

# 户外活动捡树叶心得体会 户外活动教案(实用10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 户外活动捡树叶心得体会篇一

- 1、学习连续拍球向前走，锻炼身体的协调性。
- 2、变换拍球方式，尝试拍球接力。
- 3、喜欢球类游戏，体验互助合作的乐趣。

### 一、同做球操，进行热身活动

#### 1、提出要求

师：孩子们，让我们一起来根据我的口令来转动（膝关节、腕关节、踝关节）

#### 2、进行活动

### 二、自主玩球，探索拍球方式

#### 1、同伴交流

师：谁能和我们说一说怎样能够连续拍球向前走呢？

## 2、分享方法

## 3、学习方法

师：在连续排球向前走时，要匀速前进，控制好拍球的速度，身体要保持平衡才能做到不间断的拍球向前走。

## 三、观察模仿，学习行进拍球

### 1、提出要求

师：接下来我们分成四组，练习一下刚刚我们所学习的连续拍球向前走的方法。

### 2、进行练习

### 3、教师小结

师：我们运用了所学连续拍球向前走的方法进行了练习。

## 四、合作游戏，尝试拍球接力

### 1、合作游戏

师：刚刚你们说出了那么多的拍球方法，一会儿，我们要根据我们所设置的情景进行一次拍球接力赛，我们共分成四组，每组的人数是相等的，听到我的口令后，每组的第一个人同时出发，运用指定的拍球方式通过我们所设置的情景，到达终点后赶快换你们组的下一人，最先完成的一组，就是获胜组。

### 2、进行活动

### 3、教师小结

师：刚刚我们运用了不同的拍球方式出色的完成了拍球接力赛，让我们一起为获胜组表示祝贺！

五、鼓励评价，懂得合作重要

## 户外活动捡树叶心得体会篇二

本人参加了一次上海户外活动拓展培训，获得了很多宝贵的经验和感悟。在这次活动中，我不仅锻炼了自己的体能，更重要的是，在团队合作、沟通协调、信任共建等方面得到了很大的提升。下面，我将分享我的心得体会，希望能对大家在今后的工作和生活中有所帮助。

第二段：团队合作的重要性

团队合作是这次户外活动体验最重要的一点。整个活动过程中，我们被分为了几个小组，每个小组的成员需要合作完成一个任务。通过这些任务，我们更加深刻地认识到了团队合作的重要性。只有大家彼此信任，紧密合作，才能在最短时间内完成任务，并且取得更好的成绩。当然，在日常工作和生活中也是如此，我们需要与团队成员建立信任和默契，合作才能得以更好的展开。

第三段：沟通协调的必要性

在户外活动中，我们需要时刻保持沟通，才能把想法共享出来，把任务完成得更加顺利。因此，沟通和协调也成为我们成功完成任务的关键。在短暂的时间里，我们彼此之间的信息交流更加密切，这使得我们的数量连续得到提高和配合水平提升。因此，在日常工作和生活中，了解团队成员的想法和需要，不断进行沟通和协调，才能达成共同目标，取得成功。

第四段：信任共建的重要性

信任共建是户外活动中最难掌握的东西之一，但又是非常必要和重要的。在活动中，因为任务的关系，我们不得不派遣一些人去完成看守任务。这些任务是关键，并需要被完成，但也需要我们对这些人员的信任。因此，我们将信任纳入到团队中第一位，建立起一份互相信任的基础，这份互相信任的基础为任务的完成打下了扎实的基础。因此，在日常生活中，建立起团队成员之间的信任和共建是非常必要的，这样才能润滑沟通和合作。

## 第五段：结束语

本人经过这一次上海户外活动拓展，得到了很多宝贵的经验和感悟，更加深刻的认识到了团队合作、沟通协调、信任共建等方面的重要性，不仅提高了自己的能力，还更好的融入到团队中，与团队成员建立起一份互相信任的关系。我相信，在今后的工作和生活中，这些经验和感悟会帮助我达到更高的高峰。

