

# 最新户外拓展活动报告(实用9篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的格式和要求是什么样的呢?下面是小编为大家带来的报告优秀范文,希望大家可以喜欢。

## 户外拓展活动报告篇一

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。

“寻宝”归来，大家都有些许累了，凯旋到达学校已经快六点了，约定在后街的火锅店聚餐，也许是饿坏了吧，大家都吃了很多，特别是男生，吃得现场可谓是一片狼藉，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！

## 户外拓展活动报告篇二

### 一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，

公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

## 二、户外训练设计方案

(一) 参训人员：公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间：9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点：小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人□xxxx

(2) 队员：分为三队：由xxx□xxx□xxx三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的'工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

(1) 认识自身潜能，增强自信心；

(2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

(3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

(4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

(6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；

(7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00集合上车(地点可选)

9：00到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

道具要求：无需其他道具场地要求：空旷的场地一块详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来；最先全部站起来的队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

游戏三：盲人方阵(10:15—10:45)

道具要求：长绳3根详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻

炼大家的团队合作能力。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。讨论的问题：

总结心得，为优胜组颁奖，宣布拓展训练结束返回。

## 户外拓展活动报告篇三

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业(1)班全体同学开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。此次活动总结有以下三点：

### 一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗？”“准备好了！”“我要倒了，”“来吧！”感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，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，我们在这个团队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。

### 二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。

在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

### 三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的！

## 户外拓展活动报告篇四

经过一番忙碌的准备，我们终于在xx年11月二十日早上在中坡公园开展了我们的第一次班级素拓活动。这一天大家都玩儿的很开心，很尽兴。我也很高兴，大家能一起快快乐乐的像一家人一样一起烧烤，玩乐。这也是我们要开展这次活动的目的所在，从结果看来，我们已经初步达到了这个目的。

那天早上，由于准备工作的一些小问题，所以我去的'稍微晚了一些。但当我到了时，我发现大家已经开始在分工合作准备烧烤所需的食物。女生们自动一起去了厨房清洗蔬菜，肉。男生们也积极地在一旁帮忙打下手。这已经说明我们班的同学之间的团结，友谊！在烧烤过程中，每个人也都非常积极。需要什么东西，男生们都积极的去解决，女生们则负责将蔬菜、肉烤得香气四溢。现场当时是阵阵飘香，大家都闻香而动，四个桌子并没有孤立，由我们闻香而动的同学所紧紧联系起来。而每个桌子负责烤东西的同学也都拿出热情的态度，欢迎大家来品尝自己的手艺。对于有些急切的同学也善意的提醒东西还没熟，在稍微等一下。总之，这次的烧烤是在一片和谐中进行的。大家吃罢，都纷纷去旁边的林子里拍照留念，留下一张张美好的回忆。

这次的素拓活动能圆满成功，这归功于我们积极地班委们，正是大家的一起努力才促成了这次活动的成功。当然这工程中仍然跑路了一些问题。由于我们是第一次举办这种活动，所以在准备工作方面做的稍有不足，这点我们深切的意识到，并且已经吸取教训，相信下次会举办的更好。

这次活动的开展，我们可爱的班助学姐起了非常重要的推进作用。她积极支持我们的这次活动，并亲自参与了这次活动。还传授了我们许多关于烧烤方面的经验，使我们的工作开展的顺利了许多。当然还有其他一些学长给予我们的建议，我们都很感谢他们。没有你们的帮助，我们的这次活动将不会进行的如此顺利！还有我们的教官学长还有学姐也参加了我



们这次素拓活动，并给我们带来了很好吃的鱼，也同样感谢你们。

## 户外拓展活动报告篇五

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，无时无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。

## 户外拓展活动报告篇六

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。

“寻宝”归来，大家都有些许累了，凯旋到达学校已经快六点了，约定在后街的火锅店聚餐，也许是饿坏了吧，大家都吃了很多，特别是男生，吃得现场可谓是一片狼藉，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！

## 户外拓展活动报告篇七

本次开展的活动是户外类型的，所以形式多样化，加上有家长的参与，更加的丰富了。我们有体育运动、亲子游戏、趣味活动等形式，非常的多。活动形式多选择的余地就大。体

育运动就是百米跑、跳远、接力赛等，亲子游戏是《老鹰抓小鸡》、《跳房子》、《堆积木》等，趣味活动就是跳绳、百米障碍接力赛等。多种活动凑在一起，构成了这次的户外活动的精彩开展。

