

画小鸟教学目标 放小鸟教学反思(汇总7篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

户外活动工作计划篇一

参加xx公司两天培训概括起来就是：在参与中学习，在学习感悟在过程中锻炼，在锻炼中成长在互动中交流，在交流中显差距在项目中启迪，在启迪中碰撞思想在游戏中感恩，在感恩中激发前进身体极限的挑战，心灵上的洗礼。认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢xxx教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限

的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。以后要多给别人一个“4”，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。。。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢公司提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己

的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少，身子太弱了。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！！

从狭义的角度来看，作为一名培训师首先就是赢得学员的尊重与敬仰。从更深远的角度来看，不但可以展现自己的所学所长，强化学员的体能同时启发学员思考，在锻炼的同时得到感悟。通过各种的挑战与磨难，言传身教，或者简单的一句教诲足以令他们受用一生。

最后的聚餐，大家都玩的不亦乐乎，感谢两天以来队员的默契与合作，感谢教练的付出与教导，感谢公司领导的关怀，感谢感谢。。。

总之，一切尽在不言中，干杯就是最好的表达，看见服务员总是忙着拿啤酒进来，每个人都在互相敬酒。中国典型的餐桌上的“礼仪”。

户外活动工作计划篇二

户外拓展训练是一项旨在协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，下面是小编整理的户外拓展训练心得范文，欢迎大家参阅。

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练，范文之心得体会：户外拓展训练心得体会。通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻。就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问：“我是韦秋耐，你们准备好了吗？”听着队友们高呼：“韦秋耐，我们时刻准备着。”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一承诺，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后，我们围做一圈，教练让我们每人说一句话。”我就说：“因为相信你们，我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来，他激动的说，我一直在观察你，你和队长一直在第三排接人，你们的位置是最关键的也是最累的，因为你尽心尽力接你的陌生朋友，你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住，这之间就形成了互相的信任。

一天的拓展训练虽然结束了，尽管到现在我的身上还浑身酸

痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们一起迎接美好的未来。

户外拓展这种团体活动早就深入各种企业各种行业团体了，我本人工作十几年第一次参加此类活动。到底应该如何完成这次拓展呢？带着期待和兴趣，同事都和我一大早怀着兴致勃勃的心情踏上这次拓展之旅。

来到花都芙蓉障人众人的拓展基地，迎接我们的是两位年轻的导师——蒙蒙和雷雷，他们引领我们来到一间空旷的课室，课时开始的前奏就是简单介绍了人众人的户外拓展公司，以及这次活动的内容和目的地，蒙蒙老师的热情洋溢和诙谐的调侃，令我们心情放松的投入了这次课程之中。

热身项目先来个——食指举棍吧，先选出5男5女，梅花兼竹的一字排开，大家伸出食指，老师把笔直的小竹棍轻轻放上大家的食指，老师喊123大家一起把小竹棍从肩部降至腰部，不掉下地为胜出，游戏开始，123，大家的目光聚集在小竹棍上，只见大家手中的小竹棍徐徐上升。不同意见的声音开始响起，我们心里纳闷，为何力不从心呢？连试几次不过关，只好作罢。回到座位，听老师总结：大家意见没统一，起点不一，心不定，则乱。我认为所谓人心齐泰山移，更何况小小的竹棍呢。

这次的失败并没有令我们失去信心，我们一行24人分为两小组，我们小组自号史上最强队，全队12人一起出点子把口号，队歌，队旗还有自己的小名起好，准备去挑战新的一项游戏——穿越电网。在蒙蒙的带领下来到户外，只见在我们面前是一张虚拟的蜘蛛网，我们必须30分钟在不碰电网的情况下穿越，我心想我就是老大难，还有林总，肥庄，老板这些大佬

