

学生户外拓展活动总结（35 篇）

学生户外拓展活动总结（通用 35 篇）

学生户外拓展活动总结 篇 1

为了提高我们协会新会员团队协作能力，增加相互之间的感情，27 日下午 3 点左右，数学建模协会全体成员及会员在龙子湖校区图书馆旁的广场上展开了户外拓展训练。

此次拓展训练持续 2 个小时，从同学们的反应看，本次活动还是比较成功的，大部分同学都能参加投入到游戏中，活动也收到了预期的效果。

此次活动中，我们分组进行，每组由两个训练师负责。我们首先开始第一个活动“笑容可掬”，作为一个“开胃菜”，其主要目的就是尽量让大家活跃起来，与此同时，这个活动也通过互念对方的名字增进了同学之间的了解，联络了之间的感情。紧接着，各个组又相继进行了“十人九足”，这个项目真真正正考验的是各组之间的配合和默契感，以及各个会员之间的团队协作能力。所以这个项目自然能达到训练的高潮阶段。看着队员们滑稽的动作和不时爆发出的热烈的欢笑声，不难看出，此次活动已经达到了很好的效果。最后在评出游戏名次后，进行发奖，一二名的队伍每人记事本一个，当然了，其他队伍也肯定有，是好吃的棒棒糖噢！

学生户外拓展活动总结（35 篇）

学生户外拓展活动总结（通用 35 篇）

学生户外拓展活动总结 篇 1

为了提高我们协会新会员团队协作能力，增加相互之间的感情，27 日下午 3 点左右，数学建模协会全体成员及会员在龙子湖校区图书馆旁的广场上展开了户外拓展训练。

此次拓展训练持续 2 个小时，从同学们的反应看，本次活动还是比较成功的，大部分同学都能参加投入到游戏中，活动也收到了预期的效果。

此次活动中，我们分组进行，每组由两个训练师负责。我们首先开始第一个活动“笑容可掬”，作为一个“开胃菜”，其主要目的就就是尽量让大家活跃起来，与此同时，这个活动也通过互念对方的名字增进了同学之间的了解，联络了之间的感情。紧接着，各个组又相继进行了“十人九足”，这个项目真真正正考验的是各组之间的配合和默契感，以及各个会员之间的团队协作能力。所以这个项目自然能达到训练的高潮阶段。看着队员们滑稽的动作和不时爆发出的热烈的欢笑声，不难看出，此次活动已经达到了很好的效果。最后在评出游戏名次后，进行发奖，一二名的队伍每人记事本一个，当然了，其他队伍也肯定有，是好吃的棒棒糖噢！

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通过这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难。因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助、支持、理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短两个小时的时间，但我想这次经历一定会在今后的学习工作中给大家带来很大的帮助！

当然，在活动中，难免会出现一些疏漏和不足。比如，可能因为没有通知，导致人数没有达到预期；游戏之间的衔接性不是很好，导致一些同学的积极性下降。此外，原本计划的四个游戏项目也由于种种原因最终只进行了两个。所以，我们应该从中不断反思并且吸取教训，在以后的工作中尽量规避，使我们的协会不断进步，不断强大，让我们协会的明天更加美好。

学生户外拓展活动总结 篇2

到达训练基地后，教练把我们分成了 2 队，每队在 45 分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。“黑虎队”与“雄鹰队”的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：

一、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。

“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整體。

二、认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。当“七巧板”任务在失败中结束后，做为可以移动的.第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深省。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能

量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的友谊，他将成为我们每个人生命中最珍贵得回忆。

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

学生户外拓展活动总结 篇3

我们曙光幼儿园四处挂满了五彩的彩旗，每个班的家长和孩子脸上都洋溢着灿烂的笑容，高高兴兴的踏进幼儿园的大门，因为今天将在这里举办我园亲子运动会”。

8：30 随着运动员进行曲，我们的孩子迈着有力的步伐，喊着响亮的口号，步入运动会场地，接下来园长给我们孩子带来了讲话和祝福，教师和孩子做了充满活力的体操表演，超人哥哥还和孩子做了有趣的亲子游戏，给活动增添了欢乐的气氛。

