我体会到了真正的军人的艰辛及一丝不苟。

一阵阵热浪包裹着我们，骄阳烘烤着我们的肌肤，豆大的汗水伴着学长学姐的欢声笑语滚落到地，继而又被蒸发。高温让大家难耐。我想抬手扇风以解炎热，抬起手时，我下意识地瞄了一眼教官。下一刻，我惊呆了。在同样的高温下，教官却依旧一丝不苟地保持着军姿，即使汗水流进了眼睛，作文/他的手依然一动不动。教官笔直的军姿就像一根柱子，撑着我，让我坚持了下来。

也许是要结束的缘故，教官也会和我们开开玩笑，给难熬的训练带来了些乐趣。

记得最后一天，总教官说可以找教官合影，我们班女生顿时炸开了锅，一窝蜂地朝教官涌去。教官一边说着我不拍，一边慢慢地朝操场外退去。女生们都在七嘴八舌地劝着。忽然，教官跑了起来。女生们再一次炸锅了。

于是，操场上出现了这样一个场景：平时“作威作福”的教官被半个班的学生追得满操场跑，其中绝大部分还是女生。那场面之宏伟，声势之浩大，可以说是绝无仅有的。我跟在后面，阳光洒在操场上。每个人都在逆光奔跑着，阳光仿佛洗刷走了大家的疲惫，每个人的脸上都洋溢着笑容。

都说前路坎坷，一路披襟斩棘，稍有不慎就会被抛弃。我看不一定，就像教官教的口号所喊的：“前途似海，来日方长！”谁输谁赢，还不一定呢？！

**最新初中拓展训练心得体会(精)二**

7月4日中午我随酒店管理团队一行乘车抵达公安北闸“超越拓展”训练营参加培训。

14时由军训教官z教官进行了简单的队列训练，宣布纪律后，在规定的15分钟内换装列队进入开营室举行开营仪式，一进开营室第一眼就看到鲜红的横幅书写着“打造一流团队——荆州市z大酒店中高层管理人员拓展训练营”，主训官张教官(来自特警队退役警官)把自已的团队给大家作了简要介绍，介绍了关于拓展的起源，它来自于二战时期，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的袭击，但总会有少量的幸存者，人们通过从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。针对这种情况，英国人汉思等人首创了“阿伯德威海上学校”，训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后，拓展培训以独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界50多年。上世纪九十年代传入中国沿海，20xx年传到荆州。

并介绍了韩国三星集团在企业发展处于低迷时，如何通过年度总结和击“金字塔”式掌模式鼓舞士气，使中高层管理人员奋发向上，企业发展实现平稳发展。以及灌输式教育、填压式教育、体验式教育方式对人们的影响。通过询问我们对初中课文的印象，以及学骑自行车印象的案例来分析对比，让我们明白以上三种教育方式的区别，告诉我们体验式教育的优势，告诉我们这次拓展培训就是体验式培训，告诉我们这次培训的主题——打造一流的管理团队。并把我们随机组成两个队，让我们推举队长，要求以不是行政职务最高的人担任队长，并赋予队长职责，同时选出卫生员、安全员、记分员、宣传员，自已定下队名和队呼。我们的队名是“龙卷风”，队呼是“龙卷风向前冲”。

开营仪式结束后，由军训教官z(原驻港部队国旗手)带我们换上战争装备列队到实训基地，进行守卫和进攻的(cs)对抗赛。我队(龙卷风队)由队长带领先是进行守卫，在扮演土匪的(天王队)的进攻下，阵地失守。失败的原因是太过分散，大多成员遭到冷枪袭击阵亡。接着交换对抗，由我队扮演警察进攻土匪队，没想到我们集中力量突击成功，占领目标，敌人董芳站在亭子中间大呼我是死了的，没人注意她时，她在后面将我们队的成员全歼，天王队又一次以计谋取胜。