爷们如何是好?没辙，大家有开始响起不同的声音不同的意见，在没准备好的情况下，大家都穿越失败告终。老师这时起了决定性的作用，先暂停游戏，让组员们商量如何进行下去，大家认为还是一个一个运过去为妙，首先肥庄利用最大的网洞先过，小熊用最矮的洞爬过，好了接下来就是靠大家的协做大家的细心共同完成穿越，每个人分配到一个岗位，有看着是否碰上下电网的;有抬脚的;有抬头部臀部腰部的，各就各位，按部就班，运了两个三个，成功了，可是越到最后越难，曾经穿过的洞已不能重复使用，轮到我了看似不可能的事实出现，他们给我选了中等大小的网洞，我也没时间打量，就被他们抬起，只觉自己全身放松，把自己庞大的身躯交给我们史上最强的队友，我唯一可以帮他们的是我要全程的信任全程的放松，说真的脑子一片空白，组员们在全无难度下把我送过对面，又用相同的方法搞定老板和老鸭，最后留守的林总在唯一的大洞钻过，大功告成。大汗淋漓的我们高兴的汇聚和老师高呼“ye”

事后总结老师说这是先规划后行动的游戏，调动每个人的力量，同时分工精细。我的体会是计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果;相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中的也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。对整个团队要有向心力和凝聚力，团结就是力量。

午饭后，我们在室内参加了智力游戏，美曰其名数字排列，其实不然，那些数字可是需要解码的，我们可是第一次听说，老鸭在我组解码是高手，集大家智慧解码没问题，可是分工排序出了差，这项输给胜队，我们真是输的心服口服，对手在解码比我组慢的情况下，合理合适的安排下，精细的分工在20秒内拿下这一局，赢得漂亮。但是在下一站游戏中，他

们却随着孤岛沉没，而我队凭着聪明坚韧的决心救出队友完成任务，这就是拓展的经典游戏——孤岛求生。经典就在于不管谁投入了那个角色，都会做相同的事会说相同的话。永远不理解每个孤岛的人所做所为，例如盲人岛的人在自言自语，哑人岛的人在瞎等，珍珠岛的人形同疯子一样做些高深而又无谓的工作。我认为一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对两难的局面，老鸭就是这个角色，他牺牲自己飘过盲人岛，找到突破口，把人就上哑人岛，肥庄和林总利用物理原理用木板搭成桥把全体成员送上安全的珍珠岛。老师总结这游戏要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会失败告终。

- 1、要加强科室文化建设，增强向心力和凝聚力。人心齐泰山移，
- 2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。
- 4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误时机。
- 5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次拓展训练活动，让我

对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

为期二天的拓展训练业已结束，但我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“跨越断桥”、“高空独木桥”，还是让我感动不已的“领袖风采”、“爬山”……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

4月9日晚饭后我们来到了会议室，60多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队歌、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“西北狼”队，一共有23人，队长是郁雄文，副队长是刘行；队歌是《向前、向前、向前》；队呼是“所向披靡，勇者无敌”。

勇敢跳过去的，都给我很大鼓舞。当15名队员成功跨过“断桥”后，女队员只剩下我一个没跳。于是队友们让我上，我还想推托，可经不住队友们的劝说，只好硬着头皮上。队友们围过来把手放在我的头上喊着对呼“所向披靡，勇者无敌”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下面喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的柱子上看”。我盯着对面的柱子，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。然后小心翼翼、一步一步挪到断桥边上，我犹豫了一下，听着教练和队友们在下面喊着“一、二、三”，当喊到“三”时，我鼓起勇气一跃，过去了!!不加犹豫，接着我又从对面跳回来。成功了!我笑了，原来前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁!成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。但我知道：如果没有队友们的鼓励，没有前面队友们的榜样作用，我无论如何不可能在8米高的断桥上跳跃，我最终

战胜心理的恐惧，我从内心非常感谢给我鼓励与支持的队友们。

有了跳断桥的“经验”，当过独木桥时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次站到8米高的独木桥时，不知怎么回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个独木桥也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向前迈出一步。我曾想到放弃，但听着下面队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自己给自己鼓劲，不断告诫自己：不要害怕，我一定行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，勇敢地向前迈步冲去。我又一次成功了！此时，我的心里说不出的激动，既为自己高兴，也为教练、队友们对我的鼓励而心存感激。

