

户外活动的心得体会 户外活动心得体会 会(优秀10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇一

星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配

合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇二

这是一节与众不同的、令人轻松、充满无限乐趣的课。至今我从没有在户外上过课，也没有和这么多的人在一起玩游戏。它打破了以往的生活习惯，体验校园以外的文化氛围，增强了同学的交流与了解，构建了良好的班级认同感。

人的记忆潜能是无限的，但若我们不尝试着去发掘它，那么它就会只局限于我们表面看到的一点点。我觉得滚雪球这个游戏它不仅给同学们提供了一个相互沟通，相互了解的平台，而且还在最短的时间内激发了同学们的记忆潜能；同时也让我认识到了在一个新的环境，接触到新的人群时，快速地融入到新的环境、迅速地认识新朋友的重要性和必要性。

人是需要帮助的。红花虽好，也要绿叶的扶持。一个好汉三个帮。如何将对面的同学经过缠绕的细线“通运”到另一边，并且不能触碰到障碍物。这不仅需要同学们去思考，去沟通，想出办法。最后在集体的配合和帮助下将队员一个一个地“运”到了目的地。它让我们感受到了相互沟通，相互关爱，相互信任，相互配合，团结互助的重要性。

世界上最有默契的团队也并非天生就有默契的。他们必定是经过很多次的反复练习，反复沟通找到最佳的练习方法，才能取得佳绩。在我们的多人同行的游戏中，我们由随意的搭配到男女间隔搭配，由排头的喊暗号到中间的人喊。在不段的练习，沟通，协调后我们找到了我们团队的最佳配合方式。并且在一次又一次的反复练习中取得了很好的成果。相互沟通，相互信任，相互配合使我们更有了默契。

在这次的户外集体活动中，我深切体会到了沟通的重要性。这次活动加强了大家的沟通，加深了感情，培养了团队凝聚力培养了团队默契。它使我们感受到了相互关爱，团结互助，相互信任的丝丝温暖。

我们这次拓展的最后一个项目是毕业墙，一堵光滑4米2高墙壁必须用搭成人梯才能翻越过去稍有不慎掉下来，这个项目我们分工协作，一部分男队员先翻过去一部分男队员在下面做人梯，剩余的人在后面高举双手做防护措施。就这样我们全体通过了毕业墙，我们太棒了！。

这个活动中让我亲身感到人的潜能是无穷的，世上无难事、

在活动过程中要相信你的队友，他们能给你提供非常有效的完全保障，即使心里有点害怕，也要克服困难勇于面对挑战，没有什么不可能完成的任务，并且成功是属于团队中的每个成员更使我们学会关心，融洽的与群体合作，懂得怎样将自己融入整个团队贡献自己一份力量，共同完成面对的挑战。

在户外拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松_x的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量！

团结就是力量，齐心协力成就未来，一个团队企业的进步一托的不是一个英雄主义，而是高度互动、高效协作、高效沟通、全力执行、目标一致、敢于自我挑战，自我突破。

通过有轨电车活动中，认识到团结一致，齐心协力、发挥团体团结齐心勇往直前的精神。通过高空跳断桥活动，我深深体会到敢于自我挑战，多一些勇气和毅力，要相信自己，战胜自己就取得成功的第一步，在穿蜘蛛网活动中，增强了团队自信心，精诚合作、相信同事等于相信自己，要拉近我们之间心的距离，使大家感到精诚合作能完成个人无法完成的任务，通过孤岛求生活动学会在工作生活中换位思考、对人要多设身处地替他人着想，对事要换一个角度思考，多一份理解多一些协商。

最后我们感激我们的罗总，罗太给我们这样的学习机会，也感谢创睿培训机构的每一位老师带给我们两天这么精彩的培训活动，将使我们能将培训的收获整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

相信经过这次的活动我们的明天更美好！六榕明天更加美好！

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇三

- 1、培养幼儿的快跑，平衡和动作的协调性。
- 2、增强了幼儿的.自信心和勇气。提高了幼儿的自我保护意识和能力。
- 3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

