

最新幼儿园拓展训练心得体会总结(通用8篇)

教师总结是教师对教育教学理念的总结和归纳。请看以下学期总结的案例，它们涵盖了各个学科和不同学年的写作风格，希望能给大家带来一些启发。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇一

拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，其课程以培养群体合作意识与进取精神为宗旨。下面是小编带来的幼儿园教师拓展训练心得体会，希望大家喜欢。

x月x日、xx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。

(一) 高空断桥，超越自我。

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。“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。

(二)信任背摔，团队是相互信任。

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！

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在明阳天下拓展学校的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力

都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身！最后感谢学校的同事，感谢明阳天下拓展学校的教官们！

幼儿园拓展训练心得体会总结篇二

幼儿利用身边的物品或废旧材料制作玩具、手工艺品等来美化自己的生活或开展其他活动。游戏材料是幼儿游戏中必不可少的关键物质基础。而废旧材料来源于我们的日常生活，取材方便快捷，又能节约资金，不失为一种好的自制玩具材料。

所谓废旧材料是指每个家庭在日常生活中必要的或常用的、可再生的、安全又卫生的废品。生活中我们经常把这些废旧材料当作无用的垃圾处理掉了。其实，每一种废旧材料对幼儿来说，稍作加工，都具有一定的教育价值。

我们把它分类运用到体育游戏中：

第一类：废纸类。像挂历、报纸、宣传画等，可以团成纸球，让幼儿玩踢球、抛接球、投篮等活动，训练孩子身体大小肌肉的力量和肢体的柔韧性。也可以让孩子任意的、无目的无意识的撕它来训练自己的手部小肌肉；继而可进行有目的有意识的撕，家长或教师可用针在废纸上扎好各种物品的形状或画好各种物品的形状让幼儿撕，来训练幼儿的手眼协调能力，并于无形之中使幼儿体验到了制作的成功感，进而也培养了幼儿做事的自信心等。

第二类：包装盒类。像饮料盒、纸箱、手提袋等，可以让幼儿抱、推、拉纸盒到指定地点，训练幼儿听指令做事的能力；或者把包装盒挖一个能放进幼儿脚的洞，让幼儿穿“大鞋”行走，以训练他们的动作协调性和平衡能力；还可以让幼儿跨过、跳过或从纸盒上往下跳的动作。来训练幼儿的腿部大肌肉群；更可以让幼儿坐在较大的包装盒里当小船，或抬着“车、轿子”走；或者去掉包装盒的一边儿，干脆让幼儿自己开着他们的“汽车”到处跑着玩儿，训练幼儿的奔跑能力。较小的包装盒，让幼儿练习形状、颜色的配对、分类等练习。

第三类：塑料瓶类。饮料瓶、啤酒瓶、罐头瓶等，可利用瓶子进行颜色、大小、高矮、粗细分类，训练幼儿的感知；瓶盖与瓶子的配对，训练幼儿用手拧的技能和各种感知训练；还可以把瓶子挖开一个缺口，贴上幼儿喜爱的小动物形象，让幼儿给小动物喂食，训练幼儿用手指捏、用手抓、用勺子舀、用筷子夹等手眼协调的精细动作；还可以教幼儿认识农作物的名称，教幼儿认识小动物的名称、进行热爱、保护小动物的情感教育；还可以把瓶子里放人不同量的粮食，通过晃动发出声响，训练幼儿的听觉；把瓶子盖打成孔，让幼儿用线绳穿，训练幼儿的手眼协调和做事的耐心。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇三

生活是最好的课堂，幼儿的很多活动内容是孩子们所熟悉的，

来自于他们的日常生活，我们老师要善于抓住生活时机，让孩子认知生活、学习生活，从而获得感悟、体验，提高认知水平。

一天，孩子们活动表现很积极，我想用雪饼来奖励他们，他们开心极了，都坐得端端正正，等待着老师的礼物。以前我一块一块地亲自分发给孩子们，但这次我让他们排好队，一个一个地到老师前面来拿。他们拿雪饼的时候，都只拿了一块，最后，袋里还留下好多。我想请他们再来一次，但是，我提出了一个要求，请每个宝宝来拿两块雪饼，他们来拿的时候，有的一块一块地拿，有的两块两块地拿，有的嘴里还数着“一、二”，拿完后，我又让孩子数一数一共拿了多少块雪饼，这样，孩子的数字认知水平不断提高。

