

最新户外拓展活动总结精彩句子 户外拓展活动总结(汇总13篇)

学期总结是对自己成长和进步的肯定，让我们更加自信和有力前进。在这里，我将分享一些学期总结的写作技巧和关键要点，供大家参考。

户外拓展活动总结精彩句子篇一

万事莫急，安全第一

12月26日

xx大学

儿童15人社区志愿者11人

英国救助儿童会

同乐活动中心个案工作小组

本次活动总体来说举办的比较成功，在活动中我发现了以下几个亮点：

- 1、在本次活动中，把小记者们随机分组，不按学校分组。这令孩子们不会因为分别在不同的学校而出现小团体的现象，真正让我们的小记者之间互相熟悉，在活动中小记者们的表现充分的说明了这一个细节的成功之处，小记者们在活动中比分彼此的合作，是我们所希望看到的。
- 2、把安全知识问答安插在游戏当中，这让安全知识的主题始终贯穿着整个活动直到结束，同时也避免了小记者们因为长时间玩答题游戏而出现厌烦的情绪，在每次安全知识抢答的

时候，孩子们情绪一直都异常高涨，这种令他们喜闻乐见的方式更用以让他们接受安全知识。

在活动时，我们设置了竞赛的活动形式，这调动了孩子们的积极性，同时优胜者会得到奖品，其他没有获得优胜的孩子也得到了相应的奖品，这也让他们不会对自己的失败太过失望。

3、在竞赛时，给予失败的孩子们鼓励。让我们的团队竞技游戏在竞赛的同时，也发扬了团结合作的精神，孩子们不会因为自己的失败太过受挫，同时也令他们对我们的活动更有好感。特别是最后一个游戏，虽然偏向了第二组，但是我觉得这是一个十分有必要的'举措。

4、在活动时，我们压缩了游校园的时间，给户外拓展的'时间提供时间，这是很明智的。因为首先我对有孩子们参与的户外拓展活动不熟悉，所以对时间的分配显然是太乐观了，最后活动的顺利按时结束，也是因为我们之前对活动时间这方面的意外情况做的准备。

这些是我在活动中发现的亮点，希望以后能够给之后的新志愿者们做借鉴。

同时在本次活动中我也发现了一些不足之处，这些不足之处虽然没有严重的影响活动的成功，但是它们毕竟让这个活动有了比较明显的缺点。希望在以后的活动中不要出现这些情况，也希望能给以后的志愿者一些经验：

活动的主题，是的，活动的主题弄得太过草率，没有创意，同时也不符合一个以孩子们为主角的活动所要表达的东西，并且这个活动主题并没有体现我们本次活动的另一个活动目的：让裕兴和扶状的孩子们增进感情，相互熟悉。所以这次的活动主题，弄得比较失败。

这次活动中虽然为了让活动的重点户外拓展能够顺利进行，所以我们给时间的安排进行了一个准备，这个准备虽然是很有效的，但是他毕竟是建立在压缩游大学的部分的前提之下的，这也让我们的本次活动结束的令人有些惋惜，假如以后有类似的活动的活动的话，就算适量删减活动的内容，也不要过于乐观的安排过多的内容。毕竟一个活动的策划，是越有效越好。

本次活动的目的之一是让孩子们了解到一些安全知识，可是效果并不理想，因为相关安全知识的内容部分太少，这是因为实现的准备不足，但其实也和有本次活动的背景有关，这是本学期的最后一次活动，当然希望能让孩子们玩得开心一些，其次是令孩子们之间相互熟悉，这是最重要的。

在本次活动中，我们的主持人并没能把整个活动的节奏把握好，同时也没能有效的指挥孩子们按照活动规则进行游戏。在活动中如果没有两位学姐在旁协助的话，后果就是让活动的步骤一再的拖延。

户外拓展活动总结精彩句子篇二

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。

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，9月22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”，其主要目的也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。

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，“金无足赤”，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！

户外拓展活动总结精彩句子篇三

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，20xx年x月xx日，xxx在董事长和x总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监xxx就传达了活动精神与原则，xxx指出，这次户外拓展培训是xx集团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“xx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。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地xx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xx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xx，位于xx市xx镇，是一个海拔x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，被称之为“xx的xxxx”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：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。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福xx”□