在接下来的拓展项目中，这种倍受鼓励和心存感激的心里一直持续着，特别是爬山，开始都是台阶，只是感觉很累，但并不危险、害怕，但快到上顶时，山路变得异常难行，开始还是走，到后来变成名副其实的爬了，手脚并用，特别是下山，用连滚带爬来形容下山的姿势是在恰当不过了。团队的精神在这时体现得淋漓精致，真正表现出了“友谊第一，比赛第二”的高尚风格，不管是不是自己队的队员，只要遇到困难，随时都有人伸出援助之手，真是令我感动不已。虽然最终我们队没有取得名次，但此时此刻比赛、名次已经变得不重要了，重要的是困难面前我们没有退缩，在队友们的帮助和鼓励下，最终克服重重困难，坚持到底，没有让一个队员掉队，这才是最高意义上的胜利。

这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。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。二是亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换

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，我坚信：只要我们思安人拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，思安的明天将会更加美好。

户外活动工作计划篇三

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，而是每个人找好自我的位置，充分论证，最后一举透过。

3、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，构成力量的整合才能完成共同的任务。

5、作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的群众、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

6、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向潜伏在身上，而自我却从未真正运用的力量。

7、一个英明的“领导”：团队在运作时，务必有一位身体力行的领导，制定团队的目标，选取可行的方法，鼓励、引导大家，发挥每个团队成员的能量。那个失败的小组也有领导，但是他置身事外，不能理解困难究竟在哪里，导致了指挥的

脱离实际，团队成员也不满，无法以最快的速度达成目标。

8、团队关系务必融洽：彼此信任、鼓励远比批评、指责更容易构成强有力的团队精神，更容易达成团队目标。请问指责有助于解决问题吗？团队精神的最高境界是什么？是全体成员的向心力、凝聚力。这是从松散的个人集合走向团队最重要的标志。在那里，有着一个共同的目标并鼓励所有成员为之而奋斗固然是重要的，但是，向心力、凝聚力，必须来自于团队成员自觉的内心动力，来自于共识的价值观。我们很难想像在没有展示自我机会的企业里能构成真正的向心力；同样我们也很难想像，在没有明了的协作意愿和协作方式下能构成真正的凝聚力。那么，确保没有信任危机就成为问题的关键所在，而损害最大的莫过于团队成员对领导企业boss信任的丧失。

9、关注自我的事：当企业出了问题，大家通常比较容易找原因，而且大多感觉是别人犯的错，请问你自我有职责吗？不要忘记那个喜欢指责别人犯错的学员，其实他自我却恰恰是最爱犯错的。

11、合理科学的方法：在失败中，成功的团队学到的是解决问题的方法，保证下次不会犯同样的错误，而失败的团队更多的是抱怨和指责。

12、不断的自我超越：任何工作都不会一蹴而就，高效的团队务必有一种成功的欲望，但又要有勇气理解失败，要把失败作为一种动力。

训练过去了，我期望留给我们大家的不仅仅是一份训练时的完美回忆，更多的是游戏中引出来的东西，更多的是思考，让我们共同努力，团结协作为企业的完美未来添上光辉灿烂的一笔。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的

重要好处。

户外活动工作计划篇四

信任背摔、高空断桥、团队战车、高空抓杠、孤岛求生、毕业墙，那一幕幕生动的画面永恒地定格在我灵魂的最深处，耳边不时传来掌声、欢笑声、呐喊声交织成的动人旋律……小编下面为你整理了关于拓展训练的心得体会，希望对你有所帮助。

当我全副武装，马上挑战高空的时候，我却突然忘记了周围的一切。那一刻，我的心中只有高空中看似无法跨越的断桥与无法hold住的单杠。那是挑战自我的期待，那是跨越式与飞跃式的成长，那更是不断超越自我的信念。我开始向上攀登，我竟然毫无顾虑地攀爬。我仰望天空，平视初夏那一汪汪绿海，享受习习凉风的惬意，丝毫没有恐惧之感。这一刻，我突然体会到：心无杂念，则平静无畏。这是一个人的战争，我们只有真正战胜内心中的那个自己，才能做自己真正的主人，才能真正掌控自己的命运。

