

大学生素质拓展活动 拓展活动方案(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生素质拓展活动篇一

活动要求：每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。(先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达)

最后感谢大家参与今天的活动，以后类似的活动，心理中心还会开展，希望我们的班级能在我们每个人的积极努力下，成为沁县中学最优秀，最团结的班集体。

大学生素质拓展活动篇二

各单位：

为活跃文化活动，增强干部职工体质，缓解工作压力，增强

团队意识及协作能力，局党委决定组织局机关及局属各单位干部职工开展拓展训练，现将具体事宜通知如下：

一、训练时间

6月28日

二、培训地点

拓展基地

三、训练内容

1、队列训练

2、体能训练

3、军事模拟对抗

四、注意事项

3、拓展训练期间请将手机、钥匙及贵重物品寄存，以免在活动中丢失。

五、局机关各科室，局属各单位负责统一报名，请于6月27日上午下班前将报名表报局创建办。

六、6月28日08：00在市政府西门外集合出发，请参见训练的同志按时到场。

__有限公司

20__年4月19日

大学生素质拓展活动篇三

活动拓展作为一种扩展人际交往、增强团体凝聚力的方式，在现代社会得到了广泛的应用。我有幸参加了一次活动拓展，深切感受到了其带来的收获和体会。以下是我对此次活动拓展的心得体会。

首先，活动拓展能够增强个人的自信心和团队意识。在活动拓展过程中，我们面临了各种各样的挑战和困难。而每一个人的角色和任务都与团队的成功紧密相连。在每一个环节中，我们需要互相依赖，互相帮助，只有团结一致才能共同克服问题，取得胜利。通过这种团队合作，我们不仅能够在实践中提高个人技能，也可以不断增强对自身价值的认知，建立自信，提高团队意识。

其次，活动拓展能够让人学会尊重和倾听他人的意见。在活动拓展中，我们需要与其他队员密切合作，互相传达信息，共同解决问题。在这个过程中，我们不仅要表达自己的看法和想法，更要尊重并倾听他人的意见。如果只关注自己的观点，不接纳他人的建议，那么团队的合作就无法有效进行。通过此次活动拓展，我意识到团队的力量来自于每个人的贡献，而不仅仅是一个人的才智和能力。

第三，活动拓展教会我如何有效地解决问题。在活动中，我们分组解决各种问题，有时遇到难题，有时面临选择。每一个问题都考验着我们的智慧和决策能力。在此次活动拓展中，我学会了如何分析问题、寻找问题的症结，并提出解决方案。在团队的协作下，我们积极探索，互相讨论，最终找到了解决问题的途径。这让我深刻体会到了集思广益，团队智慧的力量。

第四，活动拓展带给我了极大的成就感。在整个活动拓展过程中，每一次进步、每一次成功都让我感到欣慰和自豪。团队的胜利感是个人努力的结晶，也是团队合作的结果。而这

种成就感更是激励我继续努力，追求更高目标的动力。

最后，活动拓展让我认识到团队合作的重要性。一个团队的力量远超过个体的力量。只有团队成员们紧密合作，互相信任、互相协作，才能发挥出最大的作用。在活动拓展中，每一个人都能展现自己的特长和能力，因此有效地推动了团队的发展和进步。通过活动拓展，我明确了团队合作对于成功的重要性，同时也意识到了自身的不足之处，从而能够不断学习和提高。

总之，活动拓展作为一种培养团队精神和个人能力的方式，对于个人和团队的发展都具有重要意义。通过此次活动拓展，我不仅学到了很多知识和技能，更体验到了团队合作的力量，收获了很多宝贵的经验。我相信，在未来的人生道路上，这些体会和心得将继续对我产生积极的影响。活动拓展不仅是一种体验，更是一种成长的机会，我将继续努力，不断追求更高的目标，为团队的成功贡献自己的力量。

大学生素质拓展活动篇四

□

全体公司成员

xx山

- 1、希望通过本次活动，给大家留下美好的回忆。
- 2、通过本次活动促进一下公司新老员工的交流，彼此之间加深了解。
- 3、培养公司员工的团结协作能力和团队意识，使员工之间能够充分认识到集体的'力量。

4、让员工们离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然。

5、本次爬山活动既是一次旅游，也是一次身材磨练，同时也以此为契机，加强员工进行体育磨练的意识。

1、活动日期[x年x月x日]

早上8:00公司集合。8:20出发。9:00左右到达，开始登山比赛。

游戏环节、拓展项目环节;中午简餐环节。当天下午16左右返回，晚饭聚餐。

2、活动地点[xx国家森林公园]

3、活动项目户外爬山，团队比赛以及拓展游戏项目。

4、活动参与人员:

5、预算费用:

6、活动策划人:

7、安全保障预员:

1、爬山比赛

2、游戏名称: 交换名字

3、猜词游戏

1、在活动期间，参加者应特别注意安全，一切听从指挥，严格禁止脱离组织擅自行动。

2、各位成员务必团结协作，互相帮助，共同进退。保护环境，除了笑声什么都别留下，除了回注意事项。

3、醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

4、出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车药等等，以处理突发状况。

1、如果10月15日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再进行合议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解景区的紧急电话。

