

户外素质拓展活动的心得体会 学生户外活动方案(通用7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

户外素质拓展活动的心得体会篇一

活动规程如下：

一、活动时间：__年4月3日(星期三)

二、活动地点：皖河之滨

三、参与活动年级：三、四、五、六年级。学前班、一年级、二年级由班主任安排学习任务在家中学习，并做好安全教育。

四、教师安排：

活动指挥：汪善志

活动策划：何英俊

活动安全负责人：何英俊

活动安全保卫分工：

丁曰宝(排头)何承红(中间)吴小芹(排尾)

班级安全责任教师：

301：何英俊401：何承水501：刘汪兵601：梁贤杰

五、活动过程：

- 1、8:00在校门口集合整队，强调活动具体要求。
- 2、8:10出发。
- 3、到达目的地，各班级组织活动。
- 4、野炊。
- 5、12:00活动结束，步行返家。

六、安全保障措施：

- 1、4月2日各班组织一次本次活动专项安全教育活动，使全体师生时刻将安全装在心中。4月3日出发前，以班级为单位进一步强调活动注意事项。
 - 2、做到人员保证，带队教师负责组织参与学生的一切活动。同时要强调行动纪律，要求学生服从大局，统一指挥，统一行动，团结协作，互相帮助。
 - 3、注意饮食安全，不让学生喝生水和食用不卫生的食品等。
 - 4、不准学生擅自离开群体活动，有特殊情况的须经班主任确认和同意。
 - 5、保卫人员要带好外伤常用药。
 - 6、对身体有疾病的学生，班主任原则上要求其不要参加，特别是心率不齐或手脚不便的学生坚决不给予参加。
- 1、班主任做好出发前的组织工作和安全教育。
 - 2、爱护花草树木，爱护农作物，不搞破坏。

3、以年级为单位活动，不独自行动，不玩危险游戏，一切活动听班主任指挥。

4、不参加的学生班主任电话联系家长确定。

5、活动结束后，学生列队返校，如学生就近回家，需经班主任确认和同意。

6、建议同学穿运动鞋，宽松的衣服。

户外素质拓展活动的心得体会篇二

每人50元（多退少补）包括：场地费+门票费+午餐费+培训费。

目的：

1、增强班级向心力和凝聚力。

2、增进一班和五班同学的了解。

3、考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会。

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园（路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路），户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附：执行方案

08：50—09：30开营仪式破冰仪式dd做开训动员；星光灿烂：我们的团队我们的家。

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发

现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

09：30—10：30信任背摔

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的：

- 1、了解有效的沟通的环节和步骤。
- 2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。
- 3、“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

10：40—11：50生死电网

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”，“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的：

- 1、培养团队合作精神增进沟通。
- 2、体现协同工作在解决问题的作用。
- 3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

12: 00—12: 30午餐6元标准餐

12: 30—13: 40午休游览美丽的情侣园，班级同学互相拍照留念

下午

13: 40—14: 30互动游戏热身

14: 40—15: 50挑战五分钟

内容：比赛以游戏的。方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

16: 00—17: 00求生墙

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的.时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：

- 1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。
- 2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

17: 00—17: 20活动总结

三、活动备注:

(活动结束后,考虑到大家培训了一天,比较累,用班费支出用于包车费用。)

- 1、拓展期间要分好责任,小队长督促队员遵守活动的要求,不能单独行动。
- 2、据充分了解,冬天天气对拓展训练影响不大,若因为天气突变,活动择日举行。
- 3、这次请的是专业的拓展老师,拓展经验丰富,安全意识强。
- 4、这次活动,是为了增强班级凝聚力专门组织的,既要尊重同学意愿,又要积极争取。

