# 2024年教师团队的拓展活动总结 教师团队拓展活动有感(三篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-24

*总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助...*

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**教师团队的拓展活动总结 教师团队拓展活动有感篇一**

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1。6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4。2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力!

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识;挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌!

**教师团队的拓展活动总结 教师团队拓展活动有感篇二**

时间：20xx年9月25日、26日地点：东方珍珠岛训练行程：第一天：团体活动，珠行万里，攀岩，烧烤;第二天：上午：古城寻宝，下午：十人合力摞易拉罐，撕。

9月25日，我们学校八十多名教师，包括班主任、德育教师和生活老师一起去珍珠岛拓展训练，训练的行程如上。

第一天：刚到基地，教官集合所有队员，报数，喊口号(打手势)：好，很好，非常好，yeah!接着分组进行训练：取组名、口号、造型，我们小组的组名是：爱国者;口号：爱国爱国，我爱中国;-造型：中国龙的造型。其他组的组名分别是三国杀和英雄联盟。分组后，我们做的第一个团体游戏是“珠行万里”，这个活动要求每个小组将小球从pu管的一端运到另一端，中途不能掉落，如果掉落就要从头开始。这个活动我们有x老师，他之前在部里当过教官，所以，x老师比较熟悉这个游戏，而且他也带过这种团训，所以，在x老师的指导下，我们顺利第一个完成。晚上我们进行攀岩和烧烤活动。

今天的活动给我的启示和反思是：每个团队都需要一个有魄力的领导(聪明、能干、有威信)，团队要精诚合作，相互信任、遵守规则，集体荣誉第一，抛弃个人主义;第二，队长的指令或最终决定必须明确、让所有人听清楚、明白;第三，队长下达命令后，所有人必须执行，在执行过程中不能提出异议，只能执行贯彻下去，如果有异议必须在活动开始之前提出，否则一切异议都无效。(统一思想，听从指挥;不准乱说话，学会倾听)

第二天：上午：古城寻址：第一个地点：梁氏大屋，要求完成任务：在梁氏大屋前摆造型、拍照;第二地点：东门外找到教官领取任务，要求：找一个路人集体踢毽子连续15下，其中路人至少踢两次;第三个地点：左棠古井，找到民谣：九月九的下一句，即左棠古井取水煮军酒;第四地点：大鹏饭店，找到大鹏饭店，然后背出“将军宴”的菜单。下午：第一个游戏：十人一起搬运易拉罐，并将易拉罐摞在一起;第二个游戏：撕。

第二天的活动不是很顺利，问题与反思。首先，大家休息了一天后精神都好起来了，在集体活动中很多平时爱说话、做领导的队员也喜欢七嘴八舌地提问题，干扰了队长的决策，同时也降低了活动效率。因此，学员要学会倾听，一旦集体决定了的命令，听从队长指令行事，不可搞个人主义;其次，学员注意力不集中，没有完全投入，队长指令没有让所有人听清楚、明白。因此，团队是一个team，队长是头，所以，队长的话必须明确、清楚，让每个队员了解任务及完成任务的方法，同时，需要每个成员集中百分之二百的注意一起努力拼到最后;再次，每一个环节配合不够紧凑，因此，需要加强环节的连贯性;第四，没有齐心协力听口号做事，心不齐，做事不成功;第五，任何游戏都讲究策略，所以，缺少智慧的游戏必定会输。

总的来说，最后，我们“爱国者”小组获得第二名的成绩，主要由于第二天训练的总总表现不佳最终与第一名失之交臂。当然，名次不是最重要的，活动过程中出现的问题是我们需要反思和总结的，所以，总结经验和教训，在以后的工作中不断超越自己，团结团队，带领及跟随团队不断向前。

**教师团队的拓展活动总结 教师团队拓展活动有感篇三**

培训主题：中青年教师团队成长训练

培训时间：20xx年x月7日

课程时长：一天

培训过程：

分2队进行训练，团队建设后，分别组成烈火队和勇往直前队。

烈火队：刘、唐、张、孟、庞x、佟x、于x、王x等

勇往直前队：郭、赵、齐、邢、王x、赵x、刘、赵x等

项目进程：

(一)信任背摔

大部分学员都能够标准的完成项目，在项目进程中，团队成员都能够做到100%的努力和全力为队友付出，所有队员都积极为背摔的队友做保护。通过项目使参训学员增强了自信、突破自我;同时，也凝聚了团队，使团队成员感受到了信任的力量，体会到了责任感，以及对给予自己支持与帮助的队友的感恩。

(二)高空断桥

所有参训学员都完成这个项目的训练，勇敢地跨越了自己，超越了极限，重新审视和衡量自己，增强了自己的勇气和克服困难的信心与果敢，并在项目中培养了自己坚定目标的信念，也更深刻地感受到了团队的力量。看似一个人在挑战，背后其实是整个团队的配合与支持。

我们常说，付出就有回报。在项目进行过程中，几名学员积极为队友做保护，在为他人付出的同时，也学会了如何使用高空下降专业保护器械，掌握了一项在紧急情况下可以自我保护及逃生的技能。

在这个项目中，给教练团感触最深的是在项目进行快结束时，烈火队—猪猪侠(王妍)在进行挑战时，勇往直前队已经完成了该项目，但所有成员并未离开，而是留下为猪猪侠加油打气，勇往直前队—004(邢洁)更是第一个响应教练，主动带领所有人做蹲起高呼“加油”来支持和鼓励猪猪侠。同时教练发现，勇往直前队—004也是团队中第一个上高空的队员，勇气可嘉。猪猪侠在断桥上站了足足40余分钟，桥下的两队队友就不停的用各种方法为她加油鼓劲，烈火队—小麦(唐亮)作为宣传部长也是首当其冲带领团队成员为挑战的队友加油打气，团队意识在这时已经根植于团队中的每一个成员心中。

(三)穿越封锁线

这是一个团队挑战项目，两个团队都通过团队配合和共同努力顺利完成了项目考验。在项目中，团队成员不抛弃、不放弃，努力营救所有队友，看似不可能完成的任务，通过不懈的努力也能完成。团队成员在过程中表现出的自我牺牲成全更多队员的精神感动着教练团，每一个人都在为达成目标(营救出全体队员)尽自己的努力和贡献，表现得是那样的坚定和执著。在完成项目后，团队成员一起享受团队配合、支持带来的成就感和自豪感。

(四)团队战车

这是一个团队竞技比拼项目，烈火队与勇往直前队3轮进行比赛。

烈火队成员之间的协作能力、默契度要较好一些。同时我们也看到，两队的成绩一轮比一轮要好，这说明通过训练是可以提升团队成员的各方面能力。在进行第3轮比赛前，教练教给大家一个技巧，在使用了技巧之后我们看到第三轮的成绩与第一轮的成绩相比已经实现了质的飞跃。

我们说，方法不对，努力白费，在做事情前，要先找准方法，不要盲目。要找到团队协调的感觉，统一韵律和步调，不要着急往前走，先解决团队内部的问题，磨刀不误砍柴工说的就是这个道理。团队协调一致、步调一致，聚焦目标，随时调整步伐，一次比一次更快更好。

在项目过程中，烈火队队长—超人(刘治超)高声为团队喊着节奏，嗓子哑了也毫不松懈。在一天的训练中，队长也一直发挥着统筹指挥，带头作用，全力帮助和支持团队成员，付出心和贡献度都较高。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找