

户外素质拓展活动感想(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

户外素质拓展活动感想篇一

一、活动背景：

新学期，新风气，新开始。面对当前社会发展的大趋势，社会对大学生的要求不断提高：从个人能力的需求到团体能力的要求；从单一方面的需求到综合素质的要求。我校青年志愿者工作部本着不断开拓创新、与时俱进的精神，积极配合校团委的各项工作，为促进各支部的交流与合作，提高内部成员的综合素质，团结内部各成员，增强工作部的整体实力，努力实现整体实力之和大于个人能力之和，特开展了此次部门内部成员素质拓展活动。

二、活动目的：

1、为工作部成员提供一个互相交流的平台，增加彼此之间的了解；2、通过本次素质拓展活动，提高内部成员的综合素质，促进内部成员的自我完善和发展，为以后的职业生涯起到一定的帮助。3、促进各支部的相互了解，增强整个工作部的运行能力，提高创新能力和工作效率。

三、活动概况：

2、活动地点：福建工程学院北区小舞池活动地点：3、活动人员：校青年志愿者工作部全体人员活动人员：4、活动形式：节目表演、游戏互动和k歌环节活动形式：

四、活动成果：

此次内部素质拓展活动整个过程都充满着欢声笑语，各个节目的表演以及各种有趣游戏的开展，给大家带来了无穷的乐趣。它的成功举办，不但丰富了大家的大学生活，增进了大家的友谊，也使得大家的综合素质有了进一步的发展，一步步超越自我、完善自我，同时也让大家对以后工作部的各种活动充满着无限的期待与激情。

五、活动意义：

1、提高志愿者工作部和个人的组织能力，促进工作部内部协调运转。2、此次活动的成功举办，给大家带去了欢声笑语，将成为大家大学生活中共同度过的一段美好回忆，极大的促进大家友谊的发展。3、一定程度提高了大家的精神境界，增强大家的团队意识，促进个人素质的不断发展。4、有利于大家取长补短，铸造自己的开朗性格，对以后步入社会的工作和社交层面起到积极作用。

户外素质拓展活动感想篇二

为了加强药学院学生会和分团委各部门之间的交流，由药学院学生会体育中心主办，药学院学生会、分团委全体干事参加，于20xx年9月22日下午在长广溪公园举行了素拓活动，特此邀请了药学院大四学长马洋和三个学长学姐进行了指导，此次活动历时5个小时。

首先马洋学长开展了几个小游戏让大家放松，然后将所有人随机分为了四组，每一个人指导一组开展一组游戏。每个游戏由一个集体一起配合完成，由于小游戏的热身大家积极性也很高。每组在完成一个游戏后对自己的游戏体会作出总结。

这次活动由于和指导老师的沟通上出现了一点差错，在开始

时有点耽搁，所以开始时大家有些抱怨。但是随着小游戏的开展，大家的积极度有了很大的提高，大家积极配合指导老师的安排，活动也有井然有序。在后期活动的开展过程中大家被分为了四个小组进行游戏，可能没有考虑一些游戏的安全度，在开展过程中有一两个同学有了一些受伤，但是他们坚持下去完成任务，体现出药学院学子永不服输的坚韧品质。

每一个团队游戏的精彩都于参与者的合作和团队精神的体现，素拓也不例外。在后来四个游戏中，每一个集体都会完成一个任务，每一个任务都充满了挑战性。每一个队员都是一种力量，每一个人都认真对待，在游戏过程中他们互相配合互相认识，为以后的部门交流提供了一次很好的平台。对于举办方而言，一个活动的井然有序和活动的意义至关重要，通过素拓这个游戏大家有了进一步的认识，但是中途遇到了一些问题也是我们没有想到的，这也要大家所要重视的。不管怎么说，这次活动也圆满落幕，大家的欢声笑语也是最好的佐证。

户外素质拓展活动感想篇三

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队的名称、队歌、口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。

2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、

必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

户外素质拓展活动感想篇四

按照现代人的理解，园林不只是作为游憩之用，而且具有保护和改善环境的功能。植物可以吸收二氧化碳，放出氧气，净化空气；能够在一定程度上吸收有害气体和吸附尘埃，减轻污染；可以调节空气的温度、湿度，改善小气候；还有减弱噪声和防风、防火等防护作用。尤为重要的是园林在心理上和精神上的有益作用。游憩在景色优美和安静的园林中，有助于消除长时间工作带来的紧张和疲乏，使脑力、体力得到恢复。园林中的文化、游乐、体育、科普教育等活动，更可以丰富知识和充实精神生活。所以，对于我们园林专业来说，识别更多的植物来说，是极为重要的。为了增强同学们的专业知识，5月6日，我们班在专业指导老师的带领下，组织一起去杨村。

