

最新户外游戏培训的心得体会 户外活动培训的心得体会(模板16篇)

实习心得是实习者自身经验的升华，是对实际工作中的挫折和成功的反思和总结。根据自己在工作中的经验和教训，小编总结了一份关于如何与同事和上司建立良好关系的心得体会。

户外游戏培训的心得体会篇一

保证幼儿每天两小时的户外游戏活动时间。我国著名教育家陶行知说“生活即教育社会即学校”，《36岁儿童学习与发展指南》中指出，幼儿的学习特点是在“做中学、玩中学、生活中学”，面对家长“不让孩子输在起跑线上”而大肆鼓吹的超前教育，我们勇敢说不。并且根据幼儿身心发展特点和发展需要，为幼儿提供了生活化的游戏环境和材料，开展适合不同年龄阶段、不同发展水平的户外活动，创造一切条件让孩子们在每天两小时的户外活动中，满足身体健康发展的需要，让运动成为一种习惯。

户外游戏培训的心得体会篇二

20xx年9月11-12日，公司组织全体员工开展以“理解、信任、协作、共享”为主题的户外拓展培训。两天的时间里开展了多项活动，感触颇深，下面是我在活动中及归来后的一些感受。

11日上午的破冰活动讲解了活动概况、规则，组建了五支队伍。每支队伍自己推选自己的队长，领导不能担任队长。我意外“荣幸”地担任了本队队长，岳媛担任队秘。既然当了队长，就必须担负起本队的组织、协调工作。本队集思广益，先民主后集中，在短短的10分钟时间内起了队名“灰太狼”，队歌“我是一匹来自徽商的狼”，队训“精诚团结，勇往直

前”。“灰太狼”是目前广为流行的动画片中的主角，寓意除了希望队员要有狼的团队精神（《狼图腾》一书在描述狼群围猎时充分诠释了“理解、信任、协作、共享”的内涵）、坚韧不拔、吃苦耐劳等品质外，还要乐观、诙谐的面对困难，当然也有包括了灰太狼的一些缺点和不足（如懒惰、运气不好等）。公司也好，组队也好，都是一个团队。作为团队，只有相互理解、信任、协助，才能最终获得成果，共享成果。

本队成员共13人，年龄老、中、青皆有，身高错落有致，体形胖瘦兼备，很均衡的体现了城建公司的整体面貌。在“桃花朵朵开”活动中，规则是所有人员围成圆圈跑步，当教练说“桃花5朵开”时，就要每5个人抱在一起。我是队长，就以我为1号，后面队员依次排序，结果在数次比赛中本队无一人落网，而被教练打乱安插到其他位置的宋兆平、吴倩俩人就被活捉了。事后我询问俩人是否按编号排序时，俩人均回答没有。从这个活动反映出制定工作计划、组织实施、团结协作、服从纪律的重要性，无组织、无纪律工作就会出差错。而对于落网的人员进行的搞笑的惩罚使全场充满了欢声笑语。在CS对抗赛中，有一场比赛是只要击毙我方队长对方即获胜，我方统一安排，所有队员在阵地潜伏歼敌，而我则远遁。敌队“田野”队急于求胜，兵力未进行合理配置就倾巢出动，时间不长就被我队全歼。这个活动表明，作为团队进行需要合理计划、合理组织，还需要有能够解决问题的办法，不能盲目开展工作。

“合力天梯”项目要求所有队员两人一组攀爬天梯，以手触第六根横木脚踩第五根横木为完成任务。本队在一开始面对这个任务时候表现的信心不足，而且不知道方法，但是最终只有一组没有完成任务。这个活动表明：相互信任、全力协作、找到方法是完成任务的主要途径；在面对一个人很难去完成目标的情况下，通过与别人合作，合作的基础就是学会换位思考和乐于奉献，相互支撑、相互依靠我们就更能克服一个个困难。“击鼓颠球”活动尤其反映团队合作的重要性，全队十几个人拉绳索，只要有一个人不配合，就会失败。即

使全队配合了，如果没有合适的方法，也会失败。本队从一开始多次失败，面对失败，有摩擦、有相互埋怨、有畏难情绪（普遍），在失败中我们克服了种种负面情绪，相互探讨，摸索解决问题的途径，遇到问题及时提出来，集思广益进行解决，适当的矛盾和冲突能够促使进步，但是必须把矛盾和冲突控制在可接受的范围内，不能激化。

