

最新户外拓展活动总结与感想(优质9篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

户外拓展活动总结与感想篇一

一、活动目的

为促进机械电子工程系学生会各成员之间的交流和了解，促成学生会各同学的团结与合作，加快学生会内部的融合与建设，丰富各部门同学的课余生活，以便于更好地协调工作。

二、活动宗旨

寓乐于乐，增进友情

三、活动场地

主教前广场

四、活动时间

20xx年11月1日和2日中午12:00

五、活动项目

六、活动具体流程

本次比赛分为三个阶段：

1. 跳绳比赛小游戏

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定上场

次序。每队上9个人，每个部门出3人。

(2) 工作人员开始摇大绳，比赛队员要排成一排从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边，至少跳绳三次，边跳绳边回答主持人提出的问题，答对加1分，答错不扣分。

(3) 选手在跳绳时主持人会念出问题，选手答对题目后主持人会喊出“回答正确”，选手方可跳出绳子，下一位选手开始游戏；答错题目时主持人会喊出“回答错误”，这时选手可以跳出绳子，下一位选手开始游戏；也可继续回答该问题，得到主持人答复后方可跳出绳子，下一位选手开始游戏（选手答题时其他人可以提醒）。

(4) 比赛选手可以选择pass□喊出pass后才可跳出绳子。通过绳子的选手到排尾准备下一次跳绳。

(5) 犯规和未跳过的选手则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场），比赛继续进行。

(6) 每组比赛结果以5分钟内通过绳子的累计总人数和答对问题数为最后成绩，通过一人得1分。

(7) 主持人宣布本游戏各队得分情况。

2. 篮球接力（+我爱记歌词）

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定比出场次序。每队上6个人，每个部门出2人。

(2) 参赛选手排成一排在起点处待命（起点便是终点）。比赛采用接力的方式，一位选手从起点用单手拍球绕过标志物将球运到终点（中途不允许用双手，可以换手），每位选手出发时主持人开始提出要求，选手按照主持人的要求唱出歌曲或说出歌名（其他人可以提醒），运球过程中完成主持人要求的加1分，未完成的不扣分。

(3) 在完成主持人要求之前不允许接力，可以选择pass[]喊出pass后才可进行接力。

(4) 选手犯规则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场）

(5) 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

3. 六人七足

由主持人介绍游戏规则：

(1) 每队出6人，每部出两人。进行游戏前，各队代表抽签决定比赛对手。

(2) 本游戏共2轮，采用淘汰制。第一轮被淘汰的队伍得1分，第二轮被淘汰的队伍得2分，胜出的队伍得3分。

(3) 赛前每组运动员排成一排，各一条腿用布带捆绑在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方式起跑，哨声响后，几人同时从起点起动（起点也是终点），以脚绑脚的形式集体前进，绕过标志物，以最短时间到达终点队伍获胜。

(4) 行进途中如果捆腿的绳子开了，必须系好以后才可继续前进，否则视为犯规，对手直接获得这组比赛胜利。

(5) 每组比赛限时5分钟，时间到，行进距离远的队伍获得这组比赛的胜利。

(6) 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

4. 心有灵犀

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为四组，每组比赛限时5分钟。抽签决定比赛次序，每队出2人。

(2) 要求两人一组，一个人背对着需要猜的词语，解释者站在其对面，通过语言或行动帮助猜词者回答出正确词语，猜对一词加1分，继续猜下一个词语。

(3) 若实在猜不出，解释者也可以选择pass□喊出pass后跳到下一个词语。每组选手只有2次pass的机会。

(4) 游戏期间解释者不许说出需要猜的词语中的任何一个字。否则视为犯规，每组队员最多只能犯规两次，第三次犯规则终止本组比赛，计算得分。

(5) 每组比赛结果以5分钟内猜对词语的累计总数为最后成绩。游戏结束后进行建设绿色校园条幅签名活动统计分数，宣布结果并颁发奖项拍照合影留念，工作人员清理活动场地。