## 户外活动捡树叶心得体会篇三

- 1、喜欢参加体育活动，体验集体游戏的快乐。
  - 2、学习助跑跨跳的基本动作。
  - 3、建立与同伴友好合作的意识。
- 1、经验准备：幼儿已基本掌握立定跳远的动作要领。
  - 2、物质准备：拉力机器人手一个，废旧小榻榻米、沙包若干，大灰狼吊饰，录音机。
  - 3、现场准备：如图。 活动重点：  
引导幼儿学习助跑跨跳，掌握动作要领。

幼儿能在活动中大胆尝试新动作。

1、教师与幼儿听音乐做操，充分活动身体。

2、学习游戏“跳过小河”，探索学习助跑跨跳。

带幼儿来到教师用榻榻米连接成的“小河边”，介绍游戏场地。

3、游戏“打大灰狼”。

教师与幼儿一起用榻榻米、拉力器拼出一条曲折的小河，河面有宽有窄。要求幼儿用助跑跨跳的方法跳过去，到河对岸用沙包打击“大灰狼”吊饰。要求：教师观察幼儿，引导胆小的幼儿大胆练习助跑跨跳，游戏进行2-3遍。

4、教师带领幼儿做一些放松动作：如深呼吸、放松走、摆臂、踢腿等。

活动设计技巧，取材方便，利用幼儿熟悉的材料，围绕着“跳过小河”这个“任务”，通过设定小河的宽度引导使用不同的跳跃方法。采取引导、示范的方法帮助幼儿了解动作要领，并通过请幼儿合作拼摆小河及自己选择合适的方法过河，使幼儿在探索中得出结论，并发展了体能，促进了动作的发展，很好地完成了预设目标。活动中幼儿能积极动脑思考探究，与同伴合作拼摆小河时，表现出了初步的合作意识。

## 户外活动捡树叶心得体会篇四

为了让学生走出课堂，走进社会，丰富学生的课余生活，拓展学生的知识面，进一步感受大自然之美，感受和了解家乡的变化和深厚的历史文化。培养学生热爱家乡热爱祖国热爱大自然的情感。我们班应家长建议，经学校批准，特在这春

暖花开的季节开展一次春游活动，具体活动安排如下：

1集合：地点在xxx大酒店路北公园入口处

2参观：文化墙方鼎华表四季河等

3趣味游戏

4谈心歇息

5结束：17：00在公园入口集合的地点接孩子。

#### (一)安全教育：

1排队行走安全：一切行动听从老师和交警的指挥，紧跟队伍，不掉队，在队伍中行走不喧哗，不拥挤。

2游玩安全：1)不去河边玩耍，不攀爬不做凶险游戏;2)在老师视线范围内活动，不得随意离开，有事离队要向老师请假并结伴而行。

3回家安全：学生要等待来接的家长，不得自行回家；

#### (二)文明教育：

1在来回路途中要注重交通文明，不乱穿马路，走人行道和斑马线。

2在游玩过程中要注重卫生文明：不乱丢废弃物，扔在自己带的塑料袋里，离开歇息地，要搞好卫生。

3在游玩过程中要注重行为文明：不追跑打闹不损坏公共财物，爱护花草树木，在参观过程中做到文明安全。

4到指定地点后遵守规则，有秩序地参观玩耍。

注：本次活动本着自觉自愿的原则，家长也可陪同参加。学生穿校服戴红领巾。

## 户外活动捡树叶心得体会篇五

自从在公司担任了户外活动拓展负责人以来，我每年都会组织一次团队活动，让员工们在自然中放松心情，增强彼此的信任和团队协作。在我看来，这种活动并不仅仅是玩乐，更是一次可以发掘团队潜力和提升自我境界的机会，因此，我总结了自己多年的经验，分享一些实用的拓展心得体会。

### 第二段：重视策划与安全

任何一个户外活动都需要精心策划，而对于拓展活动更需要重视，一方面要考虑活动的趣味性，另一方面则需要重视活动的安全性。首先，我们需要根据企业实际情况设计相应的活动内容和时间。其次，我们还需事先考察活动场地的周围环境以及相关法律法规，以保证活动的顺利进行。最后，我们需要做好安全防护工作，采取必要的措施，如导游、安保人员等。