户外拓展活动总结精彩句子篇四

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，xx更是来回跑，体现了他的优秀品质和良好的身体条件。xxx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。

户外拓展活动总结精彩句子篇五

为期两天紧张而极具意义的户外拓展活动，在洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。这次拓展主要让参加活动的员工通过全程的活动项目，深刻的体验信任、坚持、互助、合作，锻炼大家勇于面对困难、增强彼此间沟通的能力，让员工真正的敞开心扉、分享快乐，体验彻底的身心放松带来的快感，达到了预期的效果。

经过了四个小时的车程，我们终于按计划到达了目的地，整个室内的拓展我们安排了很多的环节，每个环节大家的参与度都非常的高。趣味问答中，题目都是来自整个团队，所以抢答的过程中，竞争得相当激烈，掀起了一阵又一阵的高潮。筷子传橡皮圈是一个整队大作战的游戏，需要团队中每个成员的配合，由于是计时的，所以大家都好紧张，越紧张往下传的难度越大，惹得笑料不断。最后根据描述竞拍奖品，更是把整个活动的氛围推到了至高点，每队想拍，总又觉得后面的应该会更好，结果等啊等啊，最后等到的只是每人一包清风抽纸，笑翻了全场。

由于前一天晚上一直在下雨，到第二天上午还在下雨，所以本打算上午举行的户外拓展不得不取消，趁这个难得的机会，

让大家在度假村里好好的休息。

吃完午饭，雨变小了，天公作美，一上车就雨后放晴了，为我们下午黑龙潭徒步穿越带来了极有利的天气。整个黑龙潭，从山下走到山上都是石阶梯，山陡、潭多，瀑布多，景色非常诱人。只身在山中，在纯自然的环境下，通过优美的风景、开阔的环境、身心得到了全部的放松。在徒步行走的两个小时中，虽个个都满头大汗，但大家没有一点要放弃的想法，个个情绪都高昂，一路上互帮互助，共同勉力，在轻松愉快的氛围中走完了全程。

一直听说捧河湾大峡谷的瀑布是全北京最高的瀑布，已经下了十几个小时的雨了，所以瀑布应该很大，勾起了我们足够的好奇心。一到了峡谷的，连景色都来不及欣赏，大家就迫不及待的往山上走。到了山顶，眼前的一幕真让我们惊呆了，瀑布的源头真很高，但水却少得可怜，完全没有想象的“飞流直下三千尺”，只有一些小水流。在这样失望的环境下，并没有影响我们的心情，在瀑布下的潭中，两组队员在皮艇里面玩起了水上运动，你推我躲，最后反尔是推的进了瀑布底下，惹得大家都捧腹大笑，虽然湿了身，最后的成果却是显著的。

此次活动我们做了足够的宣传，横幅、微博互动实时跟踪，走到哪儿把我们的动态就带到了哪儿。活动结束的时候，我们评出了“最佳宣传奖”，龚文斌童鞋以发送和转发43条微博获得了这个奖项——保温杯一个。

两天的行程，在9月x日18：30划上了圆满的句号。室内、室外拓展活动是一种挑战，不仅是体能、更是反应；挑战的不仅是个人、更是团队。活动虽然结束了，但活动所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过此次活动让我们增强了自信心，战胜了患得患失的心理，让每位成员超越了自己，完成了看似困难的事情，更增进了对集体的参与意识与责任心。

工的人文关怀，营造了全体员工团结、紧张、严肃、活泼的工作氛围，是一次有意义的旅程。

甲-----通过本次野外活动，开拓了大家的视野，放松了绷紧的工作情绪。尤其以互动活动，活跃了项目组气氛，增进了同事之间的同事友谊，促进了团队内部的沟通与交流，暂时释放了压抑在心中的长期的工作压力，使大家在工作的同时体会到了生活的乐趣，期待下一次活动的到来。

