

# 2023年身体素质拓展心得体会 拓展心得体会(通用10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 身体素质拓展心得体会篇一

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。

一天的训练就始于图书馆门前的广场上，太阳不大，但是天气却是无比闷热。穿着作训服的我们汗流浹背，洪亮的吼声就从耳边响起，余光看去，同学们的眼中都是满满的期待，积极自信的状态感染到每一个人。

而一天的训练就是在这样热烈的气氛中展开了。在短暂的一天时间里，我学到了足以受益很久的东西。

### 团结

任何一个项目的完成都需要团队中的个体相互信任，相互支持。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

“同起同落”中，每个人都用背部相互扶持，去完成一个只

有团结一致才可以完成的任务。专注无比的关注着那个明明白白却又很难达成的目标，用一种叫做团结的力量把我们这群认识不到一个小时的學生的心牢牢的结合在一起。两秒，我们实现了！用团结的力量！

## 信任

这些项目也让我试着去相信他人，而这种相信是一种责任相托，是一种彼此承担。在一个项目的开始，我们并不忍心将全身的重量压在另一个人的身上，我们担心，不忍，但这恰恰适得其反。当我们每个人都没有将完全重量托付给后一个人时，每一个人都在承受着加倍的艰辛。

有时候信任并非简单的字眼，信任就是全心全意将别人当做自己的依靠，信任他人有能力处理好，信任我们终可以共同完成一个目标。当我们在顺利完成了目标之时，我们渐渐发现，信任就是这样，在你的人生路上，无时无刻发挥着无可取代的作用。

## 团队领导力

作为团队中的一员应该充分发挥自己的能力和创造性；又要学会充分发挥他人的能力和创造性，并使两者互补，形成更强的创造力。没有协作精神是很难发挥自己的才能、实现自身价值的。这种协作精神是竞争机制下形成的，这是一种竞争合作，也可说是个性的团结协作。

在活动中，每个人都需要发挥自己的优势，为自己的团队加分，但是每个人也需要有自己的定位，确立一个有力的领导中心，以明确策略方向。因此分层管理、明确领导又极其重要。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。

## 在团队中发掘潜能

潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的'潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

一个优秀的团队可以带出一批自我开发，自我调控能力很强的队员来。因为这个团队有着健康的团队精神以及积极向上的团队氛围，信任，团结，责任是每个成员的信条，这样的团队则是一支有战斗力的团队，而这样的团队也是发挥潜力的信念来源地以及实施场所。

在生活中有很多的困难和障碍，面对这些不顺利，我们要敢于勇往直前，要敢于说不要害怕，发挥自己最大的潜力，自我超越，说不定只要坚持就会海阔天空，就会柳暗花明。自我超越的过程中，有的困难是客观存在的，我们不易改变，但主观内在的我们能够不借他人之手改变，而这种改变则需要内心足够的动力来克服并超越一切障碍。多数人心中都有限制自己创造力的矛盾，一种是相信没有能力实现自己真正在乎的事情，另一种则是自己给自己设置的障碍。我们害怕我们心中那个与生俱来的“怕”字，生活中我常常自我设限，面对种种难题不去尝试就轻言放弃，于是机遇就在指间流失，成功离我们越来越远。假如有什么使我们进步的太慢，那就是我们自己。自我超越，不仅要超越客观外在的障碍，而且还要超越自己的心理障碍，在我们心灵智慧的强光照射下，让这些困难无所遁形。再者，我们还可以体验超越过程中的酸甜苦辣，享受超越后的快乐。

在学校里，学的是理论东西，时时说的是团结、沟通、协调，但在生活中，一切都变成了以个人利益为前提，不懂得怎样

把学到的理论与实践结合在一起。经过这次素质拓展，我学会了很多东西，体验到了团结的力量。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

