

学生拓展实践活动总结报告 学生实践拓展活动总结(优秀8篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

学生拓展实践活动总结报告篇一

思想品德教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体验，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。健康有益的道德实践活动，让学生在玩乐中开阔眼界，增长见识，增强生活本领。为积极推进素质教育，使学生度过一个平安健康、幸福快乐而又有意义、有收获的精彩假期□20xx年寒假我中心在全县青少年中倡议开展“假期做一件好事”和“收集民俗和优秀民间艺术资料”社会实践活动，各活动站组织青少年积极参与，学员们走出校门，进一步接触社会，了解社会，使孩子们在体验中得到成长，在孩子们心中播下了服务他人，奉献社会、健康生活的精神种子；在体验中感受帮助他人的快乐，为他们从小树立正确的世界观、人生观、价值观和形成健全人格、良好行为习惯起到了积极的引导作用。现就本次社会实践活动总结如下：

一、“假期做一件好事”活动

重点安排了以下活动：

1、欢乐采购员。与父母一同采购年货，以检验自己的理财能力。

- 2、孝顺小天使。每天帮父母做一件力所能及的事情，写孝敬日记，收集孝敬故事，参加敬老助老社会实践活动。
- 3、快乐新春“五个一”行动：给邻居一个祝福、给父母一个惊喜、给师长一声问候、为社区做一件好事、让自己学一项本领。
- 4、小眼看世界。和父母一同看报纸，看新闻联播，上网，通过多渠道记录重要新闻。
- 5、创建家庭读书角。在家中创建一个读书角，已有的同学可动手美化自己的读书角；至少看两本课外读物，带动父母与自己一起看，建立学习型家庭。
- 6、创建廉洁家庭。收集整理廉洁小故事与父母一起阅读，勤俭过节，文明过节；搜集变废为宝、降耗节能小妙招。
- 7、每天健康锻炼一小时。主要体育活动项目是跳绳、跑步、转呼啦圈等。
- 8、小手拉大手，创建平安家庭。和父母共同学习交通、饮食、用电、消防等安全知识。

二、春节是特殊的文化现象

说它特殊，因为它不像一种普通的生活方式，可以简单替换或改变。她在几千年的传承中形成为一个巨大的历史文化传统，春节负载着厚重的历史积淀，是亿万中国人的情感的聚合。春节是我国的传统节日，也是全年最重要的一个节日，在千百年的历史发展中，形成了一些较为固定的风俗习惯和优秀民间艺术形式，如踩高跷、贴春联、上庙会等，有许多已相传至今。“收集民俗和优秀民间艺术资料”社会实践活动主要目的是通过了解家乡春节民俗，使学生感受中国千百年优秀传统文化的博大精深和人们崇尚礼节、注重亲情的美

好精神，激发学生热爱家乡、热爱生活、积极向上的精神。

通过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了能力，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们提供更多体验实践的机会。

长期以来，社会实践活动一直被作为培养全面发展的跨世纪合格人才的重要途径，是广大团员青年长才干、作贡献的重要阵地。随着新课程改革的深入推进，社会实践、社区服务纳入了综合实践课，成为每位学生的必修课程。为深入推进素质教育实施，促进学生素质的全面提升，学校团委就如何在新形势下有效开展社会实践活动进行了探索。

20xx年暑期，学校团委根据上级文件精神和我校实际情况，以《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神为指导，创新活动方式，搭建活动平台，加强宏观引导，组织全校同学开展了以“感恩感受感悟”为主题的暑期社会实践活动，同学们参与社会实践，激发学习兴趣，增进生存体验；主动服务社区，形成服务意识，强化社会责任；改变学习方式，拓展学习资源，拓宽发展空间，度过了一个愉快、充实、有意义的假期。现将有关情况汇报如下：

一、周密部署，工作到位，社会实践活动有序开展。

1. 高度重视、精心策划、周密部署。为了确保暑期社会实践活动的顺利进行，主动请示主管校长，多次与班主任、年级组长商讨暑期工作部署，确定了“小型、分散、安全、就近”的原则，注重民族精神传承和思想道德建设的可持续发展，制定了《关于组织好20xx年宁波中学学生暑期活动的通知》，并下发到每一个学生。

2. 措施落实、保障有力、宣传到位。在制度方面，进一步明确把社会实践和社区服务纳入综合考评的范围，作为学生个人和团支部评优奖励的重要条件。在暑期之前，组织全校团

支部书记认真学习了《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》，统一思想认识，明确在即将到来的暑期社会实践活动工作中，要紧紧围绕未成年人思想道德建设这个工作重点，坚持以青年学生为本的工作取向，促进暑期活动的顺利开展。

