

# 拓展活动总结 团队拓展活动总结(模板6篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 拓展活动总结篇一

20xx年xx月中旬，在公司领导的指导与支持下，xxx公司全体员工xx人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同时广泛动员，严格要求

全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提升员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨练，过分的’要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是

考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。

2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动

力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。

## 拓展活动总结篇二

本文目录

1. 拓展活动总结
2. 素质拓展团日活动总结
3. 拓展活动总结
4. 学院素质拓展活动总结

历时了三个星期的素质拓展活动如今总算结束了，只剩下后期的活动总结等工作。与其他各系部的活动进行比较，也许我们的活动还不是太成功，但经过此次活动的开展，我系全体团学会成员还是从中学到了不少。

大学生素质拓展训练，有利于形成大学生自觉参与素质教育的积极导向，有利于充分发挥学校综合优势、动员社会资源服务大学生素质教育，有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力。依据这些要求和指导思想，我系团学会全体成员在团学会学长学姐的带领下，于12月13日组织开展了一次素质拓展活动，取得效果显著。

活动以“和谐文明，团结合作，共同进步”为主题，目的在

于磨练同学意志，增强同学感情，增强集体凝聚力。此次拓展训练共有四大主体活动：“破冰分组”，“信任背摔”，“泰坦尼克号”和“生命之旅”，培养了大家的胆识和责任感，团队的集体配合能力和解决问题的协调能力。每项活动均对大家的能力素质的锻炼产生了一定的影响，例如破冰分组活动，采取在规定时间内各组完成定队名、队歌、口号、队旗等任务后再展示各自风采的形式，各组成员均能开动脑筋，认真讨论，互相帮助，共度难关，充分发挥出大家的聪明才智与团结协作的精神，整个活动场面热烈，气氛和谐。信任背摔也是大家感觉有所收获与感触的一项活动。泰坦尼克号即各队20名成员在彼此的配合与努力下利用5块纸板（即5艘船）穿越“茫茫的大海”，通过这项活动，大家总结经验，分析问题，认识不足，在明确任务、准备工作、领导作用、合作方式、与人沟通、对突发事件处理等方面进一步改进，进而在今后的学习生活工作中加以应用，加强个人素质及团队协作能力的培养。另外，在接下来的生命之旅活动中，大家热情参与，现场亦是精彩不断，异常激烈。活动结束后，很多同学都意犹未尽，并表示，这种新鲜的活动，极大地调动了他们的积极性和热情，给他们提供了一个同学之间交流合作的最好平台，增进了同学感情。并希望以后能更多，更好的举办这类活动。

下面我对药学系素质拓展活动情况做一总结如下：

一、积极争取我系团学会所有成员对我们素质拓展工作的认同，和争取在人力、物力、财力上给予极大支持。领导对素质拓展工作的支持，对加强学生活动思想建设、组织建设，促进学生素质拓展的整体水平带来了良好的契机。其次院团委根据全国高校学生素质拓展指导思想的工作安排统筹规划，在老师的指引和带领下，由院团委牵头并向全院各系部扩展，逐步开展一些有益于我院在校大学生培养教育的素质拓展活动。有组织、有计划、有指导，这样才会有素质拓展活动的顺利开展。

对于我系大学生素质拓展工作安排，我们应积极组织我系学生陆续有效开展好素质拓展活动，可参考校内外其他学生团体开展活动的成功经验并加以改进，从而使每项素质拓展活动顺利进行且取得最佳效果。活动后，我们应及时做好分析总结评议，对活动当中产生的问题提出原因分析，对活动取得的良好收效做一归纳，给今后工作的开展带来引领指引作用。就像在最近这次活动中，我们可总结出在一下几个方面仍需加强提高，如沟通，自动，自发；注意细节；为人诚信，负责；善于分析、判断、应变；坚持、专注；领导的统筹作用；团队精神与协作等。