运动会前我们给孩子们准备了四个游戏项目，供家长和孩子共同选择自己喜欢的游戏，每个家庭可选这四项活动，我们根据选择

游戏项目进行分组，并做了统计分数，而且我们班也为他们准备好了游戏所需的道具：纸箱、球框、木棍、篮球。

比赛开始了，运动会项目丰富多彩：有套圈、运彩球、运西瓜、灌篮高手项目，比赛一项接一项本着“友谊第一、比赛第二”的原则紧张有序的进行，小运动员和爸爸妈妈爷爷奶奶们积极投入，家长也表示赞同，孩子自由选择自己喜欢的奖品，我们还给家长下发了“反馈意见表”，让家长给我们多提宝贵意见。

这次运动会，我们中三班有很多家长参加活动，参与率高，看来家长对我们这次活动是非常支持的，而且，从信息反馈中，我们还看到很多家长希望我们经常开展这样的活动，增强孩子的体质，多给孩子锻炼的机会，还给我们和幼儿园送来了很多祝福，我们看了都非常感动。总之，这次运动会我们觉得开的还是比较成功的，围绕着“我运动、我健康、我快乐”的宗旨，增进了亲子之间的情感交流，促进了家园合作，得到了家长的一致好评，我们相信一句话“有付出就有回报”。

学生户外拓展活动总结 篇4

暖风拂面，白石坡社区幼儿园全体家长、师幼坐着校车，扛着旗帜走进了大自然的怀抱-“彭墩”，闻花香、听鸟啼、欣赏形象逼真的蜡像人，观看千姿百态的稻草人、美丽的孔雀开屏，重要的是大自然本身就是一本很好的教科书，与孩子一起走进大自然，可以使孩子的好奇心得到满足和释放。同时，也是孩子和家长亲近、交流的好机会，也能在这万物灵动、花开的季节，培养孩子的观察力，满足了孩子的好奇心。

在这生机勃勃的季节里，感受阳光、感受运动、感受自然带给我们的快乐和激情。小朋友、家长和我们幼儿园全体教职工与自然交融，在真实、生动、趣味的情境中，意志得到了磨练，体质得到了锻炼，身心获得了发展。

通过春游不仅让孩子走进大自然、感受大自然、体验大自然给我们带来的快乐，学会了公共卫生常识，同分享、共快乐！同时也开展了一次校车演练，而且，春游也给我们大家建立了互相学习、交流的桥梁和空间，在春游的过程中我们发现家长与孩子之间建立了更深一层的亲子感情，让孩子与孩子、家长与家长、老师与孩子、家长之间有了互动的机会，无论是在游玩的过程中还是在车上都体现了：以大自然为学习的课堂。

平时大部分家长都是在忙忙碌碌的工作中，无暇顾及孩子的心情，更别说是与孩子进行情感交流了，为了让更多的家庭能甜蜜的体验 to 和孩子游玩的快乐，本次我们并选择了《彭墩》一日游，天真爱幻想的孩子们能够通过此次春游看到各种活生生的动物，他们的心情是无比的激动和兴奋，带着这种激情他们不觉得疲惫，留下的只有美好的回忆，有说不完的话题，通过这次活动，可见他们在此次春游收获了语言的组织能力、绘画的表现能力、亲子间的情感倾诉能力等，尝试、体验了各种安全知识和自我保护意识。

学生户外拓展活动总结 篇5

11月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7:50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：

20—30人围一个圆，后面一个人双手搭前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心协力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：

是考验人的智力，有 30 个号，分成 2 个小组，一个组有 15—30 个人，教练在另一头把 30 个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从 1 到 30 这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如 25 这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：

攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的 4.2 米的高墙，要求这次前去的 48 名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面 3 个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。

首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路径，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

“三月的梨花白生生亚白生生，花香引来了小蜜蜂呀小蜜蜂，梨花村哪个姑娘白如玉亚，引来了放蜂的好后生呀好后生……”刘紫玲的这首《梨花情》唱出了梨花盛开时一片欣欣向荣的美好情景。眼下正是梨花盛开的季节，而我所在的实习县魏县正是全国有名的鸭梨之乡，在这个梨花争艳的季节，我们三位实习生在魏县二中其他两位心理老师的协助下，于4月8号带领八年级的两个班级轮流进行了户外心理素质拓展训练，旨在让学生们趁着这盛开的梨花放飞心情、欣赏春天的欣欣向荣，同时缓解同学们紧张压抑的心情。