户外游戏培训的心得体会篇三

企业文化就是一个企业的灵魂，一个人若没有灵魂，那么他就只是一个行尸走肉，一个企业也是一样；也正如伟人主席所说，没有文化的军队是愚蠢的军队；而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。企业文化是企业的灵魂，是推动企业发展的不竭动力。企业文化是指企业全体员工在长期的创业和发展过程中培育形成，并共同遵守的最高目标，价值标准，基本信念及行为规范。

企业的核心是价值观。这种价值观一旦得到组织成员的广泛认可，员工就会对企业形象产生强烈的认同感；对企业的工作产生责任感；对企业的发展产生使命感；对企业的利益产生维护感。员工便会形成一股合力，共同为企业效力。所以说，企业文化是企业发展内在动力的基础，是提升企业核心竞争力的核心。

有一点要清楚企业文化不是喊出来的，而是实打实的做出来的，喊出来的只是一个口号，喊出来没有做到反而让人觉得虚伪。企业文化是一个企业做事的方式和态度。

户外游戏培训的心得体会篇四

同样是一个团队协作精神的体现，但说实话，当我看到这面高墙的时候，我依然想，即使是依靠协作估计也难跨越！这时，男队员们开始商讨对策，最终决定两名体格健壮的男队员当柱子，其他队员站在他们的肩膀上，再一个接一个翻越

过去。在大家共同的努力下，就连我们这些身材矮小的女队员也爬了上去，站在高空的瞬间，我得到另一个启示：原来在困难面前有勇气还不够，还必须有谋略！经过一天的训练，大家的勇气肯定被激发出来了，但此时不单单是勇气所能解决的，如果没有大家共同的智慧和勇气，翻越高墙只是一句空话。因此万众一心有勇有谋对一支优秀的团队来说是何等的重要。

训练结束后，夕阳已经悄悄落山了，余辉照在每个参训队员的脸上，大家都面带笑容，我想：这就是收获的成功喜悦吧。

户外游戏培训的心得体会篇五

夏日，即使不活动，也会出汗。因此，在组织幼儿户外活动时，尽量避免剧烈的活动，活动密度也不要很大，多以幼儿自由活动为主。教师注意观察幼儿的活动情况，及时给予指导，避免幼儿活动过量。还要特别留意个别易出汗体质的幼儿，提醒他们定时在阴凉处休息，避免中暑。中暑的现象有全身发热，头痛、晕眩、虚弱、呕吐、抽筋、皮肤干燥泛红、呼吸有杂音甚至昏倒等症状，所以必须慎防幼儿中暑情况的发生。4注意补充水分，方法要恰当。

夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，但如果饮水方式不对，就会引发不良的后果。运动中和运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担，造成更加疲劳。大量饮水的结果只会是出汗更多，导致盐分进一步流失，引发痉挛、抽筋。正确的方法是：少量多次，每次喝水只喝几口，喝水的次数频繁一些，即使不渴的时候也要补充水分，避免一次性大量喝水，要让水分均衡地补充。

《幼儿园指导纲要》指出：要充分利用自然环境，锻炼幼儿的肌体，提高幼儿对环境的适应能力。因此，在夏季我们不应该取消户外活动，而应该探索选择适当的方式方法，进行有效的活动，从而达到幼儿健康发展的目的。

户外游戏培训的心得体会篇六

项目“背摔”，一名队员背站在1.4米高的台上，捆住双手，其它队员在他下面用手臂搭成床，在他倒下时接住他。在这个项目里如果不能完全相信我们的团队，相信队友，不但自己会受伤，还会连累其它的队员。好比在一个工作的团队中，如果只相信自己的能力，不信任自己的同事，每件事都亲力亲为，不但打击了同事工作的信心，也否认了相互间的信任，否认了团队存在的价值，会增大工作的难度，更不可能高要求地完成工作。只有一个相互信任的团队才能坚不可摧，就像一句话说的“兄弟姐妹本是天上飘下来的雪花，谁也不认识谁，飘飘洒洒落在地上，化成水，结成冰，就再也分不开了。”

