

最新团队户外拓展训练心得体会 团队户外拓展活动方案(优秀6篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

团队户外拓展训练心得体会篇一

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，因为你全心全力接你的陌生朋友，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。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴，让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀，多末的成功，而毕业墙等正是体现于此。

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。

团队户外拓展训练心得体会篇二

一声长哨声响起，我们的拓展训练营拉开了大幕。开营仪式上，教练进行自我介绍，领导讲话后，立刻进行了团队组建，大家按1到4的顺序循环报数，选出了四个小组，每组里面又分别选出了队长队歌口号，活动就正式进入比赛阶段了。

开始进行的是攀壁，看起来很高，一不小心就会摔成“标

本”，但是勇敢地跨出一步，逾越心理障碍，其实很简单，工作上也是这样，机会转瞬即逝，只有大胆的往前迈，才有可能抓住人生的机会。

我们总结了上一个项目的经验，激发了我们的斗志，使我领悟了处理问题的方法，并罗列出了接下来竞技项目所应注意的事项，进行改进。根据教练的指导，上午一系列的项目，都是在山谷游乐区，每个项目都是依靠团队的力量完成，打破人与人之间的隔阂，建立相互信任的基础，营造团队氛围。

下午的活动，同样精彩，水上项目是的传统项目，也是最有气氛和最具知名度的项目，我就不只一次单独前来体验过，这次和团队一起挑战，发挥团队之间自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，收获很多，尤其是闯关酷地带项目真实地体现了一个团队的团结与协作，没有一个人愿意自己的团队落后，所以无私的风险精神，让我十分感动。

整个训练过程，大家也许会累，但更多的是回味，每一个人的脸上洋溢着笑容的时候，我知道这次活动是那么的团结。

团队户外拓展训练心得体会篇三

参加户外拓展项目，不仅能锻炼身体，还能使你的知识面得到增长，让你可以汲取很多的社会及生活经验，增强团队合作意识，让同事间在工作中更加的默契，让人的心灵和大自然融合，多多出去吧，别再宅在家里看电视了，身体健康才是最重要的。

户外拓展又叫体验式培训，英文为outwardbound[]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。训练对象有海员、军人、学生、工商业人员等群体。户外拓展实际是指以自然环境为场地的，带有探险性质或体验探险性质的体育活动项目群。

拓展活动并非体育加娱乐，而是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。通过训练课程能够有效地开发企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，激发团队精神，增强团队凝聚力，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

它能够体验换位思考，树立相互配合、支持的团队合作意识；发现团队问题，培养团队领导能力、改善团队管理方法；增强团队合作意识，改进协作方法和团队管理技能。增强面对困难、挑战的勇气和信心，克服心理惰性，培养积极进取、勇于创新的工作态度。

总而言之，拓展项目是非常有意义的一个项目，它增强自我控制与决断能力，以适应不断变化的外部环境，改善了人际间的关系，人与人之间的交流更加的接近。多参加这种活动，让你的人际关系发生了变化，打破了传统的交流方法，是一种非常独特的体验。

团队户外拓展训练心得体会篇四

1. 明确建制(30分钟)

一至两天的内训结束后，或者内训间息，指定双方团队长、排、班长(按贵司现岗级别指定分派即可)。将参训全体人员等分为红、黄两团队。(每队人员可打乱现有部门编制，抽签决定归建。)

2. 中高级领导(6—10人)技战术、步兵方略特训(90分钟)