皮球若干

教师带幼儿到户外场地，指导做简单的热身动作。并和幼儿一起布置好场地。

1、游戏导入

小朋友，我们小朋友都非常喜欢玩球，今天我们就和皮球来赛跑，看谁跑得快!!好不好?(幼儿回答，好)。

2、教师首先说明游戏的规则和过程，并和一名幼儿一起模拟(我和皮球来赛跑)的玩法，其他幼儿认真看。

3、幼儿开始游戏游戏

幼儿四散站在场地上，把皮球滚出去，同时向着皮球滚出去的方向快跑，跑到球的前面接住皮球，再继续滚，继续追，游戏反复进行。

幼儿交替游戏，每个幼儿都参与到游戏中去。

4、游戏结束

师生共同收拾场地，带回教室休息。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇四

我会滚皮球

1. 学习滚球的方法，练习将皮球从起点滚到终点，初步学习直线滚球和绕障碍物滚球。
2. 在教师的语言提示和自己的尝试练习过程中，逐渐探索又快又稳的滚球方法，产生玩球的愿望和兴趣。
3. 在活动中努力听清教师的要求，坚持将自己的球滚到终点，体验游戏的快乐。

皮球若干。

1. 玩皮球，引导幼儿自由探索玩皮球的方法，看谁的花样多，和别人玩的不一样。
2. 教师和幼儿边唱歌曲《大皮球》边玩大皮球的游戏。教师边拍皮球边念儿歌：“大皮球，真正好，拍拍拍，跳跳跳，一会儿低，一会儿高。”念到“跳跳跳”时，幼儿就变成“皮球”随意蹦跳。
3. 引导幼儿学习球贴在地面用力向前滚、两手分开接的方法。提醒幼儿注意两人之间保持一定距离。
4. 学习直线滚球和绕障碍物滚球。尝试把球从起点直线滚到终点直线。
5. 幼儿人手一只皮球，练习将球从起点滚到终点后，再将球取回站在老师周围。

6. 教师：你们觉得皮球怎样才能滚得又快又稳？

教师总结：小朋友要跟着皮球往前跑，而且滚球时不能用劲太大。

7. 幼儿再次尝试把皮球从起点滚到终点。

8. 引导幼儿把自己的皮球扔进筐子里，然后带领所有幼儿坐在场地旁跟随老师的口令做放松腿部的动作。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇五

一、师德方面：加强修养，塑造“师德”。

我始终认为作为一名教师应把“师德”放在一个极其重要的位置上，因为这是教师的立身之本。“学高为师，身正为范”，这个道理古今皆然。从踏上讲台的第一天，我就时刻严格要求自己，力争做一个有崇高师德的人。我始终坚持给学生一个好的示范，希望从我这走出去的都是合格的学生。

为了给自己的学生一个好的表率，同时也是使自己陶冶情操，加强修养，课余时间我阅读了大量的书籍，不断提高自己水平。今后我将继续加强师德方面的修养，力争在这一方面有更大的提高。

二、教学方面：对于一名教师来说，加强自身业务水平，提高教学质量无疑是至关重要的。

随着岁月的流逝，伴着我教学天数的增加，我越来越感到我知识的匮乏，经验的缺少。面对讲台下那一双双渴望的眼睛，每次上课我都感到自己责任之重大，为了教好学生，我虚心求教，强化自我。

不断地调整自己的教学计划，总结教学经验，改进教学方法，

努力创设良好的课堂情境激发学生的学习热情，注重培养学生自我学习、自我发现问题、自我探究问题的能力，提高了教育教学质量。

三、配合总校各工作情况：积极参与并认真落实是我的工作作风。

一年来未耽误一节课。上班开会不迟到不早退，严格要求自我，并做到今后继续坚持。

总之，在过去的一年，我取得了一定的成绩，但还有一些不足之处，本人在新的一年一定认真工作，加倍努力，争取在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇六

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神□201x年x月__日□__x在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监__x就传达了活动精神与原则□__x指出，这次户外拓展培训是__集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“__家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市

涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福__”。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇七

- 1、使幼儿在游戏中感受与同伴游戏的乐趣，培养幼儿活泼开朗的性格。
- 2、提高幼儿的应变能力和游戏动作的敏捷性。
- 3、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

1、哨子一个，大红苹果卡片若干

2、自制帽子若干

教师带幼儿到户外操场，慢跑一圈，指导幼儿做简单的热身动作。

1、导入游戏

小朋友们，今天我们一起来做一个好玩的游戏，它的名字叫“传帽子”，我们今天要看那位小朋友表现最好，今天老师就奖励给他一个红红的大苹果，给幼儿出示大苹果卡片。你们可要好好的参与啊！！

2、首先说明游戏的规则和过程，并和部分幼儿一起模拟表演其他幼儿认真看。

将幼儿分成人数相等的两组，排成八字形，各行派头的幼儿前面有10顶帽子，游戏开始后，各行派头的幼儿将第一顶帽子戴在头上，后，第二个幼儿立即从第一个幼儿头上把帽子摘下来戴在自己的头上，后面的幼儿以此传下去。当第一名幼儿帽子被摘下后，他马上又拿起了放好的第二顶帽子，同样依次传下去，直至10顶帽子传完为止，传得快的小组为胜。

3、开始游戏

将全班幼儿分成两个小组，以老师的口令为信号，游戏开始。幼儿紧张而忙碌起来，看到帽子快速而紧张的在幼儿手中传递着，孩子们也充斥在游戏的氛围中。

幼儿都非常喜欢传帽子这个游戏，在游戏中，感受了大家一起努力，大家一起做游戏的氛围，并且都在为本小组的胜出做出了自己的努力。在这个游戏中，幼儿学会了集体合作，理解了集体合作的重要性。也进一步获取了游戏的快乐，锻

炼了自己的自信心。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇八

近期，我园开展了户外活动观摩，在观摩活动中，孩子们所呈现出来的那种天真、活跃、快乐、健康成长的气息溢满了整个幼儿园！回顾这次户外活动观摩，让我体会良多！

各班教师选取的活动内容适合幼儿年龄特点和发展需求，如“四轮滑板车”、“特色套圈活动”、“踩大鞋”“多功能滑板车”、“踩高跷”、“打垒球”；“花样套圈”等，活动方案具体详细，活动目标明确，操作性强，富有特色。

教师在活动组织上比以往更加科学合理，活动形式更加灵活多样，富有变化。如分散、自主和集体相结合，教师以引导者、游戏者的身份参与活动，根据幼儿兴趣和运动量，随时变化游戏形式，确保活动的趣味性和高效性。

各班教师发挥想象力和创造力，精心购置和利用身边现有资源及废旧材料，为幼儿提供了种类繁多、数量充足的户外活动器械。如中一班的纸棒、纸球、小碗；中二班的跳跳球；中三班的沙包；中四班的高跷等，丰富的活动器械，既调动了幼儿参与活动的兴趣，又为户外体育活动的开展提供了物质支持。

活动中以幼儿为主体，尽量鼓励幼儿自主选择活动，且注重活动的整体性和教育性，如集体活动既涉及跑、跳、钻、平衡等多种动作技能的锻炼，又注重团结协作和德育教育的培养，使每一个幼儿在感受参加集体活动带来的快乐的同时，促进了幼儿综合能力发展。

1、在活动材料的合理投放、幼儿运动量的把握、教师的适时介入和指导等方面再加强研究，力争使体育活动更加科学有效。

2、以本次户外活动观摩为契机，让多姿多彩的户外活动成为幼儿体能发展的载体，成为我园的亮点之一。

成绩承载着智慧，凝结着汗水，它将成为一种成功的感觉伴随着我们，激励着我们，但它不是终点，而是一个新的起点。让我们再接再厉，在新的征程上再次收获孩子成长的喜悦！

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇九

1、尝试协作推小车的多种玩法，激发幼儿的创造性和想象力；

2、发展幼儿的肢体协调本事，培养幼儿对合作游戏的兴趣。

1、独轮车四辆、指示图卡，拱形门四个、半月摇四个。

2、欢快的游戏音乐，进行曲。

1、幼儿跑步进入活动场地。听音乐做准备动作。

2、玩独轮小推车，激发幼儿的兴趣。

1、提出问题，引导幼儿发散思维

师：“弟弟妹妹把小车借走了，我们还能玩推小车的游戏吗”