通过这一对抗实训有如下认识：一、实现目标是目的，不管以什么方式，结果是最重要的;二、分工、与统一协调很重要。

晚上七点我们进入开营室进行创新思维训练，课名叫“头脑风暴”。我们两队排成两列，要求是如何在规定的时间内把最后一名队员得到的信息用最快的方法传到第一名，不准用依次传纸条的方法，后面的成员不准超过前面伙伴的背平面。一共有5次机会，每个方法只能用一次，不准说话，方法由每组成员自己商量确定，且每次商量的时间由15分钟逐渐缩减到3分钟，越往后分值越高，商量的时间越短。我们组第一次选择用手机传送，第二次用飞纸条，第三次用最后一名在旁边玻璃上写下信息后，全体伙伴起立，在不转身的情况下倒退到第一名可以看到地方，看到信息。第四次在三次传统方法用完后，只好往非常规想，全体向后转，最后一名变成第一名，方法很成功，教官认可，但步调没统一，没得到分。第五次采用全体向右转后，把最后一名变成第一名，但教官认为方法正确，但没有完全完成，应是向右转后最后一名可以跑步到前面把信息传给第一名，因为这时不存在超过前面伙伴的背平面了，所以这项得了一半分。我们的另一队队友从始至终没有脱离传统方法，所以这一轮天王队落败。后来教官告诉我们有两种方法很简单，就是我们没往这方面想：一、一队人马只留下一个人扛旗帜坚守阵地，只要有旗帜在，这个队就存在，坚守到最后一个人也是一个队，那么他既是最后一人也是第一人。二、在讨论的时候第一名可以找教官要答案，因为没有规定不可以找教官要答案的。

通过这场训练，使我认识到为快速实现目标，方式很多，就看你敢不敢打破传统和经验。我们龙卷风队虽说成绩不太理想，但我们在第四次、第五次时冲破了传统的束缚，打破了常规，有创新思维，算是有所进步。

7月5日的训练从早上七点开始，进行5000米野外长跑，我以前只跑过20xx米。这次是围着一个大垸跑两圈，一圈跑下来已经很累了，在第二圈时很累，我一直鼓励自已，只要继续努力往前跑，就会离目标越来越近，如果放弃就意味前面的努力全泡汤，就这样一直坚持到终点，中途没有停顿，实现了自我的突破，很惬意。

早餐后，进入训练基地开始“高空断桥”环节，我们两队人马要从器材的两边爬到8米高的断桥，飞跨1.2米宽的断桥。并且是两队马狭路相逢勇者胜。于是我们在教官的指挥下进行穿安全衣、系安全绳、把队友抄上铁梯、呼口号等一系列的配合活动，在地面上看似很小的一步距离，但在高空中低头一看，距离比想象的要大得多，需要很大勇气才行，我们的伙伴在高空中有如小松鼠一样在断桥上串来串去的张辉，也有犹豫不决的伙伴，也有恐高的伙伴。但他们都在同伴的鼓舞下胜利完成了目标，搞得在一旁摄像的魏总都忙不过来。

接下来是“信任背摔”的项目，方法是，1.6米高的站台下整齐地排列四队伙伴，伸出双臂搭在双方的肩膀上，在下面大呼：“某某，我们准备好了，我们爱你”。然后台上的伙伴直挺着倒下来。看似很恐怖，但在团队的协作下，倒下来的伙伴都安然无恙。

**最新初中拓展训练心得体会(精)三**

经过昨天晚上一个多小时的培训,使我对素质有了更进一步的认识和理解,作为大学生,在学习专业知识的同时,也要提高自己的综合素质,它包括德智、体、美、劳等多方面。而我们怀化学院秉承“三位一体”的人才培养模式理念，它含有“知识、能力、素质”的人才培养规格体系和“公共能力、专业基础、专业发展能力”的人才培养内容体系，它将课堂教学与实践紧密结合，从而实现我校在校大学生的素质的全面提高。

这让我想起了去年的班级活动。我们学校每年都有素质拓展的活动。我也很高兴的参加了一些活动，尽管一开始很不情愿，为什么这样说呢？我们都知道大学生应该有自己的自由支配时间，而不是“被参与”。

去年的一个的晚上，我们班汇聚在系大厅，我们从高中迷茫地进入了大学，刚开始不知道要做些什么，只听学姐他们说做游戏，感觉很有趣，第一次感觉到大学与高中、初中的不同。是啊，这是为什么呢？仅仅是好玩吗？想让我们放松？我没有再多想。

接水长龙。首先，集合。然后就是分组做游戏。因游戏规则和类别不同我们分了3组、2大组。第一个应该是接水长龙比赛，一共2大组，接着就是给我们每个人发了一个塑料杯子，听了素质拓展部的委员和部长说的游戏要求和规则，我们2队便同时开始。经过几分钟的角逐，我们队输了。可是在这次活动中体会倒是不少，第一个便就是团队精神，大家要团结，这是我上大学以来除了军训再次感受到团队的重要性，这让我想起我们系的一句话：团队铸就梦想。其次就是谅解和理解。我们每个人在接水的过程中难免会把水倒在别人的鼻子或者口腔中，这时候我们要体谅别人，一句简单的“对不起”或者“不要紧”都可以温暖别人的心。再次就是怎样与别人相处。其实人在越轻松的状态中表现的会越真实，这样别人就会更好的了解你，认识你。在传水的过程中，彼此两个人不能说话，这时候的交流就由简单的语言变为肢体语言的交流。因为一个倒水，另一个就要接水，这需要要沟通和协调。还有最重要的一点就是不能急，要心态平和，耐心，这是我对那次活动最真实的感受。

