# 户外素质拓展活动总结范文

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-23

*户外素质拓展活动总结范文只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情。下面是小编为大家整理的户外素质拓展活动总结范文，欢迎阅读。户外素质拓展活动总结范文1在拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外...*

户外素质拓展活动总结范文

只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情。下面是小编为大家整理的户外素质拓展活动总结范文，欢迎阅读。

户外素质拓展活动总结范文1

在拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，依然记忆犹新。训练场上“巨石山别动队”和“龙山队”的对战与合作、组内的团结与协作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”;教练在协助我们每个队员完成训练任务的同时又交给我们思考和行动的方向。队友、教练，每一个训练项目，每一次教练点评，都历历在目。

我们共有30余名队员，整理后编为2队，选出队长、副队长、卫生员。分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队名、队标、队歌，口号。通过小组风采展示的方式进行PK，让人感受到团队力量的震撼力。“巨石山别动队”和“龙山队”两个队PK， 教练问前方需要支援，我们回答后方支持，教练说队长需要板凳，队友就急忙蹲下给队长当板凳，需要袜子就赶紧脱袜子，需要鞋带不假思索的解下鞋带，最后“龙山队”最先完成，感受到了胜利的喜愉，体会到付出了就有结果的欣慰。“信任背摔”是站在2米多高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，胆怯不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒!“队员们准备好了吗?时刻准备着”。台下队友叫着背摔台上队友的名字说“我爱你们”就有种莫名的感，一下有了信任感、信心和勇气。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的巨大向心力，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，就像一艘孤帆，难以远航。离开了拓展训练场，回到了工作环境，只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题。

户外素质拓展活动总结范文2

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，××××专业(×)班全体同学于××××年××月××、××号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

>一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗?”“准备好了!”“我要倒了，”“来吧!” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

>二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。

在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。

而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

>三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

[>户外素质拓展活动总结范文]相关文章：

1.户外拓展活动总结范文

2.户外拓展活动总结

3.素质拓展活动总结

4.公司户外拓展活动总结

5.员工户外拓展活动总结

6.户外的拓展活动总结

7.素质拓展团日活动总结

8.学生会素质拓展活动总结

9.开展素质拓展活动总结

10.公司户外拓展活动总结范文

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找