

# 2023年写公司户外拓展活动总结 公司户外拓展活动总结(通用8篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 写公司户外拓展活动总结篇一

周末公司组织了一次户外活动，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。笑翻天基地的教练，开导我们多向思维的能力，用拓展项目中的问题点引导和体现日常工作中出现的问题，每完成一个项目后一般都会做一个总结，让我们达到成长的目的。

当然，第一的体会是，要事先统筹计划，有领导，有规划。周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。

第二，团结协作，拧成一股绳。团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。

第三，相互信任。因为信任，团队里每个人都感受到了被保护的温暖。信任朋友和同事其实也是给自己机会。

第四，资源合理分配，每一个人都有一个最能发展能力的职位，但是能把个人价值发挥到极致还是离不开团队的沟通和协作。

.....要总结的还有很多很多，化成一句话，团队的力量需要个人去奉献，每个人都为团队着想，团队将坚不可摧。

## 写公司户外拓展活动总结篇二

户外拓展培训这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。本文是本站小编为大家整理的公司户外拓展活动总结，欢迎参考！

12月5日下午2:00，在我校北区篮球场上，一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管、跳绳、篮球以及买好奖品等。

在活动现场，我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部(第一)，社团管理部和外联部(第二)，两个学习部(第三)，相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培养，当日选派员工早上7:50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20-30人围一个圆，后面一个人双手搭前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心协力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15-30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4.2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体

合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神□20xx年x月xx日，在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监就传达了活动精神与原则。指出，这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放

飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福”。

## 写公司户外拓展活动总结篇三

根据河北省安全生产委员会办公室《关于在全省各类企业中深入开展安全生产“双想”活动的通知》的精神要求，我公司紧紧围绕“双想”活动主题，积极贯彻“安全第一，预防为主，综合治理”的工作方针，在有关单位领导支持督导下，结合本单位实际，认真做好“四个规定动作”，深入抓好“双想”活动的开展，现将我部开展“双想”活动所做的工作总结如下：

### 一、建立安全生产管理体系，完善安全生产责任制

面安全保证体系，严格责任分工，逐级抓好责任落实，配备5名专职安全员，加强施工现场安全检查、进行重点部位监控，对现场机械设备、施工用电、个人防护、防汛防汛等定期和不定期的巡查，每周召开一次安全会议，及时发现问题，使事故消除在萌芽状态。

### 二、加强宣传学习，提高安全生产意识

公司针对施工班组多，人员轮换频繁，安全意识不高的情况，加强了安全教育工作，每月进行一次全员安全生产教育大会，每个分项工程开工前由专业工长进行安全技术交底，利用标

语横幅、宣传栏、班前安全交底等多种形式进行“双想”、“三不伤害”“四不放过”等安全生产方面的教育宣传工作，自开展“双想”活动以来进行全员安全教育2次，教育人数120人次，营造了一个“人人想安全，处处防事故”的氛围。

### 三、重视安全专项方案的编制、审批和实施

公司根据实际工作情况，在各分部工程开展前完成相应的和安全专项方案的编制工作，对施工风险进行评估，关键分部都邀请建设方、质监站领导、相关专家、设计、监理共同审议，听取各方意见，使施组和方案更具可靠性和可行性，为各项安全防范、应急措施的准备和落实提供依据，保障工程安全实施。四、加强安全监督检查，积极开展隐患排查治理根据各个施工阶段特点，公司有针对性开展临时设施、施工机械、土方开挖、起重吊装、施工用电、特种作业、防火防汛、冬季施工等专项检查，发现安全隐患及时下发“隐患整改通知”提出整改意见及时整改，接到有关安全生产事故通报后，项目部高度重视进一步加强了施工现场检查，五名专职安全检查员每天对施工现场进行巡查，及时纠正不安全行为，是施工现场时时处于受控状态，杜绝了安全事故的发生，实现了自开工以来安全生产零事故的目标。

### 五、存在问题及以后工作重点

尽管自开工以来我公司安全工作平稳有序，但我们也清醒地意识到安全工作依然存在着许多不容忽视的问题，尤其是安全资金缺乏有效保障，安全生产防护设施、安全生产劳动保护用品等不能及时配备齐全，一定程度上影响施工正常安全生产。

