2023年拓展心得体会 初中拓展训练心得体会(精选5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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展心得体会篇一

今天是一个很有意义的日子，因为我们选在这个周六进行计划已久的学生素质拓展训练。我们的地址是在一个专门的素质拓展中心，叫素质拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，终于，下车了，我们以为到了。谁知道赵老师说了一句，步行五公里就到。大家惊叹！然后我们还是开始了步行，在半小时后，真正的目的地终于到了。

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：一、穿电网；二、跳马；三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好地完成的，只有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好，。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都非常好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，但是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

通过亲身体验拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍获取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得无法清晰的感觉，只有你在生活中用心聆听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟快乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地接受每一天，学会感恩和知足 ！

拓展心得体会篇二

第一段：拓展课程的重要性和目的（200字）

初中阶段是学生人生发展的关键时期，除了正常的学习科目，拓展课程的开设对于学生的全面发展至关重要。拓展课程是

指在学生学习常规教材之外，加入一些拓展性教学资源的课程，旨在培养学生的综合能力、兴趣爱好和良好的人际关系。通过拓展课程的学习和参与，学生可以发现自己的潜能和热爱，并培养自信心和合作精神，为今后的学习和生活打下坚实的基础。

第二段：我参与的拓展课程和获得的收获（200字）

在初中三年级，我参与了几个拓展课程，其中最令我印象深刻的是音乐课和绘画课。通过音乐课的学习，我不仅学会了演奏一两个乐器，还培养了对音乐的欣赏和表达能力。音乐课上，我们经常一起合唱和乐队合作，这锻炼了我们的团队合作精神和集体荣誉感。绘画课则让我发现了自己对于表达感受的才能。通过学习不同的绘画技巧和风格，我逐渐找到了自己的风格，并能通过画作表达内心的情感。

第三段：拓展课程对我的成长和改变（200字）

拓展课程的学习使我在很多方面得到了提升。首先，在学习方面，通过参与拓展课程，我锻炼了自己的学习能力和学习策略，提高了自己的学科成绩。其次，在人际关系方面，通过集体活动和合作，我成为了一个更好的团队成员，学会了尊重他人和与人合作的重要性。再次，在兴趣爱好方面，拓展课程让我接触到各种活动和领域，发现了自己的兴趣爱好，并有机会深入学习和发展。

第四段：拓展课程对我未来发展的意义（200字）

拓展课程对我未来发展有着重要的影响。首先，通过拓展课程的学习，我了解到自己的兴趣爱好和潜力，并为自己的未来职业规划提供了参考。其次，通过拓展课程的参与和学习，我培养了自己的自信心和表达能力，这对于将来的社交交往和职业发展都是至关重要的。再次，通过拓展课程的团队合作，我了解到合作的重要性，这将帮助我在将来的工作中成

为一个更好的团队成员和领导者。

第五段：结语（200字）

总而言之，初中拓展课程的开设对于学生的全面发展至关重要。通过参与各种拓展课程，学生可以发现自己的潜能和兴趣，培养自信心和合作精神，并为未来的发展打下坚实的基础。拓展课程不仅为学生提供了更多的学习资源，也为学生的人际交往和兴趣爱好提供了更多的机会。因此，学校和家长都应重视拓展课程，为学生提供更为多元化的学习与发展环境。

拓展心得体会篇三

每一个人从小便有一个梦想，而那个一开始的梦想便是你为此奋斗的起点，因为那个最初的梦想你开始制定各种计划来慢慢靠近它，为它备足燃料，备足起飞时所需的各种物品，等到时机恰好时，放飞它！

小的时候，我总羡慕着那一道道潇洒、帅气的背影，那一步步整齐划一的步伐，那一声声嘹亮的口号。从此，我的心中便多了一个军人梦！庆幸的是家中正好有几位当过兵的长辈，因此我便能听到他们心中的军旅生活，他们会耐心地对我讲解他们在军营中的作息和武器的正确使用方法，口头上已经学会了如何使用武器，但是纸上谈兵又有何用呢？应该去接触它认识它使用它！