食品与生物工程学院 殷雨婷

2015年2月28日，我参加了公司组织的在深圳龙岗区大鹏科普特生态园拓展基地的拓展活动，整整一天下来做了好几个团队活动，虽然身体累得筋疲力尽，手酸脚痛，但作为团队的一份子，尤其是作为\*\*\*整个大集体的一份子，我深感受到从这次拓展活动中收获很多心得体会。

### 一．确立统一的目标

建立高绩效团队首要的任务就是确立目标，目标是团队存在的理由，也是团队运作的核心动力。如果一个团队的队员没有统一的目标，而是各自各有自己的打算，终究将是一盘散沙。

### 二．要有明确的规则制度

从做“信息传递”的游戏中深有体会，有的队没有给队员们确立好规则，就会造成没用的牌重复翻，而需要的牌却老翻不到，也就乱而没有秩序，结果到最后甚至一个牌都没翻到，而有的队给队员们以某个参考点立好规则，让每个队员都记住翻了以参考点算起的哪一张牌和牌号，然后把这些信息都依次传递给自己的队友们，最后很快而有序地把全部牌都翻到了。所以，在一个团队中应该有明确的规则制度，让队员们知道要做什么，做了什么，如何把信息传递给其他人，这

样才能达到事半功半的效果。

### 三. 团队合作，团结一致

在动物界中，狼往往都群体出动，群体合作，可以猎杀比自己大的多的猎物，甚至连老虎狮子都畏惧三分，这就是团队的力量。一个人的力量很有限，但一个团队共同合作时，发挥好的团队协作能力，就会完成很多个人难以的事情。

### 四. 合理计划，分工明确

在做“激情90秒”的游戏中，第一次我们队没有做计划，没有做好人员分工，结果共花了4分钟多才完成了任务，连教练都生气极了。于是，在第二次我们队发奋图强，做好人员分工和时间计划，比如先分配好5个人做俯卧撑，8个人做跳绳任务，8个人抓杆子等，然后按照时间前后一一完成，最终只花了68秒就完成了整个任务，整整比第一次少了3分钟多，让我们都深感受到合理计划和分工的重要性。

这些心得体会对我以后的工作有很大的指导作用，因为我现在已成为一名项目经理，以后我将有自己的项目和工作团队。为了我的工作团队更好做好项目，达到事半功倍的效果，作为团队的领导者，我将树立一个明确的目标，制定明确的工作规则制度，制定好项目进度计划，做好人员分工，让团队的队员们都统一这个目标，按照制定的工作规则制度和项目进度，各司其职，共同努力合作完成工作。

作为xxxxx公司的一员，非常荣幸参加了公司组织的为期两天的xx-x拓展培训。进入技术中心两个月多月以来，在紧张而有序的工作中，我感受到了公司良好的企业文化和工作氛围，在光电精神的影响下，我很快调整好了心态，逐步融入到了这个充满激情、富于创新与探索精神的团队。通过这次的培训，让我又一次感受到了公司对人才培养和技术创新的高度重视，以及技术中心上下一心，高度的凝聚力和团队的力量。

## 一、明确目标

每项任务，在着手开始执行时，必须首先明确任务的要求、规则和标准，不能是盲人骑马走哪算哪，一定要质量和效率优先。对个人而言，这要求我们必须具备一定的对问题的领悟力。在负责一个新的项目时，需要首先从多方面分析、论证，让各专业的项目组成员建言献策，把握问题的重点和难点，明确最终目标，这样才能为后期制定出简洁、高效、最优的设计方案做好准备。

## 二、制定方案

周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。这在培训中得到了强烈的体现，如果没有好的任务规划，单凭蛮力和汗水是不可能有好结果的。

## 三、团队协作

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。世界从来都不是凭一己之力能改变的。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就很难出成绩。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

## 四、执行力

强有力的执行，没有任何借口，是保证每项工作按计划顺利完成的保证。这次培训的全过程中，所有的队员都为团队完成各项比赛贡献了自己的力量，发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，克服各种困难，严格按照既定计划执行，才顺利地完成了各项任务。