我们将户外活动的地址选在了离魏县二中特别近的一块有雪白的梨花和金黄的油菜花的小广场。我们准备的活动有：十人九足、履带战车、动力火车等。

通过这些团体辅导小活动，这两个班级的同学们感受到了个人与团队唇齿相依的关系、体会到了团队合作互帮互助的乐趣、学会了包容和担当的大气品质、懂得了感恩和坚强的重要作用。同学们纷纷表示一定会在今后的学习上永不言弃、不畏惧困难，同学们愿以一种更加积极向上、欢快舒畅的心情投入到紧张的学习生活中去。

就像一枚硬币总有正反面一样，每件事情都有正面和反面，我认为在这次户外素质拓展还存在着许多的不足之处。第一，经验较少。由于我刚实习一个月因此教学经验较少，也从未组织过学生进行户外素质拓展训练，缺少这方面的教学经验。加之班级容量大，不好管理学生，在到达训练场地后，没有对学生进行比较明确的讲解活动的目的、流程以及具体做法。导致学生们不是很清楚如何去进行各个活动，而是一个个的问我以及心理老师。第二，资源未能充分利用。魏县二中的每个年级都有一到两名心灵使者，他们是课堂上天然的教学资源，其实教学过程中完全可以充分利用他们的积极性、主动性和能动性来帮助老师把心理课上好。课前我应该对心灵使者进行有关本次户外素质拓展训练活动的培训，以便他们在课上协助我们开展这次户外心理素质拓展训练。第三，没有合理的安排活动时间。由于每节课只有45分钟，课时时间短，班级容量太大，场地空旷，学生不好管理，加之课前准备不充分，没有合理的安排好每个活动的时间，致使预先设置的活动项目没有能够充分开展，甚至有的项目根本没有能够在课堂上进行，同学们感觉还没有玩尽兴，就不得不草草结束训练活动返回学校。

总体来说这次户外心理素质拓展活动得到了各位领导、老师以及学生们的欢迎，但是我会根据这次活动的反思，好好准备今后的心理素质拓展活动，我相信我会做的越来越好的！

人的一生中会有很多的收获和体验，而这些都是从工作，生活中的点点滴滴中获得的，有些来的快，有些来的慢。以前只是听说“素质拓展”，但并未亲身体验过，也不知道其中有什么。参与过后，才知道这样的训练可以锻炼意志，挖掘潜能，培养团队协作能力，凝聚团队力量，挑战自我，超越自我…在这次短短两天的素质拓展训练中，我收获了踏入社会后的第一笔宝贵的财富，收获了很多的体会和感动！

20__年7月14日早上，我抱着对素质拓展训练的好奇和期待，和团队一起奔赴训练基地，一个小时候后，我们来到了位于佛山的金沙滩训练基地。教练和我们进行了简短的介绍后就给我们分发了训练服，并规定我们7分钟内必须完成，不然整个团队会接受惩罚。得到任务后，我们迅速开始换装，但由于大家意识不够，还是未能在规定的时间内完成任务。教练很严肃的批评了我们，并罚每人做90多个俯卧撑。很少做俯卧撑的我，感觉很艰难。因为不准时，第一次感受到了什么是团队。

随后我们来到训练场地，做了一些小游戏，“阿Q说”“心口不一”，这些小游戏，都是在挑战我们的惯性，当我们在改变我们一直以来的一个习惯的时候，就会觉得很别扭，但是在工作中，我们必须改变一些长久以来的习惯，来更好的完成工作。

小游戏过后，我们已经从早上不清醒的状态中清醒了过来，并渐渐进入了训练状态。随后，我们分了小组，共3队，我分在了第3队，我们13个队员在规定的时间内一起为团队起好了队名，叫“高山队”，团徽由高山和太阳组成，口号是“勇往直前，三军无敌”，意为在以后的路上，不管山有多高，我们都会勇往直前，挑战自我，所有队员一起努力，向着山顶最高的太阳前进。组队完成后，我们展示了我们互相介绍了我们的团队并展示了我们的团队风采。有些组的人因为没有积极参与活动，所以在团队的风采中，表