户外素质拓展活动的心得体会篇三

为了紧密和家长沟通,结合家长做好学生思想工作,加强学生管理,特组织本次活动。

- 1、加强和家长联系,取得家长的支持,加强学生的管理。
- 2、通过本活动达到,学生亲子体验,端正学生生活态度。
- 3、增强学生团体意识,调动学生的积极性。

- 1、热身活动:通过鼓掌、仰卧起坐,相互鼓励,突破自我。
- 2、盲人哑巴:通过肢体交流完成任务,体验感恩、责任、珍惜。
- 3、爱的体验:通过爱的体验,学会被爱、学会爱人。

4、体验交流：家长鼓励学生，学生答应家长，内心反省共同成长。

1、邀请家长：发邀请函，个别电话邀请，耽误一天，失去的可能是100—200元钱，但孩子有一点变化都是这些钱买不来的。

2、活动时间□20xx年x月x日上午9点历时：3小时

3、活动场地□xxx

4、活动记录：录像、照相

5、活动道具：床垫子、同心杆、遮眼罩、脸盆、矿泉水瓶等。

1、黑板上写上“爱的体验”（李旭升写）。

2、计算机、音响、资料（用于背景音乐、翟鸿燊讲座）。

3、人员：李春青老师、班主任、学生会干部5人（工作人员）。

4、场地：桌子撤出，只留下凳子，每人一把摆在四周，中央空出来作为活动场地。

5、摄像：曾庆志、天成顺。

6、邀请人员□xxx等。

7、道具：眼罩、杆、垫子（学生自己带）、盆、矿泉水瓶、吃饭盆和勺子、两张纸、呼啦圈等。

8、哨子一个。

9、学生穿校服。

10、培训服务人员。

户外素质拓展活动的心得体会篇四

设计思路：

本学期孩子上学将有两个月了，利用秋日万物复苏的季节和
家长一起带孩子出去秋游，一方面可以让孩子感受到秋日的
蓬勃生机和大自然的美好，也让家长在游戏中观察到孩子的
成长、进步，看到集体教育给孩子的促进。另一方面增进与
家长之间的交流，向家长宣传新的教育观、儿童观，让家长
了解孩子在园的生活、学习情况，了解学校的教育教学工作，
能主动配合，做到家园互动。为此，我们将再次创设合适的
环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长、教师在活动
中互动起来，有利增进情感，加强家园间的沟通、交流，统
一教育理念。

活动目标：

1. 让孩子乐意与同伴、家长一起参加游戏活动，感受与父母、
同伴共同活动的乐趣。加深家园情、师生情、亲子情。
2. 给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促
进孩子交往能力的发展。初步建立孩子的环境保护意识。
3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进家园同步教育。

活动流程：

本周一(— . 3. 18)：

1. 发放秋游告家长书，请家长提前做好工作，周六准时参

与孩子的秋游活动。

2. 给孩子们发不同的准备资料：秋天的歌曲。

下周一(---. 3. 25):

1. 开简短家长会，商量秋游的相关准备事宜，如：相机。
2. 安全工作：提醒家长注意小河和路旁的草地，注意安全。
3. 环境保护：提醒家长和孩子爱护花草树木，垃圾扔到垃圾筒。

下周六(---. 3. 30)

地点：农耕年华.

活动一、闹秋

亲子游戏

(一)对歌

目标：感受与父母对歌的有趣，感受秋天的美好。

玩法：孩子们坐成两排，家长对着孩子们坐成两排，一起参加秋天的歌曲对歌，请一个孩子出歌，其他的孩子和家长对歌(也可以一个家长出歌，其他的孩子和家长对歌)采取的抢答方式，哪对亲子对的多哪对胜利。