训练的第三天，是实现我多年来的一个小梦想的不平凡的一天！在这一天中我正式的摸到了枪，当看到枪的那一刻开始所有训练中辛苦的一切，什么军姿训练啊通通被我扔在了脑外，此时在我心里的便只有枪了！我正如同大多数男生一般两眼发光迫不及待地想要去摸枪，心急得等待两三分钟后我如愿以偿地摸到枪。

“开保险，拉枪机，取放弹夹，瞄准”在教官的教导下我终于可以熟练地使用枪。手持着枪，趴在地上，右眼瞄准靶心那种发自内心的激动和兴奋此刻正充满了我全身，虽说体验的时间只有两三分钟但在我的心中如同十几分钟一般，即使回到队伍也依旧无法隐藏心中的那种激动。

今天虽实现了我的小梦想，但也告诉了我想要放飞那个大梦想还需备足更多的燃料这样才能直冲云霄！

对于沙漠中的植物，水在很多时候是望尘莫及的。而在素质拓展中的我，就好比温室里的花朵光临了那没有边际的沙漠之中，渴望水滋润后的满足。

训练的第二天，天还是那么蓝，只有骄阳高高地燃烧着。我们刚出“温室”，便有股躁热迎面扑来。同样是源源不断的汗珠，浸湿了红t恤。只是今天的气温比昨日更高了，但对我来说都是相同的热，令人躁动的热。上午的训练比昨天更辛苦了，动作的种数越来越多，对我们完成的要求越来越高，再加上无情又猛烈的阳光，我开始烦躁。忽然，只听一声哨响，我暗淡无光的眼珠开始发亮，坐在滚烫的水泥地上也不觉有什么异样。我拿起被太阳烤得烫手的水杯，大口大口地喝着，便觉得无比满足。

没有空调，没有冰水，也没有假期的那种安逸。在严格的训练下，时间一长，脚底发麻、腿抽筋、腰背痛、头冒汗，什么毛病都出来了。但这一切，在我喝水休息，享受清风拂来之际，全都烟消云散，这是一次心灵的滋润。

我想，大概是我的观念在潜移默化。因为我懂得了知足，它是一种不同的满足。

拓展心得体会篇四

关于“语文拓展课的心得体会初中”

近年来，在我国的初中阶段，为了加强学生的语文素养，许多学校都加入了语文拓展课程。这个课程旨在拓宽学生的语文知识面，提高学生的文学鉴赏能力和写作能力。在这一过程中，我深深感受到了语文拓展课的重要性和对我个人的影响，下面我将分享我在语文拓展课中的心得体会。

首先，语文拓展课为我提供了更多的学习机会。在传统的语文课堂上，老师往往固定在教材上进行讲解，学生们从中吸收知识。而在语文拓展课上，老师会根据学生的需要设置更多的学习内容和习题，让我们有更多的机会接触不同类型的作品和文化。这样一来，我不仅能够在拓展课上学到更多的知识，还可以锻炼和提高自己的学习能力。

其次，语文拓展课注重培养学生的自主学习能力和创新思维。在传统的语文课堂上，老师往往是“灌输”式的教学，学生们只需被动接受知识。而在语文拓展课中，老师们更注重激发学生的学习兴趣，培养学生的自主学习能力。比如，在我们的拓展课上，老师会引导我们阅读各种不同类型的作品，鼓励我们进行独立思考和创作。通过这样的方式，我们能够不仅提高自己的语文素养，还能拓展自己的思维边界。

除此之外，语文拓展课给了我更多交流思想的机会。在传统的语文课堂上，学生通常只是在老师的指导下进行讲解和思考。而在语文拓展课上，老师鼓励我们就作品中的问题和观点进行讨论和交流。这样一来，我们不仅能够听到不同的声音，还能够学会尊重和理解别人的观点。这种交流不仅丰富了我在语文学习中的见解，还培养了我的团队合作能力和沟通能力。

