# 体能拓展训练工作总结(合集7篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-07-10

*体能拓展训练工作总结11、我们每个人都进取发现问题、总结经验、研究策略。深刻体会到团队协作的重要性，由活动延伸到工作中，如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。2、团队，要把自我融入团队中，把团队当做自我...*

**体能拓展训练工作总结1**

1、我们每个人都进取发现问题、总结经验、研究策略。深刻体会到团队协作的重要性，由活动延伸到工作中，如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。

2、团队，要把自我融入团队中，把团队当做自我的家，要学会贡献更要学会牺牲。完成一个挑战，一个任务，必须要学会团结队友，要集众人之力。没有完美的个人却有完美的团队，这就是团结的力量，是团结铸就了完美。

3、今后我们更会结合在一齐，取长补短，会把安阳华润这个大家庭变得越来越温暖，越来越团结，安阳华润的明天将更加完美!

**体能拓展训练工作总结2**

终极由于下雨的影响，我们两天来的练习都是在室内进行的，但经过教官的公道编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

一、空杯心态

“蚂蚁”教官打从一开始就多次夸大要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再往装进往东西，一个浅显的道理揭示了一个人人存在的题目。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过往的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是群众差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷进了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。而从我的观点来看，“空杯心态”实在就是对过往荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间往获得更多的东西。可是否定别人很轻易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的捉住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己以为很重要的东西时，却又丧失了往抓更有价值的东西的机会。

二、制度制定

实在我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中往体会、往体验、往感觉、往感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，同一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三夸大的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就比如我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清楚吗？公道吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何往做。

在日常工作中，我们发现有制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？比如我们拓展中的游戏，时下幼儿园毕业典礼主持稿那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严厉处理”，要增强执行力度。建立必要的赏罚措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司治理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

三、充分的策划

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，终极找到了方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。而上升到公司的发展，我们更轻易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

四、同一的指挥

纵观我们两天来的练习项目，“七巧板”、“同船共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了同一领导、同一指挥的重要性。在20\_年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、同一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，似乎有题目时却不知谁能终极负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清楚的职责分工，固然看似职员不少，但真正负责的人未几，且负责人的责权不明确，既违反了同一领导的原则，又使治理的效果事倍功半，进步了治理本钱，降低了治理效率。

治理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。公道的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。假如不留意坚持同一指《成功源于自信》挥与同一领导原则的严厉性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，进步反应速度终将受到制约。这个题目，值得我们各级领导、各层次治理职员反思。

五、团队的气力

在这次练习我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同船共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融进团队，合作使我们气力大增，合作使我们真正熟悉到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为的`利益，尽全力做好自己任务的同时，更要留意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展练习就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展练习是结束了，正如练习前“田鸡”老师所讲的一样：拓展只是一种练习，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中往，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重回平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到状态，满怀\*\*\*，全力以赴往过好天天的生活、完成好手头的工作任务。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但假如不突破，不改变等待到来的也许只有失败。

**体能拓展训练工作总结3**

首先我认为，这样的活动是很有意义的，平时大家都是忙于自己的工作，所交流的也大多是工作，虽然在公司的时候确实是要把工作放在第一位，但是我觉得员工之间的沟通还是很有意义的，是作为一名xx员工应该要有的态度，我现在回想起来的时候对这一点非常的认可，这是我需要思考清楚的，公司现在各方面也是有很多需要去做好的事情，但是也需要有一个正确的三观，平时多多和周围的同事沟通这样才能够做的更加有意义一点，这是接下来我应该要认真都去规划好的，我始终都非常在乎自己各方面的能力，并且日常的工作方面我不断提高自己，不断的积累工作经验。

在这样的环境下面，我是保持足够多的信心，我相信我是能够去做的更好一点的，这次我们户外拓展，大家在一起聊天，一起互动做游戏，我觉得还是很有意义的，我知道在这方面自己要做到哪一点，现在回想起来的时候，还是很有意义的，平时在工作当中我还是需要合理的去做好自己的事情，这段时间以来的工作我确实还是感触良多，我和周围的同事相处还是比较好的，大家一起配合完成优秀，友谊就是这样不断的加深，这对接下来的工作配合也是有所帮助的，我也一直认为自己能够在工作当中，不断的提高自己的成绩，这也是我今后需要去落实好的，这段时间以来我也是感触良多。

拓展活动落下帷幕，大家在这次的户外拓展当中还是有很多进步的，我相信接下来工作中我们可以更加默契的配合，共同搞好工作，虽然这次只有一下午的时间，但是愉悦了大家的身心，对自身起到了一定的放松作用，相信大家是可以做的更好的，拓展活动结束之后，也一定要好好反思，提高自身的经验，活动虽然短暂，但是我认为这就是员工和员工之间的互动，是能够促进工作效率的，对公司文化的一种加深。

**体能拓展训练工作总结4**

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\*\*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\*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\*\*，\*\*\*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\*\*，训练对象由海员扩大到\*\*、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。

>二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

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\*\*，而\*\*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。

>三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

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\*\*者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个\*\*者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果\*\*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。

——拓展培训工作总结3篇

**体能拓展训练工作总结5**

有些人是用来惊艳时光的，有些人是用来温暖时光的。而在这次两天一夜中，我遇到了这群可爱的人，他们既惊艳又温暖了我的时光。

在过去的一段时间，我一直找不到让自己振作起来的动力。自从那次事情之后，我就一直陷落在自己的世界中。让厚重的乌云遮蔽自己的天空，阳光无法射入进来。但是，是你们让我的世界重新阳光普照。你们的真诚，你们的善良，你们的许多美好的东西都让我重新找回了动力。