二、突出主题，讲究实效，社会实践活动深受学生欢迎。

1. 参加“亲情假日，回报父母”感恩活动。

在宁中的“三心”德育教育中，“孝心”是首位的，孝敬父母是中华民族的传统美德，“百善孝为先”、“孝为德之本”。因此，学校决定将每年暑期放假的第一天作为xx中学的“感恩日”。要求每个学生为家里、为父母做一些力所能及的事，如买菜、做饭、操持家务等，使学生不仅知道爱的承受，更懂得爱的付出。

2. 参加社区服务活动。

(1) 担任社区主任助理，协助社区开展各项工作；

(5) 到社区开展读书辅导活动；

(6) 到农民工子弟学校开展爱心支教活动；

(7) 到图书馆、幼儿园等单位开展志愿服务活动，体验生活，学习知识；

(8) 到公司、工厂等单位参加打工实践，体验生活，锻炼一技之长，提高社会适应能力。

3. 开展社会调研活动

(1) 我们的母亲河

调查所生活城市的母亲河的相关情况，实地考察相关信息。

(2) 我们的校友

走访调查我们宁中各个时代的校友。比如通过参观xx市市级以上爱国主义教育基地，搜集、了解、整理宁中老校友的光荣事迹。

(3) 我们的学习

调研同学们暑期的学习情况。如：作业习惯、阅读习惯、学习场地、学习伙伴等。

(4) 我们的交通

我们生活城市私家车拥有情况的调查；机动车礼让行人的调查；行人遵守交通规则的调查；自行车和电瓶车优劣的比较等。

(5) 我们的假期

通过网络、调查表等方式调研学生的暑期生活，研究不同学校、不同年级同学的暑期生活方式。

(6) 我们的网络

调研宁中学生网络的利用情况，包括上网的主要目的、上网时间等。

4. 组织学生会、社团开展社团进社区大型系列活动。

在团委和学生会的组织下，开展社团进社区大型系列活动。其中包括社团进社区“最美的时光”主题晚会及社区开课系列活动、自制文化微电影《圆来》拍摄活动等。本着“馈赠

社区居民、丰富文化生活、锻炼学生能力”的活动理念,宁中社团走进了xx大市内的许多个社区,为社区的孩子们送上一堂堂生动有趣,各具特色的的社团课程。展现了我们宁中学子的青春活力,提高了宁中学子的社会责任感。8月3日在“倾情夏日:最美的时光”主题晚会更是将活动推向了高潮。我们的活动受到了电视台、电台、商报□xx日报等新闻媒体的跟踪报道。同时也汇聚了网、网、网、·站、网等网络媒体的目光,收到良好的社会反响。

三、关注民生,关心社会,社会实践成效显著

xx中学学生社会实践的目的在于让学生走向社会,走进普通市民的生活,去感受生活,感悟人生,了解社会现状,关注民生。为构建和谐社会、创建文明城市贡献自己的力量。

通过两个月的社会实践□xx中学学生通过自己的观察、调查、实践,结合自己的能力和理解分析总结提炼,完成了许多优秀的调研报告,并得到相关单位的好评和认可。

《轨道交通研究之我见》针对轨交展开了一系列的调查研究 and 志愿服务,为轨交的发展提出了建设性建议。

《关于原文理分科和新不分科政策的调查报告》关注高考改革,通过分科政策与新课改政策的比对研究,探讨如何在新高考背景下更好地指导学生实现自身全面个性发展。

《关于“低头族”现象的调查报告》针对当下社会中“低头族”社会现象,通过问卷调研、网络调研等方式,探究“低头族”现象的社会根源,提供了一份详实额社会调研报告。

《关于新型建筑结构利弊的探究》历时2个多月的调查和研究,采集了大量的数据,并访问了建设局等单位,最后呈交了一份数据翔实、论据鲜明、具有很高参考价值的调查报告。

这样高质量的调查报告还有很多，都是宁中中学子充分利用暑期和双休日调查并撰写完成的。通过这样的活动，学生也收获颇多。

四、重视总结，鼓励先进，促使社会实践活动健康持续地发展。

希望通过这种种措施，使我校的假期社会实践活动能健康持续地发展，更好地促进学生的素质，出现更优秀的实践成果。

通过社会实践活动，学校团委也深刻地认识到：这项活动使同学们有机会深入社会、了解社会、服务社会，在社会这个大课堂中接受教育、磨练意识、培养能力，提高素质，从而成为走向社会的一次“彩排”和“预演”。当然，作为一项长期、系统的工程，社会实践活动只有不断适应社会和教育形势的发展变化，进一步整合和引入校内外资源，创新活动内容和形式，拓宽活动渠道和途径，在完善机制、强化指导、提升功能上狠下功夫，推动社会实践活动向长期化、规范化、阵地化方向发展，才能更好地赢得学生的欢迎、学校的支持、社会的关注，使社会实践活动永葆生机和活力。