(二)贴心亲子

目标：鼓励孩子善于动脑筋去克服困难。

玩法：孩子和家长同站在一张报纸上，每数到5，家长和孩子

一起把报纸对折一次，那个家庭在报纸上停留的时间最长为胜利。

活动二、惜秋

1. 观赏并爱护花草树木；
2. 放飞自带的风筝等；
3. 摄像：各对亲子去寻找一对最灿烂的亲子活动的笑脸或最温馨的亲子游戏场景拍摄下来，参加班级的摄像展览。

户外素质拓展活动的心得体会篇五

一、举办时间：

20__年10月16日早8点至18点

二、举办地点：

因果巷消防中队

三、参加人员：

学生会各常规部门及各学生分会成员，共50人左右

四、策划部门：

学生会信息部

五、活动前期准备

(一)、申请教室对参加拓展活动的学生进行理论培训

(二)、信息部工作人员为所有参加人员进行分组

(三)、和因果巷消防中队队长商量活动具体安排

(四)、提前准备活动当天需要的材料和礼品

六、活动流程：

(一)、出发：

早7点50所有参加人员及工作人员在停车场集合，并清点人数进行分组，每组设立一个小组长，由小组长负责本组人员在一天拓展活动中的集中与人身安全。8点15从学校出发，9点前到达目的地因果巷消防大队。

(二)、消防参观：

消防员是我们这个社会不可缺少的一部分，每天他们都会接到很多求救电话，可是对于我们来说，却对这个光荣的团体并不熟悉，于是我们来到消防大队的第一个任务就是增加消防知识，填补知识空白，这不仅仅可以加深我们对于这些无私奉献的消防员的了解，也可以为保护自身安全起到积极作用。

(三)、自助午餐(和消防队员一起包饺子)：

地点：消防中队食堂。

事先准备好包饺子的材料，由学生和消防队员一起包饺子，这是一个手工劳动的环节，也是大家互相交流互相合作加深认识的环节，以前不会包饺子的同学可以通过这样一个活动练习，而以前会的同学也可以通过传授的这个过程体验乐趣，因为这不是死板的劳作过程，而是大家沟通交流互帮互助的过程，大家经过这个过程体会团体合作的快乐，增加对我们这个集体的认识与了解，更好的将所有人团结在一起，让大家都乐意围绕在学生组织周围。

包完之后大家再一起煮饺子，所有劳动完成之后就是享受胜利成果的时刻了，大家围坐在一起，闻着刚出锅饺子香喷喷的气息，吃着热腾腾的饺子，心里一定也是温暖的，这才是付出的意义，但一定是有收获的，有时候收获的仅仅是一份心境，亦足矣。

吃完之后大家一起洗碗擦桌子收拾食堂。

(四)、午间休息：

经过一个中午辛苦的劳动之后，同学们可以在大厅里进行短暂的休息，不仅可以观赏视频，毕竟下午将进行的是更加规范，消耗体力更多的正规消防演练训练，还可以去消防队员们专门的休闲健身房进行自由活动。

(五)、谁与争锋(竞技类)：

第一赛：

紧急出警是消防队训练中最常见的一项，作为曾经经过军训洗礼的大学生们，我们也要向消防员们学习，体验他们当时的那种紧张感。因此我们将所有同学平分为四组，计算从接到紧急出警任务时到全组最后一个同学换装完毕的时间，并根据时间依次对四组加10、8、6、4分。

第二赛：

将参加活动的同学按之前的分组分成四组，每组选出2-3人进行体能测试上的pk[]我们即将进行的是消防员们日常训练再平常不过的项目，但是对我们来说可能就会有一点难度了。

第二个比赛项目是翻山越岭。每个组前都会放有一块高为两米的障碍板，并且分别选出两名较强壮的男生进行组与组之间的较量，最终以两名男生都翻过去作为成功，如有多组完

成，则以时间短的作为完成程度高的，依次加10、8、6、4分，如一组里只有一名同学翻越成功，则加6分，没有同学翻越成功，则加4分。

第三个比赛项目是徒手沿壁降落。每个组同样需要分别挑选两名强壮的男生参加，在二楼处每组都会放下一根绳子，男生们需要抓住绳子并适当松紧依靠自己的臂力一步步沿墙面降落到一楼，计分方式与上一项比赛相同。

三轮比赛结束我们会按分数选出这次竞技赛项目的冠亚季军及第四名，在活动结束前进行颁奖。

(六)、感悟天下(体验类):

