

# 户外活动总结小班(汇总10篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 户外活动总结小班篇一

本学期我们积极贯彻落实《规程》精神，在保证户外体育活动时间的基础上，因地制宜，不断优化幼儿户外体育游戏活动，以进一步提高对开展幼儿户外体育游戏活动重要性的认识，真正促进幼儿身心的全面发展。

以幼儿发展目标为核心，将幼儿园的各种教育因素有机的结合起来。新《纲要》提出的保教目标是制定幼儿发展目标的指导思想，幼儿发展卫生学是制定目标的理论基础。大班组的幼儿身心发展特点是制定目标的现实依据。根据实现目标的需要，选择相应的教育内容、教育方法及手段，克服过去教育工作中重内容出发，忽视教育目的的现象。

幼儿体育游戏活动的出发点和归宿是促进幼儿的发展。发展不仅体现为幼儿知识、技能的增长，更体现在幼儿的心理机能和身体素质的提高，幼儿的发展规律既遵循一般的规律，又体现着个体的差异。为此，我们班组对幼儿体育游戏活动的指导必须把着眼点放在促进幼儿身心各方面的和谐发展和素质的全面提高上。从观察、研究幼儿入手，了解每个幼儿的发展需要，根据每个幼儿发展的不同特点，因人施教，促进每个幼儿在不同水平上得到充分的发展。

我们班组对幼儿进行户外体育游戏活动的指导是有计划、有

目的的对幼儿施加教育影响、促进幼儿全面发展的过程。因此教师的作用体现在根据幼儿的发展需要、计划、组织幼儿园的户外体育游戏活动，为幼儿提供良好的教育环境，激发、引导幼儿主动与环境相互作用。在教育过程中观察、指导幼儿，在发挥教师主导作用的同时，应充分认识到幼儿的发展是一个积极主动的过程，没有幼儿的主动参与，任何教育难以获得良好效果。因此，要尊重幼儿兴趣与需要、注意、激发幼儿的内部动机，调到幼儿的主动性和积极性，克服了长期以来以教师为中心，忽视幼儿发展需要和幼儿主动性的倾向，同时，也要注意防止出现新的“儿童中心”，削弱教师作用的现象。

活动是幼儿与环境相互作用的桥梁，是幼儿活动发展的基本途径。因此，我们根据幼儿发展的需要，提供适当的教育环境，开展多种形式的、以幼儿动手动脑为特点的教育活动，活动多方面的经验，促进幼儿主动参与活动的倾向。

不同形式、不同方面、不同途径的教育均对幼儿的发展有重要作用，因此，我们充分发挥教育的整体功能，使体、智、德、美等方面的教育，多种形式的教育过程，大班组与家庭的教育成为相互联系、相互渗透的有机整体。克服重智轻德、重课轻游、幼儿园教育与家庭教育相脱节的现象。

我们将就提高体育游戏器材在幼儿体育活动中的使用价值进行研究，寻求合理运用体育游戏器械的规律。充分运用社区资源，充分搜集废旧物品和自然物制作各种体育器械；探索创新，发挥体育器械的多种功能；因地制宜，为幼儿选择适当的体育器械。

把枯燥的动作和身体素质的练习变成有趣的模仿活动或有情节的游戏活动，使幼儿轻松、愉快的参与活动，达到增强体质、促进全面发展的目的，我们将精心设计新颖多变的游戏活动，在具体形式和内容编排上进行改革，有目的、有计划的积极引导幼儿探索游戏的玩法，促进幼儿的发展。

教师原来习惯于按照事先编排好的教学内容来实施幼儿每日“一小时”的户外体育游戏活动，注重表面形式，头脑中缺乏目标意识，我们在工作中加强教师的园本培训，树立目标意识，掌握科学的教育策略。从体育游戏的多维效应、多种角度见够户外活动的形式，多给幼儿一些自由的活动空间，使户外体育游戏活动更有特色。

(1) 个体活动：教师根据当前目标的需要和幼儿的活动兴趣提供环境，投入玩具和材料引发幼儿主动活动。同时，教师亦注意在活动过程中观察、指导幼儿，对于较长时间内一种或几种行为练习的幼儿给予适当指导，以使幼儿通过个体的活动获得发展。

