

# 小学生拓展训练心得体会简短3篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/160269.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

### 小学生拓展训练心得体会简短篇一

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为xx队，队歌暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的xxx担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越电网。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的电网。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体的基础。心灵苦旅让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在学习中都离不开同学的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到学习中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

## 小学生拓展训练心得体会简短篇二

这一周，学校组织我们六年级学生在xx月x日去xxx拓展实践基地，进行为期3天的拓展训练。

当张老师将这个�息告诉我们时，全班同学都欢呼起来，那声音高得足以将学校的屋顶掀翻。因为这三天不用上学，没有作业，而且是进行拓展训练，进行有趣的体育活动，所以我也十分兴奋。

当我迈着轻快的步伐走回家里，把这个消息告诉妈妈时，她也很高兴，并极力赞成学校举办这项活动，并给我讲拓展训练的好处和作用，并嘱咐我要克服各种困难，做好应对各项活动带来的挑战心理。听到这些，我恨不得马上就到xx训练基地了。

终于盼到了x月xx日，这天早晨，我早早就起床，整装完毕。我比往常早一些离开了家，先坐班车到学校，然后由学校乘坐x号班车前往xx拓展基地。到达基地，我看见这里的道路两旁都是绿油油的柳树，深深地呼吸了一口这里空气，感觉十分清新，我就要在这里呆上三天，很是兴奋。

我们首先进行了宿舍的分配，然后张老师向我们介绍了这几天军训的教官。他年纪轻轻的，皮肤有点黑，个子高高的，好像有1.80米，站在我们这些小学生面前，就是一个小巨人，我们需要仰视才能看见他的脸。

这三天中，他教我们进行了行为习惯的训练，如立正、稍息、齐步走、跑步等正规动作，还领我们进行了击鼓颠球、盲人方阵、生死电网等许多有意义的游戏。每个游戏和活动都有其技巧和寓意，大家齐心协力，把每个项目都完成了很好。但其中最让我心惊胆战的就是过缅甸桥这个活动了。

缅甸桥是一个挑战自我的项目，它要求参与者穿好安全装备，攀爬到十米的高台，在这个毫无栏杆的缅甸桥上走上十米，然后再从桥上往下跳。我清楚地记得我是第一个实验者，我觉得要爬上十米的铁柱，再走过十米的木桥，十分容易，即使木桥旁边一点安全措施也没有，我还是很有信心能走过去。当教官帮我穿好安全衣里，我的“死党”xx跑过来对我说：“加油啊！xx！”我顿时信心百倍，回拍了一下她的肩膀说：“我会成功的！”接着我就开始往铁柱上爬。

刚开始的时候，我一点也不害怕，可是越往上爬，我再往下瞅时，同学们一下变得小时，我的心也开始紧张起来，身上顿时出了一身冷汗。为了不害怕，我索性不往下瞅了，同时也在给自己鼓劲：“别害怕，加油！”，我使劲地往上爬，终于爬到了吊桥上。为了保持身体的平衡，我将双手向身体两侧平伸起来，然后小心翼翼地走上了木桥，此时的木桥却在我的走动过程中左右摇摆起来，我也随着木桥左右摇晃起来，我害怕极了，真想退缩回去，我稍微镇定了一下自己，咬咬牙，一步步慢慢向前挪，同学们都在为我加油，五四三二一，我终于走完了十米，到达了对面，我成功了！最后的一跳，对于我来说，还是比较简单的，因为我知道有教练的保护，我毫无顾忌地往下一跳，圆满完成了这个挑战项目。

诸如这类活动，班上的同学并不是都能出色完成各项活动和节目，因为这些活动都需要付出很大勇气和努力才会成功。

三天中，我脱离了父母的“管教”，完全走入了另外的生活：自己不仅要完成洗漱，还要自己梳头，整理床铺，完全是自立。我同时也明白了学校让我们去拓展训练的真正目的。学校是通过这三天的活动，提高我们的团队意识和创新精神，培养我们的人格，磨练我们的意志，在这次训练中，我们不断地超越自己、管理自己，也让我更加体会了“独立自主，自力更生”这句话的真正含义了。军训虽然很苦，但咬咬牙，就这么挺过来了。所以坚持就是胜利！

我相信，这次拓展训练将会给我以后的学习和生活带来无尽的益处。

### 小学生拓展训练心得体会简短篇三

为期一天的拓展训练结束了，但这次活动留给我的思考远远没有结束。回顾在训练中所受的磨练与挑战，感受颇深。这次训练对于我来说是一场身心的大洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种文化，一种精神，一种理念。我们的队伍有一个时尚的名字xxx队。在队长的带领下，我们开始了一天极具挑战的训练。通过一天的训练，我的体会如下：

#### 1、团队意识很重要

在一个团队中任何人都是这次活动的组织者，大家相互讨论，集思广益，一根筷子很容易折断，但把一把筷子握在手中却很难折断，在一个组织中，如果有人遇到困难，大家要相互鼓励，互相扶持，当团队中有人犯了错误，大家要包容而不是嘲笑。只有每个人真正地融入这个集体中，大家才能够把力量发挥到极致。一个人可以走很快，但一群人可以走很远，我想，这正是向我们说明团队的重要性吧！

#### 2、做事情之前要有目标和计划

在牧羊犬这个游戏中，使我体会最深的是行动前的计划和沟通很重要。一个考虑周全的计划，一次幸而有效的沟通往往可以使工作有事半功倍之效。目标就像灯塔，给我们照亮了前进的道路，而一个行之有效的计划就是在我们行走在路途中的坐标，时刻为我们自己定位，让我们在接近目标的途中不至于走太多弯路。

#### 3、七巧板，通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度

七巧板项目一开始有些乱，也没有什么好的方案，大家自己顾自己，结果耗时很多，收效甚微。游戏将结束后，经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，从无序到有序、从混乱到有条不紊，我觉得在以后的学习工作中可以这样做：第一步，集思广益；第二步，确立统一的领导；第三步，确定完善的方案；第四步，分工明确；第五步，认真实施；集思广益，才有可能做到面面俱到，才可能产生较完善的方案；统一领导才能统一认识，平息争论，协调指挥；高瞻远瞩的拍板才可以真正完善的方案浮出水面；根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的分配资源，能把很多意想不到的事情变成现实

#### 4、有效的时间管理

这次活动给我印象最深的是生死99秒，活动规则要求我们在99秒中完成六个看似不可能完成的任

务。游戏结束，虽然大家都很拼命，但很遗憾没有在规定的时间内完成任务。但我们的竞争者却看似很轻松地完成了此次任务。通过分析失败原因，我们不难发现，一次把事情做好就是最好节省时间的方式。有效的时间管理能帮我们更快的达到自己的目标。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发