在工作中，我们千万不要被眼前的困难吓倒。要从思想上藐视它，从战略上剖析它，从战术上重视它，端正态度，全心行动，努力将他变成助你不断成长的基石。不要做悲哀的“逃兵”，因为，不会迎难而上的人永远都不会创造生命的奇迹。

我站上 1.6米的背摔台，双手紧捆，背对我的战友们，内心却从来没有如此的坦然与平静。我相信我的战友，他们会用最真诚、最伟大的力量接住我庞大的身躯；当我在半空中开始自由落体，没有半点恐惧，而是满怀期待。我期待着用我“无助”的身体去感受来自战友们手心的温度，那是温暖，更是幸福；当我终于落在战友们搭建的人床上，平稳得没有一丝“波澜”。那一刻，我听到了他们快乐的欢呼，看到了他们

幸福的眼神，感受到了来自他们手臂的强大力量。那一刻，我们的心紧紧连在一起。那一刻，我们的心没有任何距离。

整个过程，安全感主宰了我的思维，而这种安全感是来自我对战友的一种信任。在物质文明与市场经济高速发展的今天，尔虞我诈、勾心斗角弥漫在我们的工作、交往与生活中，太多的人因此而丧失安全感。在与人交往中，他们变得极度不自信，更不敢去相信别人。他们隐藏原本真实的自我，抛弃诚信，随波逐流。但是，我们还是应该相信别人，因为相信别人就是相信自己。我相信可以用自己的善良换来别人的真诚，我更相信“潜伏”在人内心深处的那份至诚与永远无法抹杀的人性光辉。但我不会选择用作秀的方式努力向别人展现我的真诚，我只想把我的真诚通过最平常的方式表达出来，自然而通透。

相信别人，更是相信自己。

正确的方法是任务完成的重要保证，我们在这两项考验中都在不断寻求最好的方法。在生死电网中，为了最大限度地减少触碰电网的几率，我们脱掉了外套；在观念刷新中，为了节约空间，我们想到让一部分人骑到另一部分人的脖子上，为快速完成任务奠定了坚实基础。任务只有一个，但是完成任务的方式却又很多种，但总有一种是最行之有效的。在公司管理过程中，我们要不断创新工作流程，组织架构以及文化建设，实现管理体制、机制与产品的蜕变，最终为企业创造良好的经济效益与社会效益。

在观念刷新中，还有一点儿深深的体会。为了节约空间，“帅哥”骑在“王子”的头上，王子很快乐。快乐的原因是“王子”把“帅哥”当成自己的“公主”去“呵护”，“王子”愿意为“公主”付出生命中最炽热、最纯洁的感情，并将这种感情命名为“幸福”。在工作中，我们要把自己最崇高的真诚奉献给我们的领导与同事，善待、珍惜身边的人，让大家的沟通没有障碍，感情没有距离。手与手

相牵，心与心相连。我们也给它命名为“幸福”。其实，人与人之间交往很简单——真诚，只有这两个字。

这项考验的失败给予我们的教训是没有分清究竟什么是最重要的任务，才导致整个团队全部“死亡”。“80/20”原则有好两个含义：一个含义是世界上20%的人掌握着80%的财富；另一个含义就是我们要用80%的时间去完成那些重要的事情，20%的时间去完成不重要的事情。