七. 活动注意事项

a.请各成员准时参加，积极参与

b.请各年成员在游戏过程中注意安全

c.请参加活动成员保持场地卫生

奖项设置

一等奖

二等奖

三等奖

优秀拼搏奖

备注：

准备物品：急救包

5米长绳若干布带若干胶带口哨5个篮球五个桌椅20套

彩旗若干面，系旗1面条幅a4纸若干，记号笔

大喇叭及腰麦（有音响最好）矿泉水2提

嘉宾牌

户外拓展活动总结与感想篇二

这次公司组织的户外拓展活动已经结束了，确实感觉很是充实，我相信在这方面应该要对自身各方面更加认真一点，这次的户外活动，促进了同事之间的感情，在公司的这段时间依赖我觉得还是很有意义的，只有认真的把工作做好这样才能够更加的有信心，在这一点上面我一直都觉得非常的有进步，拓展活动现在结束了，我也有一些心得。

首先我认为，这样的活动是很有意义的，平时大家都是忙于自己的工作，所交流的也大多是工作，虽然在公司的时候确实是要把工作放在第一位，但是我觉得员工之间的沟通还是很有意义的，是作为一名xx员工应该要有的态度，我现在回想起来的时候对这一点非常的认可，这是我需要思考清楚的，公司现在各方面也是有很多需要去做好的事情，但是也需要有一个正确的三观，平时多多和周围的同事沟通这样才能够做的更加有意义一点，这是接下来我应该要认真都去规划好的，我始终都非常在乎自己各方面的能力，并且日常的工作方面我不断提高自己，不断的积累工作经验。

在这样的环境下面，我是保持足够多的信心，我相信我是能够去做的更好一点的，这次我们户外拓展，大家在一起聊天，一起互动做游戏，我觉得还是很有意义的，我知道在这方面自己要做到哪一点，现在回想起来的时候，还是很有意义的，平时在工作当中我还是需要合理的去做好自己的事情，这段时间以来的工作我确实还是感触良多，我和周围的同事相处还是比较好的，大家一起配合完成优秀，友谊就是这样不断的加深，这对接下来的工作配合也是有所帮助的，我也一直认为自己能够在工作当中，不断的提高自己的成绩，这也是我今后需要去落实好的，这段时间以来我也是感触良多。

拓展活动落下帷幕，大家在这次的户外拓展当中还是有很多进步的，我相信接下来工作中我们可以更加默契的配合，共同搞好工作，虽然这次只有一下午的时间，但是愉悦了大家的身心，对自身起到了一定的放松作用，相信大家是可以做的更好的，拓展活动结束后，也一定要好好反思，提高自身的经验，活动虽然短暂，但是我认为这就是员工和员工之间的.互动，是能够促进工作效率的，对公司文化的一种加深。

户外拓展活动总结与感想篇三

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项目内容展开：

活动项目一：

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。

活动项目二：

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。

活动项目三：

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。

活动项目四：

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。

户外拓展活动总结与感想篇四

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，给予失败给孩子们鼓励。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。

户外拓展活动总结与感想篇五

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，才能挖掘出自己的潜力。

户外拓展活动总结与感想篇六

x月x日下午2:00, 在我校北区篮球场上, 一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣, 了解我院的特色组织团队和活动项目, 同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的机会。而我更是为了这次活动做了各项准备, 这次的户外拓展活动策划了很久, 考虑了很多因素, 在可行性, 经费方面考虑的甚多。受到之前在_公园活动的启发, 所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先, 我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次, 明确分好工, 让我部门的干事充分发挥主导作用, 要他们在自己所在的班级做一定的宣传, 并且帮助准备筹集活动所需材料, 准备好吸管、跳绳、篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉, 确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动, 参与者众多, 能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见, 也提升了我们院的形象, 为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半, 历时2个半小时, 时间虽短, 但活动规模大, 仍取得了一定的成果, 更加重要的是这次活动使其意义得到了实现, 这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣, 体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多, 导致不能很好的领导, 还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

户外拓展活动总结与感想篇七

绍兴万和雷声超声波科技有限公司的领导层一向注重公司文化建设，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，提高员工素质，在公司汤总和尹总的亲切关怀下，组织部组织了一次户外拓展活动，参加的对象为全体员工。