(2) 小组活动：活动的主要作用是满足幼儿不同的活动兴趣，照顾幼儿不同发展水平，有利于教师因人施教、个别给予身体锻炼技能上的重点指导，培养幼儿的集体意识、合作精神及协调人际关系的能力。

(3) 集体活动：集体活动以传授身体锻炼的新知识、新技能为主，这些方面的知识技能适宜通过集体教育传授给幼儿。活动形式相互配合、相互渗透的，相互转化为有机整体。

教师收集开展优化幼儿户外体育游戏活动研究用的资料，组织教师进行学习，提高教师对优化幼儿户外体育游戏活动指导的理论水平，做好开展工作。

大班幼儿因为面临升入小学，在活动中偏重于知识、技能的传授，幼儿自选游戏和小组游戏偏少，集体户外体育游戏活动较多，没有为幼儿的个体发展提供更多的机会。在今后工作中，我们将继续努力将户外体育游戏的特色活动提高到一个新的台阶！

## 户外活动总结小班篇二

为喜庆党的十八大的圆满结束，给老师营造一个积极健康向上的教育教学氛围，在20xx年12月1日乌市92中共青团委组织学校教师14人，开展徒步行走爬山活动。

上午12点，教师们在学校校门口集合后，开始徒步沿头屯河前往硫磺沟方向进行徒步拉练活动。沿途大家观赏冬季雪山山景，欣赏路旁自然清新的风光，一起展望头屯河地区经济和钢城未来的发展变化。步行途中，大家不停地交流，扎书记总是走在最前面为大家探路，祁校长一直指导大家想办法登上陡坡，黄校长则是在山下推着最下面的人帮大家一起协力向上攀登。

下午2点左右，教师们历经一个半小时的徒步行走，在没有绳索登山靴等工具的前提下仅仅靠着手拉手的力量，终于到达了硫磺沟地区的某座小山山顶。虽然，当天天气环境十分恶劣，不但下着小雪，山顶的风力也有近6级，各位教师分分传递着“温暖”将帽子围巾等保暖品借给其他人使用。还有专门负责行李的李圆圆老师替大家“负重”，校长和书记还调侃这“冰镇水”的味道有“团结”的味道。通过徒步活动，极大的调动了教师们户外锻炼的热情，愉悦了大家的心情，检验了大家的耐力，凝聚了大家的合力。教老师们既锻炼了身体，又增强了集体观念。同时加强了同事之间的交流与合作，增进了同事之间的友谊。大家都乐于用一种积极、运动、健康的方式迎接每一天的到来，让“健康第一”观念在学校教育中真正落到实处，从而为今后的教育教学工作起到一定的促进作用。

## 户外活动总结小班篇三

为了活跃学生会干事们的工作激情，加强干事们的团结精神和组织能力，教科院学生会在2012. 2. 25在云龙山举行了户外拓展活动。此次活动在干事们的积极参与和热情协作中顺利

开展。

由于此次活动是组织部和体育部联合主要负责，所以在2.25早上，两个部的干事们很早就来到场地先布置。由于本人是秘书部的，去的比较晚。早上8点，本部人员和学习部的干事们一同坐车来到云龙山下同在那里的学生会成员集合，时间大概是10点半。

10点45，体育部长宣布此次活动第一项“扫荡总动员”正式开始，这个游戏规则是：由组织部和体育部干事们事先在云龙山呈60度范围以内，从山地到山顶的树枝和石头处系上240条红丝带，所有干事们在1个小时内，以部门为单位，寻找红丝带，找到条数多的算胜利。一声令下，干事们就迫不及待的冲上山，在兴奋和新奇中开始游戏。由于本部成员较少，只有4位干事，所以在活动中并入学习部。最后结果，本轮党站胜利，生活部最少。此轮活动显现的是部门成员的团结之精神。

结束时间是10.45，接近中午，于是上午的活动结束，所有成员在原地自由活动。

下午1点，第二个活动“k歌达人”开始。这个游戏规则是：所有成员席地坐下围成一个圈，由党站派出一个成员给大家表演唱歌，然后由此位干事指定人员给大家唱歌，以此类推，至少每个部门一首歌。这种互动型的游戏更为同学们接受，现场的气氛很快就到了火热的阶段。本轮活动在体育部长和党站站长的一曲合唱中结束。此轮活动，我们看到了原来不熟悉的干事也是多才多艺的。