“买白菜”游戏。那是我们在收假回校的一个下午，大概是xx年的10月，大家欢聚一堂，在汪老师的带领下我们12级的外语系的同学们开始了游戏。这个游戏需要数学计算的方法。大家围成一个圈，然后待老师说出白菜的价钱的时候，同学们要自觉的凑出钱的数，不能多也不能少，否则就要受罚。一个同学相当于5毛钱。(具体内容忘记了)。那一次我们玩了好几个游戏，我们大家都玩的很高兴、尽兴。经过这些活动，我们对彼此有了更进一步的认识，同学之间的友谊也慢慢地开始升温起来，同学之间的关心也多了。

信任背摔。这个游戏以前见过但一直不敢尝试，这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。这个游戏大家应该都很清楚，这里就不介绍了。笔者认为这个游戏不是考验胆量，而是考验个人对组员的信任程度，因为当决定要摔你的时候，你的身家性命全都掌握在队友手中。我刚站上去时就有些发抖。最后当我倒下时，感觉并没有我想象的恐怖，甚至很舒服。通过这次“信任背摔”游戏使我深深的体会到以下几点：

1、在一个团队中我们要充分相信队友。相信他们的能力，相信他们是尽力的。

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。

3、学会换位思考。通过这次训练使我受益匪浅。此次素质拓展训练不但激发了广大同学自身的潜能，而且提高了他们的心理素质，增强了自信心。团队意识让我受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道。

**最新初中拓展训练心得体会(精)四**

各县(市、区)教育局(文教体局)：

综合实践活动课程属于基础教育课程体系的重要组成部分，是国家课程方案规定的必修课程，是一种以学生体验与生活为核心的实践性课程。为进一步提高我市综合实践与创新活动课程教学质量。市教育局联合河北教育出版社，于9月11日组织开展综合实践与创新活动课教师培训，现将有关事宜通知如下：

综合实践与创新活动

1.市教育科学研究所小学、初中综合实践教研员。

2.各县(区)的教研室主任，中小学校长，小学、初中学科教研员。

3.使用冀教版《综合实践》教材的各县(区)小学和初中骨干教师。

报到：20xx年9月11日上午8:30—8:50

培训：上午9:00—12:00

培训地点：邯郸市育华中学(滏东北大街与油漆厂路交叉口西南角)。

1.学生核心素养的培养与综合实践的意义。

2.综合实践实施主体、管理与评价。

1. 各县(市、区)要安排专人带队，参加培训的教师按时参加，遵守纪律，不得无故缺席。

2. 本次培训不收取培训费，免费提供午餐，往返交通费由所在单位报销。

邯郸市教育局

20xx年9月4日

**最新初中拓展训练心得体会(精)五**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好!

盼望已久的拓展训练即将开始了。在这个幸福美好的日子里，我受学校委托，代表日照市实验中学全体教师，向拓展基地的领导老师致以衷心的感谢!向全体同学致以诚挚的祝贺!

同学们，初次参加这项活动的你们，对于“拓展训练”这四个字，可能理解还不深透。这项训练起源于二战时期的英国，最初是用于训练海员的生存能力和生存技巧的，1995年传入中国后备受推崇，训练对象不断扩大，训练目标也由原来单纯的体能训练、生存训练，拓展到心理训练、人格训练、管理训练等等。

将素质拓展训练引入学校是一次具有重大意义的尝试。这项训练是一种以提高心理素质为主要目的，兼具体能和实践的综合素质教育，它以运动为依托，以培训为方式，以感悟为目的。它与传统的知识培训和技能培训相比，少了一些说教和灌输，多了一些运动中的体验和感悟。拓展训练能使青少年学生激发个人潜能，培养乐观的心态和坚强的意志，提高沟通交流的主动性和技巧性，树立相互配合、相互支持的团队精神，极大地增强合作意识，从而达到提高学生心理素质的目的。目前，这种培训方式已经成为学生学习生活经验、体验社会教育、形成正确的人际、情感和社会性价值观等教育目标的一个重要途径，是学生素质教育中不可缺少的一项。同时，这项训练也是对学校传统教育的一次全面提升和综合补充，它最显著的特点是：体验和感悟，即同学们在体验中感受人生，通悟哲理，这也是素质拓展训练区别于其它培训方式的最根本的特征。

