

最新外拓活动总结(实用10篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

外拓活动总结篇一

利用本次活动调动职工的积极性；增强团队成员之间的协作能力，加强团队协作意识，培养参与者的团队向心力；增强团队荣誉感。

- 1、厂领导为本次活动的总负责；厂办人员具体组织实施；
- 2、共分大夜、白班生产工段，电工段，钳工段四个团队；
- 3、每个团队暂定16人，厂办、尾矿库人员临时补充，每个团队男女职工比例不限，具体根据实际情况进行调整。

1、每个团队由工段长任队长，为本工段的人员及秩序的组织协调者。

2、比赛次序：赛前由队长猜拳决定比赛次序。

3、游戏规则：

(1)、比赛开始前，16名队员蹲在地上排成一列纵队在起跑线后待命，后一名队员双手搭在前一名队员肩上，待裁判发令后，16名队员通过协调配合在跑道上双膝弯曲半蹲走。

(2)、赛程往返60米，参赛队由起点至终点绕过标杆折回到起

点后，以各参赛队最后一名队员走过终点及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

(3)、整个活动过程，队员必须双腿弯曲半蹲走，双手不得离开前一名队员的双肩，中途不能有队员退场，否则以犯规计算。

(4)、冠军角逐：完成游戏用时最短者，为冠军。

1、按照军训要求，以工段为单位成纵队集合并报数。厂办根据人数合理分配人员。

2、一个团队参赛时，其余团队必须在厂办规定区域外进行观看比赛。

3、必须听从裁判的指挥，遵守比赛纪律。

4、违反以上规定取消比赛资格。

1、前期准备：经费申请；奖品购买。

2、道具准备：悬挂条幅；口哨一个；照相机一台；摄像机一台。

外拓活动总结篇二

一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长

与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

三、注意事项

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为

户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的'断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每

个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

舟山子亲户外拓展活动方案活动目的:

当你发誓让孩子身心健康的成长,当你已为孩子付出了很多,随着时间的推移,彼此的距离却渐行渐远,甚至产生重大冲突,当你觉得失望、生气,孩子觉得伤心、难过时;当你不忍他的痛苦,却又找不到好的沟通方法时……你一定要看看以下的课程。

户外拓展活动方案活动时间及项目安排

800—930到达拓展训练营地;

930—1000安排房间简短休整;

1200--1300午间加油站

1830—1900户外拓展活动方案拓展小游戏;

户外拓展活动方案我们和你的庭共同经历感恩氛围,让你的子女感谢身边认识的、陌生的关怀、信任、支持与挚爱。通过特设的培训项目,让他(她)知道,是一个神圣的地方,那里的祥和与安宁、信任与支持、爱与被爱,那里的每一个人都愿意为之付出一切。让他(她)真正体会到父亲是山——坚强而稳重;母亲是海——宽容而慈爱;在人生的道路上,再也不怕黑夜的凄凉,再也不怕空心的迷茫。因为有个,始终向他(她)敞开着爱的大门。

外拓活动总结篇三

20xx年-月-日下午3点整。

--酒店--路店。

--公司全体员工。

将--公司全体员工分为四组，每组人数基本相等，拿到a的为该组组长，站到对尾，负责游戏最后猜词语，其他组员顺序由组内自行商议决定(商议时间不超过2分钟)，若其中有不能参加的则该组推选出一名组长，猜词顺序按照牌黑桃、红桃、梅花、方片的顺序进行，游戏期间由---负责对每一组进行计时。当对内所有队员都完成形体传递词语后，由组长进行猜词，当组长猜对词语(意思相同即可)或确定放弃时停止计时。

每一组排成一排，面向背后站立，做表演的两们同事转过身，向前走两步进行表演，表演结束后回归队伍，表演时采用上述的游戏规则进行，依此类推，直到游戏做完为止，每一组10分钟。

当猜词成功时，使用时间最少者为获胜队;当所有参赛组均未猜对词语时，则使用时间最短者为获胜。

1、两位表演者之间不可说话，不可对口型，只允许使用形表演;