两天的培训很快结束了，但从培训中我们的所思所悟，将是我们一生受用的财富。培训中，从“收获季节”到“完美乐章”每一个项目都无时无刻不在诠释着团队合作的理念。每一个活动的完成都需要我们明确目标，制定出完美的方案，并坚决执行才能取得最后的胜利。

通过这次拓展培训，让我们在轻松愉悦和充满激情的活动中，感受到了自己的“童心”和“能量”又一次回归。我们会带着这种饱满的激情，投入到以后的工作中去。

## 身体素质拓展心得体会篇二

早就听说国庆节要和哥哥爸爸一起去攀岩。

这一天，天气晴朗，阳光灿烂。哥哥一家早上先走，我中午等爸爸走。我太羡慕嫉妒我弟弟了。“为什么他可以先走，我不行。”我的胃里充满了抱怨。

很快，我们就到了目的地，第一眼看到的就是那块石头。岩石像六层台阶一样堆积，几乎没有立足点。这吓了我一跳。往下看，哥哥开始爬。看着哥哥的攀登，我发现攀登简直是“难上青天”！哥哥爬了一个小时了。

轮到我攀岩了。我哥哥帮我系好安全带。安全带上要挂一个小挂钩，尼龙绳要穿过小挂钩到达终点。我决定鼓起勇气试

一试。刚开始爬山的时候，我觉得并没有想象的那么难，所有的困难都是可以轻松解决的。我接近尾声，却遇到了大麻烦。一个接近九十度的角度，像一个大台阶。虽然有很多洞，但是不能踩。我试了很多次，都起不来。我急得快要哭了。我决定最后一次尝试。不知道是什么力量把我推上来的。我成功了！

我成功地从攀岩中找到了乐趣，我从攀岩中学到了真理。我要去攀岩，然后一一各种“问题”。

### 身体素质拓展心得体会篇三

20xx年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员(12名男同志，4名女同志)。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益非浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到个人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。最后我们16个人



成功的通过了电网。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，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员(四个团队，共计63人)，包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都深在思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十几人通过浮桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们踩着自己的手背上到达对岸的时候；当我看到队友的手被我们踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候；当我看到队友们流着汗水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下，全队六十三个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献，最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人，有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话，那就是一声轻轻地“谢谢”。当时我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是工作中必须发扬和应用的精神，也是一个

单位发展壮大的根本。

- 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。
- 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，做穿越电网项目时，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、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。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

## 身体素质拓展心得体会篇四

6月23日早上，在公司的安排下，我们坐着大巴来到了诚智的拓展基地，一下车我们放好了各自的行李。诚智教练马上开始了拓展训练总动员。诚智教练激情的开场白将大家的热情一下子就提了起来，大家都充满了信心，也做好了充分的准备。

由于体力我和队友终究没有完成全部，在三分之二的时候我们选择了跳下。其实现在想起来还是有着遗憾，事后我在想：

没有坚持下来的原因有很多，其实最主要的因素还是心理，在我和另外一个队友配合之前，我们队里的队友还没有一组成功，这些让我们对这个项目也有了“无所谓”的心理，反正前面没有人完成，我们完成不了也不会有其他的后果。其次，我和队友配合得不是很好，走到中间时，身子弯下了许多，以至于后面非常难受，无法直起身子，最终不得已放弃。

我还曾记得盲人方阵是一个非常有趣的项目，所有队员必须蒙着眼睛，培训老师会给一根打了结的绳子，所有队员必须在40分钟内，将绳子牵成一个尽可能大的正方形，并且所有队员必须平均分布在正方形各边上。总体来说这个项目我们完成的比较成功，历时38分钟！这个项目之所以比较成功主要有以下几点因素：首先所有的队员都比较配合，积极配合队长的命令，这个可能与前几个项目的磨合有关系，毕竟大家都还刚刚认识，经过两天的相处，已经渐渐的融合在了一起，团队意识也越来越强。另外我们的方案也是选得比较成功，也把人员编好号然后分配在各个边上。然后确定好四个角，只需要四个点的位置确定好了，一切就ok☐