## 二、参与度高

这次的活动是很注重集体的，让我觉得很惊喜的是大家的参与度很高，除了老师是作为活动的组织者以外，每个活动都有家长和孩子参与，没有漏掉的，所以整体看去还是不错的。这次活动正是因为有了家长的参与，所以活动也比较有趣，比较之前的活动，真的是有很多进步和有趣的地方。在家长和孩子的共同参与下，活动完成的也很好。体育、游戏和趣味活动都一个接一个的进行，圆满的结束了。

## 三、活动体会

对这次的活动的体会我觉得特别棒，相比较之前举行的活动，这一次是做的的一次了。在这个活动里，家长与孩子们的关系变得更加亲近了，孩子们也玩的很开心。家长在与孩子玩的过程中，也就慢慢的了解到自己的孩子是一个什么样的。那我们这些老师也从活动中学习到很多的经验，与此对以后的活动的举办也就多了信心，更能够举行的更好了。

整个活动进行下来，我觉得大家都会有收获的。进行户外活动，不仅让我们的生活变得丰富有趣，而且还让我们大家的关心更近一步了。看到大家脸上的笑容，即使在组织活动的时候很辛苦，可是当结果不错的时候，所有的心酸都转化为了甜蜜。希望通过这次活动，孩子们能够学到一些东西，家长能够更加重视与孩子的相处。那么我想未来孩子与家长能够有更融洽的相处，在幼儿园里也能够变得更加的活跃。活动结束，心中还是有些不平静，开心活动举办得到圆满，也感叹时间怎能过的那么快，一天就如此结束。

## 户外拓展活动报告篇八

各部门：

为了增强公司员工的团队凝聚力，促进各部门员工在工作和学习过程中讨论和交流，公司组织全体员工进行拓展培训工作，现将具体事宜通知如下：

一、培训时间：20年4月21日至20年4月23日（为期2.5天）

二、培训地点：拓展基地

三、培训要求：

1、公司全体员工均参加培训，不得请假。如特殊情况不能参加的需报公司常务副总批准。

2、参加培训的同事，团队出发时着公司统一服装。另携带一套穿着舒适的运动服、运动鞋。

3、拓展活动期间一切行动听从指挥和安排。

四、出发时间：20年4月21日下午13：00在公司一楼集合出发。

特此通知

x有限公司

20xx年4月19日

## 户外拓展活动报告篇九

在一个直径5米的深潭中间有一盆水，你要在仅用一根绳子，不接触水面的情况下取到全体队员的救命宝物，想一想可能

吗？团队的智慧可以把它变成事实。项目目的：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

提供的只有报纸，剪刀，胶带。靠大家的智慧和团队的协作走完一段不容易的路程。项目目的：合理配置资源，分工配合；检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性，个人与团队的相互作用（个人的能量只有透过组织才能发挥出来，如果个人与团队目标不统一，个人能量越大，对组织的破坏性越大，个人发展必须跟上组织的节奏对领导的认同，明确的团队目标，有效的沟通与合作。

将所有队员分成三组，安置于三个已规定的岛上（珍珠岛、瞎子岛、哑巴岛）各组队员扮演各自岛上的角色，在规定的时间内，按规定完成任务。

项目介绍：二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，向指定的方向行进。项目目的：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

项目介绍：利用三个油桶、两块木板，所有人不得落地安全通过一个个的鳄鱼潭。项目目的：统一沟通标准，避免因标准的不统一而造成大家的混乱，延误时间，链式沟通的利弊，如何改善？如何解决？最好的方法与最有效的方法，最适合团队的办法就是最好的办法，制定行动计划时注意工作的前瞻性，正确分析资源，有效利用资源，细节管理：不论多完美的计划，如果在操作过程中不谨慎，一切就都要从新开始。

项目介绍：下达开始的口令后才可以采取行动。所有队员不能进入绳圈内，不能接触除数字外的区域。拍数字必须按数字的顺序进行，不能漏拍或同拍。项目过程中，不能有队员讲话或发出其他声音。必须在规定的时间内完成。