

户外拓展活动分享总结(实用5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

户外拓展活动分享总结篇一

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。

户外拓展活动分享总结篇二

新学期伊始，为了鼓励干事们为协会建设贡献自己的力量，让协会更好的发展，信息管理协会于3月21日召开了户外发展活动暨表彰大会。

上午9点半左右，一群协会的'人从东体育场对面的车站出发，经过天河南换乘火车，10点半到达活动目的地天河公园一一。

进入公园后，我们首先在公园的景观湖前合影。然后我们开始参观花园。在欣赏公园美景的同时，大家也玩了一些娱乐项目，还拿了奖。一路上，大家谈笑风生，玩得很开心。

中午12点左右，我们到了公园北门，然后在附近的一片草坪上开了个表彰大会。会议开始时，所有成员和干部都提前做了自我介绍。随后，钟木生校长致辞，文体委员蒋代表团支部安排了这学期的主要工作。下一步是公布优秀会员名单，主席会给会员颁奖。获奖后还宣读了会员变更名单。

表彰会结束后，我们在总裁的带领下前往公园外的餐厅吃饭。

因为午饭时间不多，原定的互动游戏取消了，我们在车站坐车回学校。

户外拓展活动分享总结篇三

x月x日下午2:00，在我校北区篮球场上的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。

户外拓展活动分享总结篇四

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。

户外拓展活动分享总结篇五

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，给予失败的孩子们鼓励。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

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。