感受二：空中断桥之挑战

项目“空中断桥”，在8米的高空，在有安全保护的情况下，跨越两块相距1米多的木板。在这个项目上，有些队友用了30分钟。最紧张的人除了队员还有教练，他要时刻关注我们的动作，不能有一丝的松懈。如果你没有站在那个高度，就无法体验上面的恐惧。在困难面前你犹豫的时间越长，分析的后果越多，恐惧就越是深深抓住你的心，就越不能迈出突破自己的那一步。下来的时候有些队友哭了，哭得很伤心也很痛快，我们最终都成功的跨出了那一步。这小小的一步对于我来说将是另一种人生。我的问题不在于分析不够，而在于那种当机立断的行动。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。而面对以前失去的机会和犯下的错误，面临以后的机遇和困难，我相信自己能够像在断桥中所经历的一样，成功地跨越困难，突破自己，把握机遇。

感受三：穿越电网之高效

在“钻电网”活动中，15个人要在规定的时间内从18个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔，难度还真不小！其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。

感受四：七巧板之核心领导

小小的七巧板透出了好多做人做事的大道理，蓄含了丰富的管理学知识。我们一共分为七个小组，每组二名队员，第七小组是我们的领队。可惜由于他们没有积极主动地承担起领导的角色，没能召集大家按时完成规定的任务，使得大家没能进入准确的状态。有些小组完成了自己的任务，有些小组甚至连自己的任务也没有完成。而七巧板恰好模拟了整个医院的运营情况，要完成一项任务，一个强有力的领导核心是不可缺少的，还要有沟通和交流，要有为集体利益不怕个人牺牲的奉献精神。只有这样，才能把一项任务保质保量地成功完成。

户外游戏培训的心得体会篇七

幼儿园早操活动，是幼儿园一日常规活动中的第一项集体活动，是对幼儿进行全身协调活动的锻炼。同时，幼儿园早操对调节幼儿一日情绪有着同样不可忽视的作用，无论是做集体操还是孩子们三三两两地操练一些器械，或者他们在一起快乐地蹦蹦跳跳，都能让人从抑制状态转为兴奋状态，让幼儿情绪得到一种愉悦振奋的调整，使身体有准备地承担起一天的学习和各种活动，并让幼儿在良好的情绪体验中进行幼儿园一天的活动。把早操时间定在了这一时间，孩子们在清

凉的微风里自由自在地活动，既锻炼了身体，又愉悦了心情，一天的活动有了一个好的开始。

户外游戏培训的心得体会篇八

一条充气龙，五个手抓位，在教练一声开始后，比赛也正式开始，龙头的人把舵，带领身后的四个人奋力前行，到达终点后换同组的另外五个队员接力返回起点。这个游戏中要求所有人员必须步调一致，龙头和龙尾的人员至关重要，他们需要掌控整个过程中的方向和速度，我们小组通过仔细的观察和分析后，决定前五个人到达终点后要把龙头掉过来再和下一组的接力人员交接，这样我们为后面的接力人员争取了很多的时间，结果可想而知，我们部落大获全胜。这个游戏中团队协作性非常重要，整个队伍必须保持一致的步调，否则就容易出现摔倒、直接坐在气龙上面等情况，一个人的失误会影响整个团队的进度。

户外游戏培训的心得体会篇九

跳皮筋、跳方格、老鹰捉小鸡等等这些都是我们耳熟能详的民间游戏，我们应该把民间游戏引进幼儿园成为孩子们愿玩、乐玩的游戏，这样既增加了同伴间的合作交流，又发展了孩子的社会性交往。使我们的孩子眼中不再只有玩具“同伴”。当然在选取民间游戏时，并不是全部应用，而是取其精华，去其糟粕。

总之，开卷有益。孩子就是一颗具有强大生命力强大能量的种子，只要给它阳光雨露他们都会迸发出强大惊人的生命力、创造力，会给你一个意想不到的大大的惊喜。

户外游戏培训的心得体会篇十

艺术是人们创造美和表现美的重要形式，其中美术是孩子的第二种语言，是孩子用心灵和世界对话的一种形式，幼儿感

受美的方式虽然肤浅或幼稚，但是他们已经有了初步的审美意识。《指南》中对幼儿园美术教育作了全面的阐述，既要求幼儿园通过各种手段激发幼儿对美的感受美的体验，丰富幼儿对美的想象美的创造引导幼儿用自己喜欢的方式去表现美，创造美，这也是幼儿园美术教育的核心价值。比如说：石头画，石头画对于幼儿来说是一种较独特且充满吸引力的美术活动，对幼儿具有强烈的感染力。