学生拓展实践活动总结报告篇二

二、活动内容

本次活动分为前期准备工作，以及当天活动的开展，最后是活动完后的总结。活动前期，内部讨论培相关事情并决定与10月15好去烧烤场进行培训，接着分配前期准本活动的工作，包括写策划书。人员的统计，游戏的具体内容等。活动当天，由培训师(主持人两名)开展活动，包括主持烧烤的开展，道具的准备，活动内容的详细介绍等。最后，活动结束后由各个小组成员提交心得体会，最后由负责人汇总成活动总结。

三、收获经验

此次活动增进了大家的感情，让大家更进一步的了解对方，共同度过一个愉快的下午，基本上达到了本次培训的目的。在整个活动的过程中，让大家意识到了团队合作的重要性加强了内部的凝聚力，让大家更好地了解我们部门。但是活动过程中也存在一些不足之处：

1. 当天出席的人数较少，可能是由于时间安排的欠合理；
2. 活动开展前，没有进行自我介绍，组织上欠思考；
3. 活动前期准备不够充分，场面有点不不理想。

四、改善目标

积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系；

加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益；

工作开展前，要尽量做好准备工作。

学生拓展实践活动总结报告篇三

思想品德教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体验，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。健康有益的道德实践活动，让学生在玩乐中开阔眼界，增长见识，增强生活本领。为积极推进素质教育，使学生度过一个平安健康、幸福快乐而又有意义、有收获的精彩假期[]20xx年寒假我中心在全县青少年中倡议开展“假期做一件好事”和“收集民俗和优秀民间艺术资料”社会实践活动，各活动站组织青少年积极参与，学员们走出校门，进一步接触社会，了解社会，使孩子们在体验中得到成长，在孩子们心中播下了服务他人，奉献社会、健康生活的精神种子；在体验中感受

帮助他人的快乐，为他们从小树立正确的世界观、人生观、价值观和形成健全人格、良好行为习惯起到了积极的引导作用。现就本次社会实践活动总结如下：

一、“假期做一件好事”活动

重点安排了以下活动：

1、欢乐采购员。与父母一同采购年货，以检验自己的理财能力。

2、孝顺小天使。每天帮父母做一件力所能及的事情，写孝敬日记，收集孝敬故事，参加敬老助老社会实践活动。

3、快乐新春“五个一”行动：给邻居一个祝福、给父母一个惊喜、给师长一声问候、为社区做一件好事、让自己学一项本领。

4、小眼看世界。和父母一同看报纸，看新闻联播，上网，通过多渠道记录重要新闻。

5、创建家庭读书角。在家中创建一个读书角，已有的同学可动手美化自己的读书角；至少看两本课外读物，带动父母与自己一起看，建立学习型家庭。

6、创建廉洁家庭。收集整理廉洁小故事与父母一起阅读，勤俭过节，文明过节；搜集变废为宝、降耗节能小妙招。

7、每天健康锻炼一小时。主要体育活动项目是跳绳、跑步、转呼啦圈等。

8、小手拉大手，创建平安家庭。和父母共同学习交通、饮食、用电、消防等安全知识。

二、春节是特殊的文化现象

说它特殊，因为它不像一种普通的生活方式，可以简单替换或改变。她在几千年的传承中形成一个巨大的历史文化遗产，春节负载着厚重的历史积淀，是亿万中国人的情感的聚合。春节是我国的传统节日，也是全年最重要的一个节日，在千百年的历史发展中，形成了一些较为固定的风俗习惯和优秀民间艺术形式，如踩高跷、贴春联、上庙会等，有许多已相传至今。“收集民俗和优秀民间艺术资料”社会实践活动主要目的是通过了解家乡春节民俗，使学生感受中国千百年优秀传统文化的博大精深和人们崇尚礼节、注重亲情的良好精神，激发学生热爱家乡、热爱生活、积极向上的精神。

通过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了能力，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们提供更多体验实践的机会。

学生拓展实践活动总结报告篇四

长期以来，社会实践活动一直被作为培养全面发展的跨世纪合格人才的重要途径，是广大团员青年长才干、作贡献的重要阵地。随着新课程改革的深入推进，社会实践、社区服务纳入了综合实践课，成为每位学生的必修课程。为深入推进素质教育实施，促进学生素质的全面提升，学校团委就如何在新形势下有效开展社会实践活动进行了探索。