在世界著名畅销书《高效能人士的七个习惯》这本书中讲到，要想保证工作的效果与效益，要养成“要事第一”的原则。他将我们工作中遇到的任务分解成为四个象限，这四个象限分别是重要紧急的事情、紧急不重要的事情、重要不紧急的事情以及不紧急不重要的事情。但是，在一定程度上，这四种工作是可以转化的，比如重要不紧急的事情可能随着时间的流逝变成重要紧急的事情，不紧急不重要的事情也会演变为紧急不重要的事情。所以，在工作中，我们要给我们的工作分类，同样分成重要紧急的事情、紧急不重要的事情、重要不紧急的事情以及不紧急不重要的事情四类，并贯穿在我们每日、每周、每月的计划与总结中，完成个人目标与公司目标的完美结合，最终实现良好的绩效管理。

1.户外拓展训练

2.个人户外拓展训练总结「精选」

3.户外拓展训练最佳时间

4.户外拓展训练心得

5.户外拓展训练服务合同

6.户外拓展训练游戏

7.2017户外拓展训练总结

8.2017户外拓展训练心得

9.亲子活动户外拓展训练

户外活动工作计划篇五

相信每一个人都从××拓展乐园的活动中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

一、体现团队合作精神。团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

二、不断提升和强化个人心理素质。更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

三、男女没有隔阂，人与人平时也该这样。其中还有原则问题，不该做的就是不该做，因为有可能一个人的动作，会毁掉所有计划。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。

户外活动工作计划篇六

1. 我精彩，我运动。
2. 我们是不是一群北方的狼群，我们是不是一群团结的蚂蚁。如果是的话，我们就要学习他们的团结和拼劲，狼之队，精诚团结更给力！
3. 我运动，我健康，我快乐。
4. 我运动，我快乐；我锻炼，我提高。
5. 先锋先锋，勇闯巅峰诚信，创新，责任，结果。
6. 笑翻天拓展基地，“打造赢的团队”。
7. 心有多大，舞台就有多大，让我们做得更好。
8. 信赖源自专业，顾问提升价值。
9. 雄赳赳气昂昂，户外拓展震八方。
10. 秀出自信，展现自我，非比寻常□xx最强。
11. 永不言败，永不退缩！
12. 游戏一小步，人生一大步！一次决定，终生受益！战狼战狼，我们最强！加油！
13. 有你有我有梦想，梦想成就未来。
14. 运动起来，勇敢第一。
15. 在青山绿水间打，造活力四射的和谐团队。

户外活动工作计划篇七

20××年我校的体育工作，以区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划为指导，坚持加快发展不动摇，用心推进新课程标准实验，与时俱进、锐意创新，进一步提高学校体育教育教学质量和水平，认真贯彻一切为了学生发展的校训。我校体育工作要继续坚持以《学校体育工作条例》为法规，以深化改革为动力，以促进发展为目标，扎实推进各项工作，推动我校体育事业的蓬勃发展。

体育教学工作

1. 加强学习，更新观念。组织相关人员认真学习区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划，充分认识体育课程改革的重要性和艰巨性，进一步学习体育课程标准，加大对体育学科课程改革实验的力度。

2. 深入探索，成立课题。我们要结合本学科特点，以体育教科研为先导，以课题为抓手，不断推进体育教学改革。重视学生的主体地位，关注学生个体差异与不一样需求，确保每一个学生受益。激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

3. 规范常规，注重预案。要让每一个孩子都理解良好的体育教育目标，我们应重视课堂教学的规范化，从认真备课、设计教案、抓好教学常规入手，提高体育教学质量，使学生养成良好的课堂常规。在教学过程中重视安全保护措施，以科学锻炼身体为思想指南，提高学生的体能和技能水平。

学校群体工作。

1. 体育教研组在“健康第一”的思想指导下，要认真制定出本学期体育教学工作各项计划，对所订计划的执行状况要有检查、有总结。

2. 抓好学校大课间活动、课外活动的开展，做到教师落实、场地落实、器材落实，在确保学生活动开展的同时，要强调安全教育。

3. 继续开展体育特色学校的建立，安排好大课间活动和体育课每周各班进行一次乒乓球活动，组织和管理好学生的活动，注意节约能源，能不用照明的尽量不用，并做好建立体育特色学校台帐。