这次拓展训练的目的之一，是让同学们在运动的过程中接近大自然，增进健康，锻炼意志，既培养大家在困境中的生存能力，又能有效地在体能、毅力、智慧、沟通、协作等方面提高大家的素质和能力，把人的能力中最卓越、最出色的部分升华到可能达到的顶巅。这次拓展训练的第二个目的，是培养同学们树立明确的生活目标，敢于挑战自我极限。培养具有克服困难的毅力、健康的心理素质和积极进取的人生态度，培养善于合作的团队意识，热爱自然和服务社会的精神等等。因此，同学们要好好把握这次机会，全身心的投入，让这次训练成为自己终生难忘的记忆。

对于初中生来说，能够接受身心素质拓展训练，是很有意义的一件事，这次机会非常难得，希望每一位同学都能把握时机，珍惜机会!从今天起，你们就要在教育基地进行为期一周的综合实践活动了!老师在此提醒你们做好吃苦的思想准备。“宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来”，训练是艰苦的，但是，我相信：我们20xx级的全体同学早已做好了充分的思想准备，希望你们把一切艰难困苦作为自己成人成才最好的营养，勇敢地面对每一个挑战，克服每一次困难!用汗水点亮青春，让努力成就未来!也希望你们在训练中严格遵守基地的一切规章制度，听从教官指挥，服从老师安排，严要求高标准，全力以赴，用丰硕的收获来回报学校、回报家长、回报社会!

同学们，请昂起头，挺直腰，用铿锵有力的脚步铸造健壮的体魄;用嘹亮的口号磨练坚强的意志;用严格的训练提升生命质量!在体验中收获, 在锻炼中成长，这是我们全体师生共同的心愿!我相信，在学校和训练基地的通力合作下，在我们全体队员的共同努力下，此次素质教育实践活动一定会圆满成功!

谢谢大家!

**最新初中拓展训练心得体会(精)六**

在幼儿园工作中，会经常面对幼儿园教师培训，很多老师在工作岗位上很用心，但是教育市场里有很多新的挑战与生活，而幼儿园教师培训，则是一个让自己迅速成长的最好充电方法。 参加这次\_镇暑期教师培训，让我对教育的价值又有了更深刻的理解，进一步明确了教育的目标不仅要学会学习，还要学会做人和学习生活。致力于每一个幼儿的发展，为儿童的发展学习奠定基础。认识到幼儿教师是生活在镜子里的，时时刻刻都有孩子在注视并模仿着我们，我们是每个孩子的榜样，应该做一个有理有节的人。而且在新的教育时期，做一名合格的幼儿教师不但需要有幼儿教育方面的专长，更需要有自己的特长。同时作为幼儿园集体中的一份子，我们必须尊重自己的职业规律，具体团队意识，维护幼儿园集体的荣誉。

通过学习我深深地感觉到教师必须具备较高的业务素质。要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：

(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。

(2)有较高的管理艺术。

(3)有丰富的感情。学生因亲其师而信其教，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

通过学习我深深地感觉到教师要尊重幼儿的发展水平，注重个体差异。 我们要真正关注幼儿的活动过程，不要为了体现活动结果而只是提问能力强的孩子，忽视个体差异教育。如在观摩活动中，我们要以平常的心态组织孩子活动，让各种不同发展水平的孩子都有受教育的机会，甚至要让能力差的孩子得到更多的机会表现自己的能力，这样能力差的孩子才有安全的活动环境气氛，自信心十足，才会获得成功和满足。因此我们在教学活动中，要面向全体幼儿，尽可能让每个孩子有着表现自己的机会，不要只追求结果而放弃过程中尊重幼儿发展水平与个体差异教育的统一。

通过学习我深深地感觉到教师要理解孩子、尊重孩子。 孩子是个独立人格的人，他自己的兴趣、爱好、要求、愿望。老师要尊重孩子，平等地对待孩子。对孩子说话的音量要适中，不要大嗓门;尽可能蹲着和孩子说话，用商量的口吻提出建议。如我认为你这样做比较好，并让孩子明白这样做的理由和益处，这时孩子会自觉地按你的要求去做。要尊重孩子探究和认识周围世界的特点，接纳孩子的错误，不要用相同的尺度去衡量所有的孩子，应给于他们更多的独立和自由，关爱和接纳每一个孩子，使孩子不断感受到和体验到老师对自己的关注、喜爱、鼓励和支持。

总的来说，我非常感谢领导给我这次机会去好好学习，同时也感谢教育局领导能为我们一线的老师组织这样的活动，中心初中校长为了我们一再的奔波，处处为老师着想，如市\_的x园长的辅导讲座精彩至极，让我们不断地充实自己，给自己增加能量，我们会将所学的知识运用到实际工作中去，再次谢谢!

培训拓展心得篇9

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！