大学生素质拓展活动篇五

第一段：引言（100字）

作为一名教职工，参加拓展活动是提升个人发展的重要途径之一。拓展活动可以帮助我们增加自信，培养团队协作能力，拓宽视野，促进个人成长。在我参加的一次拓展活动中，我深刻地体会到了这些好处，并从中获得了重要启示。

第二段：增加自信（200字）

拓展活动的一个重要作用是增加自信。在活动中，我们需要面对各种各样的挑战，无论是攀登高峰、玩各种团队游戏还是参加演讲比赛，都需要克服个人的恐惧和紧张情绪。通过团队的支持和鼓励，我渐渐克服了自己内心的障碍，展现出了自己的才华和潜力。这种经历让我明白，只有积极主动地面对挑战，才能不断突破自己，培养自信心。

第三段：培养团队协作能力（300字）

拓展活动还能够帮助我们培养团队协作能力。在活动中，我们需要与团队成员紧密合作，共同解决问题和完成任务。这需要良好的沟通和合作。通过拓展活动，我学会了聆听他人的意见，在团队中发挥自己的长处，并虚心接受他人的指导。我体会到了团队的力量，在团队的支持下，我们能够超越个人的能力限制，共同取得辉煌的成果。这种团队精神和协作能力对于教职工来说尤为重要，因为在教育工作中，我们需要与学生、家长和同事紧密合作，共同推动教育事业的发展。

第四段：拓宽视野（300字）

参加拓展活动还能帮助我们拓宽视野。在这次活动中，我们来自不同部门和专业背景的教职工聚在一起，共同参与不同的活动项目。我在活动中认识了许多新朋友，也与其他部门的同事有了更多的交流和互动。这让我对其他工作领域有了更深入的了解，也收获了宝贵的经验和教训。通过与不同背景的人共同工作，我发现每个人都有自己独特的优势和特长，这让我明白到每个人的贡献都是重要的。

第五段：个人成长（200字）

通过参加这次拓展活动，不仅增强了个人自信和团队协作能力，还拓宽了自己的视野，从而促进了个人的成长。我更加敢于面对挑战，更加愿意尝试新的事物。同时，我也体会到了团队合作的重要性和其中获得的快乐。我发现自己可以在不同的角色中发挥所长，这让我对自己的潜力有了更大的认识。在以后的工作中，我会更加积极主动地参与各种活动，与团队紧密合作，不断提升自己的能力和素质。

结论（100字）

拓展活动的丰富多彩的内容和多元化的参与者让我受益匪浅。

通过增加自信、培养团队协作能力、拓宽视野和促进个人成长，我认识到拓展活动是一种非常有效的方式。我相信，只有不断拓展自己，才能成为一名更加全面发展的教育工作者。

大学生素质拓展活动篇六

xx月xx日，xx规划展览馆、湘江风光带留下了机电系飞翔学子求知探索的脚印，在系领导老师的热心指导下，飞翔电子协会组织了一次新颖独特、别具风格的大型素质拓展活动。协会主管老师沈老师陪同出席了此次活动，并就安全问题，协会发展方面做了重要讲话。此次活动在系晨会上也得到了汤书记的充分肯定与认可。

照片发给他们。紧接着我们在xx凯歌土菜园会餐，会餐完毕后我们迈向了湘江风光带，在“火车拉来的城市”广场景区我们组织了大量有利于增强团队协作能力的. 互动游戏以及有利于智力开发的趣味知识抢答，比如青蛙王子、大胃王、接力赛等等，并且都有相应的物质奖励，比如读卡器、储钱罐、五子棋、跳棋等等。在此，湖铁一名叫刘新田的同学感慨真后悔当初没加入飞翔这个大家庭。下午4点我们按计划准时起身返程，结束了这次寻觅之旅。此次活动旨在让同学们感悟xx历史文化的魅力和精髓，感受这座城市前行的每一个脚印，让我们更清楚的了解xx这个城市的发展状况以及给我们带来的惊喜，丰富同学们的校园生活，促进协会成员之间的相互沟通与交流，从而塑造一个团结友爱、互帮互助、积极向上的集体形象！

大学生素质拓展活动篇七

机关各科室、局属各单位：

为活跃文化活动，增强干部职工体质，缓解工作压力，增强团队意识及协作能力，局党委决定组织局机关及局属各单位

干部职工开展拓展训练，现将具体事宜通知如下：

一、训练时间

6月28日

二、培训地点

伊滨区寇店镇兄弟连拓展基地

三、训练内容

1、队列训练

2、体能训练

3、军事模拟对抗

四、注意事项

2、拓展训练中要求学员遵守纪律、服从指挥，严格按照教练的要求参加活动，确保安全；

3、拓展训练期间请将手机、钥匙及贵重物品寄存，以免在活动中丢失。

五、局机关各科室，局属各单位负责统一报名，请于6月27日上午下班前将报名表报局创建办。

六、6月28日08：00在市政府西门外集合出发，请参见训练的同志按时到场。

联系人：

电话：

邮箱：

20xx年6月25日

大学生素质拓展活动篇八

人们常说工作是一种状态，生活是一种境界。作为一名教职工，无论是在平凡的课堂还是职场中，都需要保持积极向上的心态来面对各种挑战。为了提高教职工的团队合作能力和自身的心理素质，学校组织了一次拓展活动。在这次活动中，我深有体会地感受到了团队的力量、精神的力量以及觉悟的力量。