二、我们开展的素质拓展工作是有效果的，成绩是优秀的。但面对成绩，我们更要认识到工作中存在的一些不足，主要体现在：

首先，策划一开始我们就把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些拓展游戏，忽略了很重要的理论拓展部分，也因此造成了时间分配仓促，游戏单薄，人员就位困难等一系列的问题。其次，系部及素质拓展前期工作的缘故，早就应该实行的素质拓展被一直搁置到现在，已经是将近期末的时期，箭在弦上不得不发，使得所有的事情都有种麻木的被迫向前进的感觉，同学们的热程度也都大打折扣。

活动的当天也发生了许多始料未及的突发状况。首先是：由于参与活动的男生人员太少，在信任背摔的时候出现男生承受压力过大，这对于危险性相对较大的活动项目是一大注意事项。再者就是由于下午的生命之旅场外路线没有完全确定，又是一阵摸索……很多很多，让我们一整天的神经都紧紧绷住，一丝不敢松懈。很多状况是我们之前都没有想到的，第一次做活动，就暴露了很多问题，思考的漏洞，人员的合理安排，现场的控制等等，这些都让我不能平静。其实很感谢当天来参加的所有的同学，他们都非常积极的配合我们的工作，使得活动的整体氛围是很温馨和欢快的。这也是在我们做了这么多之后所有幸福的来源，过去几个礼拜的辛苦都觉

得是值得的。

通过这次活动的开展，提高了大家的沟通合作能力，使他们人际关系趋向和谐，学会关心他人和与人合作，同时塑造团队精神、增强团队凝聚力及迅速地融入新团队，提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神。对我系团学会成员的培养教育也起到了一定的启迪和引导作用，这也正是本次素质拓展活动的意义所在。

拓展活动总结（2） | 返回目录

活动时间：11月2日

参加人员：30名同学以及助班张铭和赵拓学长

活动流程：活动共分为三个环节，分别是破冰环节，信任背摔，高空过绳。

“你们准备好了吗？”

“准备好了，请相信我们！”

“那我跳了！”

这次活动也给了我很大的启发，使我认识到作为一名核心班级干部，要学会凝聚人心、团结共进、明确分工、落实责任；尽可能的让每名同学把这个团队看成一个统一的整体，互相团结，彼此信任；组成一个如同牢固接应网的团队，在充分信任的基础上互相协调，形成合力，共同为构建和谐向上的08水四而不懈努力！

拓展活动总结（3） | 返回目录

一、活动准备

组织处第二次例会集中讨论了组织拓展活动的细则问题。确定了六个游戏，选出整个活动的主持人。其他分工：采用去年素质拓展活动的分工方法，每个游戏由一个人专门负责，负责项目的流程介绍，人员分工和道具的购买。并在11月20日下午3:45，全体组织处人员在活动场地进行了一次模拟活动彩排。22日上午，所有准备工作就绪，下午13时提前来到会场布置，准备活动完成。

## 二、活动流程

### 到场同学签到、抽签分组分发意见征集卡片

为了活动的趣味性，我们采用了抽扑克牌的方式分组，在签到的时候工作人员会随机发给每个人一张扑克牌，根据花色及牌面大小区分每一个人，并且我们给每人发了一张小卡片，让大家发表对活动的期望及参加完活动的收获等看法，以发现问题，帮助我们以后更好的组织好活动。分组完成，每队选一名队长，并喊出本队口号。

红队在队长朱伟的带领下高呼自己的口号“红队，红队，气势如虹！”

黑队在队长李丛的带领下，振臂高呼：“绝对无敌，一定会赢！”。

### 颁奖环节

### 同心圆

这个游戏主要是让大家认识，红黑两队同学围成两个大圈，外圈同学手拉手，内圈同学手搭前面的同学的肩膀，这样做的目的是保证人数相等的情况下能组成同心圆，然后游戏负责人开始发口令，能外圈同学闭上眼睛，按相反方向转圈，并在负责人优美台词中猜测会遇到谁，负责人喊停是睁开眼