在今后的工作中，我部在不断完善制度，加强管理力度的同时，将加大安全生产费用的投入，继续把安全生产当作头等大事来抓，切实做到“安全生产，预防为主”，将“双想”

安全生产活动延续到以后的每一天。

## 写公司户外拓展活动总结篇四

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展学生阳光体育运动，响应聊城市教育局下发的开展“4312”活动要求，通过开展跑步活动，磨炼青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。现将一学期以来活动情况做如下总结。

一、成立领导小组，有专人负责我班成立了领导小组，校长任组长，副校长任副组长，教导处领导及班主任教师为成员。

二、做好宣传工作，齐心协力

加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

三、全部参与，持之以恒

所有健康学生每天坚持跑步1000米以上。而且做好班级日志，由班长组织检查、统计工作。节假日，由学生自己就地坚持，回校后写心得体会，统计长跑里程。

四、形式

一是早上在家里的地坝和在上学路上平坦的路上可以进行跑步练习；二是在学校的大课间活动期间在教师的统一指导下进行跑步练习绕学校操场3圈；三是在放学回家的路上进行跑步练习。如果是下雨天，则可以在家里比较宽的屋里进行跑步，我们也提倡到户外进行跑步练习，特别是春暖花开的季节里，



在保证安全的情况下我们更希望有条件的学生进行野外跑步，比如在花开的田埂上跑步，当我们呼吸着带有花香的田野里跑步，那真正的是一种享受，同时也能提高学生长跑的兴趣。

## 五、积累经验、巩固实效

我校将“阳光体育”与相关校园体育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

总之，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我班学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育活动，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体质。

## 写公司户外拓展活动总结篇五

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神□20xx年xx月xx日，xx在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监xx就传达了活动精神与原则□xx指出，这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“xx家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、

愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福xx”□

## 写公司户外拓展活动总结篇六

带上舒畅的心情，一路高歌我们全体员工来到了明阳天下拓展公司，参加一天的野外拓展训练。不愧是重点旅游风景区，明阳天下拓展公司环境清幽，空气清新，彰显生机活力，盎然新意。这样的野外拓展训练是多么令人快意的一件事情。

此次的拓展训练要进行的项目是军体障碍、穿越电网、珠行万里、毕业墙。听起来就知道是极富挑战性的训练项目，尤其是对于我们这些平常坐惯了办公室的人来说，更是一个挑战了。幸好在一个幽雅而又快乐的风纹下活动，加上我们的教练在训练前给我们做热身活动调节，通过一个轻松快乐的游戏，使训练的气氛顿时显得轻松活泼起来。

教练的一声令下后，拓展训练正式拉开帷幕了。首先是军事障碍科目。这是一个很需要胆识，同时又很考验人的心理素质和与人协作的意识的惊险刺激项目，要在高达四、五米的高空，还真不是件容易的事。我们的队员似乎没有一点惧怕的心理，一组组勇敢的爬上去，就像训练有素的士兵，大胆迈步向前走。人就是这样，一旦超越了自己，什么都变得不那么可怕了，什么艰难险阻都可战胜。每一组上去的队员都是在平稳发挥中跨越钢绳，笑声和欢呼声便是成功的见证。

第二个训练项目穿越电网，这个倒是没有高空那么惊险刺激，但它是一个考验我们队员团队协作能力的项目。要从网上的各个空格处穿越，且每个空格不能重复利用，将每位队员送到网的另外一边，也不是很简单的事。众人划桨大船，在我们的一翻讨论合谋下，想出了一个如何顺利过网的方案。大家齐心协力，将队员一个个地送到网的另一侧。但这个项目我们还是花了13分的时间，比我们预定的时间多出3分钟，才将其完成。经验表明，只要肯动脑筋，发挥各自的聪明才智，想出合理可行的策略方案，凭借团队的合作，什么难事都能迎刃而解了。

毕业墙，这一个训练科目，众人要在高达4.2米的墙下，靠大家的力量，想方设法把队员一个个的送到墙顶翻越过去，而且墙壁是光突突的，只有一根绳子给大家用。在教练的提示下，我们靠打桩搭人字梯的办法，将队员一个个的送到墙顶，当最后一名队员翻越毕业墙的时候，成功的喜悦都洋溢在每个队员的脸上。