4. 深入开展阳光体育活动，丰富学生的课余生活。本年度我们将根据区体育工作的计划，开展学校阳光体育活动，安排乒乓球文化节和花样跳绳活动，使我校的阳光体育活动进一步深入，成为学生乐于参与课余生活，培养学生终身体育意识，体验体育活动的乐趣。

5. 举办第七届学校体育健康节，营造浓厚的校园体育文化氛围。本届比赛要在前几届的基础上，不断创新，安排学生感兴趣、喜欢参与的项目为活动载体，尽可能吸引每位学生参加。今年是大届，我们要精心策划好开幕式，做到隆重、和谐、快乐、健康，使广大师生充分享受体育活动的乐趣，使体育文化逐渐融于校园文化，成为校园文化的品牌。

竞赛训练工作

1. 抓住重点。根据区竞赛计划，组建好比赛队伍，抓紧训练，用心参加各项比赛，争取获得好成绩。尤其抓好乒乓球队的建设，在区内继续确立位置。

2. 统一布局。体育组除认真抓好乒乓球队、田径队的训练外，用心思考开设其它项目，便于统一布局，更好的抓好薄弱项目的训练，力争几年中取得好成绩。根据学校的安排，拟开展健美操兴趣班的培训。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增

强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

- 1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

- 1、全体教师学习跳竹竿舞

- 1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。
- 2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

注重培养后备运动员。

户外活动工作计划篇八

意味着一学期紧张而忙碌的学习告一段落。为了让孩子们从紧张考试中解脱出来，也为了让孩子们从仅一次意外的考试失误沮丧中释怀心情，更为了让家长、孩子们和老师之间难得的一次加深沟通、交流和了解，七中育才20xx级网班家委会专门发起组织“幸福家庭、快乐心情”七中育才20xx级网班亲子拓展训练营活动。虽然只有1天，但感触颇深，受益匪浅，户外拓展活动所给予我们的启发却是巨大的。让所有参与者懂得了团队的真正含义，懂得了怎么沟通，怎样协作，懂得了互相激励才能激发个人的最大潜力，去共同实现共同的目标。

1月27日早天还未亮，我们一行近百人踏上一天的新旅途，怀着特别期待、特别兴奋和放松的心情来到目的地——新都斑竹园户外拓展训练基地，开始了我们一天的户外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，收获良多，从开始的集体围圈快速反应、分组组建团队进行队名、口号、队歌等展示、还分别进行了“高空断桥”“集体颠球”“泡沫垫过关”“快乐足球”等拓展项目，所有项目都贯穿了团队的概念，都体现了团队的精神。从训练的第1课开始，教官就要求团队的每一位成员在执行每一项口令时，要

同时发出响亮的声音，目的是使团队成员有一种归属感，能让每个人都充分意识到“我是这一团队的人”。尤其看到一次活动的失败让失败的大伙感到有些失落，反应出我们都是很有团队荣誉感的人。特别看到活动中出差错平时在家中和学校严肃的家长和老师教官恶作剧惩罚下笨拙的表演，孩子们在起哄声和笑声中得到放松。

这次活动也是家长们第一次大聚会，在训练中我们由相互认识到相互信任，彼此协作，共同努力完成团队任务，充分体现积极、信任、和谐、团结互助精神品质。

一天中感触最深的游戏是分组组建团队进行队名、口号、队歌展示、“高空断桥”和“泡沫垫过关”三个拓展项目。组建团队进行队名、口号、队歌展示游戏，教练把队伍分成四个组并把活动要求简要告诉大家，十分钟后集体亮相，我和尧尧分在第二组，开始令下达后，我们组紧张行动起来，我很佩服我们组小孩子们，大家聚在一起七嘴八舌很快给我们队起了一个响亮的名字——老虎队；大家打破思维定式，开拓思路，在家长们参与指导和鼓励下，相继完成口号、队歌、队旗和方阵，虽然老虎画得较夸张但也展示了孩子们的想像力。两个队长也很好的起到领导作用，积极组织协调好团队，带领整个团队以高昂的精气神一举战胜其他三个队。队形展示中有的队队歌还编排英文歌，将所学的知识运用到活动中，令人刮目相看。