20xx年暑期，学校团委根据上级文件精神和我校实际情况，以《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神为指导，创新活动方式，搭建活动平台，加强宏观引导，组织全校同学开展了以“感恩感受感悟”为主题的暑期社会实践活动，同学们参与社会实践，激发学习兴趣，增进生存体验；主动服务社区，形成服务意识，强化社会责任；改变学习方式，拓展学习资源，拓宽发展空间，度过了一个愉快、充实、有意义的假期。现将有关情况汇报如下：

一、周密部署，工作到位，社会实践活动有序开展。

1. 高度重视、精心策划、周密部署。为了确保暑期社会实践活动的顺利进行，主动请示主管校长，多次与班主任、年级组长商讨暑期工作部署，确定了“小型、分散、安全、就近”的原则，注重民族精神传承和思想道德建设的可持续发展，制定了《关于组织好20xx年xx中学学生暑期活动的通知》，并下发到每一个学生。

2. 措施落实、保障有力、宣传到位。在制度方面，进一步明确把社会实践和社区服务纳入综合考评的范围，作为学生个人和团支部评优奖励的重要条件。在暑期之前，组织全校团支部书记认真学习了《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》，统一思想认识，明确在即将到来的暑期社会实践工作中，要紧紧围绕未成年人思想道德建设这个工作重点，坚持以青年学生为本的工作取向，促进暑期活动的顺利开展。

二、突出主题，讲究实效，社会实践活动深受学生欢迎。

1. 参加“亲情假日，回报父母”感恩活动。

在“三心”德育教育中，“孝心”是首位的，孝敬父母是中华民族的传统美德，“百善孝为先”、“孝为德之本”。因此，学校决定将每年暑期放假的第一天作为xx中学的“感恩日”。要求每个学生为家里、为父母做一些力所能及的事，如买菜、做饭、操持家务等，使学生不仅知道爱的承受，更懂得爱的付出。

2. 参加社区服务活动。

(1) 担任社区主任助理，协助社区开展各项工作；

(5) 到社区开展读书辅导活动；

(6) 到农民工子弟学校开展爱心支教活动；

(7) 到图书馆、幼儿园等单位开展志愿服务活动，体验生活，学习知识；

(8) 到公司、工厂等单位参加打工实践，体验生活，锻炼一技之长，提高社会适应能力。

3. 开展社会调研活动

(1) 我们的母亲河

调查所生活城市的母亲河的相关情况，实地考察相关信息。

(2) 我们的校友

走访调查我们宁中各个时代的校友。比如通过参观xx市市级以上爱国主义教育基地，搜集、了解、整理宁中老校友的光荣事迹。

(3) 我们的学习

调研同学们暑期的学习情况。如：作业习惯、阅读习惯、学习场地、学习伙伴等。

(4) 我们的交通

我们生活城市私家车拥有情况的调查；机动车礼让行人的调查；行人遵守交通规则的调查；自行车和电瓶车优劣的比较等。

(5) 我们的假期

通过网络、调查表等方式调研学生的暑期生活，研究不同学

校、不同年级同学的暑期生活方式。

(6) 我们的网络

调研学生网络的利用情况，包括上网的主要目的、上网时间等。

4. 组织学生会、社团开展社团进社区大型系列活动。

在团委和学生会的组织下，开展社团进社区大型系列活动。其中包括社团进社区“最美的时光”主题晚会及社区开课系列活动、自制文化微电影《圆来》拍摄活动等。本着“馈赠社区居民、丰富文化生活、锻炼学生能力”的活动理念，社团走进了xx大市内的许多个社区，为社区的孩子们送上一堂堂生动有趣，各具特色的社团课程。展现了我们学子的青春活力，提高了学子的社会责任感。8月3日在“倾情夏日：最美的时光”主题晚会更是将活动推向了高潮。我们的活动受到了电视台、电台、商报□xx日报等新闻媒体的跟踪报道。同时也汇聚了网、网、网、·站、网等网络媒体的目光，收到良好的社会反响。