# 写公司户外拓展活动总结篇七

市旅游局：

根据贵局关于开展“文明旅游月”的活动要求，我局进一步加强了活动领导、制定了工作方案、加大了对工作的督促指导，促进活动的正常开展，效果明显，成绩突出。现将工作开展情况汇报如下：

## 一、主要做法：

我局通过抓组织领导、抓活动载体、抓宣传推介等做法，确保了“文明旅游月”活动的顺利开展。

(一)健全机构，为活动开展提供保障。5月初，在全局干部职工大会上，党支部书记对活动进行了总体安排，成立了以同志任组长，同志为副组长、为成员的工作领导小组，明确的工作人员的的工作职责。冯榕局长对活动开展作了强调。会后，局办公室及时下发了《关于开展“文明旅游月”活动的实施方案》，实行责任制，确保活动有序开展。

(二)丰富载体，赋予活动丰富的内涵。在“文明旅游月”宣传活动中，全区各旅游企业结合本区域和本企业的实际情况，分别开展了庆祝第一个“中国旅游日”、“安全生产月”旅游宣传活动和景区门票全免活动。在服务质量提升上，开展了行业自查自纠，并派员参加了全市旅游饭店服务技能大赛等活动。

(三)强化宣传，营造良好舆论氛围。充分利用宣传栏、报刊、网络、发放宣传资料等形式，广泛深入宣传“文明旅游月”活动的目的、意义和要求，宣传有关旅游出行知识、相关法律法规、社会服务承诺等，力求广泛宣传，家喻户晓。

## 二、取得的成效

5月19日，为喜迎“首个5·19中国旅游日”，我局组织辖区26家旅行社及庆阳农耕民俗文化村等有关单位在金象大厦门前举行了以“牵手5·19、欢畅神州游”为主题的隆重喜庆及精品线路推介活动。广大群众积极参与，活动现场气氛热烈。旅行社和景区共散发各类宣传资料1万余份，庆阳农耕民俗文化村等景区负责人表示今后每年的“5·19中国旅游日”景区都将免票对游客开放，以示庆祝。辖区“农家乐”示范户也于当日对游客进行消费打折活动。活动极大地加深了人们对“中国旅游日”的认知程度。

6月11日，在庆阳市“安全生产月”来临之际，我局在庆阳市东湖公园门前举行了旅游安全宣传活动，以“安全旅游、和谐发展”为主题，当场散发《旅游出行提示》20xx份；《旅行社条例》20xx份；《旅游安全管理暂行办法》、《旅游安全管理暂行办法实施细则》及旅游保险知识等各1500份。规范了辖区旅游企业经营行为，有效提高了广大市民外出旅游的安全防范意识。在做好旅游行业安全生产宣传教育的同时，我局及时组织检查，督促落实。至目前，旅游行业安全生产措施全部得到落实。

通过“文明旅游月”活动的开展，达到了提升服务质量、助推我区旅游产品知名度、吸引大量游客前来我区旅游观光的目的。本月全区接待游客8·6万人次，实现旅游业综合收入3286万元，较上期同比增长2·33%。

二〇xx年六月二十一日

## 写公司户外拓展活动总结篇八

户外拓展活动能够增强集体凝聚力，那么户外拓展活动总结怎么写呢？下面小编就和大家分享公司户外拓展活动总结，来欣赏一下吧。

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20-30人围一个圆，后面一个人双手搭前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心协力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15-30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4.2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

12月5日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部(第一)，社团管理部和外联部(第二)，两个学习部(第三)，相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。



孩子年龄小活泼好动，各项活动以游戏为主，爱玩是每个孩子的天性，户外活动更是孩子最感兴趣的的活动，但在以往我们常常以教师为中心，由教师制作、提供活动材料，设置、安排活动场地，示范、指导某一基本动作并评价总结活动情况，致使幼儿在活动中的主动性未能得到充分得发挥。在大力提倡培养儿童主体意识、积极情感和创新能力的教育观指引下，我认为每天两小时的户外活动是较好地体现和发挥幼儿自主性的有效途径之一。《幼儿园工作规程》明确指出，幼儿园要“积极开展适合幼儿的体育活动”。但是，现在的独生子女都是父母的掌上明珠，家长望子成龙、盼女成凤心切，在家庭育儿上出现重智育轻体育、重保育轻锻炼的现象，因此幼儿户外活动的时间很少，普遍缺乏锻炼。在幼儿园的实际工作中，常常偏重有形的、使用运动器械的活动，形式上热热闹闹，而运动质量却不高，对体育活动的重要性和意义存在认识上的不同：有的认为户外体育活动的场地大，教师不好组织；有的认为体育活动容易出事故，还是少开展为宜。由此幼儿园户外体育活动常常流于形式，或停留在计划上，而真正的实际活动时间和活动质量去的得不到保证。