3、如若出现上述情况，视为犯规。

违规者将被更换词语，重新开始，不停止计时，为了对违规队的惩罚，词语的难度将有所增加。

外拓活动总结篇四

丰富孩子们的课外生活，加强家长与老师的联系，增进家长与小孩之间的感情，促使荷小二二年级二班能更好的'成为一个具有凝聚力的团结的大团体。

20xx年x月x日

x

2、各采购员负责采购烧烤所需物品；

4、安全问题，车辆自备、安全自负。

1□20xx年x月x日上午10时前到x；

2、10时至15时烧烤、包饺子、酿豆腐、窑红薯；

3、下午15时气排球赛、拔河赛，地点：老鸭山庄球馆；

4、下午17时以后，各回各家，各找各妈！

1、本次活动由于在户外，车辆自备、安全自负。各家长要对孩子监护，制止一切不安全行为，避免发生意外事故。

2、活动中不要独自离开活动现场，有事要提前走必需征得x的同意。

3、同学们之间或家长们如果发现同学们行为不安全，每个都必需立即阻止。

4、烧烤时同学们注意防火，不要玩弄打火机，不要在非烧烤处点火，玩火。

5、烧烤时注意人不要站在下风口，防止烟熏，及飞出的火星很容易烫伤人。

6、烧烤时要注意安全，个人包括衣物与烧烤炉保持适当距离。

7、烧烤时要注意没有烤熟的食品不要吃。

8、由于这次活动是在户外进行，自备防蚊虫药。

外拓活动总结篇五

为了确保事情或工作科学有序进行，时常需要预先制定一份周密的方案，方案是解决一个问题或者一项工程，一个课题的详细过程。那么应当如何制定方案呢？以下是小编精心整理的学校户外拓展活动方案，希望对大家有所帮助。

开学后一、二周

1、为增强学生会内部成员的协作能力，提高大家的执行力，增强大家团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解。

2、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；

3、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；

5、增进了解、加强沟通；增进目标认同，激扬团队士气。

户外郊游，去学校附近的山上，做一些集体活动

1、如何建立信任(适用：团队建设)

游戏方法：带眼罩行走，两人一组第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示；第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

游戏说明：

1、领导行为、观点的连续一致，保持沟通，是信任建立的根

本保障

2、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

要求：人员选八名一组，男女交替配合。共选十六名员工，分二组同时进行比较。另有二名人员辅助组第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的`纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

当然，方法众多，为了给更多思考的余地就不另外举例了。

外拓活动总结篇六

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；

活动安排：

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

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。

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。

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

下午

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。

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！

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。

外拓活动总结篇七

通过组织一次户外活动，帮助同学们转换一下心情，缓解学习的压力；打破以往的生活习惯，体验校园以外的文化氛围；

增进同学们的交流与了解，构建良好的班级认同感。我们衷心的希望同学们能够在班委的精心组织下，度过美好的一天，留下一段难忘的回忆。再简单点说，我们只是希望大家能拥有珍惜这快乐的一天。

二、活动时间和地点

时间：12月1日

地点：花花大世界

路线：民大——花花大世界；花花大世界——民大，包车接送，统一出发，统一归校。

三、活动人员

带队老师：

参加人员：

四、活动组织管理形式

1. 由班长、副班长、团支书和带队老师负责整个班级的行动，其他班委进行辅助管理督促，务必做到行动统一安全。
2. 以宿舍为单位将全班分为5小组，执行各组组长负责制，对各组进行管理与协调，各组长应掌握所有成员的联系方式，并听从班长和带队老师的统一调度，出现突发情况及时汇报。所有人员当天手机应保持联系畅通。
3. 除自由休息时间外，所有参观浏览过程中以班级为单位，任何人不得脱离集体擅自活动。
4. 每次参观过程中，各小组组长要督促其小组成员遵守相关纪律，在指定范围内活动；参观完毕后组长及时清点人数，

