

拓展训练活动领导讲话稿(优秀8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

拓展训练活动领导讲话稿篇一

时间□20xx年x月x日至-3日

地点：湖南省湘西土家族苗族自治州凤凰县凤凰古镇

一、活动目的公司组织的此次凤凰行活动，采用游戏竞技的方式促进大家在轻松的环境中沟通和交流。此次凤凰之旅通过寻求答案、收集信息、游戏训练三种方式的结合，来提升团队目标、角色认知、团队执行与协作、团队信任与沟通、团队领导与激励等多项管理能力。每位伙伴都是参与者，在活动中互帮互助，激发个人潜能，客观地进行自我定位；增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，更客观的面对工作与生活的挑战。学会改善人际关系，学会关心、激励、相互信任，使自己融洽的与他人或团队合作。

二、活动主题

熔炼团队·超越自我·凤凰涅槃之行助力年底冲关。

三、时间安排及流程

09月05日行程安排

序号	时间	项目	备注	负责人
----	----	----	----	-----

- 08:30 发车点集合点名 张纯
- 14:00 到达放行李
- 14:20 午餐安排
- 集合清点人数，重要事项通知
- 活动一（团队介绍及士气展示）
- 活动二（团队破冰及壁障打破）
- 活动三（团队趣味游戏1）
- 活动四（团队趣味游戏2）
- 活动五（团队趣味游戏3）
- 18:30 晚餐安排
- 1、晚上集合宣布当日活动结果
- 2、住宿安排
- 20:00 自由活动

09月06日行程安排

序号	时间	项目	备注	负责人
	08:30	起床、洗漱、准备		张纯
	09:00	早餐安排		
	09:40	集合、通知活动细节		
	10:00	寻线索活动开始		
	12:00	中午指定地点集合		
	12:20	中餐安排		
	13:00	寻物、寻人活动开始		
	15:30	以哪队完成速度最快的开始撕名牌活动		
	16:30	撕名牌活动截止，清理名牌数量		
	17:00	积分宣布，颁奖，重要事项通知		
	17:30	晚餐可选择自备还是旅行社提供		

18:00 自由活动

09月07日行程安排

序号	时间	项目	备注	负责人
	早上不限制	自由组织活动		
	12:30	安排中餐		
	14:00	集体大合照		
	14:20	回程贵阳		

四、活动设计

1、活动一

1)、主持人:

2)、确定队名、口号、团队之间相互自我介绍

3)、士气展示

4)、建议: 建议在公司内组织一次全员会, 然后报数12345, 根据报数组队, 当场确定队长、队名、口号后由品牌部做队旗后再出发去凤凰, 这样做的好处不仅能打乱各部门, 同时节约时间, 而且在出发之前就已经有组织、有纪律和负责人。

2、活动二

大树与松鼠

操作目的: 活跃气氛, 增进感情, 迅速破除沟通障碍。

操作对象: 10到15人

操作时间：5-10分钟

主持人□xx

操作细则：

1)、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；主持人或其它没成对的工作组人员担任临时人员。

2)、主持人喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；主持人或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

3)、主持人喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，主持人或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

4)、主持人喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，主持人或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

3、活动三

指压板挑战

《指压板挑战系列》队员以接力的形式完成一系列在趾压板上进行的项目，从第一名队员进行挑战开始计时到最后的队员完成项目中途不停表，最终根据队伍用时长短获得相应的积分。

1)、指压板背女生（根据队伍人数先以男女搭配为主、最后剩下人员可以男男搭配，行进中需要吃一块饼干且不能用手）

2)、指压板接力赛运送乒乓球

3)、救命指压板（全组参与）

每组全体人员参与，若干块指压板，所有人光脚站到指压板上，整个过程中所有人的脚必须在指压板不许落在外面，游戏开始后，裁判逐块拿走指压板，剩下最后一块（或2块）时倒数5个数游戏结束，计时。计时最短的组为获胜组。规则：