三、关注民生，关心社会，社会实践成效显著

xx中学学生社会实践的目的在于让学生走向社会，走进普通市民的生活，去感受生活，感悟人生，了解社会现状，关注民生。为构建和谐社会、创建文明城市贡献自己的力量。

通过两个月的社会实践□xx中学学生通过自己的观察、调查、实践，结合自己的能力和理解分析总结提炼，完成了许多优秀的调研报告，并得到相关单位的好评和认可。

《轨道交通研究之我见》针对轨交展开了一系列的调查研究 and 志愿服务，为轨交的发展提出了建设性建议。

《关于原文理分科和新不分科政策的调查报告》关注高考改革，通过分科政策与新课改政策的比对研究，探讨如何在新高考背景下更好地指导学生实现自身全面个性发展。

《关于“低头族”现象的调查报告》针对当下社会中“低头族”社会现象，通过问卷调研、网络调研等方式，探究“低头族”现象的社会根源，提供了一份详实的社会调研报告。

《关于新型建筑结构利弊的探究》历时2个多月的调查和研究，采集了大量的数据，并访问了建设局等单位，最后呈交了一份数据翔实、论据鲜明、具有很高参考价值的调查报告。

这样高质量的调查报告还有很多，都是宁中学子充分利用暑期和双休日调查并撰写完成的。通过这样的活动，学生也收获颇多。

四、重视总结，鼓励先进，促使社会实践活动健康持续地发展。

希望通过这种种措施，使我校的假期社会实践活动能健康持续地发展，更好地促进学生的素质，出现更优秀的实践成果。

通过社会实践活动，学校团委也深刻地认识到：这项活动使同学们有机会深入社会、了解社会、服务社会，在社会这个大课堂中接受教育、磨练意识、培养能力，提高素质，从而成为走向社会的一次“彩排”和“预演”。当然，作为一项长期、系统的工程，社会实践活动只有不断适应社会和教育形势的发展变化，进一步整合和引入校内外资源，创新活动内容和形式，拓宽活动渠道和途径，在完善机制、强化指导、提升功能上狠下功夫，推动社会实践活动向长期化、规范化、阵地化方向发展，才能更好地赢得学生的欢迎、学校的支持、社会的关注，使社会实践活动永葆生机和活力。

一、工作概况

二、活动内容

本次活动分为前期准备工作，以及当天活动的开展，最后是活动完后的总结。活动前期，内部讨论培相关事情并决定与10月15好去烧烤场进行培训，接着分配前期准本活动的工作，包括写策划书。人员的统计，游戏的具体内容等。活动当天，由培训师(主持人两名)开展活动，包括主持烧烤的开展，道具的准备，活动内容的详细介绍等。最后，活动结束后由各个小组成员提交心得体会，最后由负责人汇总成活动总结□

三、收获经验

此次活动增进了大家的感情，让大家更进一步的了解对方，共同度过一个愉快的下午，基本上达到了本次培训的目的。在整个活动的过程中，让大家意识到了团队合作的重要性加强了内部的凝聚力，让大家更好地了解我们部门。但是活动过程中也存在一些不足之处：

1. 当天出席的人数较少，可能是由于时间安排的欠合理；
2. 活动开展前，没有进行自我介绍，组织上欠思考；
3. 活动前期准备不够充分，场面有点不合理想。

四、改善目标

积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系；

加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益；

工作开展前, 要尽量做好准备工作.

11月11号光棍节这天，我并不孤单，有一群朋友们陪着我度

过了一个不一样的节日。怀着无比激动、忐忑的心情。跟随大部队从学校出发，来到观音岩附近的度假村。地点虽然是度假村，可是我们此行的目的却不是玩，而是对我们自身能力、团队协作的训练，从学校之外的另一方面，用更灵活、更考验人的方式进行的锻炼。

听说要去素质拓展训练，而且是在户外，心里真的有点害怕，同时又很期待。害怕的是，即将到来的拓展训练会比军训更辛苦，会有几公里的负重跑、会有战术爬行比赛、会有高网的攀爬、会有野外求生训练等，一系列电视里才会出现的奇怪想法在我的脑袋里出现，有点担心自己的能力能否通过那样的训练，所以我的心里十分的忐忑。素质拓展训练、夏令营、冬令营、魔鬼训练营等，这些户外活动的字眼总是出现在我的耳朵里，面对昂贵的营费，像我这种农村的孩子只能望而却步，没想过这种高学费的东西自己会去参加，可是，就是x学院团委给了我这个机会，让我真正体会到不一样的学习空间中学习的乐趣。虽然这次走的地方很近，训练的时间很短，但我却十分珍惜这来之不易的机会，短暂的时光。

上山之后，我们看到了不黑的教官，与军训时候的教官相比，他真的好白，而且很幽默，每一句话的笑点都很高。旁边有同学说他一点也不像教官，而像一个煮饭的。传统的思维方式让我把教官想像成军训时的黑教官，可是没想到却是一个白小伙。这个教官给了我一个小小的惊喜。

来到这个度假村，庙宇般的设计让我一度以为这是一个寺庙，而非度假村，我以前去过一些度假村，有的以池塘为主题，有的以桃花为主题，寺院模式的还是第一次见，或许是去过的地方太少，看到这样的结构，心里的惊喜又多了一分。