向班长与带队老师汇报，并带领同学按时到指定地点集合。到了集合时间而仍有同学未到者，由由相关组长进行催促，确保全部安全到达。

5. 自备干粮和水，自带防晒用品等相关用品。

五、活动具体行程（初步待定）

一、上午：7：00全体同学按时到固定地点（待联系包车后定）集合，人到齐后马上乘坐大巴出发。

二、8：30左右到达花花大世界，下车集中后，稍作调整后对景点进行参观，就场地进行活动。

三、11：00左右参观完毕，清点完人数后在空地休息，自由就餐。就餐后至12：00为自由活动与休息时间，全体人员在指定范围内活动。

四、12：30集合完毕，统一乘坐包车返校。

六、前期工作

1. 活动前联系好相关客运公司，确保客车在指定时间到达。

2. 由班委及各小组策划小节目，小游戏在乘车过程中开展，以调节气氛。

3. 成立医疗小组，生活委员任组长，准备医药箱，备好消暑，消炎药品。

4. 携带相机，对这次出行活动进行全程记录。

5. 强调安全意识具体内容：

a□活动前一天召开班会，对所有同学进行一次安全教育，学

习应急安全防范知识，把安全问题放到最重要的位置。

b□强调纪律，所有人员务必在指定区域活动，不能做的事坚决不给做。

c□做好每个组长的思想工作，明确权责。

d□安全小组和卫生小组讨论具体负责方案，明确当日职责。

七、后期安排

1. 活动之后，回到宿舍。各宿舍舍长，各组长要对同学的身体状况进行反映。
2. 每一位同学上交一份心得体会，记录下当天游览的感受。
3. 出展板，对此次社会实践活动进行宣传。
4. 召开班会，对此次活动做一次总结，吸取经验。

八、活动经费预算：自费，车费加门票每人二十元。

九、活动宗旨和原则

在活动过程中，一定要遵纪守法，明礼诚信；一定要听从老师及班干、组长的安排，不得擅自更改行程和活动，有问题必须及时向组长、班长及老师报告。

本次活动中每一个人都是以广西民族大学学生的身份参与的，在外活动期间一定要遵守相关要求与规定，严格要求个人行为，树立民大的良好形象。

外拓活动总结篇八

- 1、培养幼儿积极的参与意识和变废为宝的意识。
- 2、增强了幼儿身体素质，强化了幼儿身体协调的能力。
- 3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。
- 4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

- 1、哨子一个，废旧报纸若干，小红旗一个橡胶小鹿四个
- 2、录音机，音乐磁带《一起加油》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，带领幼儿慢跑一圈，指导做简单的热身动作。

1、导入游戏

老师今天和大家一起来做个新游戏，好不好？(幼儿回答，好)看我手中拿了什么？(幼儿回答，报纸)今天我们就用它来做游戏，幼儿感到很新奇，也很期待，那么下面就要好好的看老师怎么去做，等会老师要看你们自己的表演奥。

教师首先说明游戏的规则和过程，并自己亲身去演示吸纸跑的过程，幼儿睁大了眼睛，好奇的看着。

老师强调，吸纸跑这个游戏必须是你把报纸贴在胸前，借助

风力向前跑，跑的过程中不能随便停下来，必须绕过中点(橡胶小鹿)返回坚持跑道终点，如果中途停下来，报纸就会自己掉下来。如果纸掉下来了，你必须拾起报纸，重新放到胸前，再继续游戏。

2、游戏分组

将全班幼儿分成四个小组，站成四排，每组的第一个幼儿发一张报纸，他跑回来把报纸交给下一个小朋友，看看四个小组的哪一个小组最先完成，就发给他一个小红旗。大家都要鼓掌表扬!

3、开始游戏

幼儿准备好以后，哨声一响，游戏就开始。在音乐的配合下，幼儿紧张而忙碌起来，有的幼儿动作很规范，有的幼儿报纸掉下来好几次，但他不放弃，捡起报纸继续前进。

4、活动结束，

表扬鼓励，教师做及时总结

外拓活动总结篇九

亲子活动通过亲子群体间的活动交流，那么亲子户外拓展活动的策划方案怎么写呢?下面本站小编给大家介绍关于亲子户外拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