汤总指出，这次户外拓展培训是万和雷声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“同事也是家人”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。当日清晨时分，全体员工与公司集合，一行共计40人，分坐8辆车，兴高采烈地向目的地出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了十八湾。十八湾，一个海拔180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，基地旁边是当地部队驻扎地，基地内还设有射击训练场。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括四项内容：

- 1、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。

- 2、自助烧烤，各位同事各司其职，有的洗菜，有的穿串，有

的生火，忙碌起来，这次基地为我们准备了充足的烧烤材料，还有工作人员现场教学烧烤知识，在我们渐渐掌握技巧的喜悦之下，我们吃到了同事们相互协作做出的‘烧烤大餐。哦，对了，还有一只烤全羊。

3、真人cs竞技□cs竞技是这是拓展活动的重头戏，也是大家非常期待和喜爱的一个项目，我们被分为两队，红队及蓝队，通过三轮对决，篮队赢得了最后的胜利。同事们在这个项目上尽显童贞和快乐。

4、狼人杀竞技，这项活动是特意为狼人杀爱好者设立的，共有十二人参与，狼人杀规则简单，易学，但真正能玩好狼人杀需要很好的记忆力及逻辑思维能力。这项活动尤其受到女性同事的喜欢，因为活动过程相对的安静与和谐。

通过这次户外拓展活动，我司及同事们都得到了很大的收益。参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；促进沟通信息交流，让人际交往更畅顺；让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；增强团队应变性，从容各种挑战。 参训员工收益：

认识自身潜能，增强自信心；克服心里惰性，磨炼战胜困难的毅力；调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

户外拓展活动总结与感想篇八

12月5日下午2：00，在我校北区篮球场上，一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部（第一），社团管理部和外联部（第二），两个学习部（第三），相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

该以怎样的服务态度、服务质量才能达到客户的满意呢？我想，大家在旅途中接受别人服务时感触颇多，也经历了这样或那样的问题，面对自己的工作如何改变服务、调整心态、从新面对工作是这次旅游收获的重中之重。

户外拓展活动总结与感想篇九

开展户外拓展活动，可以发扬团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，加强部门内部和部门之间的感情交流。下面是本站小编整理户外拓展活动总结的范文，欢迎阅读！

不知不觉中，忙忙碌碌中，已是进入深大的第三个月了，回首这三个月的学习与生活，我发现，深圳大学学生会人力资源中心，教会了我太多太多，她已成为我大学生活中不可或缺的重要组成部分，在这里，我不仅使自己得到了锻炼，能力得到提升，而且还收获了友谊，结识了许多朋友。总之，千言万语都凝聚在一句话里□hr□感谢你！

进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束；有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量；道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢hr!

怀着激动的心情终于盼来了两天一夜的户外拓展活动，这次的户外拓展是在虫鸣鸟叫的山郊野外下进行的，而且我们还能在户外搭棚露营，真是我的第一次！呵呵！

这次拓展最让我回味许久的就是拼图和“风雨人生路”这两个活动。拼图活动考验的是我们的团队合作能力和领导力，如果有领头羊担当起这个重任协调好各小组的分工，那展现

的团队力量才是最无穷的，不然只能拿到小组里的区区几十分。这个活动反映出我们在工作当中也应该这样，团结起来，共同朝我们的大目标去发展，而不能因为自己的小小利益耽误了共同的目标。“风雨人生路”这个活动让人感受到信任的问题，作为盲人的自己是否相信哑巴的对方能带自己走出迷途呢？而自己是否知道并感谢曾经在身边默默帮助自己的人呢？通过这个活动，让我们了解了彼此的信任，也感受到人需要更多的感恩，心怀感恩才能横行天下！

当然这两天的野炊也让作为师傅的我们大显身手，通过大家的分工合作，我们一道道的野味佳肴出炉了，让我们不仅玩的开心，更加吃的痛快，那可是真正的野菜哦！

总之，这次的拓展活动让我领悟到许多，我相信，把每次的收获运用起来，一定会有所进步。

12月5日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与

熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部(第一)，社团管理部和外联部(第二)，两个学习部(第三)，相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。