过程中所有人必须光脚

过程中任何一人脚落在指压板外面，加时30秒

道具：指压板若干块，数量根据参与人数而定

4、活动四

i迷宫（竞技积分类，地图做在指压板里面）

主持人会根据队伍数量准备i迷宫地图。

规则：第一步分组：把队员分成若干人的两队。

第二步操作程序：同队的几个人一路纵队排在“迷魂阵”入口。“迷魂阵”为一个由方格构成的“i”字形的方阵，穿越“迷魂阵”只有一条正确的路线，否则便会“碰壁”，但参加者并不知情。开始入阵后，队员不得再提问题，不能用任何声音和文字语言表达方式进行沟通，也不能在“迷魂阵”中作任何记号。当第一个选手在阵中踏入错误的路线时，教练会吹哨子，该选手即刻“牺牲”，退出“迷魂阵”并排在队列的最后，第二个队员开始尝试……如此类推，直至所

有队员都按照正确的路线通过“地雷阵”。

由51个格子组成的“i”迷宫，游戏很简单，一个迷宫，并给两队各自一个入口，然后各队员依次进入探索出路，走错者需原路返回，其间所有同学不能发出声音，不能踩线，凡踩线和返回走错者需扣分，结果以用时少，扣分少者胜出！

就这样一个简单的游戏，让我们明白了：

1 一个团体是需要核心的。就像一个队中需要一个人记住走的正确路线，并适时予以指导。

2 一个团体的集体感是相当重要的，就像在每部分都需要要有人指导，帮助队友做下一步的探索。

3 对任何事情都不可急于求成，就像你不要在迷宫中老想着跳步，跨两格。

4 请学会学习别人的成功！就像两个队在比赛时，当自己的队一筹莫展的时候，何不看看对手走的路线，可能他们已成功！

5 失败是成功之母，就像迷宫中你每走错一步其实都是为成功的下一步埋下伏笔！

6 失败了不用灰心，从头再来。就像走错后原路返回，从头开始一样！

7 学会突破束缚，突破自我，你就有可能成功！就像有一步是在迷宫之外，而不是迷宫之内！

8 当局者迷，旁观者清。就像很多人进入迷宫之后，很有可能在别人走对的地方出错！

五、寻线索活动设计

寻找线索活动各组自行保密。出发时间根据第一天的项目成绩决定。第一天的名次排序决定出发时间的先后，每组间隔5分钟。

- 1、《乌龙山剿匪记》、《湘西喋血记》、《父亲的战争》、《战士》等多部著名影视剧内景拍摄地是哪？（陈斗南宅院）
- 2、我国著名作家、历史学家、考古学家的故居是哪？（沈从文故居）
- 3、位于县城东北部古城墙边。是由太子少保、果勇侯、镇竿总兵杨芳捐资修建于清道光十六年的一处景点？（杨家祠堂）
- 4、民国时，这里是“模范国民学校”是指哪？（文昌阁）
- 5、本名“壁辉门”，因位于古城北面是指哪？（北楼城门）
- 6、始建于清代康熙四十三年（1704年），旧时为东北向进入凤凰古城的主要通道之一是哪？（沱江跳岩）
- 7、著名画家黄永玉的画室是哪？（守翠楼）
- 8、始建于明朝万历年间，全长190公里，城高约3米，底宽2米，墙顶端宽1米，穿越山水的一处名胜是哪？（南长城）
- 9、找到黄永玉题字的理发店，师傅有推拿的绝活，专治落枕。
- 10、清代诗人王家宾作诗：危楼俯瞰碧波寒，回绕苔矶涌雪湍；绝似中流擎砥柱，不教江水起狂澜。请问此诗形容的地方在哪？（虹桥）