这次训练的内容，也给给了我很大的惊喜，没有长跑、战术，有的是游戏般，紧张中带一点刺激的团体训练。总结这一天下来，我们一共进行了四个团体训练的项目。

第一个项目，团队的组建。我觉得这个项目在锻炼我们这三十几个人的大团队上，就像准备好木板要做桶一样，给了我们目标，把我们牢牢的捆在了一起，使我们意识到我们是一个团队、是一个team。“fly”是我们的标志，由我们的队名“青春飞扬”而来，这四个字也正好体现了现在我们大学生青春活力的一面。“团结就是力量，青春就要飞扬”是我们的队歌，虽然有一点牵强，但是唱起来也不缺乏一种气势。

第二个项目，站在高处背过身向后倒。才听教官讲着实把我笑了一跳，背后可是水泥地，不是棉花垫。听清规矩后，小小的心终于平复了一些。站在高凳上，听着同伴们的加油声，“请相信我们”的呐喊声，我的心里很踏实，十几个男生能够轻松个、把我接住。倒下的一瞬间，我享受的闭上了眼睛，这么多双手组成的怀抱是多么的安全。在下面的时候，很遗憾没有去试着接其他的同伴，不是不想，而是自己没有那个能力。

第三个项目，生死电网。听名字，应该是很考验速度和细节的活动，有三十个大小不一的网组成，每个成员必须从不同的一个网过去，并且身体的任何一个部位都不能碰到网线。看着队长给我指的那个最小的网，那么小，和肩差不多宽，而且还要求不能触碰到网线。三次的尝试，我终于过去了，谢谢我的队员们三次把我举过头顶，被他们举着很安全，我相信他们会安全地把我放到地上，我的男同胞们，谢谢你们，还有那个做了一百多个俯卧撑的队长。

第四个项目，“盲人哑巴”。教官带着我们一对对“盲人和哑巴”走在田间小道，上梯下坎过水沟，一路都不平坦，我们不知道下面的路是怎样的，唯有相互扶持，相互信赖，相互依靠。很庆幸自己是哑巴，能够清楚地看到面前的路。同时我也很谢谢我的盲人，谢谢他能相信我，相信我可以带他走完全程。

最后的一个项目，谢谢老师让我和自己的心进行了一次亲密

的接触，很多人都哭了，我也落了泪，我想家了，想高中的好朋友了，想远在外地的爸爸了，不知道多病的他，身体有没有好一点。

这次素质拓展训练，真的让我学到了很多的东西，很多呆在学校学不到的东西。还尝试了很多生活中的第一次，有惊喜，也有害怕，最多的是收获，或许我不是的，但是我却认真的对待这自己。谢谢我的学长学姐们，还有我身边的同学们，谢谢你们的帮助。

经过本学期《马克思主义基本原理概论》的学习和三次社会实践活动的进行，我们完成了这门课程的相关作业，也从几次主题班会的热烈讨论中收获很多。

在以“学好专业知识，实现理想就业”为主题的班会上，通过学生发言，观看大学生就业指导视频，以及班导总结，并结合认识与实践的理论，深刻的探讨了理论知识与社会就业需求关系的必要性。认识到未来的就业市场对毕业生的挑战越来越大，大学生在校期间应尽力多争取就业实践机会，实质性地加强自身素质培养，使自己真正成为社会迫切需要的复合型、实用型人才。唯有不失时机地将“可塑性”转化为“可就业性”，才能真正实现就业理想，获得就业成功。

在以“探讨资本主义经济制度，丰富并发展社会主义经济”为主题的班会上，我们阅读了马克思的资本论并结合中国社会当前经济发展趋势的报告做了热烈的讨论。资本主义经济以其相对先进的制度以及管理体制掌握着世界经济的命脉，但是也无法避免周期性出现的经济危机这样的缺陷，我们应该如何借鉴资本主义经济的经验，发展社会主义经济，赶上甚至超越发达国家。作为当代大学生，我们也同样有责任为我国社会主义经济建设与发展做出自己的贡献。

“中国梦，我的梦”为主题的班会上，沐浴着秋风的飒爽，眼望着广袤的天空，我们在秋水湖畔畅谈，勾画着我们的梦，

我们的中国梦。实现中国梦使我们祖祖辈辈夜以继日奋斗的目标，作为祖国新一代的接班人，实现中国梦，亦是我们的梦，我们的责任。少年强，则国强；少年富，则国富。青少年的未来就是祖国的未来，要实现好中国梦必须始终坚持走中国特色社会主义道路，更要坚持马克思主义在意识形态的指导作用，事物是发展的时代是前进的，当代中国的发展变化巨大，我们青少年应该更多的掌握科学文化知识，为他日从父辈的手中接管祖国的建设打下坚实的基础！

学生拓展实践活动总结报告篇五

本次素质拓展训练营活动是教育科学系素质拓展部为了积极响应院团委关于开展洪__素质拓展训练营的号召，认真贯彻洪__老师的真情挚爱的负责精神，同时也为关爱聋哑儿童。借此，我们将开展此次素质拓展训练营活动，参加活动的对象是13级部长及14级委员，举办这次活动的目的带领聋哑儿童参加并熟悉素拓训练营活动，在活动中学会关爱他人，互相帮助。

