# 幼师拓展训练方案

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-07-06

*幼师拓展训练方案2024(一)为了加强我园师资队伍建设，全面提高教师队伍素质，更好的服务于幼儿、服务于家长，提升我园整体办园水平，2024年x月xx日，xx县示范幼儿园全体教职员工前往xx“xx山”进行了为期一天的户外拓展训练活动，老师们在...*

幼师拓展训练方案2025(一)

为了加强我园师资队伍建设，全面提高教师队伍素质，更好的服务于幼儿、服务于家长，提升我园整体办园水平，2025年x月xx日，xx县示范幼儿园全体教职员工前往xx“xx山”进行了为期一天的户外拓展训练活动，老师们在紧张有序的工作之余，得到了一次心灵的洗礼和意志的磨砺。

没有完美的个人，只有完美的团队。在这个万物复苏的春天，我们要以饱满的精神，整齐的步伐接受团建拓展的洗礼。相遇、成长、前行，在这里，我们共同寻找合作的力量和坚守的初心。

随着糖果哥哥响亮的哨声，所有老师迅速集合完毕，教师团建拓展训练就此拉开了帷幕。

一、团队体验，全情投入

老师们在糖果哥哥的带领下进行热身运动之后，分成了三个团队，每个队推选出了队长。小分队成员十五分钟内，自创队名、口号、才艺展示，小组团队通过风采展示的方式进行PK。

“佩奇”队，队长：xxx，口号：小猪佩奇身上纹，掌声送给幼教人

“青青草原”队，队长：xx，口号：要想生活过得去，身上总要带点绿。

“翱翔蓝天”队，队长：xxx，口号：雄鹰展翅，翱翔蓝天。

不跟风，不作秀，这一刻可爱的老师们放空自我，为完美团队的荣誉而战!

二、智慧的碰撞，合作与创新

拓展训练中，每位教师积极主动地参与，忘记了年龄，忘记了身份，个个热情高涨，充分发挥着自己的智慧，为自己的团队献计献策。老师们全身心地投入，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心。

挑战一：破冰游戏

挑战二：团队打造

120秒内完成三个游戏，自我挑战，提高心理素质，战胜恐惧。

挑战三：风雨人生路

你的队友已经进入盲区，请做好保护措施，这一段路，需要你的陪伴。

挑战四：生命动力圈

巨大的绳索在上下翻飞，时而拉在胸前，时而举过头顶，老师在队友的帮助下，在绳索上健步如飞。顺时针方向，把绳索摇晃起来，“1、2、3、4......”，众志成城，坚持不懈，整整一千五百次，汗水和雨水已经分不清楚，喊声响彻龙水湖畔，是团队、合作、信任、坚持的完美诠释。场面震撼，为之动容。一双双磨破皮的手掌，让我们相信，这些痛并快乐的经历，必然会让我们变得更加坚韧。

三、团队感悟，创谈感想

我们每一个人不管在任何危难关头都要团结在一起!

没有为什么，因为我们是一家人，相亲相爱的一家人!

优秀的团队不是一日就能练成的，我园的团队一直在前进的路上.......此次拓展训练中，各位教师体验着奉献、协作带来的成功喜悦后，每个人深刻感受到“融合、凝聚、团结”的精髓，这为以后的工作奠定了很好的基础。同时也更加深刻地体会到了“在快乐中放松，在体验中学习，在学习中领悟，在领悟中变革，在变革中成功”的学习理念。

幼师拓展训练方案2025(二)

2025年x月xx日下午，xx幼儿园黄园长携全体教师乘旅游大巴来到位于xx亲子拓展基地开展为期一天的教师团队拓展训练。

来到基地当日，老师们稍作休整后，便在教练的严格要求下开始了训练营的第一项“军令禁止”活动规则训，老师们仔细聆听，认真记忆。晚上，老师们一洗旅途的疲惫，大家集思广益，仅用20分钟的准备时间便推选出本队队长，创编队名、口号、队歌及团队造型。在振奋人心的集体舞《中国人》中，我们拉开了营地晚会的序幕。本场营地晚会分三个主题开展：暖场舞、烧烤派对、团队才艺展示。活动最后，在一种特别的气氛中，黄园长为我们8月份生日的老师安排了一次特别的生日会，整场晚会在惊喜与感动中拉下帷幕!

xx日，全体老师在营地教练的精心安排下，分别参加了蛟龙出海、高空挑战、超音速训练、挑战NO.1及翻越毕业墙等五个拓展项目。

蛟龙出海——13人的团队站成一个横排，相邻站立的队员手臂互挽，脚腕用专用绑带套牢，团队侧向前进，完成该项目教练指定路程。这是一项动作简单的训练项目，却考验了整个团队配合与默契，只有大家步调一致，同进退才能更好更快的完成任务。

高空挑战——老师们在安全套装的保护下徒手爬上10余米的铁桩，或走过高空中10余米长的晃动独木桥，或直立在10余米晃动的高杆顶纵身抓握离手臂一米远的拉杆。恐惧、胆怯在每个人爬上高杆的那一刻冲刺着大脑，后退、放弃，团队会因我而蒙羞，前进是唯一的选择!哭过、叫过、怕过，每一个人都因为责任与使命，勇敢的突破了自己，团队因我更精彩!