下一轮活动是“命悬一线”，有所有男生在高台阶底站成两排，双手交叉相握，每次一个女生从高台阶上后仰而下，由底下的男生接住。这是考验女生是否信任男生的一个环节，也是考验女生的胆量和男生的臂力。要求是所有女生都要来跳一次。活动因此达到更加激动人心的环节，大部分女生在

克服害怕和害羞之后都参加了，现场尖叫声不断。本轮环节是苦了男生啊，不过，男女生的信任和团结却也在尖叫和玩笑声中体现出来了。我们看到，活动结束后，每一个青春的男女生的脸上都洋溢着兴奋和信任的光芒，这是下午两点时分天空最热烈、最火热的阳光。

接下来是“缘定扑克牌”，所有人员围成一圈坐下，每人每轮发一张扑克牌，然后由一个部长随便说出两张牌的花色，被点到的两名成员得站出来，给大家表演一个节目。本轮活动增加了紧张的气氛，每个人都在默默祈祷。被点到的成员节目多种，唱歌、真心话大冒险、表演现场求婚（纯属游戏）……这个环节是考验不熟悉的成员如何在有限活动时间体现团结之心和现场应变能力。

最后是“千里走单骑”，所有人围成一个圈，抓紧绳子，每次有一个人走在上面行走。这是体现成员的集体团结之心，是否尽力将绳子拉紧，让走上面的人不会困难。

最后成员们玩性大发，又现场利用绳子举行了一场“拔河比赛”，随机组合队伍。第一场是在左边的队伍赢，换场地之后，左边赢，然后最后一局还是左边赢。于是引发了“传说中的风水之说”。总之，最后回去的时候，都是边抱怨太累，可是脸上都是开心的表情。

本次活动，不仅在玩笑中活跃了成员们之间的气氛，缓解了平时的压力，更重要的是让成员们增加了团结之力，信任程度，相信在以后的工作中，成员们会更加提起精神，也会永远的记住这次户外活动。

此次是学生会成员内部的户外游戏活动，不用很严格的要求，但是，荏苒还有以下几个方面需要注意和加强。

- 1、第一环节的场地规定有点局限，虽然是防止成员们走散，可是上了山之后大都不知道60度是什么范围了，建议在整座

山上活动，或者选择较小的山头。

2、第二环节中，被点到的同学虽然都唱了歌，但是明显是准备不足。

3、第三环节中一开始有女生动作不标准，有踢到男生头的现象，明显是没有明确游戏规则的，但是后来用手巾系住双手，有所提升。

4、第四环节同第二环节一样，被抽到的同学同样是准备不充分。

5、之后的拔河环节是即兴，所以一开始没有把握好时间。以上只是一点小瑕疵，总的还是很开心的。

## 户外活动总结小班篇四

二、活动目的：丰富员工业余生活，提高员工稳定性及归属感，旨在提高团队的质量，增加集体核心力和向心力，通过活动，使组织成员更多的增强了解，体验团结协作的重要性及更多地了解自我和所在的团队。

三、活动时间□20xx年5月xx日

四、参加人员：甘肃民合投资有限公司总公司全体员工

五、活动地点□xxxxxx

六、活动项目

1、个人、团体游戏

2、美味烧烤、户外自助餐活动

3、自由活动（钓鱼，散步）

4、合影留念

七、奖项设置

团队奖、个人奖等（办公用品）

八、活动内容说明：

1、两人三足接力赛（时间30分钟）：

项目简介：将各小组或家庭的成员以每两人一小组并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，当裁判发出口令，各组成员从起端开始走（也可增加人数，看实际情况定）。

2、拍来拍去（15分钟）

项目介绍：开赛前，各参赛选手分别站于起点线后手持球拍，乒乓球放在球拍中央，在比赛过程中，乒乓球不得落地，如落地需拾回从下落地点继续比赛，否则视为违例。

现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏；以各队最后一名同学通过终点线为准。

4、袋鼠跳（时间30分钟）

项目介绍：第一个队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后前进，中途布袋不得脱离双腿，至第二个时脱去布袋，由第二队员套上布袋向第三个队员前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛



结束后，以用时多少进行排序。

## 5、盲人足球（15分钟）

项目介绍：1个足球(要用含气量不足的足球，这样每踢一下，球不会滚得太远)、蒙眼布。每个队员在找一个搭档。每对搭档中只有一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。只有被蒙上眼睛的队员才可以踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。”在规定的2分钟时间内，看哪一组进的球最多，哪一组就获胜。

## 6、美味烧烤、自助：

项目简介：以全员烧烤、自助作为户外活动的午餐内容，自己动手，丰衣足食。

## 7、自由活动：

项目简介：根据个人意愿自行活动，可打牌、休闲散步，钓鱼等健康的休闲活动。

## 九、行程安排

- 1、9:30公司集合，清点人数。
- 2、10:30抵达大泉沟水库
- 3、10:30—13:00趣味竞技游戏；
- 6、18:00集队合影，全员原路返回。

## 十、注意事项：

- 1、车辆抵达场地后，在活动前先清点人数；

- 2、在活动期间不允许员工离开单独活动；
- 4、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；
- 5、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。
- 7、天气干燥，请多喝水。

十一、办公室联合各处室提前准备内容：

- 1、水果、小食品、纸巾、湿巾、一次性餐布等；
- 3、烧烤准备（羊肉串、烧烤箱架子、调料等）；
- 4、酒水；
- 5、活动的奖品
- 6、游戏的道具（绳子、袋子、足球、气球、毽子、乒乓球拍、乒乓球、蒙眼布等）。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 户外活动总结小班篇五

为了切实做好我们xxx班的家庭教育工作，增进家长与孩子的感情，更好的促进家长与家长之间的互相交流，建立一道心灵沟通的桥梁，我们xx班开学以来组织了两次丰富而有趣的亲子活动。

11月15日，一个阳光灿烂日子，我和十多个家长兴致勃勃地带着孩子来到了xx公园开展了以下游戏活动：跳绳、跑步、踢毽子、捉迷藏等，每个活动都那么有趣，孩子和家长配合默契，都全情投入到活动中。跑步比赛更是激烈无比，他们都在为夺冠而蓄势待发；在玩踢毽子时，好像毽子都不太听孩子们的使唤，可是，一次又一次的失败并没有让他们气馁，从他们那有点笨拙的动作中却让我看到了他们那股越挫越勇的劲儿；捉迷藏可是孩子们最爱玩的游戏了，他们东躲西藏，忙得不可开交，也乐不可支……在活动和游戏中，加油声、掌声、笑声不断，家长和孩子们都沉浸在快乐的氛围中，兴奋之情溢于言表。为了让孩子们在玩中学习，体验学习的乐趣，我们还带孩子们去了科技馆，从孩子们新奇的眼神中，我们知道在他们心中已经埋下热爱科学的种子，“孩子们，好好学习，去探索科学的奥秘吧！”我相信，这也是我们每个家长共同的愿望。

第一次的亲子活动让参与的家长们意犹未尽，于是在这个秋高气爽的周末，再次组织了第二次亲子活动，这次我们去了宝安公园，这次活动更加有声有色，有二人三足、丢手绢、卖白菜、老狼老狼几点钟、爬山等。印象最深的是：在二人三足的游戏里，孩子们的短腿和家长们的长腿捆在一起虽然是那么不协调，但步调却一致向前进，多么温馨而又快乐的场景！这次亲子活动不仅让孩子们玩得酣畅淋漓，而且接触了大自然，还锻炼了身体。

最后，家长们在欢声笑语中来了一个合影留念，第二次亲子

活动也安全、顺利结束，我们又共度了一个快乐而难忘的周末。

本次活动，不仅让孩子们走进大自然，还让我们再一度感受了大手拉小手的温情。家长们全身心的和孩子在一起，增强亲子间的交流，增进家庭与家庭间的沟通，同时也培养孩子们积极动手，相互协助的能力，愿这短暂时光留给孩子美好的记忆。

## 户外活动总结小班篇六

为了满足儿童在身体、智力、道德和审美等方面的全面发展需要，坚持“健康第一”的指导思想，我们认真贯彻“健康体育”作为实施精神，创造了多种多样的户外班际活动。这学期，根据我们班孩子健康发展和体育锻炼的需要，我们将推动幼儿园体育等工作的不断深入。