### 第三段：挑战别离舒适区

拓展活动的最大益处是可以让员工们挑战自己平时所处的舒适区，发现并发挥潜能。拓展活动中多采用的是一些挑战性强的项目或游戏，如高空滑索、人力飞鼠等，通过这些挑战，员工们能够克服自己的恐惧心理，提振勇气和信念，不断进步。在团队协作方面，拓展活动也可以让员工更深刻地认识到团队协作中各自角色的重要性，同时为团队和个人成长注入新的能量。

### 第四段：沟通领导能力的检验

拓展活动还可以检验员工的沟通和领导能力。在活动中，员

工人们会因为不同原因产生相互的矛盾、误解等情况，这时就需要他们通过沟通来解决问题。在沟通过程中，能力强的员工能够主动促进沟通，达成一致，培养起团队领导的能力和智慧。

## 第五段：结语

总之，通过拓展活动，员工们可以体验到身心上的双重放松和愉悦的感受，缓解工作压力，加强相互间的信任与团队协作。同样，在拓展活动中，领导者和组织者也可以通过观察和触摸，深入了解团队成员的性格特点和团队合作的模式，从而为未来的工作提供更加精确的判断和理解。我相信，在未来的工作中，我们依旧可以依靠拓展活动带来的收益。

## 户外活动捡树叶心得体会篇六

户外活动作为一种全新的拓展方式，越来越受到大家的欢迎。上海作为中国现代城市之一，也逐渐发展出自己的户外活动拓展项目。在我表示，参加上海户外活动拓展，感受到了很多运动带给我的体验和乐趣，同时也从中汲取了一些心得和体会。在这篇文章中，我将分享我的上海户外活动拓展心得，希望对读者有所启示和帮助。

### 第二段：了解自我，激发潜能

参加户外活动拓展的过程中，我们首先需要了解自己的能力和瓶颈所在。只有了解自身状况，才能更好地制定出适合自己的计划和目标。在上海户外活动中，我们遇到了各种挑战，也因此学会了更好的协作和策略。自我认知和个人能力的提升，带给我们更多的成就感和动力，能够激发我们的潜能并且开拓我们的视野。

### 第三段：集体配合，团队共赢

户外活动拓展讲究合作和团队配合，而这也是现代企业和组织机构所需要的核心能力。在上海户外活动中，我们需要在紧张的氛围下，互相配合，充分发挥个人的长处并化解不足。很多活动需要团队齐心协力完成，例如攀岩、漂流等等。在团队中，我们可以克服个人早已设定好的局限和惯性思维，大胆尝试寻找不同的解决方案，借此提升我们的协作和沟通能力，使最终目标达成。

#### 第四段：推动变革，创新思维

上海户外活动拓展不仅仅是一个传统意义上的户外活动，它更多的是推动我们的变革，拓展我们的思维。户外活动中的任何挑战和困难都需要我们寻找创新的方案来解决。这不仅提升了我们的求异和发散思维，还促进了我们的领导能力和决策能力，培养了我们的创新精神和能力，为我们日后企业发展和个人事业打下了坚实的基石。

#### 第五段：总结

上海户外活动拓展为我们提供了一个综合性的学习和锻炼环境，以个人为核心，提升个人能力，强调团队配合，聚焦沟通与合作，兼顾创新和变革。这种拓展方式要求我们以积极的态度和持续的努力去寻找发现我们被认为是不可能做到的事情，其意义不仅在于个人成长和进步，还在于带给我们企业和组织的无限发展动力和生命力。

## 户外活动捡树叶心得体会篇七

垃圾分类是当代社会面临的一个重要问题，而户外活动是一个宣传垃圾分类的绝佳时机。近日，我参加了一次垃圾分类户外活动，并从中收获良多。本文将分享我在活动中的体会和心得。

#### 第二段：活动前的准备

在活动前，我们小组成员进行了充分的准备。我们首先了解了垃圾分类的基本概念和原则，包括可回收垃圾、有害垃圾、厨余垃圾和其他垃圾。然后，我们一起学习分类标志和分类的具体方法。通过这些准备工作，我们建立了对垃圾分类的认知基础，为活动的顺利进行打下了基础。