与相对的人握手认识，通过这个游戏让我们学会珍惜现在，珍惜身边的朋友，珍惜这些一起奋斗一起生活的同学们！

## 背靠背起立

此游戏主要考察团队合作，如何借助团队每个人得力量来达到共同的目标。每队选出若干成员，背向彼此环坐一圈，借住彼此力量同时（强调同时）站起，要求在此过程中不可用手触地，不可用手借助除环坐队友以外的任何外力。站起来人数最多的队获胜。在合作的过程中要不断的实践并发现问题然后及时改变策略也是本游戏获胜的一把钥匙。

各队都在紧张实践并改进自己的方法（巾帼不让须眉）

最后黑队凭借超强实力10个人同时站起获胜。

## 石头剪刀布

一个经典的考察队友之间相互协调配合的游戏，主要考验全体队员如何在短时间内达成一致，并在意见相左的时候如何顾全大局，牺牲自己。大家都兴致很高，虽然名相同但玩法和平时玩的“石头剪刀布”还是有很大不同，事先规定三个象征石头、剪刀、布的动作，要求每组要摆出一个阵型，大家统一做出相同的动作并喊出来，然后两队pk

## 中场休息

在经过了三轮游戏项目后，大家需要休息补充体力并解决个人问题，我们安排了10分钟中间休息。此期间每位同学可以分到一格甜美的棒棒糖和一瓶矿泉水，让同学们身心都得到放松，大家在一种轻松的气氛中讨论着前面游戏的心得体会，10分钟很快就过去了。

## 趣味接龙

此项目集中体现了同学们的团结合作能力，我们俱乐部现在云集了众多各方面的人才，但由于大家彼此不是非常熟悉，所以团结合作方面有所欠缺，所以我们针对这个问题设计了这个没有竞争在开心快乐的游戏里体会合作的乐趣。首先大家在不能讲话的前提下按照自己手中的扑克牌的牌面数按从小到大的顺序在组内排好队，然后在兔子舞音乐的带动下整齐划一的跳舞，由齐头并进的两队变成首尾相继的圆圈，需要两队的每个成员共同努力，看到大家能很好的合作，并玩的很开心，组织者也忍不住参与了一把游戏。

大家相互配合，动作整齐划一

### 人桥前行

经过一系列的精彩游戏之后大家彼此都比较熟悉了，配合越来越默契，这个游戏是对大家体力和精力的双重考验，通过这个游戏使学员互助合作，相互信赖，要知道欲速则不达的道理，完成高难度活动。在一条长10米的跑道上，一个女生在剩下的12人用手搭桥上爬行，当女生爬过搭桥这对人后，这对人马上换到桥头。队伍依次前进，直到某个队伍的女生率先撞线，率先完成比赛那个队伍获胜，这个游戏有一定的危险性，但充满了挑战。

两队在精心准备，挑战与机遇并存

### 产供销一条龙

这个游戏开始前给大家3分钟的时间，分工及讨论运输策略，如何更高效安全的完成任务。

为了省时（虽然费力），主席改用口吹

紧张激烈的生产运输现场

## 黑队真人版tic

### 红队t台秀、武术表演

最后由主席王牧作活动总结，红队每人得到了一个小纪念品，大家共同分享了一块香甜的大蛋糕，整个活动到此圆满结束。

### 三、总结

总之，此次素质拓展活动是我们新组建的组织处第一次组织大型活动，时间紧张，组织处每个成员都尽力为之，付出了很多心血，克服了不少困难，成功组织、策划并圆满完成了此次活动，全体组织处成员受益匪浅，对于活动中表现出的不足之处我们也吸取了教训，相信在今后的活动中我们一定会做的更好！

### 拓展活动总结（4） | 返回目录

7月8日至9日□xx学院组织第四期学员赴xx县市开展了素质拓展训练活动。

空断桥”“领袖的风采”等素质拓展项目，并聆听了关于“爱与教育”的心理辅导讲座。通过素质拓展，队员们领悟了作一名“精英”所应当具备的责任与担当、团结与沟通、勇气与坚强，培养、锻炼了xx学院学员的心理素质、团队精神。合作意识和沟通技巧。