2、自由探索、尝试练习

讨论：哪种方法更省力哪种方法更好玩为什么

3、师幼共同分析、总结

(1)二人推车法：请一位小朋友双手着地，教师双手握其双脚脚腕，成“推小车”状前行。

(2)三人推车法：请一位小朋友双手着地，另请两位小朋友分别握其左脚腕和右脚腕，成“小推车”状前行。

把全体幼儿分成二组进行“推小车”比赛。

比赛共分三次：双人赛、三人赛、设置障碍赛

规则：幼儿两两结合或三人组合成小车状，去停车场停车，下一组小朋友要等前一组小朋友到达停车场才能出发，比比哪组先把车全部停到停车场。

在音乐伴奏声中幼儿一齐做放松活动，以缓解紧张疲劳的身体

活动结束后教师和幼儿一齐搜寻诸如“抬花轿”、“跳房子”等民间游戏，既可解决体育游戏与器械不足的矛盾，又可将民间游戏发扬光大。

欢乐游戏——健康活动《一棒接一棒》课后反思

上周，园名师组调研我们大班教研组，半日的调研，细致的剖析，全面的观察，深入的反思，让我们每一个人都收获不少。

在这次调研中，我执教了一堂健康活动《一棒接一棒》。

每一次都恐于健康活动时孩子的收放，但我这次还是下定决心来尝试。因为我对《一棒接一棒》这个活动资料认真分析后，觉得挺有意思，孩子们应当喜欢，应当能吸引他们。

活动一开始，我出示小棒，引起他们的兴趣。并以学本领、练本领来激发他们，树立信心，之后以检查本领学得如何来进行小棒操。孩子们都以十分认真、投入的表情与动作向我汇报：教师，看我的本领学得多棒！

之后，我宣布本领练得十分不错，能够先进行几个方式的传棒游戏。传棒游戏一——前后传棒；传棒游戏二——左右传棒；传棒游戏三——上下传棒。游戏中，我比较注重孩子们游戏规则的养成与孩子们的团体荣誉感的萌发。把掌声送给获胜队的同时也不忘给其他队加油树信心。

最终，进行的是传棒接力赛。要求孩子们穿过小树林，走过独木桥，跨过小水沟，把棒传给下一个小朋友，以此类推，看那一队胜利。比赛前清点人数是比赛规则中很重要的一件事。两队相同的人数是比赛的前提，在孩子们的公正下，发现黄队果真少了一位小朋友，怎么办呢最终一致认同，让李教师参加黄队的比赛。其实，比赛的结果并不重要，重要的是孩子们懂了，会了，发展了，欢乐了。

这种健康游戏活动我很喜欢，相信孩子们也是。

户外活动的心得体会 户外活动心得体会篇十

幼儿园工作章程中明确规定“幼儿每日户外活动时间不得少于2小时。”调整活动时间，避免在一天中温度最高时进行户外活动。

(1) 将早操放在较为清凉的早晨

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。

(2) 科学安排户外活动时间

夏季的户外活动时间不安排在早十点至下午四点之间，因为这一段时间不仅气温高，紫外线的照射也最强。幼儿在这一时间进行户外活动，既容易中暑，又容易晒伤皮肤。2充分利用园内的资源，进行户外活动 在树荫下观察蚂蚁、看看种植区里的果蔬长得怎么样了，或是老师组织孩子们进行合理的玩水活动，这些都是孩子们喜欢的事情。这样不仅避免了阳光直射，更为孩子们提供了良好的夏日户外活动的场所。

(3) 安排适当的活动量，避免幼儿中暑 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。

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。