实际上，考虑到贵司时间安排，该项应在分组归建前完成。

特训内容包括：

a步兵攻防阵形、攻防火力布控规律、现代步兵攻防通用战术。

b 现代军事管理主要条例和规则、特性。

c战术口语、手语、个人技战术。

d小团队(班组)协同技战术。

e典型战术体系的比较与分析，由受训领导做出因地制宜的甄选。

f现代步兵武器装备使用技术讲解。

特别说明：为什么只培训双方高级领导，而不做双方全员的特训呢？目的就是要激发双方领导人的贯彻力。由他们事后(战前)就象平时工作中遇到紧急情况一样，将信息和意图迅速贯彻传达，然后由下属逐层传达至基层“战士”。语言表述简洁的一方速度快，语言表述清晰的一方沟通得更到位。两强相争，如同争夺一个市场的两家企业，信息传递快的一方、信息沟通精准的一方往往胜出。这就是“贯彻力”强的表现之一。通过该项目，还可以检验两组领导的学习和感悟能力，一群丧失了再学习能力的领导人是很难带领团队迎接新环境中的挑战的。“大战”在即，相信贵司的高级领导定能认真对待，在压力下激发潜能，贯彻好决定“存亡”的信息。(注：有甄选的贯彻，只给双方临战前两天的一个晚上的时间，信息自选，办法自筹。扁平化贯彻对双方都是违规行为，一旦某方违背将被视为不诚信和不自信的表现。)

3. 与(2)同时进行的中、基层代表(10人)战场沙盘及攻防双方态势讲解(90分钟)

前线地形地貌、双方战区位置、可能的攻击方向、火力配置情况等。此时双方“身份”可能并未明确(在分队以前)概率为5:5。代表们作为“一线人员”，一旦分组归建，必须要发挥平时工作中的最佳状态，在双方领导贯彻“特训信息”的同时(或之后)，向领导层及时汇报“市场信息”。沟通能

力强的一方会具备优势。

4. 内训结束后，双方临战前一晚的紧急战前决策会议。分组同时召开，双方领导主持。(120分钟)

a 抽签决定的攻、防双方明确战略目标、战略意图。(攻方必须在规定时间内占领守方司令部)

b 双方团队高级主官，依据特训心得制订“作战”方案、战略战术，由双方最高主官做最终决策。

c 双方最高主官颁布、贯彻“战时”奖惩条例和“军规”。

d 双方逐级贯彻“作战”方案、奖惩条例和规则。按战略战术意图，明确每个人的岗位、分工、责权。

5. 双方基层“战士”发言，提出合理化建议，集体完善战役方案，君臣一体，上下同心。(30—45分钟)群众的意见不可小视，基层里往往蕴涵着“大智慧”。同样，执行不利的根源往往是基层没有感悟到领导的“大智慧”。沟通不足、贯彻不利，永远都是强势执行力的羁绊。最终决策还是要最高领导来拿，独裁与集中不等于压制个性，民主与自由不等于否定权威。

6. 双方最高主官对己方“励志”宣言，建立团队信念，鼓舞己方斗志，战前部署结束(2分钟)

8. 抵达战区后，双方按编制再次整队。各级主官带队，按序配发装备和给养。我司总教官简短讲话(2分钟)；红队最高主官战前“励志”讲演(1分钟)；黄队最高主官战前“励志”讲演(1分钟)。升国旗、司旗，唱国歌，。(9:30—10:00)讲话要烘托“大战在即”的紧张气氛，同时给双方团队做“终极”的鼓舞。

9. 双方急行军进入各自战区，攻防双方按事先“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、我司参谋进行巡视、督导，做最后的战前检查与战前动员。攻击一方会在一个小时内发动进攻(10:15—11:00)各级主官管理、管控力强，注重战术布控细节，完全按战略意图执行到位、精准度高的一方会占据优势。

另外：守方每人要在半小时之内置单兵掩体、设计伪装点(与攻方体力平衡，且是实战所必须。)

10. 第三方奇袭(10:50——11:00)

攻击守方的不是对方团队，而是来自第三方——我们拓展机构的一个武装加强班(10—15人)，他们会选择从守方的薄弱方向发起突袭，他们将由训练有素的专业步兵和军官组成，以十几人之众冲击守方的一只火力完备的连队。为什么要这么做呢？一般来说，在设防严密的战区，攻防双方的兵力对比应为2:1甚至更高，攻方才有一定把握。本次拓展，红、黄双方等分人马，且守方是“以逸待劳”，攻方首次作战大有“飞蛾扑火”之势。为了公允和平衡战局，我司会私下与“攻方”串通，率先从另一个方向发动攻势。但是，我司之专业人士决不会“射杀”首次作战的守方员工，恰恰相反，我司整整一个班以专业效率迅猛出击，是专供贵司守方“射杀”的。目的有三：对守军精神上施加压力、磨砺其志；让守军在“射杀”中练习技战术，并获得成就感；让守军的隐蔽火力点完全暴露给接下来要上阵的攻方！以达成“攻守平衡”，就看守军能不能临阵决策变数，并将决策迅速转为执行了。