断桥项目是一个高空项目，模拟的是在高空中，一座桥梁断了，挑战的队员必须克服心理的恐惧跨国断桥！起初，看着高高的“断桥”大家心理都没有底，甚至有队员要放弃这个项目，但是，老师的话语又一次鼓舞了大家，培训老师说：“也许你的一生就只有这样一次机会，难道你也要把这样仅有的一次机会放弃吗？前进一小步，人生一大步，当你跨过你脚下的这一步，也许你的人生也就跨过了一大步！大家不要怕，即使没能跨过去，你也是一个成功者！因为这个项目考验的就是大家的心理承受力！克服恐惧你就成功了！说完这些，老师便要求我们在指定的时间内完成挑战，就这样队友们依次开始挑战，一个，两个，三个…。二十一个，当最后一个后跨过去的刹那，场下响起了热烈的掌声，我知道我们团队成功了！

除了上面提到的三个印象比较深的项目，我们还训练其它的

项目。我们经历了很多，也感受到了很多，大家都很努力，也很投入，然而一个又一个的困难却在不断地挑战我们，挑战我们的团队。但是我们始终要知道：我们是一个团队！我们是团队中的一员！团队中任何一个人的失败就是整个团队的失败！

## 身体素质拓展心得体会篇五

正式训练之前，教官让我们在不开口的情况下，按照我们的生日大小顺时针围成一个圆圈。不开口说话的情况下，我们如何沟通？用手势，摆图形，在地上写字，各种沟通形式都出现了，最后还是有个别伙伴没有站对位置。但是，很奇怪的事情发生了，教官没有惩罚站错位置的伙伴，而是惩罚他的搭档和旁边的伙伴。最后教官的一句话揭开了谜底：当你在工作中做错了事情的时候，有时候影响的并不仅仅是你个人，而是有可能是你的搭档，或者是你身边的同事。所以，当你做事情的时候，一定要考虑到失败了以后所引发的一系列影响。

训练项目的第一项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“我相信你们”、“我们支持你”当中，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。这是一个实践团队信任、团队协作、战胜恐惧的第一课。就训练来说，只要动作规范一般都能完成，但每个人从生理上、心理上都会产生害怕、恐惧、动作变形。伴着大家激情的高呼“我们支持你”，从高空中背摔下来，身体被稳稳接住那一刻，深深体会到团队成员之间的信任、协作，是多么的重要。这个项目很好地揭示了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。一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到后来的摇摇欲试，到再后来的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，终于爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自己不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自己想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，但是我跨出了自己勇敢的一步。所以说，每个人最大的绊脚石是自己，克服自己的心里障碍，鼓励自己勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

在挑战150的任务中，有5个环节，需要在150时间里面完成所有的环节，并且只能在一个环节完成后才能进行下一个环节。我们对由于着重了其他几个环节的练习，而对击鼓颠球的练习不够，最后很不幸的在这个环节中失败了，最后导致了整个任务的失败。所以说，在我们平时工作的时候，每一个环节都是至关重要的，并没有轻重之分，如果不重视的话，那么很有可能就会因为某一个环节的失败而导致了整个任务的失败。

## 身体素质拓展心得体会篇六

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了

不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，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。

3、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，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，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，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

## 身体素质拓展心得体会篇七

在写策划书的时候，时间比较紧，我们想的活动偏向于娱乐，没有考虑到活动的意义和目的，导致策划书再三修改才能通过。出现这样的情况，我们会吸取教训，下次不会出现同样的情况。虽然这样，但活动还是顺利地进行啦。