乙-----从什么时候开始，我们把事情看得太复杂，设定很多的框框，很多的规则。拓展活动时，因为抢答器道具问题，三个队伍各抒己见，争个不停，最后以最简单的看谁举手快定抢答权结束。前往黑龙潭的路上，因为下雨，大家在讨论是去景区还是直接回市区；当车子行至黑龙潭停下时，雨过天晴了，帮我们做了最好的决定。行走在青山绿水间，大家开心的笑着、叫着，释放积累许久的压力，找回了最简单的快乐！

丙-----就本次合同项目组精灵谷之游来说，对于一个新人第一次参加项目组的团队活动，机会非常难的，在放松之余，让我体会更深的是团结的力量和学习的必要性，记得在ktv房间里面的一个游戏“递橡皮圈”现在想起来记忆犹新，我想信任一词就来源于此吧。在工作中，我们得信任自己的伙伴，伙伴也就会信任你，有了信任，大家工作在一起，就会轻松愉快，工作就会更加的出色，团队才会更有力量，拧成一股绳，发挥出更大的作用。

丁-----在秋风秋雨中我们来到了精灵谷，马上活动开展，在一片激情和混乱中我们组最终赢得了神秘大奖，体现我们组的团结协助精神。虽然旅途疲劳，但是我们还是在晚上把活动坚持做到了两点，第二天天气好转，大雨后的山区空气格外清新，爬爬小山，看看小溪，吹吹秋风，瞬间忘掉了所有的疲劳，感觉就是一个字“爽”！

户外拓展活动总结精彩句子篇六

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班在x年x月x日开展了为期一天的“_岭户外活动”，这次活动全部由我们班委负责，受到了班主任和同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

由班委会决定，在班委会的组织与策划下，各班委分配任务，并带头做好各项准备，具体事项如下。在x月x日时，由一班和二班的部分班委去活动地点确定踩点及安放“宝物”等事项。在x月x日，班委会组织了部分班委去购买活动中所需的材料、地毯、绳子以及奖品等。在x月x日早上9：00由班主任和一二班班长在_职院东门组织集合。

x年x月x日上午9：00时这次策划已久的班级户外活动顺利拉开序幕，正式开始。早上9：00在班主任和班委会的带领下到活动地点_市_岭公园，休息一下后，这次户外活动的重要部分——《寻宝大行动》，开始了，班上的同学都积极的参与到其中，各组成员分工协作，由班主任和两位班长担任裁判，班委带领“寻宝人”在指定范围内“寻找宝物”。时间过得飞快，一个小时“寻宝”活动结束了，看着大家手捧着自己的劳动成果，脸上充满了笑容。之后，我们进行第二个户外游戏《真心话大冒险》。大家的热情把活动推向了一个又一个的高潮。活动一直持续到中午。

早上的活动一结束，然后就进行午餐。一个多小时后，下午的活动正式展开，首先进行的是《多人多足》团队竞技合作活动，每个人都和旁边的人互绑脚踝，手搭着手共同走向终点。这考验着我们的团队协调能力。终于进行到了《老鹰抓小鸡》的游戏时间，每一个同学都玩得不亦乐乎。一天的_岭户外活动终于结束了，大家伙聊了一会儿时间，就各自散去

了。因为大家积极参与到活动中，这次活动开展的很顺利。

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。

各班委团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近同学们之间的距离，也是的我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展。

户外拓展活动总结精彩句子篇七

20××年12月20日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委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。

这次活动主要由狼腾拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，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内容展开：

共同进退。每个小队分成两个小组，6—7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。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。

鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美（和谐之美）境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发

现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

极限时速。教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们最好的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。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，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，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。整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。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。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。

户外拓展活动总结精彩句子篇八

7月21日下午三点至四点半，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。

户外拓展活动总结精彩句子篇九

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班决定开展“爬岳麓山寻宝”户外拓展活动，这次活动全部由我们班委会负责，受到了同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

20xx年x月x日（周三）下午，阳光明媚，我们全班按照预定的地点，在图书馆前的厚生广场集合，大家怀着喜悦的心情，热情异常高涨！大约一点钟的时候，同学们基本上聚在了一起，在等待着辅导员和几位开例会的同学，半小时后，全班同学集合完毕，我们一行人就风风火火地向岳麓山出发了。