由于__学院和__特校有一段距离，所以我们坐车去，大家都很早的起床纷纷准备了自己的小礼物，有的同学饭都没有时间吃，但是大家依然很有热情。到了特校大家都积极的开始布置场地，活动举行的时候，积极的配合我们部门的工作人员完成素拓活动并且给孩子们做演示，对于这点我们非常的感谢这些同学们对我们工作的支持和配合。

本次活动的第一个游戏是“饮水思源”，是由志愿者和这些聋哑儿童一起完成的。这个游戏考察的是参与者团队合作能力，志愿者为了让这些孩子理解游戏的内容，亲自示范给孩子们看，这些孩子们在游戏中玩得很开心，他们荣誉感极强，尽自己最大的努力接好每一杯水，他们的行为让我们有一种莫名的感动。

在玩过第一个游戏后，气氛明显的轻松了不少。大家都是一副其乐融融的样子，彼此之间都亲近了不少，孩子们和志愿者感情更深。有的孩子死死地拉着志愿者的手，不愿松开。这更加有利于下一个游戏的开展，就是“同舟共济”，这个游戏不仅要考验志愿者和孩子们之间的默契度和配合能力，还要考验人的平衡能力。志愿者都在游戏中获得许多，最大的收获就是让他们更加懂得如何与这些儿童交流和如何关爱他们。

快乐的时间总是过得特别的`特别的快，一个小时的素质拓展活动，就在大家的欢声笑语中度过了但是更不乏一些感动。这次素质拓展活动有不少的创新点，在这次活动中，我们与特校的孩子们一起合作，让我们懂得了生命的意义，懂得如何关爱他人。但是这次活动也存在着一些缺点，例如在筹办时，太多事情考虑的不太周到，还有纪律问题，虽然有所改观，但是有些时候还是难以控制局面。但是总体上来说，这还是一场举办的比较成功的素质拓展训练营活动。在今后的素质拓展训练营中，我们要保持这种创新观念，坚持创新的精神，把我们教育科学系的素质拓展活动越办越好。

学生拓展实践活动总结报告篇六

本次活动分为前期准备工作，以及当天活动的开展，最后是活动完后的总结。活动前期，内部讨论培相关事情并决定与10月15好去烧烤场进行培训，接着分配前期准本活动的工作，包括写策划书。人员的统计，游戏的具体内容等。活动当天，由培训师(主持人两名)开展活动，包括主持烧烤的开展，道具的准备，活动内容的详细介绍等。最后，活动结束后由各个小组成员提交心得体会，最后由负责人汇总成活动总结。

此次活动增进了大家的感情，让大家更进一步的了解了对方面，共同度过一个愉快的下午，基本上达到了本次培训的目的。在整个活动的过程中，让大家意识到了团队合作的重要性加

强了内部的凝聚力，让大家更好地了解我们部门。但是活动过程中也存在一些不足之处：

1. 当天出席的人数较少，可能是由于时间安排的欠合理；
2. 活动开展前，没有进行自我介绍，组织上欠思考；
3. 活动前期准备不够充分，场面有点不不理想。

积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系；

加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益；

工作开展前，要尽量做好准备工作。

学生拓展实践活动总结报告篇七

经会计学院团委各部门通力合作，我院第一期大学生户外素质拓展活动在北区田径场顺利举行并画上了圆满的句号。

大学生素质拓展活动是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合并深化教学主渠道，并促进学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在“思想政治与道德素养”、“社会实践与志愿服务”、“科技学术与创新创业”、“文体艺术与身心发展”、“社团活动与社会工作”、“技能培训”等六个方面引导广大学生完善智能结构，帮助同学们全面成长成才的素质教育工程。

在本次大学生素质拓展活动中，我们充分根据实际情况，设计规划出了一系列活动项目，如四人三步走，七人六点跃，合力吹气球，百发百中等小游戏。由于这是团委第一次承办此类活动，所以作为试行，我们只邀请了会计学院团委主要学生干部参加第一期的活动。

经全体成员的努力，本次活动办的很成功。整个活动主要以简单易行且极具趣味性的游戏为主，同学们在游戏过程中都能充分地认识到自身潜能，增强自信心，改善自身形象；而且克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；由于我们做到了每个人都参与到了其中，让每一位同学都认识到群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。而经过这次活动，我们也确实达到了预定的要求和目标，同学们在玩的同时也学习到很多东西。