11. 攻守双方接战(11:00——12:00左右)

在步兵实战中，蛮勇和“个人英雄主义”总会让一个人“消失”得更快，让己方团队损失“生员”。实战和电影是不一样的。在我司专业参谋的指导下，贵司双方都会“小心翼翼

翼”地作战，不仅仅是为自己，也为了己方不无谓地减员，每个人，无论他什么级别、什么背景——战场上，子弹面前人人平等，每个都只有一次生命！每个人都会这样想：我不能“死”，我“死”了，这块阵地就丢了，我要依靠我的团队才能活得更长久，我的团队要靠“活下来”的“我”才能最终取得胜利。这一仗，会打得艰苦而漫长。

附1：《诚信红布阵亡制》

“诚信宣导”会在我司的战前培训中贯彻、强调。“诚信”涉及一个人的人品，相信贵军人员能经受考验。具体规则是：被“子弹”击中四肢以外、头盔以下的任何部位，即表示你已经“阵亡”了！你的装备里有“一块红布”，请拿出来盖在头上，那么您会被所有的人（包括射击你的“敌人”）尊重，说明您一个可贵的诚信自律的职业人士。因为“子弹”很小，只有被击中的人才会清楚地知道，如果你忍着痛说谎，那么你亵渎了战场和你的团队。一经查证，“督战队”定会将您“就地除名”。

12. 双方在参谋指导下变换作战方案，各依地势之利出“奇兵”以打破僵局（12：00左右——12：30左右）战场如商场，商场如战场。唯一不变的就是“图变”、“变”与“应变”。对方“变”招了，实战可不是拼“蛮勇”，再强壮的人也经不起一颗子弹，打仗拼的是“头脑”，拼的是“应变”、“决策”与“执行”。谁更快，谁更准，谁更有执行力，他就会掌握战场的主动。“兵无常势，水无常形。上兵若水，奇正相生。”贵司的骨干们一定会在“应变”中爆发出超常的决策力和瞬间执行力，领袖的号召力会让每个人相信“胜利正在召唤着我们”。观望、等待、怀疑、跟风、慢办拍的人会在瞬间被消灭，不负责任、拍脑门的决策也会被凌厉的“转守为攻”或者“变线突击”砸得粉碎。攻守双方究竟谁能胜出？“战役”的结果真的很难预料，但战败一方的主官却肯定会对失败“负责”。

13. 双方午休，午餐作战总结会。(12: 40——14: 00)

我司主教官、参谋长做战后总结和点评。双方主官做“述职经验、教训报告”。各级人员随后可即兴发言，相互鼓舞。餐后小憩，励兵束马，以图再战。

14. 我军人员将两队人马分别缓步带入新战区，攻防角色互换。攻防双方按“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、作战参谋进行巡视、督导、战前动员。攻击一方会在半小时内发动进攻(14: 15——14: 40)

15. 攻守双方接战，守方可以随时转移阵地，此战不以固守全部阵地为目标。双方都将在运动中寻机“歼灭”敌人(14: 40——15: 20左右)

团队户外拓展训练心得体会篇五

- 2、车辆抵达场地后，在活动前先清点人数；
- 3、在活动期间不允许员工离开其所在的小组单独活动；
- 4、在活动中，若员工身体如有不适，要及时向本部门领导汇报；
- 5、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；
- 6、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。

团队户外拓展训练心得体会篇六

一。游戏类型：团队游戏

二。游戏目的：从本游戏中体验团队精神，要求在团队中的

每一个人都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

三。游戏规则和程序：

1、所有的学员都应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上；

2、听从训练者的指挥，然后每位学员都应该徐徐坐在他后面学员的大腿上；

3、坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；