素质拓展活动结束后，由xx学院第四期学员组成的“xx学院挂职锻炼实践队”将赴xx市xx县开展为期半个月的挂职锻炼工作。

## 拓展活动总结篇三

XXXX年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

拓展用英文表示为outwarddevelopment[]中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学堂”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

- 1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。
- 2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。
- 3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促

发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

## 拓展活动总结篇四

“拓展训练”这个名词早在一年之前就已如雷贯耳，背摔、四米高墙，似乎一点都不能引起我的兴趣。可能是太小的时候接受过多运动训练，现在觉得这些训练对我来说太过容易，要不是领导要求只有40岁以上可以不参加，估计我会选择放弃此项训练。

周六早晨同事们如约到达广州笑翻天乐园，当我看到培训老师的一刹那，似乎带我回到了童年时代，就像是当年教练带我们进入赛区，准备作战的感觉。集合、分组、换服装……一切一切让我进入了备战状态。“黄色”，最喜爱的颜色，最幸运的颜色，“大皇蜂”，高傲的名字，“皇蜂、皇蜂，谁与争锋”响亮的队训，热血开始在体内沸腾，情绪开始激动，在老师和队长的带领下，我们进入了培训区域。

首先的项目是“背摔”，当我们到达项目区域的时候，大家完全是一种好奇的心里。老师开始很认真的讲述该项目的注意事项，接背摔者如何在保护背摔者安全的情况下保护自己等等。大家一致选举一名男生成为第一个吃螃蟹者，我们其余人员按照老师的要求依次排好队伍，准备好接的姿势，等待上面的伙伴发出指令：准备好了吗？我们说：准备好了，他说：3、2、1，就会倒下来。演出开始了，当伙伴倒下来的瞬间，我们女生都闭上了眼睛，成功了，我们接住了，就在此时，一个女生蹲下了，抱着自己的胳膊，哭了。完了，估计是受伤了，我赶紧上前安慰，然而受伤者鼓励大家，继续完成任务，她在一边休息一下就会好的，不用担心。我们回归原位，但是此时大家开始紧张起来，知道事情的严重性及危险性。老师决定换一个跳台，继续完成。项目从新开始，每个伙伴都是全神贯注，不希望再有意外发生。经过大家的努力，顺利的完成这个项目，我想此时大家开始有团体意识，真正的认为只有团队协作才能安全、准确的完成任务。

接下来的项目是“孤岛求生”，我饰演盲人，带上眼罩以后

我一无所知，人生第一次在黑暗中完成任务。我大声的叫喊，问了许多的问题，因为我知道还有人能回答我的问题。伙伴们告诉我分为三组：盲人、哑人、健全人，项目的结果是把盲人成功的运送到珍珠岛，只能由哑人完成救助，健全人只能起到指挥的作用。了解到项目的内容，我踏实了许多，告知我的盲人伙伴们，我们只要听从指挥，就一定能顺利的完成任务。整个项目过程中，盲人绝对服从，哑人合理安排救助路线，实施救助，健全人响亮的明确的指挥，伙伴们在40分钟内出色的完成任务。这个项目让我体会到什么是服从。

然后是“断桥”项目，这个项目完全是自我内心的挑战，在8米的高空，跨度1.2米的断面，让大家心里多少都有些恐惧。我们首先安排了一个胆子大的男生打头阵，老师呢，也是把断面的跨度缩小一点，这个男生果然没有让大家失望，轻松的跨跃，在下面的伙伴爆发出热烈的掌声。他轻松的完成，给我们带来了良好的开端。女生们都按顺序完成了项目，我是排在女生最后一个出场，做女生的收尾工作。在爬梯之前我认为很简单的一件事情，可是当我站在断桥上的时候，我后悔了，我向下面大声呐喊：‘我害怕了’，我跟保护老师说：‘我不行了，我跳不过去。’老师回答说：‘你现在只有两个选择，要不迈过去，要不我把你推下去。’我说：‘你还是把我推下去吧，因为我知道有保护绳。’就在此时我听到桥下有伙伴大声喊：‘张姐，你再往前一点，就能跨过去了。’就是这个声音，就是这个力量，促使我向前走了一步，然后大胆的跨出艰难的一步，我成功了，谢谢你们，我的伙伴们。谢谢你们在我心里最恐惧的时候，给了我力量，帮我下了决心，让我找到了方向，顺利完成任务。此项让我体会到：事情的决策往往就在刹那间。