在准备方面，各种所需品比较齐全，但有些物质没有很准确地预算，导致出现一小问题，但各干事和委员们都比较配合，使活动进行比较顺利。

在游戏活动进行的组织方面，本部内成员能够团结协作，积极参与，体现了比较好的主人翁意思。但在活动中部门与部门之间的交流比较少，只是忙于自己部门的事情，对活动的整体性把握能力不足。活动进行中的纪律总体不错，但有些委员的组织能力响应不足，甚至有些游戏规则也不太清楚，

以致活动时间没有把握的很好。

在厨艺大赛活动方面，个人觉得很好，因为这个活动能够让部门与部门的人员进行认识。例如我们素拓部吧，因为我们做的寿司和黄金汤圆太受大家的欢迎啦，以致我们还没有做好，其他的人都来我们这里偷吃。虽然偷吃是不对的，但我们从另外一方面来看，他们敢过来偷吃，表明他们想认识我们。这不是达到我们这次活动的目的和意义吗？所以，他们来我们这里偷吃我们都没有拒接，因为这是一个很好的认识机会啊！

## 身体素质拓展心得体会篇八

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到他的时候他也相信别人会像他一样，所以摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我

相信只要正确做完，大家一定能接住的。这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足”队和“美女与野兽”队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，同时为我们的团结一致感到自豪。另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。



## 身体素质拓展心得体会篇九

昨天公司的拓展训练，是我人生第一次像魔鬼一样的训练，第一次在那么多的老前辈，老板面前哭得那么恐怖，最后我还是在他们的鼓励下，成功的超越了自己，同时也感受企业文化的洗礼，明白社会中友情的可遇不可求，也明白什么是短暂而愈发珍惜才体现的弥足珍贵。现在脑海里满是回忆！据说一辈子要翻一次毕业墙，它会给你很多体会和感受。谢谢你给了我所有的不忍，感激和感动。

要想成为一名合格的领导者，只靠激情和勇气是远远不够的。李同事能自报奋勇做我们的队长，我非常佩服他的勇气，他能为团队做出牺牲，承担一切的责任感也需要我们去学习。但我希望他处在一名领导者的角度总结一下，除了喊加油、我相信大家之外，协调沟通、方式方法方面是不是需要做的更多！

珠行万里柔和了团结的力量，珠行万里非常考验团队成员的配合和耐心，看看大家各种奔溃的`表情！一根根小小的传球槽，连接的是团结和速度，传递的是勇气和力量，演绎的是奋斗和拼搏！加油吧，小运动员们，在这个赛场上尽情地挥洒你们的汗水，张扬你们的个性，让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！相信我们将收获喜悦、友谊、正能量！

破冰之旅：每个人都有独特的个性和能力，犹如一块冰，各有坚硬的棱角和有限的范围。而一个团队需要的是每一个人的发光发热，将冰融化成水，坚硬的棱角就能转变为柔顺的随缘，有限的范围就能转变为无限的妙用。其实充分燃烧光与热，我们本是一体，如同遍满十方的水气。破冰之旅，点燃自己，温暖他人！

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。毕业墙，一幕幕场景，让人难忘。感想陪伴我的各位同事。从搭

人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。你们用自己的肩膀让所有队友顺利翻越四米高的毕业墙。在我们眼里，你们厚实的肩膀比城墙更为撼动人心，你们用自己的行动证明了什么是责任。铭记这一刻，你们永远是最棒的感谢那些人梯，感谢拉我上去，为我做保护的人！

通过在诚智拓展基地的素质拓展训练，让同学们和家长们的体力和脑力都得到了充分的考验！我们不断挑战、超越、互助、互信，时而欢声笑语、时而泪流涕下，从中真正的体会到团队的力量。有的项目确实需要伙伴之间的默契配合，不然掉水里了，真切体会了“人的潜力”是深不可测的，同时也体现了团队的力量大于个人力量。

## 身体素质拓展心得体会篇十

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人CS，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人CS。每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的.成就感跃然心上。

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。