第一天晚上的生命之旅让我对自己有了一个全新的认识。是的，在过去的几个月时间里，我做了很多违心的事情，既伤害了别人，也伤害了自己，而且自己一直都没有反思过，错误的观念引领着我越陷越深。知道这次活动的到来，让我有了反省自我的机会。黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来看透内心。当我的小伙伴被蒙上双眼，我就成了我的双眼。他不知道前方的道路，可他的每一步都迈的那么坚定。因为他相信我，我们是一个团队。

第二天，我们六点30就起床了，在洪亮的口号声中，我们开始了新的一天。一个项目接着一个项目，一次又一次的自我超越，团队熔炼，纵使我感慨万千；伙伴们爱的呼唤，“你准备好了吗”，“我们支持你”。几句简短的话语，平常谁都说，谁都不在乎，甚至可以玩笑而过，可在信力背摔，在米高的站台上，在一无依靠的周围，再看不到同伴们熟悉面孔的那一刻，这呼唤是生命与生命的交错，是生命与生命的相融，更是生命与心灵的合二为一；是支持，是鼓励，是信任，更是感动，是我们不能用言语形容的相通。

如今，活动结束已有好几天，但是小伙伴们的身影依然清晰的存在在我的脑海中，xx队的队歌依然萦绕在我的耳畔。我相信我就是我，我相信明天，我相信青春没有地平线，在日落的海边，在热闹的大街，都是我心中最美的乐园，我相信自由自在，我相信希望，我相信伸手就能碰到天，有你在我身边，让生活更新鲜，每一刻都精采万分。Idobelieve！

**体能拓展训练工作总结6**

20xx年4月24日的早上，xx职业技术学院xx校区的操场上有一群精神抖擞的年青人，他们沉醉在游戏的欢乐中。这是xx职业技术学院xx校区团工委为了培养团工委部门助理之间的感情，增进各部门助理之间的沟通和交流，同时也是为了锻炼团工委各部门助理的综合素质，特为团工委部门助理开展了xx校区团工委部门助理早早训活动。

4月24日活动的组织者有校区团工委副书记xx、新闻宣传中心主任xx、广播站站长xx以及大学生艺术团干部。通过团工委部门之间助理打乱整合，就形成了外联余志鹏带领的“三块砖”、社联张增波带领的“肆无忌惮”、广播站文建飞带领的“梦之翼”、创业部何洪带领的“78队”等六大团体。各团体之间介绍完毕之后，广播站站长xx便带领助理们做减肥操，同学们都像模像样的模仿着，大家都非常的高兴。减肥操做完之后，组织者们又想出来了一个叫“落单的鱼儿”的游戏，六大团体的队长组成一张用手张开的“渔网”，不断去网落单的同学们，网到的同学变会加入这张渔网中。游戏开始后不断有同学们加入到这个渔网中，然后这个渔网又分成男生和女生渔网，大家越玩越高兴，不知不觉中时间便到了结束的时候了。

通过xx校区团工委第二天开展的团工委部门助理早早训活动，使团工委部门助理之间有了进一步的认识，使大家懂得团工委是一个大家庭，大家都是团工委的一员，大家都应该相互帮助，相互扶持。

**体能拓展训练工作总结7**

首先要感谢公司给我一个可以给自己充电的机会，让我增加了对公司产品，公司制度以及公司未来规划的认知，并聆听分享了三位办事处前辈的销售经验，，使我对我的工作有了更加深刻的了解，对我未来开展工作有很大的好处，可以减少许多犯错误的“机会”。

经过司各位领导的讲话培训，我有了以下几方面的体会。第一，要想做好工作，无论是什么工作，必须先要了解自己的公司，自己公司的产品。只有你懂了，你才能更好的参加到工作中。我以后要更努力的了解学习公司的产品知识，掌握液压件方面的知识，争取在明年熟练掌握公司的基本常识，相关的基本尺寸；

第二，在掌握好产品知识以后，要了解公司以及公司产品在市场中的地位，并掌握相关竞争对手的动向。知己知彼，方能百战不殆；

第三，在销售工作中，要学会沟通，作为销售人员，沟通是我必须要掌握的一项基本技能，只要学会沟通，善于沟通，精于沟通，才能建立起良好的人际关系网，才能把销售工作做好，所以沟通是我目前需要改进的最大方面，作为一名新人，我需要在这方面加大力度，积极向各位前辈学习，并吸取良好的一面，并加以改进，培养自己的沟通方法，努力把自己锻炼成一名可以和各种各样性格的人交往，并能取得满意的结果；

第四，要有一个坚定的信念，我认为这是最重要的。内因决定外因，只有你自己相信你的公司，相信公司的产品，相信公司的制度，相信公司的领导，才能在工作中让你的客户相信你，否则工作将会很难进展下去。

作为一名销售人员，坚定的信念可以使我们更加的富有激情和斗志，让我以饱满的热情投入到工作当中去。

在xx月12到13号的拓展训练中，我感觉到做销售，不仅要有良好的销售技能，同时也要具备良好的身体素质，身体是革命的本钱，只有拥有一副健康的体魄，才能更优秀的完成工作。团结，组织，沟通，信任和客服是我这两天来最大的收获。在工作当中只有上下一心，团结一致，力往一处使才能更有力量，再加上及时的信息传递和沟通，公司销售人员培训个人心得。并保持绝对的信任，在工作中要勇于打破传统，突破惯有思维，克服陋习，不断学习，善于创新，才能不断的成长进步，更加高质量的完成领导交给我的任务。

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