

# 2023年拓展的心得体会内(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 拓展的心得体会内篇一

前不久外出学习了，下面听听他的心得体会：

### 一、备课要围绕课标。

备课必须深入研究课标，吃透课标。教材是对课标的再创造，是为达到课标要求而提供的材料，对教材的处理必须达到课标的要求。即在吃透课标的基础上再研究教材。在备课过程中必须研读黄皮的地理课程标准解读，深入到教材的每一节。

### 二、了解学生，满足学生不同的地理学习需要。

学生是教学的主体，课程活动设计的首要目的是把学生吸引到教学中来，引导他们体验情感，培养能力，构建自己的知识体系。因此，深入地了解学生是非常重要的，我们现在所面临的学生好奇心强，有活力，情感单纯而强烈，记忆力强，想象力丰富，处在形象思维强而抽象思维正在形成阶段，由于学生们受到现代各种传媒的影响，有较广的知识面，对所学的内容有一定的知识储备。如果能根据学生们的情感和年龄特征，找到学生们感兴趣的话题作为切入点进行教学，再开展多种多样的活动，一定会得到很好的教学效果。

### 三、提高自身素质。

在未来的课堂上，知识将有三个方面组成，教科书及教学参考书提供的知识、教师个人的知识、师生互动产生的新知识。新课程将改变教科书一统课堂的局面，教师不再只是传授知识，教师个人的知识也将被激活，师生互动产生的新知识的比重将大大增加。教师将从知识的传递者转变到学生学习的促进者、组织者。因此，就教师而言，要适应新课程教学，就必须接受继续教育。对新课程充分理解，诚心接受，热情投入，有效实施并根据新课程要求，不断提高自身综合素质。在新课程实施中实现自身发展，教师的发展又将构成新课程实施的条件。

#### 四、勇于实践，实现学习方式多样化。

我们不能只抓课堂而放弃课外，老师要鼓励学生通过体验、实践、讨论、合作和探究等方式，要把所学的用到生活当中去，学生可以通过探险，实验，野外实习等来更广泛获得地理知识。让学生走出去，既开阔了他们的视野，又培养了他们用地理的眼光观察周围世界的的能力，运用所学地理知识解决现实问题的能力。

## 拓展的心得体会内篇二

非常感谢学校为我们提供这次难得的锻炼机会。通过一天的活动，我真的收获很多，成长很多。一到目的地南昆山我们被那纯粹的自然风景所吸引，能够在这样一个接近自然的环境中开展活动，我们每个队员都非常满足。

50余名队员按照年级分为三个小队，每个队伍首先利用15分钟时间给自己的队伍设计队名、队旗、队标、队歌和口号。在此期间我们都不太熟悉的18个一队成员共同合作，很快我们“野狼团”完成了组队这个对一项任务。

“雷厉风行，谁与争锋”的口号使得我们每个人心血澎湃，使我们18个人凝聚到了一起，我认为这是我们一天活动的基

础。不同专业，不同年级的队员在一天的活动中，真正的成为了一个融洽的团队，一个凝聚的团队。团队，是我们成功的基础。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。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，最高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率运转。

班主任是学校最基层最前沿的岗位。学校的工作是一种群体的工作，需要团队精神。班主任的身后恰恰拥有这样一支由学生，任课教师，学生家长组成的团队。班主任要学习与合作的技巧。和任课教师合作解决学生在学习上的困难，和学生家长合作解决学生在思想上、心理上存在的问题，与全班同学合作共建班级良好精神面貌，和学习风气，增强班级的凝聚力和战斗力。

感谢学校高度重视教师培训工作。把班主任培训列为校本培训课程，将提高“团队精神”、培养“名师”作为培训目标，以“走出去、请进来”作为活动载体，强化班主任队伍的素质建设。本次培训，全体班主任发扬“不怕苦、不怕累、不抛弃、不放弃”的团结协作精神，取得圆满成功，为班主任工作赋予全新的时代内涵，为班主任专业化发展奠定坚实基础，为学校教育教学生命注入了更为新鲜强劲的血液。我们作为年轻班主任，更要有大局意识，努力成为团队精神的铸就者，弘扬者和建设者！

### **拓展的心得体会内篇三**

5月29日、30日，在领导的组织下，我们三所幼儿园的.老师都参加了此次活动。对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过两天的活动，对自己来说，无论是生活还是自我与团队都有了一些新的认识和体会。

关于团队：

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办？或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没问题的。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

站在不高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着，往后倒！“请相信我们，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感。被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，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，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方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。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！