超音速训练——队员们自己出谋划策、分工协作在规定的时间内完成三轮翻牌，教练只给出“对”与“错”的答案。超音速，不在于队员在目标距离间跑多快，胜负的关键取决于谋略者正确严密的指令及执行者行动后的有效信息的有效回馈。紧张的游戏轮番开展，团队成员间的执行力、有效沟通能力得到不断提升。

挑战NO.1——每组队员在130秒内完成该项挑战的四个项目：六步木棒交替、10秒挑战、直呼其名物资转移、团队因我而精彩。老师们在紧张有序的赛前训练下，通过两轮的比赛，最后创下87秒挑战成功的佳绩。团队的潜能，超出我们的想象，不为自己设限，确定了目标，我们就只要行动一致就能把它做好!

翻越毕业墙——以自愿为原则，在26名学员中选出2名人梯，4名墙头拉力手，在40分钟内将所有队员送上高4.2米的垂直墙壁。这是一支体型与体力绝对弱于男性的女子教师团队，却在整个挑战中将巾帼不让须眉的精神演绎得淋漓尽致!两名人梯，即便身上被踩的血迹斑斑，四名拉力手即便手指已经被扣的麻木，却从头至尾没有一句怨言，心中只有一个信念：我要把所有的队员送上去，她们是我的朋友、家人，我绝不放弃任何一个!最后，在大家的共同努力下，所有的队员成功翻越毕业墙。没有被困难吓倒，没有被身上的双脚踩倒，我们被自己的坚韧，被团队成员间的团结与无私付出感动的泪流满面。最后，唯有一句发自肺腑的感谢，一个真挚的爱的拥抱能表达这支精英团队里每一个人心里想说的!

家人们，让我们就这样，一直这样，举起我们有力的双手托起我们的幼教梦，托起滨江国际幼儿园所有宝贝的美好童年梦，托起中华民族的振兴梦!

幼师拓展训练方案2025(三)

一、培训主题：幼师素质训练

二、培训目的：培养幼师的团队合作能力和沟通能力

三、培训的时间和地点：

时间：2025年x月xx日

地点：xx职业技术学院

四、培训对象：xx级中小企业3班全员

五、培训工作人员：xxx、xxx

六、培训前的准备

4张A4纸、水彩笔、绳子、剪刀、刀子、玩具枪、布条

七、培训的内容及流程：

(一)破冰：

时间：25分钟

形式：10个人组成一队，自我介绍

选队长：主要领导者

起队名：队伍的名字、队伍的文化和理念

编队训：放下压力、敞开心扉

设计队徽：本队的标志、前景与展望

设计队旗：旗帜飘扬，代表着整支队伍，代表着“1”代表着我们不败的信念

编队歌：表现创造力、展示活力、焕发激情

目的：用特殊的形式相互了解，团队成员“融冰”，形成热烈的团队氛围，为接下来的培训做好心理准备，了解学员状态，使学员初步熟悉培训形式，有效沟通与协作

(二)团队车轮：

时间：10分钟

规则：将每组队员的腿两两绑在一起，让所有队员站在白线上，横着移动，在相同的距离内看那个队最先到达目的地，哪对就赢，在移动过程中，任何队员都不能把脚伸出规定的范围内。

目的：提高整体的合作能力

(三)真人CS：

时间：25分钟

规则：分两组两组的进行，一组做兵、一组做贼，以“歼灭”全体组员为目标，最后以那组生还的人数最多为赢，被枪弹打中心脏、头部视为已被击币，除此之外，被枪弹打中3枪的也视为已被击币，以上被击币者需退出赛场等待比赛的结束，以免影响游戏的进行。

目的：提高团队精诚合作、沟通与协调的能力

(四)活动总结：

介绍：在以上活动开展完后，请各队派代表提出对本次活动的评价和感受。

目的：经验分享，理论总结树立“大团队”观念，团队气氛再一次达到高潮评估培训效果

八、活动注意事项

1、安全第一，严格按培训中规定内容行事，发扬团队协作精神，服从培训工作人员和教练的统一安排，否则后果自负;

2、参加者身体健康，有一定体力保证;

3、着装要求：所有参训人员必须穿宽松的运动装或休闲装，必须穿软底运动鞋。

4、注意环保，不乱扔垃圾，不破坏植被，不随地吐痰。

5、活动过程中听从指挥，不要单独行动，遇到问题可与组长或负责人联系，请不要擅作决定。

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！