### 第三段：实践过程

活动当天，我们来到了一个附近的公园。我们小组负责的任务是在公园的游乐区设立分类垃圾桶，并向游客们普及垃圾分类的知识。我们首先给每位游客发放宣传手册，向他们介绍不同类型的垃圾和如何进行分类。接着，我们详细演示了分类的实际操作过程，比如菜叶和剩菜应该放在厨余垃圾桶，废电池和荧光灯管应该投放在有害垃圾桶。通过亲身参与和实践，游客们更加深刻地理解了垃圾分类的重要性。

### 第四段：心得体会

通过这次垃圾分类户外活动，我对垃圾分类有了更深的认识和理解。首先，垃圾分类是每个公民应尽的责任。我们每个人都应该积极参与到垃圾分类中去，将垃圾投放到正确的垃圾桶中。只有每个人都做到垃圾分类，才能实现环境的持续改善。其次，垃圾分类需要宣传和普及。在活动中，我看到许多游客并不清楚垃圾应该如何分类。因此，我们应该加大对垃圾分类的宣传力度，提高公众对垃圾分类的认知。最后，垃圾分类需要全社会共同努力。政府、企业、学校和个人都应该共同推动垃圾分类工作，形成合力。只有全社会的共同参与，垃圾分类才能真正发挥作用。

### 第五段：结尾

通过参加这次垃圾分类户外活动，我深刻认识到垃圾分类是一个极为重要的问题，并且只有全社会人人都积极参与到垃圾分类中去，才能实现环境的可持续发展。我相信，通过不

断宣传和普及，垃圾分类理念将深入人心，我们的社会将变得更加清洁和美好。让我们从自身做起，积极参与垃圾分类行动，共同打造一个更加环保的明天！

## 户外活动捡树叶心得体会篇八

户外活动目标：通过运动达到锻炼身体的作用。

目标：检查幼儿口、手、书包中是否有不安全物品，身上是否有伤，情绪是否有异常。

目标：愿意加入早操活动中，和老师一起完成早操活动。

目标：左手拿杯把右手扶杯底，正确喝水，不弄湿衣服，养成按时喝水的良好习惯。

目标：解便时不尿湿裤子，有事请老师帮忙。

## 户外活动捡树叶心得体会篇九

使学生知道健康的身体是从事各项工作的基础。为保障青少年的健康成长，国家制定了《未成年人保护法》。同时在各种活动中要注意自己和他人的安全，遵守规则和秩序，不做危险的事。

在学习和生活中，要注意自己和他人的安全，遵守规则和秩序，灵活机智，不做危险的事。

多媒体课件

二、自主学习：

生自读课文。思考故事讲了一件什么事情？然后引导学生分析

(1)、丁大刚摔伤的根本原因是什么？

(2) 怎样才能杜绝此类事情的发生？

(3) 在活动中应该怎样注意安全？学生汇报交流。

师及时总结：在活动时一定要注意自己和他人的安全，自觉遵守活动的规则和秩序，不做有危险的事，否则，就有可能出现意外事故，给自己和他人带来伤害。

### 三、辨析导行

然后分析学生的悄悄话：

1、王刚说：参加活动时稍不注意就会发生意外，那我干脆什么活动都不参加了。

想一想：他这样说对吗？为什么？进一步巩固知识要点。

你考虑全面了吗？可以商量一下？

1、以下几种行为中□xx是注意安全的表现。

(1) 上下楼梯右行礼让

(2) 在马路上踢足球

(3) 在放学的路上自觉排队

2、当你的身边发生火灾时。你应该怎样？

(1) 与他人一起救火

(2) 自我逃生

(3) 在允许的情况下，拨打“119”电话

3、当你发现学校的电线漏电时。你应该怎样□xx

(1) 勇敢的进行处理

(2) 报告老师和后勤人员

(3) 装作没有看见

星期六的上午，玲玲的爸爸妈妈到单位加班，玲玲一人在家。玲玲正在看电视，外面友人敲门，并大喊：“家里有人吗？收水费！”