以上线索五组队伍随机抽签两条线索，每组自行分队。要求

每队根据线索找到相应地点，不低于12人拍照合影，并且合影中必须要有三个非本次活动的组员一起拍照。然后在指定地点快速交到工作组处，完成速度最快的即为胜利。

六、寻物、寻人活动设计

寻物活动会根据不同的提示给各组线索。以完成速度最快的即为胜。

1、寻物：主要是食品和带公司logo的牌子（暂不公布，等到了凤凰以后工作组再决定）

开始时间：13:00

主持人准备10个锦囊，同时给每个小组随机抽取其中两个锦囊。每队抽取到的两个锦囊中都包含有1条线索，五支队伍根据抽取的锦囊线索可以寻找相应的目的地，目的地寻找物品为生活家logo的kt板牌子。但是每队两条线索中，只有其中一条可以找到相应的logo板。五只队伍都找到相应的logo板以后，每条logo板后面会有提示，本次活动还需要找到相应的人物（董事长、总经理、副总经理），在比赛开始之后，裁判需在每队都出发后，秘密将三位领导送到指定地点。

流程图如下

2、寻人：根据线索。会把工作组人员放在一些景点内。最快找到并带回指定地点的获胜，其他队伍中途可以截获，截获方式根据被带走的工作人员指定小游戏决定归属。

七、撕名牌活动设计

最快完成以上所有项目的队伍可以在古镇内撕名牌。被撕掉名牌的伙伴out且马上回到指定集合的地点。最后哪个队伍收获的名牌较多，即为本次活动最后的优胜者，所在团队可以

得到人均精美礼品一份（因运输原因，回公司兑现）

八、活动分工

1、活动组委会

组长：

副组长：

组员：

职责：确定开支标准及管理辦法并编制经费预算；组织编排各比赛项目赛事；活动现场指挥及协调。

2、后勤保障组

组长：

组员：

职责：按计划购置凤凰行服装、奖品、证书等活动用品；对凤凰古镇事先踩点并开始布置；按流程统计人员情况；统计各项赛事得分情况并及时公布。

3、形象包装组

组长：

组员：

职责：设计、制作凤凰行标志、标语、现场喷绘及写真画面和队牌。现场音响设备安装调试，凤凰古镇现场摄影摄像，播音播报项目等。

4、安全保障组

组长：

组员：

职责：负责凤凰古镇之行的安全工作，并协助后勤组对比赛场地进行布置。

5、项目执行组

组长： 副组长： 组员：

职责：制定各类活动规则，并保障各项项目顺利进行。

九、奖项设置

1、每一个活动胜利方人均x元礼品一份，每个活动共计x人，每个活动合计x元，活动共计两个，总计x元。

2、寻线索活动获胜组人均x元奖品一份，合计x元

3、寻物、寻人活动获胜组人均x元奖品一份，合计x元

4、撕名牌活动最后获胜组人均x元奖品一份，合计x元

十、经费预算

序号	项目	单价	人数	总计 (元)	备注
	旅行社合作	x元/ 人	x	x	第二天完成自行解决 可少30元/人
	活动奖项预算		x	x	

指压板	x元/片	x片	x	30cm*40cm一片，淘宝报价
撕名牌贴	x元/片	准备x	x	淘宝报价
各队队服	x	x	x	
kt板、横幅、队旗			x	预估
其他道具			x	预估
小蜜蜂	x元/个	x	x	预估10人使用
野外音响租赁或购置	x元		x	
摄影师租赁	x元/天		x	x个摄影师，3天行程

合计 x

拓展活动方案

员工拓展活动方案

小学生拓展活动方案

户外拓展活动方案

心理拓展活动方案

拓展训练活动领导讲话稿篇二

素质拓展绘画活动是一项旨在培养学生综合素质的活动。在活动开始之前，我们小组成员需要做一些准备工作，比如查

找绘画资料，了解绘画的基本知识，以及选择合适的绘画题材等等。这些准备工作是为了能够更好地参与活动，展示自己的绘画才华。

二、活动的主题及内容

素质拓展绘画活动的主题是“家乡的美丽”。我们小组的任务是用绘画的方式表达出自己对家乡美丽的理解和感受。我们用心观察家乡的山水风光、人文景观等特点，利用绘画的技巧将其生动地展现在画布上。我们相互交流和分享自己绘画的灵感和创意，共同丰富了活动的内容。