将四个参赛队伍通过抽签方式两两分组。

第一大组模拟有人想要轻生跳楼(由消防队员扮演)而采取救援活动，所有人自行兵分两路，一路负责对轻生男子进行疏导和劝解，从而让其放弃轻生念头，第二小组负责在楼下进行救援布置，以防轻生男子不听劝说而导致惨剧发生，轻生男子由专门消防员进行扮演，目的是让大家体验真实情景下的救援感觉。在模拟过程中，消防员会在周围采取保护措施，保证参赛人员的安全。

第二大组则分批体验云梯，感受消防员们在遇到高空救援时的感受。

在两组均结束自身活动后进行调换。

(七)、颁奖:

分别对冠亚军进行颁奖，每个人都将获得纪念奖文正学院学生会光盘一张，以资鼓励。

(八)、总结:

17点30分拓展活动正式结束，在回校路上由学生会信息部成员对拓展活动的进行情况进行总结，预计18点抵达学校，拓展活动正式结束。动中各教师保持手机的畅通，以便及时取得联系。

户外素质拓展活动的心得体会篇六

走出校园面向自然，增进学生会内部交流。

11月22日上午8:00. 开始

石湖公园

电子与信息工程学院学生会全体成员

苏州科技学院电子与信息工程学院学生会生活部

户外素质拓展是一项积极响应“三走”号召的活动，它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

11.1—11.5分配部员构想素质拓展活动中的小游戏，每人想一个。不符合要求或没有可行性的方案要求重写。

11.5—11.6部长综合整理部员的小游戏方案，再对小游戏方案进行修改与补充。

11.6—11.7分配部员开始写素质拓展策划案。与此同时部长也开始写策划案。

11.7两位部长将策划案整合修改，进行补充，7号下午和部员一起商量整个活动的细节。

11.8上交策划案

11.9—11.10分配游戏负责人，让负责人熟知游戏规则，游戏流程，玩的游戏所需要的道具。

11.11下午生活部开会。主要考察各个游戏负责人对自己所负责游戏的熟知程度（不熟的加以督促），以及更加细节化的讨论整个素质拓展小游戏的赛制问题以及小游戏分组问题。

11.12—11.15确定下来的游戏可以开始置办游戏道具，每个负责人再仔细想一想自己所负责的游戏有没有纰漏与差错。

11.17前将游戏道具全部置办完毕。

11.18在学生会内部宣传素质拓展活动，并且通知各部门所需要做的准备有哪些以及各部门将能参加活动的人数上报给生活部进行统计。

11.19—11.21进行最后一次的审查，以防出现差错。

11月22日早8：00在学校东门集合。

8：30学生会集体徒步到石湖公园。

9：30左右进行第一个小游戏：衔杯竞走。奖品：棒棒糖

10：00左右进行热身游戏：萝卜蹲与正话反说。决出不战而胜队

- 10: 40左右进行第二个小游戏：袋鼠赛跑。奖品：1袋小面包
- 11: 00左右中场休息，大家可以在草地上休息吃午餐表演节目。
- 若有冷场，我们可以进行一个小游戏：姿势复制机。
- 13: 30左右进行下午的第一个小游戏：保护女王。
- 14: 30左右进行正话反说游戏决出不战而胜队
- 14: 45左右进行第二个小游戏：翻卡纸。奖品：一箱红牛
- 15: 30之前户外素质拓展活动结束。

户外素质拓展活动的心得体会篇七

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

二. 活动目的

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力;第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

三. 活动主题：热爱班级，体验凝聚。

四. 活动时间及地点：11月3日-11月4日 图书馆东面

五. 活动安排

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10:00之前，将本班

报名人员名单发送至cslgjyxlxyh@□

(二)活动组织

1. 11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。
2. 组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场
2. 爱的抱抱(热身活动)
3. 队形队旗设计(团队意识)
4. 珠行千里(团队协作)
5. 无轨列车(团队协作)
6. 感谢参与，结束语。

六. 活动反馈

七. 活动经费

八. 注意事项

2. 每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材；
3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知；