鉴此，我班积极贯彻落实《规程》精神，在保证每天两小时体育活动时间的的基础上，因地制宜，不断优化户外体育活动，以进一步提高对开展幼儿户外体育活动重要性的认识，真正促进幼儿身心的全面发展。

第一，在准备户外活动材料的过程中发挥幼儿自主性

除购置外，许多小型器材可由幼儿、家长和老师共同收集和制作。如：发动幼儿及家长共同收集废旧纸盒、饮料罐、海绵、挂历、碎布头、鸡毛、毛线等，然后由幼儿与家长、幼儿与老师共同制作用于发展孩子的投掷、跑跳、平衡等能力的活动器具，如：沙包、尾巴、毽子、飞碟、抛接器等。目的是让他们品尝成功的喜悦，使他们对自己参与制作的器材更感兴趣，更加珍惜。

## 第二，在布置户外活动场地的过程中发挥幼儿自主性

在布置运动场地的过程中，我们尽可能鼓励。幼儿就场地布置的安全性和合理性，充分发表自己的见解，正确划分场地。如：抛接球和钻山洞的活动场地不能紧挨着，否则会相互干扰；爬和奔跑的活动应相隔远一些，否则易发生危险。我们发现，孩子们更易接受自己或同伴提出的意见和建议进行活动。场地设计好以后，教师可带领幼儿以小组为单位共同摆放运动器械，使他们在“工作”的过程中获得最佳的解决问题的方法，争强自主意识。还体会到了团结协作的重要性。

## 第三，在户外活动过程中发挥幼儿自主性

在户外活动中，幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利，我们每次注意投放足量的、多样的器械，观察并提醒不同体质的孩子适时地轮换活动内容，调整活动次数、时间和强度，以满足他们的生理、心理需要。同时有意识地向幼儿说明这样做对生体的好处，引导幼儿逐渐学会自我调节、自我控制，使他们知道运动的意义，学会自我保护，真正成为户外活动的主人。如：知道热了要在指定的地点脱衣服或用毛巾擦汗，夏天不在太阳下暴晒等。

## 第四，在结束评价过程中发挥幼儿自主性

在评价过程中，老师单一、权威性的小结只会让幼儿感到户外活动是为了取悦老师，获得表扬。要走出这一尴尬境地，就必须让幼儿参与评价，引导幼儿就玩了什么、怎样玩、心情怎样、遇到了什么困难、发现了什么问题、怎样解决等方面想一想、说一说，再请幼儿思考这样做好不好，为什么。让幼儿参与评价，可以促使他们学习独立地对事物作出合理的判断，更多地了解别人玩了哪些器械、如何玩、是否安全，等等，并引发幼儿在以后的活动中主动模仿、创新。

## 第五、其他方面：

中班孩子平衡能力已经有了一定的基础，钻、爬、跑、跳等能力还很强，我们除了让孩子玩大中小型体育器械，还增添了很多游戏活动。如：我们班开展的玩球活动，也有了一定的效果，孩子们已经掌握了很多玩法，并能根据音乐进行活动。

体操方面：孩子们能很有秩序的跟随音乐做队列练习，会做徒手操、器械操。

游戏方面：我们会经常带领孩子做一些游戏，如：切西瓜、老鹰捉小鸡、贴树皮、猫抓老鼠等。这些游戏不仅孩子们非常感兴趣，而且培养了孩子们之间的合作能力。

总之，以“还给孩子快乐童年”的户外活动，从各个方面提高了孩子的身体素质，培养了孩子的平衡能力、弹跳能力、合作能力，让幼儿从中得到锻炼、得到发展，使每个孩子能回归本原，度过一个快乐的童年。