三、活动中的收获和体验

通过素质拓展绘画活动，我收获了许多。首先，我学会了用绘画表达自己的想法和感受，提升了自己的艺术素养。其次，我与小组成员合作完成一幅幅精美的作品，锻炼了团队合作能力和沟通能力。最重要的是，我在创作过程中领略到了家乡的美丽之处，更加热爱和珍惜家乡。

四、活动的启示和反思

素质拓展绘画活动不仅培养了我们的艺术素养，还使我们更加关注和发现家乡的美丽。然而，在参与活动的过程中，我也发现了一些问题。比如，有些同学在创作中缺乏自信，害怕展示自己的作品；还有些同学对绘画知识了解不足，导致创作时碰到了困难。因此，我们应该认识到自己的不足，努力提高自己的绘画技巧和艺术修养。

五、展望未来

素质拓展绘画活动为我们提供了一个展示自己才华的平台，也让我们更加了解和热爱家乡。未来，我们应该继续坚持绘画的练习和培养，以提升自己的绘画水平；同时，我们也应

该积极参加更多的类似活动，发现他人的才华和美丽，从而不断拓展和丰富自己的艺术修养。

总之，素质拓展绘画活动是一次既有意义又有趣味的体验。通过参与活动，我学到了更多的绘画技巧，锻炼了自己的团队合作能力，更加热爱了家乡。希望我以后能够更加努力地提高自己的绘画水平，为展示自己的才华做好充分准备。同时，希望能够通过绘画艺术让更多的人了解家乡的美丽，传递出我们对家乡的热爱之情。

拓展训练活动领导讲话稿篇三

近日，本人参加了学校组织的红色景点拓展活动，深入到了许多革命历史文化遗迹中，更深刻地感受到了中国共产党的光辉历程和中华民族的不屈精神。在此，本人想分享一下这次活动给我的启示和体会。

第二段：发现历史的珍贵

在颐和园一景区，我发现许多历史遗址被好好地保存和呈现出来，例如紫禁城、佛香阁等，面对这些历史的珍贵，我倍感珍惜和感慨。在这里，我学到了许多以前未曾知晓的历史事件和人物，比如民族英雄岳飞。

第三段：感受人民的苦难与顽强

在参观峨眉山红军长征纪念馆时，我们深刻感受到革命时期人民的艰苦生活和不屈不挠的精神。在这里，我看到了革命英雄的杰出品质和顽强求生的意志力，在那个极其艰苦的时代里，他们仍然坚韧不拔地前进着。

第四段：热爱祖国，自觉践行社会主义核心价值观

在参观陕西革命博物馆的时候，我被陕北地区的红色故事、

图片、文字所深深打动，而我们又是实际的参与者和承受者，我们要学习和继承革命先烈们的精神遗产，热爱祖国，自觉践行社会主义核心价值观，为实现中国梦而不断奋斗。

第五段：总结

这次红色景点拓展活动，不仅让我看到了革命先辈们的感人事迹，同时也让我明白了我们身为新时代下的青年人应该更加珍惜和发扬前辈们的遗产，更加努力地把中国的社会主义事业朝着更加美好的方向推进。我相信，在我们的努力下，我们的祖国将更加繁荣昌盛和光彩照人。

拓展训练活动领导讲话稿篇四

红色景点是具有革命历史意义的景区，我校组织了一次红色景点拓展活动，我作为其中的一员，深受启发和教育。此次活动，我们先后游览了黄河大合唱博物馆、洛阳十三陵、延安革命纪念馆等地，感受到了红色经典的文化魅力。