现得不太好，教练让我们好好思考为什么会这样。当团队中的所有人团结起来，并认可和支持团队的时候，团队力量才会大。

下午我们的训练项目是“信任背摔”和“挑战 99”。这两个项目对我来说是一个质的突破开始看着队友一个个挑战成功，我以为“信任背摔”很简单，但是当我站到高台的那一刻，我心里很忐忑，背对着大家，从高处倒下，心里就开始害怕，但是，我相信队友，相信团队的力量，相信大家会接住我，当我喊出“我相信你们，你们准备好了吗？”的时候，队友用响亮的声音，齐声回答我“我们准备好了，来吧！”那一刻，我告诉自己“一定要超越自己心里的障碍，相信队友，战胜恐惧”。当队友稳稳的接住我的时候，我大脑一片空白，但我知道我成功了，我战胜了心里的恐惧，是我的队友给了我力量，撑起了我！真的很感谢队友，这就是团队的力量。

“挑战 99”，共有 5 个项目，要在 99 秒内完成。开始，我们所有人都认为不可能在 99 秒内完成，难度太大了，教练说“给你们 20 分钟的准备时间，再告诉我，你们能不能完成。”每一个项目都看似很难，但又都有方法，都要依靠团队，依靠队友的力量。8 人背对背勾臂，坐下起来，开始的时候大家都起不来，可是当大家把背靠紧，借助队友的力量时，很轻易的就会站起来。颠球和移动竹竿，只有当大家力量均匀，方向一致的时候，才能完成。呼啦圈传递和拍手，考验的是速度。这几个项目告诉我们的道理有一点差别，但都是在培养我们的团队协作能力，只有当大家心往一处走，力往一处使，互相帮助的时候，才能完成。一开始，我们连第一项移动竹竿都很困难，花了很长时间都没有完成，教练很生气的让我们回去反省，并准备重新挑战，大家都有点泄气，可是看到别的团队在很努力的练习，我们也总结教训，抓紧时间练习。第二次我们完成了所有项目，可是用时 300 多秒，任务并没有完成，这一次，我们有了点信心。当教练问道“你们能不能在 99 秒内完成”的时候，我们仍旧很没有信心的说不可能完成，可是教练没有放弃，而是更见严厉的要求我们，我们一次次的失败，却一次比一次成功，最后当我们以 98 秒，其他 2 对也以 90 多，80 多的成绩取得成功的时候，我们都不可置信，被我们所有人认为不可能完成的任务，最后，我却完成了。教练告诉我们，人的潜力是很大的，你不逼自己，怎么知道自己的潜力有多大，然后又让我们做了个小游戏，一分钟能拍多少次手，我们有的人说 80，有的人说 150，有的人说 300，我们

都认为 300 是不可能的，教练让我们试试，计时开始后，我们都用最快的速度拍手，当教练喊停的时候，我拍了 160 多下，二大家也都在 100 多，教练说，时间是 36 秒，我们惊呆了，以为难以完成的事，却出乎所有人的意料。“挑战 99”告诉我们，任何时候，不要轻易的否定自己，只要相信自己，再加上团队的力量就能够战胜困难，让不可能变成可能。

“高空挑战”挑战的是自己心里的恐惧感，当我一步步的爬到4米高时，我不敢看地面，甚至不敢挪动脚步，站在不停晃动的绳索上，我双腿在颤抖，这时候，队友的手紧紧的抓着我，告诉我“别怕，有我在”，我也紧紧的抓着队友的手，深吸一口气，跟着队友，挪动脚步，一步步的走在绳索上。我不敢低头看地面，但我知道，地面上有队友紧紧的抓着保护绳，在保护着我的生命安全，我想，地面上有队友的保护，绳索上有队友的帮助，我只要大胆的往前走就好，我要突破的是我自己心里对高空的恐惧，我一定要超越自己。当我的手触摸到终点的时候，虽然我的腿还在颤抖，但是我心里真的很开心，我又一次成功的超越了自我，挑战了自我，长呼一口气，心里无比的开心。和感谢队友在我害怕的时候，给予我的信心和保护，你们是我走向成功的坚实后盾。

“抢滩登陆”也是锻炼团队协作能力的，我们能在最短的时间内，用塑料桶和木棍绳子扎出船，并第一个拿回我们队的队旗，完全是靠大家一起的力量，所以，团队的力量很大，只有大家一起努力，才能完成任务。