这次活动，在一定程度上来说我们是达到了预定的目标的，但同时也暴露了一些问题。在活动结束时，团委书记罗维老师在对同学们的讲话中指出了我们的不足之处。首先我们缺少了一个幽默风趣，足智多谋能够担起重任的主持人；而后，由于我们活动是以小组为单位进行的，导致我们一些同学在活动中就过于关注自己所在队伍，而忽视其他队伍在活动中的表现。罗书记指出，这次活动办的是很成功的，并希望我们能将这个活动办的越来越大，活动项目越来越丰富。要把这个大学生户外素质拓展活动办成我们会计学院发展第二课堂的主要阵地，办成我们会计学院的品牌项目。

有了这次活动的成功经验，我们会计学院的第二期大学生户外素质拓展活动也将在不久后举行。并且我们会不断地壮大这个队伍，而且在不断的创新中把大学生户外素质拓展这项活动办的越来越好。打造成我们会计学院的品牌项目，吸引更多的同学和其他二级学院的同学加入。

学生拓展实践活动总结报告篇八

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风

行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。昆明素质拓展训练这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质昆明企业形象策划拓展暨外展训练在经历了xx年代的创始□xx年代的扩大规模□xx年代的长足发展□xx年代的稳固和xx年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好！”我们回答：“好！很好！非常好！”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为这个过程中用的全是代号，而非真实姓名。（前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。）还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢！我赢！大家赢！！”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的. 机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

大学生素质拓展训练感想

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人基本的个人素质，也是现代人人格特质的两大内涵。在现代社会，人的智慧和技能只有在这两重人格力量的驾驭下，才能迸发出耀眼的光芒。素质扩展起源与流行国外几十年的户外体验式训练，通过设计独特的具有思想性，挑战性和趣味性的户外活动，培训人的积极的人生态度和团队精神，是现代人的—种全新的学习方法和训练方式。

在大学校园里每一届的学生都会在这—年举行—次素质扩展活动，这次素质扩展活动主要是给那些还互相不认识的同学—个初次认识和了解的平台，虽说在此次活动中我有一点迟到，但这丝毫没有影响到我在此次活动中的热情，应为在此次活动中有许多有趣而且有利于与同学更加了解并培养团队精神活动。

在开展此次活动之前，已经有我们院素质扩展部策划好本次活动的内容，这要求我们这些参与者在他们的带领下完成在活动开始前的一些要求和准备：1，集合，用于我们院的队伍庞大，根据专业进行分开式的活动，我们则要求在周二下午两点在主楼集合；2，分组，根据班级人数进行分组，我们这被分成三组；3，组建，根据分组的情况选出组长，想出队名及口号。这些提前必备的作业让我们清楚地认识到团队合作精神在此次活动中的重要性。

在此次的素质扩展活动中，我们进行了许多团队合作与智慧的相结合的活动，这样的活动也让我们这些参与者，在活动过后有一些结合现时甚或中的感想与体会心得：

1. 默契，简而言之，就是要注重真个团队的交流，这个要求一个小组在活动前

与活动中利用语言进行彼此的交流与思考分析，这是搞好活动的基本要求。

2. 冷静，无论什么时候都要冷静，不要被浮躁的心来打扰自身的判断能力，再

分成小组的情况下避免不了竞争，有竞争就会有胜负，我们既没有理由为此担忧，但又有勇气与胆量来夺得胜利。

3. 不要轻易放弃自己的判断力或者思考的分析能力，在这样的活动中，彼此都

会有干扰对方的声音，或是队员中不同的理解认识能力，这是偶不要急于放弃自己的想法与判断，如果很早的放弃了自己的想法，会导致很多无法弥补的损失。

4. 不要把队友的失败当成自己前进的阻力或是压力，在这次活动中，队友避免

不了处错误的情况，但是我们没有必要将这样的错误当成是自己前进的压力，要把队友的失败当成是一次经验或是教训，防止自己出现类似的错误。

5. 在做出一个行动之前要认清它的前景，不要盲目的行动，不管是在任何事之

前都要仔细考虑它的前因与后果，不要头脑发热盲目的行动，这样不利于事态的发展。

6. 要积极主动的承担责任，这是我们在做任何是之前必备的准则，责任越大对

于我们的成长的帮助越大，不要害怕承担责任的后果，这样的行为或须会让你没有前进的推动力或是机遇。

7. 相信自己的队友，要相信自己的队友，要在自己的范围下不断鼓励和支持

他们，永远要记住我们是一个集体，不要只顾自己而放弃队友，这样不利于团队的进展。

尽管在此次活动进行的时间较短，但我们却在这样的活动中感触颇多，这些在活动中认识和了解到的人生准则，对于我们今后在生活中的各方发面，都有很大的积极作用。

“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，工商

管理专业(1)班全体同学于20xx年3月12、13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！