第二段：体会

通过参观这些红色景点，我深刻地感受到了红色经典的文化魅力与历史沉淀。在黄河大合唱博物馆，我们了解了黄河大合唱是怎样创造的，唱响的过程中引起了整个国家的关注。在感受黄河大合唱的过程中，我们学习了爱国主义和集体主义，让我们明白了一个人的力量毕竟有限，只有多人合力，才能创造出更多的价值。

第三段：思考

在活动中，我们还参观了洛阳十三陵和延安革命纪念馆，这两处景点都是国家级红色旅游景区，具有重要的历史和文化价值。在洛阳十三陵，我们看到了汉武帝的陵墓和金字塔形的珍宝殿，心生许多感受和思考，这些东西通过历史的沉淀

传承至今，说明我们中华民族具有强大的文化自信。在延安革命纪念馆，我们了解了中国革命的历程，在延安革命根据地中，中国共产党开展了艰苦卓绝的斗争，无论在精神上还是物质上都付出了巨大的代价。

第四段：启示

在这些红色景点里，我们获得了很多学习和思考的机会。这些红色经典既是对历史的回顾，也是对我们未来的启示。在现在这个时代，我们需要的不仅是物质上的满足，更重要的是精神上的追求，这是我们得以进步的唯一途径。

第五段：总结

通过这次红色景点的拓展活动，我不仅学习了历史，了解了文化，更加深刻地认识到了民族的自信和自豪感。这些经典代表了我们民族的历史和文化，也为我们的未来指明了方向。我深知在今后的学习和生活中，要始终牢记民族的根和本，才能掌握历史焦点，从而更好地参与到祖国的建设和发展事业中去。

拓展训练活动领导讲话稿篇五

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

一、活动主题

绿道骑游烧烤

二、活动时间

20__年x月__日早上9：00下午4：00

三、活动地点

——

四、参加人员

公司全体员工自愿报名参加

五、活动项目

- 1、绿道骑游
- 2、农家乐自助烧烤
- 3、自由活动
- 4、聚餐(暂定)

六、活动要求

参加人员自备自行车(无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责)。

七、活动经费

aa制100元/人

八、人员分工

- 1、人员组织、费用收取：__、__
- 2、场地、聚餐预订：__
- 3、食材购买□__□__x□__x

九、行程安排

7: 30食材购买人员准时到美好家园门口集合，购买食材;9: 00全体参加人员于交易中心集合。

9: 10出发。

9: 40到绿道入口处等候(需要租车同事可租用自行车)。

9: 50从绿道入口开始骑游沿途可观赏绿道风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材(男士生火，女士洗切菜品);11: 00开始自助烧烤。

12: 00-16: 00自由活动，如打麻将，斗地主等;16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30(暂定)聚餐1、火锅2、连锅。

19: 30结束愉快的行程。

十、注意事项

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装(以休闲、运动为)相机以及必要的用品。

2、绿道、农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

活动时间□20__-x-x下午4: 00至5: 30

活动地点□_x

参加活动班级：大一班和大二班

组织人员□_x幼儿园全体教师

一、活动目标

- 1、亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。
- 2、孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子关系。
- 3、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

二、活动准备

(一)材料准备：

- 1、公共汽车2辆□“_x幼儿园”字样的大旗帜一面或横幅一副。
- 2、小蜜蜂话筒3个、哨子2个(队长配备)，照相机2个。
- 3、游戏材料：红色和蓝色的小旗帜2面，装潢纸修剪成的点点红色、蓝色各15个，计分牌2张。
- 4、班主任打印班级幼儿名单，出发前和回来时都要进行点名。

(二)活动前需向家长沟通的事项：

- 1、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景，也为了减少幼儿园的运输经费，各班老师建议有车的家长自驾车到目的地。
- 2、通知家长提前为孩子做好防晒、防暑工作，如：准备帽子或遮阳伞、擦汗用的纸巾或毛巾、汗湿时更换的衣物。

3、通知家长自备饮用水、干粮、淘沙玩具(进行沙雕比赛时使用，尽量人手一份)。

三、户外亲子游戏家长须知

1、请家长在x月x日下午3点整在幼儿园集合，3点20分准时出发，活动地点为_x□

2、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。

3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。

4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙的工具带上。

5、请您带上防晒、防雨用具(如帽子、雨伞、毛巾)。

6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。

7、活动中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的服装和运动鞋(尽量不要穿裙子和高跟鞋)。

8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。

9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。

10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

(备注：班级老师在活动前打印以上“家长须知”并粘贴在家园共育栏，提醒每位家长过目，负责人另外准备一份贴在活动现场。)

拓展训练活动领导讲话稿篇六

时间匆匆流逝，三天的社会实践活动很快就结束了。

回想这三天的点点滴滴，我只觉得内心一直洋溢着一种快乐，有一种充实的感觉。的确，这短短的三天，我收获不少。在这三天里，我不断地成长着：我学会了勤劳，学会了关心他人，学会了与同学们和睦相处；在这三天里，我懂得了独立生活的重要性，体会了幸福生活来之不易；在这三天里我开阔了眼界，增长了见识，陶冶了情趣。回首三天的实践活动，才忽然发现自己竟是收获了这么多。

在基地的生活无疑是令人难忘的。

我们的宿舍在五楼。每次教官哨声响起时，我们就得急匆匆冲下楼来，宿舍的人有十几个，洗涮也就有点不方便。这便让我领略到“笨鸟先飞”这一句话的深层含义。但这也是在培养我们要相互谦让。在家里，不管你在洗涮间里洗多久都是没有关系的，而在这里，我们也要顾及到别的同学，不要为了自己而延误了别人的时间。

军训时间痛并快乐着。面对教官们那一张张严肃的脸，我们谁也不敢偷懒。45分钟的定型站立尽管使我们的脚酸得快直不起来，却锻炼了我们的意志。我深深地体会到：成功往往是在靠坚持才出现的。下蹲动作令我们满头大汗，俯卧撑使我们的手累得快拿不起筷子，不断的蛙跳让我们的神经线绷得紧紧的。不过，军训虽然艰苦，但是经过训练之后，却可以拥有强健的体格，自己的挑战困难的意志也会更加坚定。

在基地，暂别了父母的“爱”，一切自然而然的事情也不复存在了——我必须自己叠被，收拾房间；自己打饭、洗碗；自己洗衣服，还要学会帮厨……刚开始，我在抱怨——饭碗油腻油腻的，衣服拧不干……抱怨中夹杂着怀念——怀念父母为我所做的一切。但渐渐地，我不再叹息，我尝试着怎样

去做得更好。洗碗、洗衣服不再是令我头昏脑胀的大事，在洗碗、洗衣服中，我变得更加独立，同时也明白了父母抚育我之不易。

这次社会实践活动，既教会了我应该怎样为人处世，也磨炼了我的意志，锻炼了我的胆量，为我创造了许多人生的第一次，它是我人生一笔无形的财富。实践活动使我不断成长。我真诚地期待更多的社会实践来磨炼自己。

拓展训练活动领导讲话稿篇七

最近，我们班级进行了一次红色景点拓展活动，让我深刻地体会到了红色文化的魅力。在这一次活动中，我们深入到革命历史遗迹，感受到了革命先烈为我们赢得的幸福生活，也更加坚定了我们的爱国之心。

第二段：感受

我们参观了南昌起义纪念馆、瑞金中央革命根据地纪念馆、井冈山革命历史博物馆等重要纪念地，了解了革命历史的背景和历程。在参观过程中，我被红色文化所感染，深深地感同身受到革命先烈的英雄壮举，深深地感受到了团结、勇敢的力量。在每个革命先烈的丰功伟绩面前，我深深地感到自己的渺小，但同时也更加明确了自己的责任和担当。

第三段：收获

通过这次活动，我不仅了解了红色文化，还更加深入地了解了中国革命的历史和革命先烈的事迹。还了解到了以人为本的思想和团结、勇敢的力量是革命胜利的关键。这些都是我个人成长的宝贵财富，让我更加坚定自己的信仰，更加珍惜当下的生活。我相信，这次活动将激励我更好地投入到学习中去，努力为实现中国的伟大复兴做出自己的贡献。

第四段：感谢

在这次活动中，我想要特别向老师们表达我的感谢。没有老师们的精心安排和指导，我们无法如此全面地了解革命历史。同时，也要感谢身边的同学们，感谢你们在活动中的关心和帮助。在活动中，我们相互学习、相互支持，让我们倍感温暖和感动。

第五段：总结

此次红色景点拓展活动，是我人生中难得的一次经历。我学到了很多，体会到了很多，也感悟到了很多。我相信这次活动将使我受益终生，成为我人生中最宝贵的财富。同时，我将会继续学习和探究红色文化，用自己的所学所知，为革命的胜利争取更多的发展空间。

拓展训练活动领导讲话稿篇八

近年来，培训活动已成为了企业提高员工素质和凝聚团队力量的重要手段。而其中的拓展训练更是备受关注。我曾有幸参加一次由公司组织的拓展训练活动，并从中有了一些宝贵的体会和心得。在这篇文章中，我将分享这些心得。

首先，一次成功的拓展训练活动需要明确的目标和计划。在活动之前，组织者应该明确活动的目的是什么，想要通过活动达到什么效果。只有这样，才能确定适当的活动内容和方法。例如，如果目标是增进团队合作，那么组织者可以设计一些需要团队成员合作完成的任务。在我参加的训练中，我们被分为若干个小组，每个小组有一项特殊任务需要完成，只有全组成员紧密合作，才能顺利完成任务。通过这样的活动，我明白了团队合作的重要性，并学会了在团队中积极发挥自己的作用。

其次，拓展训练活动应该注重培养个人的领导能力和团队的

协作精神。在训练中，每个人都有机会担任团队的领导者，同时也需与其他组员密切合作。通过这样的活动，大家可以提高自己的领导能力和协作能力，学会如何更好地与他人合作，更好地管理团队。我在训练中担任了一次小组领导者的角色，这让我深刻体会到领导者需要关注整个团队的需求，需要善于倾听和协调，以及在压力下保持冷静。

此外，拓展训练活动经常通过一些特殊的方式激发人们的兴趣和激情，促进团队成员之间的交流和沟通。例如，在我参加的训练中，我们有一项曲棍球比赛，每个小组需要合作进行比赛。这种游戏性十足的活动不仅激发了大家的竞争力，也增强了团队协作的意识。通过这样的活动，我意识到有效的沟通和合作是团队成功的关键。

最后，一次成功的拓展训练活动应该有一个合理的总结和回顾。在活动结束后，组织者可以组织大家一起回顾活动的收获和不足之处，让大家能够总结经验教训。这样的回顾活动可以加深对培训内容的理解和记忆，同时也有助于发现团队中存在的问题并提出解决方案。在我参加的训练中，我们进行了一次小组分享，每个小组都分享了他们在训练中的体会和收获。这让我对自己的不足有了更清楚的认识，并从其他小组成员那里学到了一些宝贵的经验。

总之，拓展训练活动是一种非常有效的提高团队凝聚力和员工素质的方式。通过一次成功的拓展训练活动，可以帮助员工提高个人的领导能力、团队合作精神和沟通技巧，并促使团队成员之间更加紧密地合作。然而，要保证训练活动的成功，需要明确的目标和计划，注重培养个人和团队的能力，使用多样化的方式激发人们的激情，并进行合理的总结和回顾。在将来，我将会在自己的工作中运用这些经验和技能，进一步提高自己的领导能力和团队合作精神。