第一段：拓展活动的意义

拓展活动是指通过组织一系列的户外游戏、训练和挑战，来提高团队合作能力和自身心理素质。此次拓展活动让我深刻认识到，教职工拓展活动的意义远不止于同事之间的相互了解和团队协作。它更重要的是锻炼我们的心理素质，增强我们的适应能力。在学校教育这个特殊行业中，面对学生的压力和挑战，拥有良好的心理素质是我们取得成功的关键。

第二段：团队的力量

在拓展活动中，我们被分组进行各种团队游戏和挑战。通过共同的目标，我们学会了相互合作、相互支持和相互信任。有一次，在挑战任务中，我竭尽全力却仍然失败了。此时，我的同事们没有责怪我，而是立刻找出问题所在并给予帮助。大家一起分析问题，思考解决办法，最终取得了成功。团队的力量让我深受鼓舞，让我明白只有团结一心，才能克服困难，取得更大的成就。

第三段：精神的力量

在拓展活动中，我见识到了同事们身上的精神力量。他们很多人都有丰富的经验和出色的能力，但面对困难和挑战时，他们并没有退缩，而是坚定地迎接挑战。在攀爬高空时，有的同事用他们的鼓励和帮助让我克服了恐惧，成功完成任务。一次次的成功，一次次的挑战，让我们懂得了困难并不可怕，而是天赋人才，考验我们勇气和毅力的机会。

第四段：觉悟的力量

拓展活动让我明白了作为一名教职工，我们的责任远远超过了课堂之外。无论是怎样的困境和挑战，我们都不能退缩和放弃。我们要有远大的目标和使命感，要为了学生的未来而行动。在拓展活动中，有一次我们需要逃离一个迷宫，我们不断地尝试，不断地寻找正确的方向。最终，我们成功地找到了出口。这次经历让我明白了只有担当起责任，不畏艰难，我们才能找到真正的出路。

第五段：心得体会

通过教职工拓展活动，我深刻体会到团队的力量、精神的力量和觉悟的力量。团队可以将个人的力量汇聚成海洋的力量，精神可以鼓舞和激励自己不断挑战极限，而觉悟可以让我们明白，只有担当起责任，我们才能真正找到出路。在以后的工作中，我将更加珍惜与同事之间的合作机会，不断提高自己的素质和能力，为学生创造更好的学习环境和更美好的未来。

大学生素质拓展活动篇九

户外活动作为一种全新的拓展方式，越来越受到大家的欢迎。上海作为中国现代城市之一，也逐渐发展出自己的户外活动拓展项目。在我表示，参加上海户外活动拓展，感受到了很多运动带给我的体验和乐趣，同时也从中汲取了一些心得和体会。在这篇文章中，我将分享我的上海户外活动拓展心得，

希望对读者有所启示和帮助。

第二段：了解自我，激发潜能

参加户外活动拓展的过程中，我们首先需要了解自己的能力和瓶颈所在。只有了解自身状况，才能更好地制定出适合自己的计划和目标。在上海户外活动中，我们遇到了各种挑战，也因此学会了更好的协作和策略。自我认知和个人能力的提升，带给我们更多的成就感和动力，能够激发我们的潜能并且开拓我们的视野。

第三段：集体配合，团队共赢

户外活动拓展讲究合作和团队配合，而这也是现代企业和组织机构所需要的核心能力。在上海户外活动中，我们需要在紧张的氛围下，互相配合，充分发挥个人的长处并化解不足。很多活动需要团队齐心协力完成，例如攀岩、漂流等等。在团队中，我们可以克服个人早已设定好的局限和惯性思维，大胆尝试寻找不同的解决方案，借此提升我们的协作和沟通能力，使最终目标达成。

第四段：推动变革，创新思维

上海户外活动拓展不仅仅是一个传统意义上的户外活动，它更多的是推动我们的变革，拓展我们的思维。户外活动中的任何挑战和困难都需要我们寻找创新的方案来解决。这不仅提升了我们的求异和发散思维，还促进了我们的领导能力和决策能力，培养了我们的创新精神和能力，为我们日后企业发展和个人事业打下了坚实的基石。

第五段：总结

上海户外活动拓展为我们提供了一个综合性的学习和锻炼环境，以个人为核心，提升个人能力，强调团队配合，聚焦沟

通与合作，兼顾创新和变革。这种拓展方式要求我们以积极的态度和持续的努力去寻找发现我们被认为是不可能做到的事情，其意义不仅在于个人成长和进步，还在于带给我们企业和组织的无限发展动力和生命力。