一路上大家有说有笑，互相打趣，十分开心。经过湖南大学北校区后，开始进山了，上山的小路陡曲，大家都鼓足了十二分的干劲，前方的同学甚至还小跑起来，扬言要比一比谁最先到达山顶，后方的同学则拿着相机在疯狂拍照，纯真而爽朗的笑容，被相机一一记录下来，给往后留下美好的回忆。

在整个爬山的过程中，大家都互相帮助，行进过程中，周悦同学由于低血糖而头晕，男同学便大呼休息一下，好让她得到休息。在大家的扶持照顾下，周悦同我们一起徐徐前进，班干部每隔一段时间久清点人数，怕有的同学不小心掉队，很是尽职尽责，终于在四十分钟后爬到了山顶！

我们爬到了山顶，真的是领略了“直上云麓三千丈，来看长沙百万家”的壮阔景色。登阁凭栏远眺，南可望衡山，北可瞻洞庭，俯可视“湘江北去，橘子洲头”。真是：“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭”。使人心胸顿时开阔起来，在山顶，我们拍了班级合照，随后刘谋宣读了本次爬山的寻宝活动的规则，将全班同学分为五组，选出组长，每个组抽签决定五个景点，到达五个景点并拍照后最先返回原集合地的组为冠军队，发给神秘奖励。经过近二个多小时的“寻宝”，我所在的组最先到达集合地，拿到了冠军奖励。

可谓是一片狼藉，不过大家伙都吃得很开心，每个人脸上都洋溢着幸福快乐的微笑！

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。各班干部团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近了同学们之间的距离，也使得我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展！通过这次活动也让大家在以后的学习生活中能够更融洽的和谐相处，更像一家人，彼此都和和睦睦的，相处的时间长了了解自然就深一些，有缘我们从四面八方走到了一起，我们会努力使这份情谊绵延的更长，更久！

湖南财政经济学院工程管理系11级造价2班

周文平 总结

20xx.10.31

户外拓展活动总结精彩句子篇十

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”，但并未亲身体会过，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！

20xx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。

户外拓展活动总结精彩句子篇十一

转折性一次尝试Ray很有责任感，作为队长带领全队一次次的实现突破，这些都是其他队长所没能达到的…… 总之，从他们身上我学到了太多的品质，不一而足……这次拓展当中，没人掉队，没人抱怨，都是笑着去迎接一个个挑战，我感觉我们团队没有弱的个体。

团队需要做到哪三点可以是优秀团队

第一，对于团队来说，每个团队要有自己的灵魂，自己的灵魂人物，各个成员之间也相互羁绊，这样形成一个不可分割的整体，拥有很强的凝聚力，团队必然会越来越壮大；第二就是团队要有张有弛，俗话说无规矩不成方圆，所以一个好的团队必然也是这样的，有奖有惩，公私分明，这样有利于促进团队的持续向上发展；第三我感觉一个团队要拥有一个很明确的目标，每个人都从心底里愿意去完成的目标，没完成就感觉自己晚上睡不着觉的觉悟一样的目标，并且坚定的认为自己能完成，不怀疑目标的不能实现以及其他问题。

自己做到哪三点可以使团队更优秀

第一，目前公司处于上升期，一切都需要每个成员的通力协作与不懈努力才能把我们团队、我们公司做的越大、越好、越强，同时只有团队利益得到了实现，个人利益才能得到保障。所以个人要有一种甘于奉献的事业精神。第二，避免陷入死角，进入死循环，一条路走不通的时候要记得变通，转换思维，工作中就是不能太死板，要灵活变通，不能傻乎乎的一条路走到黑还不回头，浪费团队资源不说，还没完成任务，不可取。第三，提高办事效率，明确任务，明确任务细节，做事干脆果断，争取又快又好的. 完成每一个任务。

户外拓展活动总结精彩句子篇十二

4月11—13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要

不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

户外拓展活动总结精彩句子篇十三

为期一天紧张而又意义非凡的一户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现

我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉

煌!

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩!