

最新小学数学教研活动方案及总结 小学 数学教研活动方案(通用5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

雨季三防工作总结篇一

教工运动会在所有工作人员和参赛人员的共同努力下，于4月16日下午圆满闭幕。副校长姚绍俭对运动员顽强拼搏的精神表示了崇高的敬意，对本届运动会体现出的团结协作的作风、“更高，更快，更强”的奥林匹克精神给予了高度的评价。

老师们积极报名参赛，有的老师发挥自己优势报多个项目，有的老师田径项目实力不够就报趣味项目，还有的老师体能不行就发挥智力出点子，群策群力。在比赛过程中，我们的运动健儿努力拼搏进取，取得了骄人的成绩。为了能准时参加开幕式，很多老师比平时上班还起得早，冒着烈日来到操场练习队列，体现了良好的团结合作的精神风貌。在入场式中，老师们严肃认真，一丝不苟，按要求呼喊口号，走出了我们学校的风采。不少老师积极参加闭幕式，为学院取得的成绩而欢呼。

祝贺老师们在本届运动会中取得的好成绩，对老师们在赛场的拼搏精神表示崇高的敬意，对老师们在本届运动会中表现出的团结合作的精神表示赞赏，对老师做的大量后勤工作表示感谢，也对本届运动会中的不足进行总结。

不足之处：

1、老师们平时工作任务重，没有多余的时间参加体育锻炼，所以没有更多的老师参加到运动项目中来，取得更多的好成绩。

2、入场式的创意可以更有个性。

应对措施：

1、学院领导表示要多种形式鼓励老师们参加体育锻炼，并给予一定的奖励与表彰。

2、组织策划分工明确，落实到人，积极参与，多加练习。

3、尽早策划入场式的形式，力求更新，更美，更有特色。

希望明年的运动会，我们可以在领导的带领下，在全体老师的积极参与中，取得运动成绩与精神文明双丰收。

雨季三防工作总结篇二

我校是区小学田径传统学校的下属完小，我们学校每年都要举办校田径运动会以及参加区中小学生田径运动会，通过这半年大家的共同努力，在校领导的关心与支持下，我校的运动队水平正在走出低谷[]20xx年在参加区中小学田径运动会上获得团体总分第四名，田径运动的开展，推动了学校体育活动的发展，增强了学生的体质，学校的的达标和优秀率逐年提高，开创了学校体育活动的新局面，通过抓学校田径业余训练，下面就我校的田径业余训练作如下总结：

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师担负着为国家培养和输送人才的重任。因此我们必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次我们体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是和某些主科比起来，社会、

家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3—4节课外，清早要晨炼，有时傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段

如挂图、录象、辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为兆龙学校的体育再铸辉煌。

雨季三防工作总结篇三

光阴似箭，日月如梭，转眼间一学年即将过去，回顾过去一

学年的.田径训练工作，我们在上级领导的指导下，做了许多工作，虽然取得了一点成绩，但也存在着不足。现将我们一年的工作总结如下。

学校的田径队训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，在我国目前的实际情况来看，绝大部分是“露天作业”，“夏天太阳猛，冬天西北风”，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等。我们要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身的素质。

高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划。特别是田径项目，不能急于求成，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来，全年计划分四个训练期，即秋冬季和春夏季，夏季训练是全年训练主要季节，抓好夏季训练是检查和衡量全面训练成果的主要阶段。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。

课后多与学生谈心，听取学生的反馈意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。要建立严格的训练常规，要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

由于今年3月墨西哥爆发了甲型流感疫情，随后疫情迅速传播到全世界。党和国家高度重视“甲流”防控工作，在疫情萌芽状态时，采取严防死守的策略，停止一切大型集体活动，取得了卓有成效的防控成效，最大限度地延缓了疫情在我国的扩散速度和流行强度。虽说本学年我们没有参加重大比赛，但是我校田径队坚持训练，没有任何松懈。展望新的一年，我们将扎扎实实地工作，一步一个脚印地不断前进。

雨季三防工作总结篇四

20xx年即将过去，新的一年即将到来，在这一年的时间里本部门的消防工作取得了一定的成绩，这与公司领导及广大员工的付出是分不开的。在此我向大家深深的说一声：“感谢，真心的谢谢您！”现将消控室20xx年的整体工作情况和总结向各位领导和同事做一个简短的汇报。

20xx年是xx广场力拓发展的一年，在这一年的时间里，公司迅速发展、壮大，公司领导始终贯彻为商户和广大业主提供优质服务的企业理念，遵循业主至上的服务原则，使消防上的各项管理工作逐步走上规范化、正规化的轨道，为保障大厦的消防安全提供了扎实、有力的基础。

在今年，商场经历了3、4月份的3层和6层的升级改造，8月份的5层xx改建，以及接下来的外扩工程和xx改建，在这一次次的商场升级过程中，除了加强对现场施工人员的管理和用火、用电的监管以外，也给了我更加难得的“专业学习”机会。遇到平时弄不懂或吃不准地方就向专业的消防工程师人员请教，遇到未改建前觉得不合适的消防部位就提出来共同研讨方案。在这一次次的改建过程中也使我的专业知识和技能有了很大的提高，为我今后更好的工作，奠定了基础。

在这一年当中陆续出台建立了：“消防安全检查、巡查制度，消防设备检查制度，消防培训制度，消防安全网格化管理制

度、员工班前、班后检查制度、品汇广场三项制度等7项消防制度，使消防工作落实到人，责任落实到人。为大厦的消防工作提供了更为完善保障。

在今年联合物管部等兄弟部门维修消防设施、器170余次，特别是对楼层内的闭门器、顺序器和紧急标志的维修，充分发挥了“能修不换，能用不换”的原则，在保障消防安全的同时，为公司节约了费用，在维修过程中也充分发挥了物管人员不怕苦不怕累的吃苦精神。

在年初根据消防部门的要求请企划部的工作人员制作设计了“各种消防标识，消防宣传的图册”，并张贴于商场的各个显眼部位，有力的增强了预防火灾和扑灭、自救方面的消防知识宣传，大大的增强了人们的消防意识。在这一年里消防标识、标志共制作了200余张20余种。在11月份还请总办公室的工作人员为每个店铺制作了“四个能力明白卡”。

是她们一次次的辛勤劳作和不辞费心的辛苦才使消防工作走上了一个新的台阶，在此我向我的兄弟部门人员表示深深的感谢！

根据制定的计划及工作需要，对商场内的消防器材及设施进行了定期检查登记；对大厦内的消防标志、标识建立了日巡查制度，对大厦内的消火栓、公共区域的灭火器、建立了每周巡查登记。

本年度分4批对楼层内的灭火器进行了年检加压，共检验灭火器861具，确保了消防器材的完整、有效。

通过培训使大家不但从思想上绷紧了消防安全这根弦，更加掌握了消防技能，认识到了消防安全工作的重要性，安全行为才有保障；平时我们通过各种培训和训练进行消防安全知识学习，定期敲响警钟，分析每个时间段和季节容易发生的问题，使大家增强消防安全意识。充分利用晨会、广播、销

售淡季的时间对楼层营业员进行“消防知识培训”使每个人都从思想上对消防工作重视起来，本年度共对楼层的营业员进行大小培训60余次，在6月初我商场各楼层还选派代表参加了消防大队在管委会举办的消防知识竞赛，取得了可喜的佳绩，并对参赛人员颁发了奖品，通过这些消防培训和宣传工作，切实提高了广大营业员防火、灭火和逃生自救的消防技能，为构建和谐商场消防安全提供了必要的保障。

通过消防演练、11·9消防运动会等实际灭火的演练使大家更加明白了火灾的扑救方法及所担负的工作职责，通过培训与实践相结合的方式，更进一步了解了消防工作的重要性。

在本年度联合营运部、物管部展开专项消防安全检查20余次，发现和消灭火灾隐患73处，其中查处库房内充电、使用“热得快”等大功率电器重大火灾隐患22处，处理火灾主机报警百余次，其中及时发现火灾4起（塔楼908垃圾桶事件、15层楼道垃圾桶事件、3楼饮水机事件、国美韩鼎轩事件、4层厕所墩布事件），在这些事件中，及时发现了火灾，将火灾消灭在了初期状态，避免了事件的发生。

在11月初我部门还对今年的“防火巡查、检查记录、会议记录、公司下发的各种文件等进行了整理和归档，方便以后的查阅。

我部门充分发挥监控方面的特长，对“美容院拉客、楼层的偷盗现象”等进行现场跟踪、定位，实现了管有所依、有凭有据的管理模式。

全年查询监控录像53起，其中协助新华区派属所查询录像18起。为派属所破获“东南门停车被盗现金案件”等提供了重要线索。

20xx年是xx走上一个新台阶的一年，也是消防工作忙碌的一年，在这一年当中除了建设公司的“四个能力”以外，消防

部门还在全国展开了“消防跨区综合大检查”、“清剿火灾战役”等一系列的综合检查，虽然忙碌，但并不快乐着，因为在忙碌中我学习到了“新的专业知识，学会了统筹安排工作的方式方法，学会了为人处事与人相处的道理，学习到了我做为这个社会中的一员，怎样去生存的本事。说句实话，你要问我这一年下来累不累？有没有压力？我的回答是：“累，有一定的压力！但我的内心却是很高兴，因为我在工作中学习到了很多知识和道理，很多为人处事、与人交往的方式方法，更重要的是我还结交了这么多的好同事、好朋友。

在前一段时间里虽然消防工作运行平稳，但也存在很多问题，在今后的工作中我们加以改正，总结20xx年的`工作有以下几点不足：

- 1、对新上岗的营业员，培训、监管力度不够，未能及时监管到位。
- 2、对有些规章制度落实的不彻底。
- 3、巡查、检查力度还不够，有待进一步加强。
- 4、工作的计划性不够周详，不能很好的安排工作时间。
- 5、消防法律、业务素质，科学文化有待提高。

针对上面列出的工作不足之处，在下步工作当中我们一定迎头赶上，弥补自身的缺点和不足，今年来，本部门在自己的岗位上做出了一些应做的事情，但与领导的要求还有一定的距离，相信今后经过努力，克服困难将更好的完成上级交给的各项任务，绝不辜负领导的期望。

- 1、加强对消防管理员的理论培训和实际操作训练。
- 2、坚定不移的落实消防的各项管理和巡查制度，做好消防安

全检查登记。

3、加大对施工单地点的巡查，确保动火动电在安全范围内作业。

4、加强对消防知识的学习，熟练掌握监控中心各系统的操作及故障处理。

5、做好北门外扩工程和负二层库房的前期验收及管理工作。

6、继续充分发挥监控系统的作用，加大巡查力度，做好为大厦的保驾护航工作。在今年的工作中，安全工作取得了一点成绩，但与公司领导和各部门的支持与配合是分不开的。安全工作无小事，任何一丝的麻痹大意都有可能造成不可挽回的损失，在下步的工作中，我们将时刻保持清醒的头脑，严格要求、严格管理，针对今年存在的问题，从实际出发，从根本上解决，力争把事故消灭在萌芽状态。同时，好的方面也要继续保持。我及所属部门全体员工将继续努力，确保公司人身和财产的安全。20xx年即将过去，新的一年即将开始，面对11年我欣然微笑，面对12年我信心百倍，让我们带着11年的收获，在新的一年里去迎接新的挑战 and 机遇。

雨季三防工作总结篇五

受学院任命，本人担任院田径队教练工作，负责组织院田径代表队的训练和参赛工作。一个学期过去了，现将本学期的训练工作总结如下：

本学期从3月22日组队开始训练，每天上午6：00-6：40，下午4：40-5：40；每天2小时，5月17日起下午加训1小时，保证队员在不影响学习的情况下有充足的训练时间；在训练中严格执行考勤制度，每天都提前到训练场地，准备训练所需要的器材，布置训练场地；对每个队员的出勤情况做好记录。