过“电网”，考验团队的凝聚力。我们团队特色是大多数伙伴体重超标，这对过电网是最大的考验。电网有16个网洞可以使用，我们有14个伙伴，告知我们只有2次失败的机会。我认为还是挺有难度的。电网分配比例不够均匀，有大有小，其中有两个较大的网洞，我们决定给两个超大体重的伙伴使

用，以保证成功率。做出计划，开始实施，但是当我们运送过4个伙伴以后，我提出应该改变计划，留出一个大洞给最后一个伙伴，这样才能准确无误的完成任务。余下来就是要挑战本次最高的难度，把一个体重在200斤左右的伙伴用我们的胳膊托举运送过电网。当大家听完我的建议以后，队长和剩余的伙伴斩钉截铁的说：‘可以，没问题。’大家都震撼了，没有人认为这是真的！来吧！谁让我们是大皇蜂队呢，皇蜂、皇蜂，谁与争锋。马上完成。当伙伴躺在我的臂弯里时，顿时感到一种责任，这份责任就是安全成功完成任务，别无选择。我是负责她的臀部，在我力所能及的情况下，指挥着大家的行动，指挥的语句就是简单、明了，准确。大家一起喊着：‘走、走…’成功了，成功了，欢呼、激动、击掌、跳跃，实在没有一个准确的词语可以用来形容我们的心情，老师被我们的意志品质感动了，频繁点头示意成功。随后的任务是在欢声笑语中完成的，老师最后的总结：‘你们是最棒的团队’。我们每一个伙伴也都认为我们自己是最棒的，我们的团队是最棒的。我们只要团结一心，勇于承担责任，就没有渡不过去的难关。

接下来是‘七巧板’，这个项目我完全没有进入状态，可能是上个项目太过投入，太过激动，也可能是天气太过炎热，我完全是在偷懒的状态中完成的。没有太多的感觉，因为没有全力以赴。

中午稍事休息，继续进行训练，首先以三队项目开始，有四个项目，用时最短的队伍取得胜利。我把更多的机会让给了年轻的伙伴，我想他们更应该多的体会什么是协作，什么是责任，什么机会，什么是失败，希望他们能从中找到自己的不足，总结经验，提高自己。

最后一个项目俗称‘毕业墙’4.2米高墙，光滑，没有任何的工具，要求所有的队员都要翻越过去，才算胜利。如何设计合理的人墙，如何合理的支配体力，谁是第一个，谁是最后一个，都是要大家思考的事情。我们黄队队长承担起最后一



个翻越的角色。全队一共40名队员，在天气湿度大于70%，气温35°的情况下，难度可想而知，只有齐心协力，才能完成任务。虽然由于身上的旧伤让我无法参与翻越，但是我一直在承担托人爬梯的工作，告知每一个伙伴如何蹬踩，以致减少人墙的痛苦。我们运送的顺序是：大(男生)、小(小女生)、大(男生)、小(小女生)大(大女生)、大(男生)，这里的大是相对体重较重的伙伴，依次顺序向上翻越。由于伙伴们合理支配体力，合理的人员的穿插搭配，40人成功的翻越毕业墙，此项训练成功。汗水、泪水化为血液流淌在每个伙伴的心间。

## 拓展活动总结篇五

x月1日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在王教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、1纸8人、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，

队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

## 拓展活动总结篇六

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在

铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

## 第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

## 户外拓展活动总结(2) 第三个项目“智力电网”

## 第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8:50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

### 第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

### 第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

### 第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水

在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

## 第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

## 教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完满结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的.团队是最棒的！