知识来源于生活，生活无处不在。关注孩子的兴趣，关注孩子的需求，就是关注孩子的发展。

这样的活动，孩子们乐学、好学；孩子们学得轻松，学得自然，学得真实。

经纬是个懂事乖巧机灵的孩子，可最近几天来幼儿园他就哭个不停，老师问他原因，头也不抬，让我感到真头疼。

由此进行了家访，我把他在幼儿园的表现如实的反馈给家长，家长反映最近几天孩子不愿意上幼儿园，说老师批评他。带着疑问我咨询了同班的李老师，原来他前几天用手打别的小朋友，李老师批评了他。因此，我抽时间和他谈话与他沟通，给他讲道理，他也认识到自己错了，我说：“老师特别喜欢你，你很聪明，如果高高兴兴来幼儿园就更棒了，能做到吗？”他高兴的说：“能！”从那以后，我发现他经常到我身边，我也非常在乎他，这样一来，我们的关系更密切了，他也总是高高兴兴的上幼儿园了。

孩子每时每刻都等待老师的关心与呵护，作为幼儿教师应该

具有关心、耐心、热心、细心、恒心、还有一颗真心。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇四

团结就是力量!团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑,使我们一路走来,披荆斩棘、所向无敌!

xx年x月xx日,中心校组织的青年教师拓展训练活动,形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中,全体教师随机组合,临时产生新的团队,全体成员积极参与,施展各自特长,确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌,对于个体来说,这是一件十分复杂伤神的任务,但是在大家的共同努力、密切配合下,仅仅用20分钟的时间,各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字,体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心;一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑),表现出每个团队丰富的想象力和创造力;一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌,都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力!团结就是力量!

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”,7米多高,1米5宽,站在这样的高度,从不同的角度,跨越这样的尺度,就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突,发挥潜能的过程,就是这样一步的距离,看似一小步,只要你跨越过去,就是成功了一大步!你就经历了一次心灵砺炼得过程!这里饱含着个人潜能的发挥,饱含着同伴的关心与鼓励,这真是不同寻常的一步!

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合,体现了个性与共性的和谐统一,特别是在没有语言的指挥下,大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念,化成整

齐心的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无

法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

幼儿园拓展训练心得体会总结篇五

做xxx幼儿园的保健老师已经有x年了，对自己这份工作的了解也比较深了。对于做幼儿的保健老师，我有了以下一些心得的体会，现在跟大家一起来进行分享。

1、对待幼儿要公平公正

做这样一份工作，一定要公平公正。幼儿虽然小，但是心思却是很敏感的。在处理幼儿问题时，一定要去公平的对待每位幼儿。幼儿园的小朋友，不可能每个人都很乖巧，总是会有一些调皮的孩子，那在面对这群孩子时，不能跟乖巧的孩子有区别对待，两方都有错的同时，就要同时去进行惩罚，不能偏颇谁。如果一旦乖巧的小朋友跟调皮的小朋友起了冲突，一定要去问清楚事情具体情况，再去做其他的处理，对待两方都要尽量公正，是不能去偏心的，不然这样会伤害到幼儿的心灵，这是不利于幼儿的成长的，也是不利于自己的工作的。保健老师的工作就是要开导学生做事情，是要去教会他们为人的基本原则。

2、保护幼儿的健康

保健老师是对幼儿的健康要负责的，在幼儿到幼儿园后，就要去带领他们勤洗手，饭后饭前都得洗，这是对他们身体健康的保障。幼儿上课玩游戏时，也要去注意周边的环境去，一定要顾好幼儿的安全。家长把他们的孩子交到幼儿园，而我作为孩子们的保健老师，是必须要去教会幼儿去洗手，在旁注意幼儿的情况的。幼儿还小，对健康的含义不是特别理解，那我这个做老师的，就得去手把手的教会他们注意个人的健康。

3、带领幼儿认识安全规则

生活中，幼儿很容易发生磕碰，因此进入幼儿园，我们这些保健老师在注意他们的安全的同时，还要去教幼儿认识一些简单的安全规则，比如交通规则、饮食安全规则等等，这些都是常见、常发生的安全事件，因此就要格外的注意对幼儿这方面的培养。只有幼儿自身加强了对安全的意识，对安全的规则有了解，才能避免发生一些安全隐患。

多年的工作经验，让我在这个岗位上越做越好，同时与幼儿们的关系也更好了，我也很喜欢这个职业，能够帮助幼儿们健康成长，这就是这份工作的荣耀。未来我会更加的关注对幼儿的保健教育，尽可能的让幼儿时期的他们，就能够懂得去保护好自己。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇六