3月22日组队时有蒋锋，李高，王祥云，麻珍芳4名队员，4月中旬张娟，5月下旬覃英叶先后加入。

1. 采取小周期循环的训练方法，以15天为1个小周期；由于新队员较多，所以从最基本的素质训练开始，也以最基本速度，力量，耐力，柔韧性，协调性等身体素质训练为主要内容。在训练中，严格要求每一个队员，并亲自参加训练，和队员们一起体会训练的苦和乐，使队员们的训练激情和积极性一直比较高。

2. 从开始训练到11月份的比赛，分为4个阶段第一阶段：素质训练

第一阶段：素质训练+动作技术学习

第一阶段：素质训练+动作技术巩固提高
第一阶段：动作技术巩固提高+赛前调整
四. 大运会组团，报名与运动员注册：

3月底完成代表团的组建，贺修裕任团长（兼队医），本人任教练员，张娉婷任助理。

在平时的训练中，由于大家的共同的努力，取得了一些微不足道的成绩，队员水平有所提高。但离学院领导对我提出的要求还差的很远。有待于在今后的工作中，在下学期里更加努力，虚心向同行学习，取长补短，不断提高自己的理论水平和业务水平。在业务上要精益求精，不断钻研。还请各位领导，老师，多多指教！

雨季三防工作总结篇六

物业管理处消防队自20xx年9月9日至今已有4个多月，现有人员共21名（其中消防队长、消防执勤队长、专职消防员），在上级领导的大力支持与关心下，消防队员先期进行了为期2个月的试运训练，现2个月的试训期已结束，情况良好，现已

正式进行系统训练，下面我就对消防队的情况作一下总结：

针对消防队员中队员素质参差不齐，无基本功能的特点，召开各班消防小执勤队长会议，研究制定训练计划，科学安排每天的训练内容和时间，对组建的20名消防队员分组进行业务技能、体能训练、理论知识培训，做到训练、值班两不误。技能训练包括：消防战斗服穿戴、队列操、消防水带抛接等；体能训练包括俯卧撑、徒手登楼、负重登楼等；理论知识学习了消防的“四个能力”建设及“三懂三会”。其中在技能训练中，我处还邀请河南消防中队人员前来现场指导消防器材的正确使用方法，我队还将其培训拍成录像供队员反复观看练习，从而大大提高了技能训练。

制定消防室值班制度、消防队长工作职责、执勤队长工作职责、消防队员工作职责、每班消防执勤队长对消防设备进行清点及检查，班与班做好设备交接清点工作。为完善档案管理，配备了电脑、档案柜、档案袋等一系列档案管理设备，由专人负责。

通过先期的2个月的试训及之后的正式训练，全体消防队员加深了消防器材的熟悉程度，在熟悉的过程中，同时进行了技能训练、战斗服穿戴、空气呼吸器的穿戴，全体队员基本掌握要领，体能训练上部分队员有些不足，但大部分队员都能跟上进度，完全能够应对初起火灾的扑救工作。

在接下来的工作里，我队将结合实际、明确工作重点、攻克工作难点、切实加强消防队人员的素质和能力建设、基本功和战术技能训练，提高灭火作战能力，加强队伍管理、完善各项规章制度。以振兴的精神迎接新的挑战，使消防工作再上一个新台阶。

雨季三防工作总结篇七

我校是冷水滩区的小学田径传统学校，基本上每年都要举办

校的田径运动会以及参加历届区的中小學生田径运动会。田径运动的开展，推动了我校的体育活动的积极发展，增强了学生的体质，学生体质的达标和优秀率逐年提高，开创了学校体育活动的新局面，下面就我校的业余田径队训练作如下总结：

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师担负着为国家培养和输送人才的重任。因此我们必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次我们体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变大家的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一

切手段如辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想工作。经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为西门小学的体育再铸辉煌。

雨季三防工作总结篇八

0xx年x月30日，我参加团队凝聚力，突破自我的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、新出拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development[]中文译为拓展或外展，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难！这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了阿伯德x上学校，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的拓展训练侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队的培训目的。

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认

清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。