最后，语文拓展课使我更加热爱语文。在过去，语文对我来说只是一门普通的学科，但是通过参加语文拓展课，我逐渐发现它的魅力与乐趣。在拓展课上，我见识了许多优秀的作品，读到了感人至深的故事。这些作品开阔了我的眼界，激发了我对语文的兴趣。通过学习和阅读，我能够更好地理解

和欣赏作品，同时也能够把这些欣赏和理解转化为写作能力。

综上所述，语文拓展课不仅为我们提供了更多的学习机会，还培养了我们的自主学习能力和创新思维。同时，它也给我们提供了更多与他人交流和合作的机会。最重要的是，语文拓展课让我更加热爱语文。在参加这门课程的过程中，我深深感受到了语文的魅力和乐趣，这对我个人的成长是非常有益的。我相信，在接下来的学习生涯中，语文拓展课将继续对我产生积极的影响。

拓展心得体会篇五

语文拓展课是我初中时最喜欢的一门课。通过这门课，不仅扩充了我对语文的知识面，还培养了我对文学的兴趣和欣赏能力。通过参加这门课，我收获颇多，以下将从课程设置、学习方法、思维拓展、认知提升和人际交往五个方面分享我对语文拓展课的心得体会。

首先，语文拓展课的课程设置非常独特，它不仅涵盖了传统课程所学内容，还拓宽了学习的领域。在这门课中，我学习了很多传统文化知识，如古诗词、经典故事等，这些是其他课程所不能涉及的。除此之外，这门课还加入了一些创新的课题，如文学欣赏、写作训练等，使我们的学习更加富有趣味和挑战。通过这种多样化的课程设置，我对语文的理解更加深入，也表达了自己的想法和感受。

其次，学习方法在语文拓展课中起到了至关重要的作用。这门课坚持以学生为主体，鼓励我们主动思考和独立发现。老师往往会给我们一些文学原文，要求我们去欣赏和理解，然后写下自己的感受和见解。通过这样的学习方法，我不仅提升了我的阅读理解能力，更培养了我独立思考和表达的能力。同时，老师还鼓励我们多读好书，通过大量阅读来培养自己的思维和表达能力。这种学习方法的引导，使我逐渐养成良好的学习习惯和方法，对我今后的学习和成长大有裨益。

第三，语文拓展课的核心目的是拓展我们的思维。通过学习文学作品，我不仅开阔了视野，还学会了思考问题的多维度和多角度。在课堂上，老师经常提出一些深入的思考问题，引导我们从不同的角度去分析和思考。这种思维拓展的方法使我对问题的认识更加全面，也培养了我批判性思维和解决问题的能力。这门课使我从以前简单的看待问题转变为全面的思考问题，为未来的学习和生活打下了坚实的基础。

第四，通过参加语文拓展课，我对语文的认知有了更深层次的提升。在课堂上，老师引导我们用不同的方式和角度去解读文学作品。通过这种解读，我发现文学作品中蕴含的各种意境和情感，体会到了语文的魅力。同时，通过和同学们的互动讨论，我也学习到了不同人对作品的理解和感受。这种认知提升使我对语文的兴趣更加浓厚，也让我对文学有了更深刻的理解和欣赏。

最后，语文拓展课不仅使我在学业上有了长足的进步，更培养了我良好的人际交往能力。在课堂上，老师鼓励我们相互交流和分享，这让我学会了倾听和尊重他人的观点。同时，这门课还经常组织一些团队合作的活动，让我们学会了合作和分享。这种合作的经验对于培养我们的领导能力和团队意识至关重要。通过参加这门课，我不仅认识到了人际交往的重要性，也学会了如何与人合作和沟通。

总之，语文拓展课是我初中时最喜欢的一门课。通过这门课，我不仅收获了语文知识，还增强了对文学的兴趣和欣赏能力。通过课程设置、学习方法、思维拓展、认知提升和人际交往等方面的学习，我在语文拓展课中有了很多收获和体会。我相信这些收获将会对我今后的学习和生活产生积极的影响。我将继续保持对语文的热爱和对文学的热情，不断提高自己的语文水平和综合素养。