让孩子在游戏中得到相应的锻炼，培养孩子的合作精神和创造力。在户外设备的生产中，尽量选择环保、锋利、无害的材料。使用安全无棱角的工具，培养孩子的上下肢力量和身体协调等素质，激发孩子的实践兴趣。更重要的是可以培养孩子在活动中的合作能力，为以后的合作活动打下基础。

在体育活动中，我们让孩子自由选择同伴，让孩子教他们，让他们互相学习，互相交流，互相评价，让孩子带着快乐的情绪参加体育活动。有了良好的情感体验，孩子的活动就会自然延伸，从而提高孩子活动的持久性。

在组织孩子开展体育活动时，我们会根据孩子不同的发展水平设定分层目标，设计安排不同难度的活动，并提供不同的指导和帮助，让能力强的孩子得到进一步的提高，能力弱的孩子在原有的基础上得到发展。在活动中，我们应该在语言和行为上照顾到每一个孩子，用更积极鼓励的语言与孩子交流。对于那些活动能力差的孩子，我们应该在口头上和情感

上给予鼓励和支持。比如在“摘水果”的游戏中，我们根据孩子的身高和跳跃能力设定不同的高度，让每个孩子都能在游戏中获得成功的体验。

在户外活动中，儿童应该有充分的权利选择玩具和独立玩耍。所以我们每次准备活动材料，都会让孩子一起准备、收集、制作，让他们体会到其中的乐趣，增加对运动器材的兴趣，学会珍惜运动器材。

通过游戏让孩子身心健康发展。每个孩子都有无限的发展机会。我们应该努力创造符合孩子好奇、活跃特点的户外活动，让他们在享受中玩耍，在享受中学习，在玩耍中收获，在玩耍中创造，更好地促进他们的全面发展。

妇女节户外活动总结

精选户外活动方案范文九篇

关于户外活动策划

户外活动免责声明

六一亲子户外活动方案

学生户外活动策划方案

户外活动的策划方案

## 户外活动总结小班篇七

我很荣幸能加入到云锡学院电光社社团，做为电光社的一员是我的骄傲！这次活动是我上学以来参加过的最有意义的一次活动，这次活动给我带来了很多的快乐，也让我获得了很多的收获让我认识到了什么是友谊，什么叫团体，感受到了

团结的力量，懂得了如何在生活中寻找快乐和体会人生哲理！

虽然短短两天的野外拓展活动已经结束，但内心依然为之澎湃，激情依然因其延续，工作总结《社团户外活动总结》。路途虽然艰难遥远，但社员们没有一个为此而停留脚步。而是知难而进，互帮互助，带着喜悦激动的心情在老师和教练的带领下向目的地前进。一路上，我们带着欢笑声翻越了丛山峻岭，一村又一村，感受到了青山绿水的美，同时也看到了农村生活的艰辛和社员们团结互助的身影，每一幕都深深印在我的脑海里！在游戏活动中，组内的竞争与合作、全体社员的通力合作等等，都上演了“成功”与“失败”；教练在协助我们每个社员完成每个游戏的同时又交给我们思考和行动的方向。每一个游戏都充满了激情与欢乐，团结和友谊，知识和创新，让我感触很深很深！就如扫雷这个游戏，我们红队虽然失败了，但它教会了我们很多东西：起初我们队是因为两人的团结配合不好而失利，不能冷静的对待，又一个是我们对游戏揣摩的不够透彻，用的方法不够恰当，没有创新。但我们并没有为此而放弃了比赛，通过队友们的共同努力，最终还是顺利完成比赛！其中就可以感受到，两个人若不团结，就不能发挥出它应有的能量来解决问题，一个就是对事或问题不能粗略的对待，要认真思考其中的问题所在，以最简单最快捷的方法来解决问题！再一个就是要有团结，坚持永不放弃的精神！在游戏中我们学会了相互配合，相互帮助，也体会到了在生活和工作当中我们也要有这样的意识和发扬这样的合作精神。

我们现在处于社会竞争强烈环境下，生活、工作处处存在着竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这问题的关键就在于我们在输赢面前是否有一个良好的心态。