“高空断桥”项目让孩子们成功体验了个人的突破，成功迈出了挑战性的一步！只要相信自己，对自己充满信心，勇于挑战自我，才能发挥个人巨大的潜能，发挥出团体的凝聚力。站在九米的高空，说实话我自己都害怕和恐惧，但恐惧和害怕不是最大的“敌人”，最大的“敌人”是自己，是对自己没有信心，信心是勇气和力量的根源，只有对自己充满信心，才能勇敢的去面对困难和战胜自己，超越自己。看到其他家长带着小孩勇敢地走上断桥，当作人生的一次赌博，并顺利通过考验，我也鼓励小孩一定去尝试，他最后一个上去，虽

然他全身背着安全带，教练在他身边也架起了安全的屏障，应该讲的确万无一失，但要想一步迈过近两米多的断桥，对他那样瘦小的身躯是那样艰难，从桥下往上看，总感觉太容易迈过去，但他却始终不能动一下脚，我在桥下看到他也很紧张，还高声指点他怎么过去，这个时候，团队精神的力量显现出来，我们团队的所有家长和伙伴们在下面齐声为他加油、鼓劲，在大家相互鼓励和教练的帮助下，只见他逐渐伸直了背，脚慢慢移动，手握安全绳，勇敢地一跳，过去了，高台下掌声一片。下来时大家都对他说“罗世尧，好样的”。我也为小孩能勇敢迈出关键一步感到骄傲，其实从内心讲，我还没有这些小孩那么有胆量敢亲自上断桥体验一回，下来后，他让我摸他的背，哇，全湿了，我说，“没得事”，他却说，“没得事，你上去试试”。在伙伴们相互鼓励下，我们团队的每一个小成员都顺利通过断桥考验，相信这些孩子们今后不管学习和生活面对任何困难，定会如同今天跨过断桥一样会勇敢的去战胜自己，超越自己。

“泡沫垫过关”是全天拓展活动的最后一个项目，也是最振奋和激动人心的项目，是对每个队员的最后考验，是对团队高度和谐的考验，也是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。在队员们出谋划策、周密计划、寻求最佳组合和反复模拟演练下，当教练发出“开始”的指令后，队员个个就像冲锋献阵的战士，为了一个共同的目标同舟共济，荣辱与共，团结协作，奋勇前进。袁老所在的队组合巧妙，方式恰当，率先通过终点，为全天的活动做了一次完美展现。此情此景感人至深，个人的力量是多么的渺小，只有团队的力量是无穷的，融入团队、信任伙伴、分工合作、坚定信心，没有任何困难能阻挡我们七中育才20xx级网班前进的步伐。

夜幕降临，华灯初上，在回家的路上，孩子在汽车的颠簸睡着了，看着他熟睡的面容，相信他在梦中也许还在回味今天这一段震撼心灵的历程，心灵的磨练，相信他和我们一样心灵应该得到了升华。虽然孩子在这次期末考试中成绩有所下滑，但我深信通过总结教训，不畏艰险，讲究方法，持之以

恒，他一定会攻克前进道路上的一个个难关。

这次组织的拓展训练，应该讲对大多数孩子们来说是第一次，人生充满了无数的第一次，每个第一次都是新的开始，每一次体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们去认真体会，用心珍藏。在体验中学习与成长，在体验中增强挑战自我的勇气和信心，学会感激，学会宽容，学会回报，踏实做人，认真做事，一步一个脚印，努力超越自己！、它也使我们重新认识和体验了团队精神的力量，七中育才20xx级网班整个团队是最团结奋进的、最优秀的团队，我们为能融入这样优秀的团队而感到自豪，加油，七中育才20xx级网班！

户外活动工作计划篇九

为期一天紧张而又意义非凡的xx户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现

我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态高中户外拓展心得心得体会。其实输赢

并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！