## 拓展的心得体会内篇四

第一个，我到的时候已近尾声。我大致能猜出来这个项目的意思。三组人，一组扮演盲人，一组充任哑巴，最后一组属于常人（身体健全且器官正常）。常人需要让盲人完成一些任务，但必须通过哑巴来传达指令。这个游戏听上去挺难的。（任务很明确）

第二个，其实其他人早已做过，但在所有人的一致要求下，

我必须补做。说到底，这是个很简单也很常见的游戏。无非就是在不太高的地方，仰面朝天后倒去。身后，则是团队成员手搭手地来兜住你。（反正你都得往后倒）

第三个，在八米高的高空，有一座没有扶手的独木桥，中间有一处断裂。你需要在保险带的保护下，从中跳过去再跳回来（或者大步走过）。我磨蹭了大约有十分钟，完成了这个“惊险”的项目。（只要放大胆，一跳便可过）

第四个，一张总共有120个格子的大图，每个格子上或许有雷，或许没雷。所有人都必须通过这个大图。有雷教练会告诉你，然后你原路返回。没雷就继续前行。40分钟内完成。（不断试错，一定会成功）

第五个，这个游戏说起来很复杂，大致的目的就是：一群人在教练的指令下，在60秒钟之内，将一个圈子里的卡片依次交给教练。（团队所有成员必须互相配合分别去记住那些卡片，这是取胜的唯一之道）

第六个，一块三米高的木板，毫无可以使力之处，所有人都必须爬过去。于是，只有搭人梯一个方法。最后一个人的跨越是相当困难的。（最后必定需要有一人付出最多的勇气和最多的力量）

如果我没记错的话，应该就这些了。这些游戏有的很有趣，有的很刺激，有的也很有些挑战性。总体来说，这些游戏都要求团队的配合，以及个人的勇气。

游戏说完了，说说本人的小小经历。虽然通过关于魏武挥这篇长长的未完日志可以了解，但是我还是愿意冒着罗嗦的指责，再“罗嗦”一遍。

本人的经历大致可以分为四个部分：读书、做外贸、证券经纪业务和从事网络工作。这四个部分可以被明显地分为两种：

有目标和目标不清晰的。

目标清晰的前提是：有固定的操作流程。读书就是刻苦，只要别太笨，多看点书多背一点，总可以获得好成绩。外贸的流程就更固定了，我之所以从事了五年之后想跳离，就是实在是太程式化了。

## 拓展的心得体会内篇五

参加公司组织的户外拓展培训活动，从耳闻到亲历，感受大不同。耳听为虚，眼见为实，亲历的感受更为真切，体会也更深刻。

公司之前也组织过多次军训、拓展活动，每次都在活动前为无法参加而抱憾，之后听闻同事们口中的苦、累、疼后稍有安慰，但总觉得他们身上有些无法言传的东西让人羡慕，是什么呢？亲历后才明白，那是融于团队中的喜悦、与团队共进步的幸福以及同甘共苦的满足……所有的这些感受是无法通过语言来传达的。

所谓的“苦”，无非就是没有舒适的暖房、无法按需点菜；所谓的“累”，也就是多走两步，多跑几圈；所谓的“疼”，就是舒展下筋骨，活动下身体罢了。这些的感受，恐怕是生活太安逸所致，我们在舒适的环境中待得太久，有点忘乎所以，不知山高水长？！是的，曾经的我们房间也不是如今这么舒适，也没有召之即来的可口饭菜，可那时我们依然宁愿多走两步，多跑几趟，只为更好的业绩、更好的生活。诚然，大家都奔小康了，但是——我们有理由追求更好的生活，因为我们有这个实力。个人如此，团队也一样，我们的公司站在了新的起点，壮大了的团队更有创造新辉煌的实力。

这是团队壮大后第一次以拓展培训的形式组织活动，四个城市的房地产、物业、酒店等一百多人参加，地域广、产业全、

人数多，从领导到基层员工，男女老少共参与。如此庞大的队伍第一次走到一起，我们可以步伐整齐、姿势划一，军训完成后铿锵有力齐步向前，各类团队活动更精彩，缅甸桥、攀岩，都上去了是因为团队给你“加油”了；“盲人摸象”，少了谁“象”都不显现；“共筑圣塔”每一步都很关键；“动球迷宫”合作中也要讲究分工；“孤岛求生”分工明确也要通力配合。团队活动离不开每个队员的有序参与，团队的发展少不了个人的成长，每个人强大了团队才能更强。“挑战150秒”一次成功，共同喊出“团队有我更精彩”，因为这是一个团队，我们作为这个团队的成员感到自豪。

团队活动中我们取得了不俗的成绩，更重要的是我们体会了团队的力量，发掘了自身的潜力，坚定了与团队共成长的信心，并且深信——团队有我更精彩！