最让我感悟深的是“毕业墙”，这是一个4米高的墙，教练告诉我们，我们是在逃生，我们的目标是所有人在规定的最短的时间内翻越过墙，不能落下一个队友，否则，我们将被敌人杀死。2层人梯为我们搭起生命的希望，一双双手为我们撑起保护的屏障，这就是团队，我们同患难，共进退，要生全部生，要死全部死。我踩

着队友的肩膀，头顶的队友紧抓着我的手不松开，脚下的队友，不管有多累，都坚持着，不倒下，因为我们是一个团队，我们是队友生的希望。最后我们在最短的时间内，完成了毕业墙，所有队员全部翻越成功，并比预期的时间还要短，当欢呼声响起，成功的喜悦在每个人脸上荡漾着，我们流着汗，流着泪，感动着！我们以坚定的信念和不抛弃不放弃的精神，成功翻越毕业墙，成功逃脱敌人，这是我们所有人的成功，是我们所有人一起努力的结果，缺一不可，这就是团队，这就是队友，这就是凝聚力，这就是信任！

素质拓展训练结束了，但是我们的新生活却刚刚开始。虽然 2 天的时间很短，但素质拓展训练项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了我们的潜能，使我们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练给了我很多启发和收获。当每一滴水凝聚起来，就会成为大海，当一滴水融入大海，就能拥有无穷的力量。我们每个人就像这一滴水，只有当我们凝聚在一起的时候，才能是一个强大的团队，只有我们身处团队中的时候，我们才能取得更大的成就，无论我们身处何种职位，只有拥有团队精神，我们才能走的更高，看的更远。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，相信自己，很多看似艰难的任务，也会完成，要不断的超越自我，挑战自我，激发自己的潜能。同时要相信队友，支持队友，欣赏队友，也要勇于承担责任，帮助队友，只有大家相互协作，心往一处想，力往一处使，团队协作，才能战胜困难，超越自我。

在这次素质拓展训练中，我还收到了一份意外的惊喜。公司以特别的方式，为我和另外2名同事庆生。当我们本来以为自己犯了错误，被教练惩罚，正努力的自我反省和忐忑不安时，同事和教练们却紧张的为我们准备生日蛋糕。回到原地，摘下眼罩的那一刻，我惊呆了，紧接着是满满的感动和忍不住的泪水，听着大家为我们唱起生日歌，看着蛋糕上的蜡烛，我抑制不住内心的感动和激动，泪水就像决堤一样夺眶而出，我从来没有收到过如此特别的生日礼物，大家一起为我们堆砌了一个难忘的回忆。真的很感谢公司在那个美好的夜晚给了我们如此一个特别的生日，给了我们如此特别的一份祝福！

再次感谢公司为我们提供了这么一个难得的培训机会，这次培训，让我终身受益，我满载而归，收获了很多，在回到工作岗位后，我要将这些收获和体会融入到工作当中，指导我把工作做的更好，更好的为公司贡献自己的力量，和公司一起成长。

学生户外拓展活动总结 篇7

一、活动主题：素质拓展，骄阳青春

二、活动目的：提高我院社联干部及社团成员综合素质，进一步深化各方面的工作，提升团队意识，加强交流协作，让大家平时紧张的学习心情放松一下，调节情绪。

三、活动对象：社联成员、社团代表

四、活动时间：_____年 4 月 17 日 9：30——17：00

五、活动地点：马鞍山森林公园

六、活动安排：

1、活动总负责：

2、活动前期准备：负责人在周五之前准备好各项工作，如活动内容、用品、安排等

3、集合：周日 9：00 在学院广场集合签到，9：30 出发开始活动

4、记录：

5、活动安全及纪律：协助部负责

6、活动善后工作：外联部、管理部

7、活动后期宣传：宣传部负责

七、活动内容：

1、自助烧烤

2、参观猴山

3、讨论社联及社团发展趋势及今后工作规划

4、推理游戏、“找零钱”游戏

八、活动展示

九、总体评价：

总体来说，此次活动比较成功。首先，大家积极性很高；再者，大家玩的尽兴，不紧加强了社联成员的之间的交流，还加强了社联与社团的良好交流，这为以后各项工作的顺利开展起到了很好的积极作用，提升了大家的团队凝聚力，达到了活动预期目的。在此次活动的内容安排上，有锻炼大家思考能力的，有促进大家放松身心的，也有锻炼团队意识的。活动的开展，从各个方面对大家进行了一定锻炼。尤其在游戏环节中，有效锻炼了大家团结与团队意识，让大家从游戏中体会到一个组织团队的重要性。

此次活动中，大家还各抒己见，讨论了社联的今后走向以及社团的发展等问题，何礼恒还提出了一个双向管理的理念，社团首先服从于社联，社联在服务于社团。这次活动也存在一些不足，一些细节考虑的不周全。由于公园水龙头不足，在排队洗菜的花费了很长时间，耽误了活动进程。

学生户外拓展活动总结 篇8

绍兴万和雷声超声波科技有限公司的领导层一向注重公司文化建设，为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神，提高员工素质，在公司汤总和尹总的亲切关怀下，组织部组织了一次户外拓展活动，参加的对象为全体员工。

汤总指出，这次户外拓展培训是万和雷声行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“同事也是家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。当日清晨时分，全体员工与公司集合，一行共计40人，分坐8辆车，兴高采烈地向目的地出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了十八湾。十八湾，一个海拔180多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，基地旁边是当地部队驻扎地，基地内还设有射击训练场。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括四项内容：

1、无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

2、自助烧烤，各位同事各司其职，有的洗菜，有的穿串，有的生火，忙碌起来，这次基地为我们准备了充足的烧烤材料，还有工作人员现场教学烧烤知识，在我们渐渐掌握技巧的喜悦之下，我们吃到了同事们相互协作做出的烧烤大餐。哦，对了，还有一只烤全羊。

3、真人CS竞技，CS竞技是这是拓展活动的重头戏，也是大家非常期待和喜爱的一个项目，我们被分为两队，红队及蓝队，通过三轮对决，蓝队赢得了最后的胜利。同事们在这个项目上尽显童贞和快乐。

4、狼人杀竞技，这项活动是特意为狼人杀爱好者设立的，共有十二人参与，狼人杀规则简单，易学，但真正能玩好狼人杀需要很好的记忆力及逻辑思维能力。这项活动尤其受到女性同事的喜欢，因为活动过程相对的安静与和谐。

通过这次户外拓展活动，我司及同事们都得到了很大的收益。
参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；促进沟通信息交流，让人际交往更畅顺；让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；增强团队应变性，从容各种挑战。
参训员工收益：

认识自身潜能，增强自信心；克服心里惰性，磨炼战胜困难的毅力；调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

学生户外拓展活动总结 篇9

一、活动主题：电子协会室外拓展活动

二、活动时间：__月 14 日下午 13:00

三、活动地点：

四、活动对象：全体会员

五、活动背景：学期开始，江西农业大学职师院电子协会又迎来了一批新的成员。野外素质拓展就是通过一系列的富有挑战性的个人项目和具有艰巨性困难性的团队项目，让成员全身心地投入，仿佛真的置身其中，通过这种培训方式，激发成员内在的潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我和超越自我，同时让成员感受到个人与团队唇齿相依的关系，真真感觉到一个团队的力量，已达到增强全队活力、凝聚力和创造力。

六、活动目的：通过本次素质拓展的各种活动一方面可以让大家有更强的团队合作精神，旨在让大家相互了解，相互熟悉；通过各种活动项目培养大家的积极参与集体活动思想与团队协作意识，能在活动中多与他人沟通，交流；并且能通过活动，培养大家的组织能力、表达能力及整体思维能力。同时提高大家展示自我，表达自我的意识。举行此次活动不仅为了让电协更加团结，更能让整个电子协会的大一同学们互相了解，更加熟悉。

七、活动内容：

① “直呼其名”游戏

② “踩地雷”游戏

③ “蜘蛛网” 游戏

八、活动总结：本次活动达到了预期的效果，大家不分你我融入到一块，更重要的是大家明白了一个集体的重要性。不过由于时间选择不合适，部分会员因有事而没能参与本次活动，为本活动的一大暗点。

通过此次活动得到了很多经验：

①集体活动前要提前一段时间与会员协调好时间，让活动做到更具广泛性。

②活动时要多关注会员，由于个别会员性格的缘故，不善交流，应多给予关怀，让他们融入其中。

③注重活动的根本意义(促进交流、增加感情)，所以活动前要做好领头作用。

④每次活动后都要处理好善后工作。

学生户外拓展活动总结 篇 10

7 月 21 下午三点至四点半，我们对仲恺中学的 160 名的初三学生进行了思德户外拓展培训，并且顺利完成了这次培训。

在这次培训中，可以看出大部分仲恺中学的学生是比较活跃的，同时在这次培训中，我们也发现了很多值得我们反思和改进的地方。

在培训的前期准备中，我们是写了思德培训的策划书和定下了培训团的成员，然后就是购买思德培训需要用到的工具材料。接着就是到了仲恺中学之后根据仲恺中学所参与我们这次三下乡支教活动的同学情况去确定我们的策划实际实施方案。最后，对仲恺中学的 160 名初三学生进行了思德户外拓展培训。

在这次培训中，培训过程包括破冰活动、分组和团队游戏，好的地方就是培训过程中每个环节的衔接度比较好，培训师和助理培训师之间的配合程度比较好，同时选择的游戏具有启发性和深刻的意义，这对我们灌输思德户外拓展培训的精神核心起到了很好的推动作用。然而在另一方面，我们这次的思德培训也存在着不足的地方。首先是在培训工具材料方面，虽然在三下乡活动之前已经准备过，但是在培训过程中还是发生了一点小插曲，就是原本以为可以使用的两个扩音器在培训前一个小时发现其中一个坏的，所以导致在培训前要匆忙准备；接着就是在培训策划过程中没有充分考虑到初中生于大学生的心理状况的差异性，初中生在男女生方面是比较敏感的，虽事先有准备应对方案，但是在实际培训中还是给培训的进行和效果造成了一点影响。

因此，从这次的培训中，我们发现了每一次的培训在前期准备中一定要注重细节，另一方面，无论是培训是还是培训助理都要对培训对象的年龄层次进行深入的了解和对此调整培训方案，因为每个年龄层次的学生的心里和知识层是不一样的，如还要用一样的方案，就达不到培训的目的了。

总之，这次的对仲恺中学的初三学生培训对我们仲恺农业工程学院人文社科系的特色项目思德户外拓展培训起到了很大的改进作用。

学生户外拓展活动总结 篇 11

我有幸参加了公司组织的员工户外拓展训练。我们在一天当中参加了信任背摔、高空抓杠等项目。游戏同团队、伙伴等联系在一起，培养了团队精神和整体意识，改善人际关系，引起了心灵的共鸣。

就我个人而言，自己有以下深刻体会。

一、挑战自我。拓展训练有一个项目“高空抓杠”，是下面有伙伴为你保驾护航，抓住安全绳自己爬到高空中的圆盘上，在距离圆盘 1.5 米远的地方有一个杠杆，要求跳跃抓杠。因为在高空或多或少都有恐惧感。我在完成这个项目的时候，心里十分害怕，明知保护措施已经做好了，但克服心里的恐惧需要了很长时间。但在

跳的一瞬间，心里完全没有了恐惧感。原来这不是一件难事。恐惧畏惧的只是自己的心理挑战自我，向自己预定的目标前进。

二、细节决定成败。在这次拓展训练中，我深刻体会到这句话的意思。在高空抓杠这个项目中为什么自己没有抓住杠呢？在穿戴防护服时，帽子只是戴到了头上，并没有戴牢。站在圆盘上时，视线根本看不到杠。只有推一下帽子才能看见。凭自己的感觉，一跃，碰到杠但没有抓住。细节很重要，往往认为极不重要的一个小细节导致整个事件的失败。

三、团队精神和整体意识。在火线运输这个项目中，我们组齐心协力取得了胜利。但培训教练每喊一个物资名称，我们同时有不少人动手，更是来回跑，体现了他的优秀品质和良好的身体条件。当听到需要一名男战士，她一下便跑到位置趴到了地上。这是我没有想到的。如果是我的话，可能会躺到地上。在生死电网这个项目中，10人20分钟从网的一端穿越到另一端。体现了大家的同心和智慧。

通过这次拓展训练，让我意识到只靠个人是不行的，需要全员动员，整体的力量是无穷的。一个优秀的团队是勇往直前的，并能取得胜利。

学生户外拓展活动总结 篇12

这次公司组织的户外拓展活动已经结束了，确实感觉很是充实，我相信在这方面应该要对自身各方面更加认真一点，这次的户外活动，促进了同事之间的感情，在公司的这段时间依赖我觉得还是很有意义的，只有认真的把工作做好这样才能够更加的有信心，在这

一点上面我一直都觉得非常的有进步，拓展活动现在结束了，我也有一些心得。

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。

学生户外拓展活动总结 篇 13

不知不觉中，忙忙碌碌中，已是进入深大的第三个月了，回首这三个月的学习与生活，我发现，深圳大学学生会人力资源中心，教会了我太多太多，她已成为我大学生活中不可或缺的重要组成部分，在这里，我不仅使自己得到了锻炼，能力得到提升，而且还收获了友谊，结识了许多朋友。总之，千言万语都凝聚在一句话里：HR，感谢你！

进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束；有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量；道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢 HR！

学生户外拓展活动总结 篇 14

在这一天半的拓展训练中，每当顺利的完成一个项目时，我们会欢呼雀跃；失败时，又会非常的懊悔，检讨自己的过失。每次项目结束后，教练会带领我们进行训练小结，无论成败与否每个人都要发表自己的意见，谈自己的想法同时提出建议。我感到训练小结起到了画龙点睛的作用，使理论与实际相结合。在小结中，使我们能充分的发表自己的看法，学会了聆听其他人的发言。经过教练的总结和引导，对以前一些模糊的概念有了清晰的认识。通过素质拓展培训，不论是在团队意识还是团队工作能力都取得了一定的进步，为自己今后的工作和学习打下了良好的基础。

一、团队精神

团队精神的概念在现代管理学中经常被提起，拓展训练使我对团队精神有了更深入的了解。在所有的训练项目中，无时不刻的笼罩着团队协作气氛。从“穿越电网”到“信任被摔”，没有一种是离开团队的。

“穿越电网”中，我们“牺牲”了一大部分伙伴，在随后的总结中，我们验证了一句名言“磨刀不误砍柴工”。无论做何种工作，要想成功，就必须有以下几个方面：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

“信任背摔”中，我们要很快融入集体。学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

“穿越电网”让我领悟到集体配合的重要，重视集体智慧的发挥，增强同心协力战胜困难的决心与信心。启示团队目标的实现需要合理分配角色、科学配置资源，搞好沟通协作，只有系统地思考问题，才能把握全局、统筹谋划，加快成功的步伐。没有集体，就没有任何个人的位置，成功也无从谈起。通过参加训练，能让我们从一个全新的视角，感悟集体的重要，深刻认识沟通和协作的内涵，处理好两者之间的关系，进而在学校辅导员队伍的建设中发挥作用。

二、自信心

自信心就是自己对自己能力的肯定程度。人的潜能是没有极限的，同样条件的人面对挑战，表现的却不尽相同，有的奋勇向前，有的却唯唯诺诺，这主要是自信心的问题。

三、集体智慧

在上午拓展训练的两个游戏中我深有体会，我们两队都各有胜负。正是因为我们忽略了集体的智慧，没有进行有效的沟通，所以造成了大部分时间的浪费，这对我们是一个教训。在现代社会中，分工越来越细，全面型的人才已经不存在了，因此我们工作时不提倡突出个人能力，而是提倡全体参与。这也就要求了工作中的有效沟通。在一项工作开展前，若能够汇集参与人员集体的智慧，再去计划安排开展工作，一定会获得事半功倍的效果。但在现实的一些工作中往往忽略了沟通，也就不必谈集体智慧的作用。

一天半的培训很快的结束了，在这次活动中，我们学会了很多在其它地方学不到的东西，我想，通过本次活动，不仅能激励我们在今后的学习、工作中不畏艰难，永攀高峰，还充分发扬了团队协作精神，为我们以后学生管理工作添砖加瓦，做一名优秀的学生干部。

学生户外拓展活动总结 篇 15

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”、“Hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2) 第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上 8:50 大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组 8 个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出 10 个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受 140 个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上 4.4 米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人

上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/877006021052006165>