户外游戏培训的心得体会篇十一

教练在第一堂课时间问大家有没有人“恐高”，我当时没有举手，可来到训练场地，抬头看了看8米高的高台，还有高空中那两块木版80厘米晃动的木板，我还是倒吸一口凉气，觉的它是那么的遥远。轮到我爬上高台时，教练让我看周围的风景时我的心跳已经加快，两脚不自主的开始颤抖，根本就没什么心情看什么风景，再一转身就看到了那个在我心理上很难逾越的木板的距离，我慢慢走到了木板的边缘，眼睛看着对面那块木板，心里不断斗争着跳还是不跳，终于在队员们助喊声中的不顾一切地纵身一跳，我做到了，我跳过去了！那种成功的喜悦无以言表。站在高处也有心情欣赏周围的风景了。从高台下来后，我兴奋地对别人说没什么可怕的一一是的，每个人的潜能是很大的，关键是怎么打开心里潜能的那扇门，“勇气”二字的意义在这个训练中得到了彻底地升华。我想，人生中在面对困难的时候，我们要对自己多说几句“我能行！”多给自己一些勇气去面对困难。机会不会等人，只有鼓足勇气去争取才会取得成功。

户外游戏培训的心得体会篇十二

全面预算管理从本质上来说是一种对未来的管理。是在预算的基础上，实施的全面管理。他是全员参与的，全流程、全方位的系统管理手段。以企业战略目标、年度目标、计划、预算、绩效、薪酬及过程控制为要素，形成一个管理闭环，是目标达成得到保障。为了使企业目标更好的达成，合理分

配资源，提高资源的效率，防范资金链风险，控制企业风险。

户外游戏培训的心得体会篇十三

当天气预报告知的当天的天气是大到暴雨那一刻起，我便开始抱有侥幸的心理：想着这次的拓展肯定会改变计划，平直的康庄大道就在前面等着我们。可是教练竟然宣布按原定计划行走，风雨无阻。好吧，瞬间石化。随之而来的就是被各种负面情绪的充斥。但当我们红队最先完成团队建设，凭借大家的集思广益迅速确定了队名、队标、队歌和口号，瞬间让人感受到团队力量的震撼力，随之，心也定了下来。是的，既来之则安之。有什么是大家在一起克服不了的呢？内心反倒对前行的道路充满了期待。换个思路换种心情，也许沿途再多的疲劳艰难都是一种刻骨铭心的经历。大雨滂沱，你看到的却是平时难得一见的湍流瀑布，青山绿水；雨露粘湿的树叶，绿得逼你的眼。嗅着清新的空气，泥土的芬芳。户外爱好者们在凉亭小憩时的窃窃私语和着清风细雨，再加上对到达终点的渴望，这一切让前行的步伐变得轻松、愉快，充满动力。

这次拓展苦是苦了点，但苦中充满了乐；累也是有些累，但累让我们凝聚在一起。感谢公司给我们这次难得的锻炼机会，一天的历练，我们痛并快乐着。这种难得的经历，我终身难忘！

户外游戏培训的心得体会篇十四

在一个1.5米高的台上向后倒下，落在同组队员用手支起的人墙上。这种信任的心理能量来自何方，或许同组的15个成员每个人心里都有自己信任的理由。我的信任能量主要来自于团队的凝聚力，还有教练对团队队员专业的技术指导。当每个成员从高台上倒下来的时候，所有队员都用心用力准确地把队员接住。我想：若我上去的时候一定会得到同样用心的“接待”的。训练进行的很顺利，每个人向后倒都表现的

很放松，没有发生队员们所担心的意外。项目结束后，教练非常肯定地表扬了大家。这个项目对于刚进职场的我们来说很有启发：不能光有工作热情，还需要不断提高自己的专业技能，这样才能获得病人的信任、同事的信任，更好地体现自我价值。

户外游戏培训的心得体会篇十五

游戏是幼儿的天性，尤其是户外游戏活动，不仅发展幼儿基本动作，增强幼儿体质，提高幼儿身体素质，还可以培养幼儿的观察力、想象力、解决问题的能力以及实际操作能力。为尊重幼儿身心发展的规律和学习特点，以游戏为基本活动，保教并重，关注个体差异，促进每个幼儿富有个性的发展。我利用寒假时间，阅读了临朐县教育局所编著的《快乐游戏健康成长??临朐县幼儿园户外活动扫描》一书。通过阅读这本书，我对户外活动有了更深刻的反思与理解，现在我将这次读书的收获分享给大家。

户外游戏培训的心得体会篇十六

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，

以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。