公文

幼儿园教师拓展训练心得体会

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

通过训练，过去的我只知道去做能做到的事，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以挑战很多想都不敢想的事；

过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我更加知道自己是多么需要团队的支持和鼓励。一个人无论做什么事往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有勇往直前的勇气和与自己共同拼搏的战友。由此拓展到一个集体、整个团队，它不仅需要优秀的人才更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇七

幼儿园教师基本功（墙饰设计）培训心得体会这次的幼儿园教师教学基本功培训的，内容十分丰富，通过这次培训我得到了很大的收获，现将自己的心得体会总结如下：

一、培训使我对幼儿园教师基本功墙面设计有了更加清楚的认识和了解。

二、培训为我即将面临实际墙饰问题，提供了许多方法和技巧，在培训中两名老师结合自己的实践经验给我们介绍了一些我们没有考虑到的墙面设计问题，他们的讲解给我留下了深刻的印象。特别是墙饰设计，以前对墙饰一窍不通的我，通过吴老师的讲解，我对墙面装饰制作不但有所了解，还学会了基本的制作，对墙面的设计要以幼儿的视角，以幼儿的需要为主进行布置。还有于老师的边框制作，给我们展示了一幅又一幅优美的作品，有边框构造，利用废旧物品制作手工等。同时还使我深刻体会到：要想做出有价值的幼儿园墙饰，关键在于做好总体规划设计，筛选收集资料、作品，并引导幼儿观察学习。这两位老师的讲述，为我们起到“杨帆导航”的作用，我觉得包括我在内的所有老师，必须好好地吸收和借鉴。

三、培训使我对未来工作充满了信心和动力。高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中并实现自己的意志。”也许对我来说，只有克服

困难的信心，才能取得好的开端。教科局组织这次培训是一面很好的旗帜，在各方面给了我们切实地指导和鼓励。我一定要加强自身的学习，成为一名高素质的人民教师。

幼儿园拓展训练心得体会总结篇八

是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，教师拓展活动可以将理论与实践相结合，专研出更好的教学方法。下面是本站带来的幼儿园教师拓展训练心得体会，希望大家喜欢。

5月9日，经济学院精英人才学院全体同学和团学部分成员来到明阳天下拓展训练基地参加了为期一天的素质拓展培训。这是一次终身难忘的活动，本次培训无疑能让大家都学到很多以前完全没有深入思考的东西，深刻体会了一把挑战自我的刺激和团队合作的强大力量。在这一天时间里，参加人员必须在规定的时间内完成四项挑战——信任背摔、高空单杠、盲人方阵、救生墙，这不仅有对个人能力和素质的挑战，更多地是对团队合作和协调能力的考验。8点多乘车到达目的地——王镇，金蓓蕾拓展训练的培训师扶添老师在“聚贤阁”为我们进行了一场精彩的培训，他主要从两个大点讲述本次活动的主旨——自我挑战和团队合作。同时还给我们出了很多有意思的小游戏，在未真开始“大餐”之前就给了我们几道可口的“开胃小菜”：锻炼专注力的抓手活动和挑战团队合作协调能力的合力将一根光滑的圆筒杆子从目标高度集体将其放到膝盖的高度。遗憾的是团体的活动实验了三次仍然没能成功。此时我根本没想到的是后面还有一个如此相似的活动正在等着我们，如果当时我就能仔细思量一下这个活动背后意义和启示，或许，我们团队就能在活动中挑战成功了。

41位同学被分成了三个大队，每队大概十几名成员，每队成员必须选举一位队长，两位队秘以及起好各自队的队名、队的口号(共8字，两句)和队歌(允许借用改歌词)，同时完成队

标制作，时间是30分钟，完成之后就开始了当天的正式培训实践活动。

也就是在那离别前的最后时间里，一周以来的各种画面突然涌进了自己的大脑，就像放电影一样呈现在自己的眼前：忘不掉早操时操场上我们跑1.5公里时的拼搏的背影；忘不掉教官惩罚我们蛙跳时我们那很搞笑的蹲姿；忘不掉10公里拉练时，我们挥汗如雨，汗流浹背的情形。这所有的一切在我们军训时我觉得都是痛苦的，但在此时，我除了回忆和记起，竟然突然觉得很难忘，突然觉得其实那也是一种甜蜜和温馨！

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在明阳天下拓展学校的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人

都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身！最后感谢学校的同事，感谢明阳天下拓展学校的教官们！

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。

(一) 高空断桥，超越自我。

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。“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。教师拓展训练心得体会(二)信任背摔，团队是相互信任。

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！