6日上午9点，我们班集体在月亮女神处集合，然后组织一起上车，车子开动了，同学们都是一脸的阳光，因为想到既可以参观风景，也可以在这当中学到知识，就都是心情澎湃，无比兴奋啊。就在同学们说说笑笑的不经意间，我们就已经到达杨村了。下车了，然后在老师的组织下，开始了我们今天的活动。

瞧，同学们都一个个拿着笔和本子，认真的听着老师的讲解，认为自己不知道的或者是重要的东西，同学们都会积极主动地把它给记下来。开始的时候，天气还不是很热，可是你，到了中午的时候，气温一下子上升了，火辣辣的太阳挂在高空中，同学们都是满头大汗，可是，没有一个说累或者是晒得，老师也很高兴，讲的更加有激情了。在这中间，我们吃饭，休息，每一个人脸上都是灿烂的笑容。就这样，不知不觉，就已经到4点多了，杨村也被我们走了个遍。然后，我们有序组织同学安全返校。

总之，通过此次活动增强了我班学生的植物基础知识，并且提高了学生的实践能力，同时增强了大家的团队意识与创新能力。

户外素质拓展活动感想篇五

很多同学都觉得大学不再像高中一样，跟同学有深厚的友谊，对班级有深厚的感情。他们需要一些故事记录大学的点点滴滴。

二、活动目的

为了丰富同学们的校园生活，培养同学们的团结互助精神，加强班级凝聚力，拉近同学们心与心之间的距离，提高同学们的积极性，信息科学与电气工程学院宣传部为同学们提供一个展现班级自我魅力，绽放青春活力的平台——“叶繁何方·心向何处”之爱在班级素质拓展大赛。

三、活动之前的准备

邀请嘉宾, 评委, 准备物品: 2个话筒, 音响, 投影仪1个(连接线), 茶叶、纸杯, 热水, 桌签, 奖状, 笔记本电脑、插排, 抽奖, 入场券, 装饰品等。

四、活动基本情况

(一) 活动分为两大个部分

1、前六个班级展示

2、后五个班级展示

3、开场部内节目, 中场吉他弹唱, 结束二人合唱

(二) 活动的过程:

- 1、主持人介绍到场嘉宾. 活动流程， 部内节目表演
- 2、前六个班级视屏展示， 加上才艺展示， 评委打分
- 3、中场休息， 吉他弹唱， 抽取幸运观众。
- 4、后五个班级视屏展示， 加上才艺展示。
- 5、二人才艺表演， 请嘉宾发言， 颁奖典礼。

五、活动的效果

（一）、充分表现班级活动的多样性，现场气氛很活跃，“叶繁何方·心向何处”这个主题似乎较为枯燥，对于才入学的新生似乎带有更多更好的说教味道，但是我们的同学还是表现得很活跃，在节目的参与与游戏等各方面都表现得较为热情，极大的配合了主持人开展各项活动。各班节目多样，哑剧、歌曲、小品与做游戏相结合，避免了常规的演出形式，极大的丰富了节目内容。

（二）、以幻灯片形式展开，各班的视屏使主题深动形象。将活动主题一直作为贯穿始终的一条主线。但是都从不同侧面讲述了我们应该心向班级，与同学建立深厚友谊，以班级的视屏讲述各班同学之间的故事，向我们讲述过去回忆的绚烂，及对未来的憧憬，然后从不同角度诠释了属于我们的最美好年代。我们在开展活动的同时，利用幻灯片的文体动感形象，将班级同学之爱演绎得更加完美，这样更直观的将同学们带入了初高中年代。透射出我们大学时期对梦想的追求和向往，对友情的渴望。初高中是一段值得回忆的美好往事，大学也如此，古人曾说：“时间如流水，一去不复返”。告诫我们应珍惜大学时间，从今做起，从而引出我们要在大学生活中把握光阴，努力学习。

六、存在问题及建议

（一）问题

- 1、客观原因，场地因素
- 2、第一个节目之后话筒都出现问题，导致后面表演效果受到影响。
- 3、跟不上，甚至有些视频放不出来。
- 4、节目之间的衔接不理想；出现冷场。
- 5、存在同学缺席的情况；
- 6、主持人之间配合缺少默契，事先准备不充分等缺点。

（二）建议

- 1、完善策划书的细节，增强活动的逻辑连接；
- 2、开展活动之前发动全体同学的参与积极性，加强同学们集体荣誉感的教育
- 3、活动之前主持人应加强沟通，做好处理突发事件的准备。

总之，这次活动使我们同学进一步加深了对大学生生活的理解，同时也增进了同学之间的友谊。同时也让大家深深的体会到大学生生活的美好，同学们都要在这里播下理想的种子，争取在三年的大学学习生活中有所建树。