假如你是玲玲，你会怎么做？

最后师进一步引深，观看录象。注意上学和放学的安全。

四、总结：我们不仅在校内要注意安全，在校外也要注意安全，也只有这样，我们才具有强健的体格迎接未来社会的挑战。

板书：

注意安全

## 户外活动捡树叶心得体会篇十

一、发展幼儿的基本动作，提高幼儿参加体育锻炼的兴趣。

二、初步形成幼儿的交往意识、合作意识；萌发产生认同感、亲切感、有关心、帮助他人的愿望，进一步培养幼儿的记录能力。

三、在积极参与、交流活动过程中，逐步体现自我，体验分享成功的快乐。

玩球区（羊角球、皮球等各种球、自制的各种房子和树）综合（钻、爬、呼啦圈等）、攀沿区（橡皮筋、月亮船、玩布袋等）、投掷区（布棍、沙包、绳子等）、大型玩具区、玩沙区（特制的玩沙衣服、辅助小玩具）、玩车区（各种玩具车、障碍物、交通标志及保护手的手套等）、小舞台（童话剧：有朋友真好、废旧材料时装表演）、纸艺工作室（用纸浆做纸浆花瓶并用多种材料装饰）、海洋球、建构室。

在这些区域中有相应的教师担任某一区域的活动，让各班幼儿依据自己的意愿、兴趣选择区域参加锻炼。为激发幼儿到各个区域玩，我们让幼儿选择各个区域相应颜色的橡皮筋并每天加以记录，激发幼儿活动兴趣和记录能力的培养，也便于教师了解幼儿活动内容，提醒幼儿尽量不重复，保证幼儿有更多的机会参与其它区域的活动，以促使幼儿基本动作获得全面发展，交往能力、合作能力等多方面的培养。

混龄户外体育活动作为挖掘幼儿潜能开发的载体形式，对幼儿实施体能锻炼，实施发展教育。在实践的过程中，我们结合《规程》和《纲要》的要求，提出以下的发展目标：一是发展幼儿的基本动作，提高幼儿参加体育锻炼的兴趣。二是初步形成幼儿的合作意识；萌发产生认同感、亲切感、有关心、帮助他人的愿望。三是在积极参与、交流活动过程中，逐步体现自我，体验分享成功的快乐。

## 二、创设多样化混龄户外体育

### 活动环境

1、开展多样的户外体育活动区域活动

2、根据大班年龄各种动作发展的水平，我因地制宜地创设了

跳跃区、平衡区、攀沿区、投掷区、球类区、综合区、玩沙区。在这些区域中让各班幼儿自由选择，彼此联系，产生交互作用的活动。让相应的教师担任某一区域的活动，混班幼儿则依据自己的意愿、兴趣选择伙伴，选择区域参加锻炼。为力求让幼儿到各个区域玩，激发幼儿活动兴趣和记录能力的培养，我们选择相应的橡皮筋记录的方法轮换的方式，保证幼儿有更多的机会参与其它区域的活动，以促使幼儿基本动作获得全面发展。如；活动时，幼儿既可在平衡区玩“在平衡凳上跑”；又可以在跳跃区玩“跨越过平衡凳”；还可以在综合区利用平衡凳开展竞赛性游戏。

## 2、创设丰富多样的户外体育活动器材和玩具材料

近年来，我园为促进混龄户外体育活动取得最佳效果，添置了一批较为新奇、刺激、动作难度稍高或带有竞赛性的玩具材料。如：双人协力车、单人踏车、跳跳马、平衡道、彩型球等。同时根据混龄幼儿活动的需要，我们利用废旧物品自制不同功能的户外活动器械和玩具。如：有练习滚爬大小不一的席筒、吊针圈；给幼儿学习投远投准用的多彩飞球、布飞盘、花斑尾巴；给幼儿练习腕部、腰腹部使用的纸制、布制花鞭彩绳、多抛彩绸、曲棍球。

此外，我们还注意发挥器材或玩具一物多玩功能，以调动幼儿的“三性”。如玩花鞭绳，不仅可用花绳摆成图形练习多种跳法，也可以“揪尾巴”、“骑马”等体育游戏。

三、运用多样化的方式，激发幼儿活动的兴趣，增强幼儿体质。