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。

一、活动目的

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。

二、活动安排

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。

三、活动措施

2、活动时间□20xx年12月29日 上午9点 历时：3小时

3、活动场地：教室

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。

准备

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 摄影：天成顺

6、邀请人员：

8、哨子一个

9、学生穿校服

10、培训服务人员

开场白

尊敬的各位家长：非常感谢您的理解、支持，谢谢你们！

我知道这一声谢谢不能表达我对您的谢意，也弥补不了给您带来的各种不便。但我希望在这次活动，我们能有深刻的人生体会。

我的愿望是：在这次活动中

让我们静下心来，放松自己，放下我们身边的如意与不如意

让我们的心软下来，随着活动而动，去参与、去体验、去感悟

开心，就绽放的笑

感动，让泪自然的流

别刻意，别控制，别阻止

最后的收获会因你心境的不同而不同

把心定住，这次活动只属于你我

关掉手机，这段时间只属于你我

附录一：暖场

项目名称：暖场

项目任务：让大家鼓掌，为家长鼓掌、为孩子鼓掌、为自己鼓掌。

项目流程：

- 1、尊敬的各位家长，我们老师和工作人员用掌声感谢您的到来！
- 2、同学们，为了感谢父母的到来，用掌声表达我们对家长的谢意！让父母听到我们的真诚！让父母听到我们的谢意！用掌声加上喊声告诉你家长，“我要做优秀的”。
- 3、各位家长、老师，用掌声告诉孩子你们是我们的希望，用掌声告诉孩子你们是最棒的！

附录二：仰卧起坐

项目名称：仰卧起坐

项目任务：最大限度完成仰卧起坐，再加5个、3个，要有鼓励。

项目流程：

- 1、介绍规则：
- 2、顺序：学生开始 家长开始

项目交流：

- 1、只要努力，仰卧起坐我们可以做的再多几个，其他事我们可以做的更好呢，道理是一样。
- 2、学生是需要鼓励的不是指责，家长也是需要鼓励的，孩子你做过吗？
- 3、不用说话，用肢体语言鼓励一下自己的孩子。
- 4、如果有惩罚：孩子，当你犯错误时，你知道谁在替你受罚吗？

附录三：盲人哑巴

项目名称：盲人哑巴

项目任务：哑巴引导盲人跨越障碍。

项目流程：

- 1、规则：家长扮演哑巴，学生扮演盲人，双方都不能说话，哑巴用肢体语言告诉盲人行进路线，跨过障碍路线完成任务。
- 2、障碍：包括上凳子、跨过水盆、矿泉水瓶、饭盆等。
- 3、活动开始前，父母不交流，分组，孩子盲人、家长哑巴。
- 4、活动结束后，家长孩子拉着手，用肢体交流，在总结体会中体会感恩。

项目交流：

- 1、孩子你小的时候，父母是这样扶着学走路的。

2、家长用肢体语言鼓励一下孩子，孩子用肢体语言感谢父母。

附录四：爱的体验

项目名称：爱的体验

项目任务：在背景音乐下做主持人要求做的动作用心体会。

项目流程：

1、翟鸿燊的爱的体验

2、家长孩子相对而坐，闭上眼睛，按照主持人的要求用心去做，用心去体会。

3、全体一起做。

4、不要擦拭眼泪，让眼泪自然流淌

项目交流

1、孩子用肢体语言感谢父母。

2、家长表达孩子你是我的希望，也是我的骄傲。

3、孩子告诉父母今后如何做。

一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，

将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩戴本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动交流，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

三、注意事项

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，

相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成;小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动交流，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

三、注意事项

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成;小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，

不能让棍子倒下。

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

外拓活动总结篇十

秋高气爽，气候宜人，秋天是个丰收的季节，是个处处蕴含着教育契机的季节，它赋予孩子们取之不尽的源泉。在金色的秋季，我们也要让孩子们回归大自然，在大自然中去增长见识，启迪智慧。大自然是个美妙的课堂，让我们共同携起手来，带着孩子们走近秋季，感受大自然的美妙，让孩子们在快乐户外教学活动中开阔眼界，增强体质，锻炼意志，同时也让孩子们感受到家乡的美景，让幼儿体验热爱家乡的情感。

1、让幼儿走近大自然，欣赏秋天的景色，感受秋天的气息，感知秋天的特征。

2、培养幼儿的观察力、想象力和审美能力，感受家乡的美景，体验热爱家乡的情感。

3、提高幼儿团队意识、环保意识及安全防护意识，从而提高幼儿的社会实践能力。

XXXX年XX月XX日(本周五下午)

文化广场

参加人员:幼儿园全体保教人员、全体幼儿;

职责安排:各班主任负责本班幼儿出行安全,严防幼儿走失、碰伤等一系列不安全事故。

让幼儿欣赏秋日美景,感觉集体出游的快乐;采集秋天植物的叶、根,收集植物的果实,为下周的制作活动做准备。

3、幼儿园在做次此主题活动之前认真做好活动安全预案,全体保教人员深入学习,以提高安全防范意识,确保幼儿安全。