其实输赢并不重要，它只是个结果，重要的是在比赛的过程中我们要是用怎样的心态去面对，当遇到困难的时候要不急不躁，冷静的思考出决方案。在成功的'时候不能够骄傲，要

认真的总结经验；在失败时不要气馁，要冷静的去思考问题的所在。

## 户外活动总结小班篇八

为了加强班级同学的身体素质及同学们之间的交流和沟通，我班开展了一项户外团日活动。

11月4日（星期天），我组织了我们班同学一同在学校侧门集合，从学校出发到从化汽车站乘坐开往太平的5线车到达南洋学院终点站下车。然后，步行5公里之多来到了从化三百洞旅游区。

这五公里的旅程对我们班同学来说是有一定挑战性的，平时少出来锻炼的同学在行走了还没到一半路程的时候，已经喊苦喊累的了，但是我们能用良好的心理素质去克服。其实，每个同学都有这些感受的；因为在这炎热的天气里，步行了这么久，但还是看不到终点。

我看到了这些情况之后，便组织一起停留在路边的小亭子下休息。让各位同学停下喝一口自带的水和食物；同时，我和生活委员也给每位同学发一个活动前带来的橘子。

路上有说有笑，一路有经过南洋外语学校、村庄等。这次长途跋涉，锻炼了同学们的耐力和意志，而且舒展了同学们紧张的学习压力，丰富了课余生活，提高了同学们体育锻炼的积极性。

一个多小时的徒步路程，在我的领队下，同学们的共同努力下，我们完成了远足里程，没有一位同学掉队，这原本以为我们同学有走不完全程的事情，在集体的努力下，竟然成功抵达三百洞山脚，可见集体的力量之大。试想如果我们每位同学在工作学习中都能像在这次活动中那样，那么还有什么困难我们克服不了了？我想一切困难在我们面前都会迎刃而

解。

还有就是我们继续登山过程，三百洞海拔不是很高，路程也不是很长。有些路坡度有点陡，走起来比较吃力，但还不是给我们征服了。登山也要有技巧，不能太过心急、猛跑；如此的话会很吃力，小腿肌肉绷得紧难受、甚至乏力，很难继续前行。

成功登上三百洞山顶，然后我们便开展各种拓展活动。活动项目有：水上飞、孤岛求生、水上单边桥、荡秋千、攀岩等。活动刺激又好玩，搞笑的是：有的同学在水上玩荡秋千时落水了，鞋子、裤子都湿了。

这次户外活动，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。不但提高了自身的能力，更进一步的拉近同学们之间的距离，也是的我们的集体更加团结。

## 户外活动总结小班篇九

为了更好地展现社区女性健康向上、充满活力的精神风貌，同时培养妇女团队合作精神，用健康的'身体素质和心理素质投身于工作中，在三八妇女节来临之际，特举办采茶春游活动，让社区女性亲身体验传统茶文化，亲身采茶、制茶，体会茶农的辛苦和乐趣，学习茶艺知识，提升女性健康，培养优雅气质。

二、活动地点：蒲江茶园

三、活动对象：社区女性工作人员、辖区女性居民代表

四、活动人数：20

五、活动内容



(1)采茶比赛。所有活动人员随即分成3组，在规定时间内采茶，最后根据每组茶叶重量由多发放相应的小礼品。

(2)爱心制茶。现场学习茶叶制作，将大家采摘的新鲜茶叶制作成爱心礼品，于活动结束后送给辖区困难女职工。

(3)茶艺培训。在茶园的茶艺工作室现场学习不同茶叶冲泡，品茶。

## 户外活动总结小班篇十

xx年在寒冷的冬日中已离我们渐渐远去了，在所有支持与爱护密山户外旅的驴友、朋友的关怀下，我们走过了密山户外旅成立的第三个年头。

这忙碌的一年，过多的事务缠身，三周年的庆典及年终的总结表彰大会未如往年按时进行，在春节年头即将到来之时，特发贴向驴友们汇报这一年来俱乐部以及领队工作的情况总结：

户外活动，安全最重要。我们始终坚持“安全第一”的宗旨，每次出行做到“一个也不能少”[]xx年，密山户外旅作为密山户外运动的先驱者，在这优秀的网络平台上，共开展了42次常规户外活动，从召集前的认真策划，到召集贴的发布，密山户外旅策划层都用心做好目的地选择与设定，做好目的地的情况收集，对活动安全系数进行预估。我们坚信态度决定一切，因此做好活动召集前的准备工作更显关键，多次活动目的地是经过领队的亲自探路后确定的，领队及探路人员带着户外专业工具到达预选目的地进行资源测评。

为活动的更好开展，领队认真记录每一次探路经过与细节，有些预选目的地进行了不止一次的探路测评，有些预先目的地在测评后因条件不理想而取消；对于一些较远而无过多时间亲自测评的目的地，需要联络多个当地人或有出行经历的

驴友，以确定目的地的可行性、可玩性，在了解了各方面的情况后，行文发布活动方案，在方案中注明活动目的地情况、活动注意事项、以及需要准备的东西等等。

活动方案的发布后，密山户外旅认真做好应答咨询的工作，对来人来电的活动咨询进行认真且耐心的解答，在见面会上重复一切与活动有关的事项，并突出“安全第一”的要求与原则。在有了妥善的准备工作下进行开展活动也不能掉以轻心，活动过程中的前后呼应、联络；休息节奏的调整；队员志气的鼓励；与驴友进行不断的沟通等等，最终保证一个也不能少安全的完成活动。

经过几年的. 共同驴行，在xx年，我们明确增加了三年以来的第一位荣至名归的男女领队——\*\*\*\*\*--\*\*\*\*\*，增强了密山户外旅领队力量，更好的为驴友组织更好的活动。

为了让活动安全进行，密山户外旅安排领队参加了中国登山协会组办的“户外指导员”培训班，在经过系统学习后取得了优异的成绩，并有1人取得全国优秀学员称号及荣誉证书。通过专业的培训，让密山户外旅专业领队对户外运动的多方面知识有了进一步的了解，更好的运用到活动的每一项工作中去，让活动更专业，更精彩，更安全。

通过培训后，我们纠正了一些以往活动中不专业的作法，专业的开展了绳降活动，让这一项在外行人眼中显得异常危险的极限运动，成为我们精彩的，让我们体验到他人无法体力的欢悦。在通过培训后，让我们在陌生的环境下，更好的对地形进行解图与判断，更加安全的与驴友共同达到目标。

星晨走过三个年头了，我们的活动由以往单一的周边山区活动，发展到更远的地区，由于增加了行业间的合作，我们开展了去雪乡看雪、去珍宝岛看湿地、去宝清转山等丰富多彩的长途旅行活动。与兴凯湖俱乐部一起，我们一如既往的组织了穿越兴凯湖50公里。

在xx年，我们一起走过的42多次外出活动中，我们有徒步、有穿越、有溯溪、有绳降、有漂流，我们还组织了多次自驾活动，让有车一族加入我们的活动，体验不一样的户外生活。

在日常日子里，以锻炼身体、增强友谊为目的，召集了在城市里以及不远离密山的几十次休闲活动锻炼。从市区开始徒步至兴凯，徒步至将军峰，徒步至黑台等中短途的徒步锻炼活动，不定期的自发召集的羽毛球活动，环市骑行活动，夏天湖边游泳泡水等等活动，都受到众多朋友的喜欢。

以外还开展了数不清的大中小范围的休闲活动，烤羊、窑鸡、钓鱼、烧烤、聚餐等等，已经成了驴友间日常联络、交流、增强友谊的生活方式。

xx年，我们在去年取得大的发展的基础上更上了一层楼，参加活动人员有了进一步的增加，同比增加了100人。密山户外旅依然本着活动积分晋级会员的制度，“会员”作为星晨驴友中的一种无尚的荣誉，成为驴友间争相谈论的重要话题。xx总结会上，曾称xx年为会员的丰收年，而这令人欢心鼓舞的xx再一次成为会员的丰收年，人数为前三年之最。

在取得进步及收获的同时，我们仍深感有不足之处，由于无法掌控天气等因素，百密而总有一疏，让穿越铁西山、兴凯湖看花等个别活动未能达到所期望的目标；另外，由于个人性格与认知的不同，在活动中未能做到所有队员都满意，与希望得到驴友的包容与继续的支持。在q群的管理上，由于暂时无法升级高级群，在年中曾有一次较大的失误，误踢了部分关怀与支持过密山户外旅的老队员，借此总结的机会向驴歉，望大家原谅密山户外旅工作中的失误，让我们解除误会、不计前嫌，让这件难能可贵的友情延续下去。