

2023年徒步队一年总结(优质10篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？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。

徒步队一年总结篇一

4月26日上午10点，*****股份公司*****42名徒步爱好者，在青年委员会组织下，整齐列队，脚步轻快，春风满面朝爆炸沟进发。这是*****股份公司*****青年委开展的“走进春天，畅享快乐”徒步之旅活动一重要场景。

行进中，迎风飘扬红旗上印着厂徽和“徒步！我健康！我快乐！”的字样，大家唱着“万世流芳*****”和“咱们工人有力量”两首歌曲，引得路人驻足观看，翘首称赞。徒步中，男队员主动为女队员背上包，还相互激励不停向前，不时提醒注意行走安全，团结友爱相互帮助的团队精神溢于言表。到达目的地，大家立即分工劳动，有生火做饭，有切菜，有清理场地，有准备小游戏，各司其职，尽其所能。

对这次活动开展的意义，*****实业股份有限公司*****青年委员会负责人李琼说，这此活动开展主要目的就是五四青年节快到了，春天也来临了，*****青年委组织大家到爆炸沟进行徒步活动，通过这次活动，想让大家放松一下工作生活中的压力，放松心情，过一个快乐五四青年节。

爆笑声响彻山谷；绑腿比赛是酒乡人活动最爱，平时工作动作麻利的包装女工，在比赛中也配合默契，整齐划一，30米距离，风卷残云，干脆利索，就到终点，只有了5秒9。

对这次活动，大家都玩得非常开心，*****实业股份有限公司*****包装女工孙秀萍，今天厂里组织我们到爆炸沟徒步旅游，走进春天，我们玩得都非常开心非常高兴，还组织了好多小游戏，我拿了第一名，我很高兴。厂领导为获得名次选手进行颁奖，获奖选手欢呼雀跃，举着奖品，不时摆出poss□□转眼间就到了野餐时间，纸板和塑料布上摆满了清炖羊肉、卤制品、凉拌菜等精美饭食，喝着饮料啤酒，相互间举杯祝福，畅谈生活工作感悟，欢声笑语间洋溢着浓浓团结和善默契合作的友谊氛围。

徒步队一年总结篇二

社区服务和社会实践活动是时代的呼唤，是加强社会主义精神文明建设的必然要求，也是当代青少年学生“展现自我，服务社会”的重要载体。为把社区服务和社会实践活动落到实处，我校日常工作的一项重要内容来抓，并把它作为培养青少年学生的服务意识、奉献意识和吃苦耐劳的精神和有效途径，积极组织活动，我校德育处于3月份组织全校学生到社区参加了服务活动。

通过这次活动，促进了学生全面素质的发展，培养和提高了学生的社会实践和创新能力，对学生进行了爱国主义、集体主义、社会主义教育和爱劳动的教育，扩大了学生的视野，增长了社会经验，进一步延伸了课堂，加强了思想政治教育、品德教育、纪律教育、尊老爱幼的教育，，让我获益匪浅。

1月24号，参加此次活动的同学在xx镇中集合，主要说这次活动的大概流程和一些注意事项。那天，寒风习习，但是还是有很多同学积极参加此次社区服务活动。因为经费不足，参加此次活动的同学都自愿捐款来支持此次活动。这让我很感动，作为一名大学生，积极参加社会实践对自己来说既可以增长见识又可以锻炼自己，这是一个很好的机会。

25号，我们第六组是采访乡镇司法所所长。他很可亲可敬，在百忙之中抽出时间来热情的迎接了我们，接受我们的采访。刚开始的时候我们都显得有些拘紧，不敢放松，但在他的鼓励下我们也慢慢放开了，与他进行了开心而又有意义的谈话采访。通过这次采访，我明白了礼仪的重要性。虽然在学校的社团我是公关部的部长，但在这次的采访中，我还是深深觉得自身的礼仪知识是不足的。理论知识也要与实践很好的结合才是最好的。今后，我会更加努力的学好社交礼仪，让自己的知识库更丰富。其次还要加强自己的语言表达能力，对于一些突发情况要灵活。

27号，在xx镇峡山派发新型农村养老保险等政策宣传资料。每个小组都派几个人去分发资料，并为当地居民讲解。我们每个人都积极的去分发资料，虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼。我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。接着选出来的二十人跟着副书记步行去了xx镇敬老院。路上，当地居民看到我们一群人浩浩荡荡的，就对我们说，大学生就应该多参加社会实践活动，积累经验，祖国的明天就靠我们去建设。到了敬老院，虽然我们和那里的老人都不认识，但是他们还是露出了笑容来迎接我们。我们给他们送去了一些慰问品，并和他们合影留念。当我们要走的时候，有些老人还是舍不得的。其实老人的心愿是很简单的，就是和自己的子女在一起，安享晚年。家里有老人就是拥有一块宝，不要觉得要照顾他们而感到麻烦。当初他们含辛茹苦的养我们，是那么艰辛，我们应该要懂得感恩。感恩他们给了我们生命，感恩他们的养育之恩，尽自己最大的努力让他们感到我们对他们的关怀，让他们可以享受天伦之乐。

28号，我们上党课观看了红色经典电影，又一次重温了历史，深知今天地和平世界、幸福生活来之不易，我们这一代年轻人就应多学习先辈们的艰辛与拼搏精神；听了的知识讲座，现在的我们不能在盲目、无计划、无目标的去生活，应找到自己人生中切合实际的目标，并为此付诸自己的努力，并实

现它。29号，每组派两人一男一女组合，去敬老院打扫卫生。下午三点半在xx镇中进行友谊篮球赛。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”我感触最深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩；认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后更加应该要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

徒步队一年总结篇三

近半年来，在公司的引导下，参加了几次引导活动。之所以去参加徒步活动，主要是出于两个目的：一个目的是参加活动锻炼身体，随着年龄的增长，久坐室内，难免身体出现一

些病情状态，故而利用参加活动的借口，即领略的大自然的风光，也锻炼了身体，何乐而不为呢？还有一个目的是为了躲避应酬，说白了就是躲避喝酒。新近二年，不但戒了酒，也戒了烟，烟酒虽然都是人际交往的桥梁和媒介，但超量后，必定会给自己的身体带来麻烦。近些年来，医院检查出的血压、血脂、血糖值偏高，比是因为烟酒过量所致，因而下决心戒之。

然而，社会中有些事情出现了奇怪现象，戒了烟酒，便少了社交，闲暇之余的时间也多了起来，如何打发呢？便看到了徒步一说，于是便有了参加进来的想法，事情也巧，有了想法，便有了引见人，有了引见人，便走了进来，想法也就自然而然成了实事。

参加活动后，身心也就进入到另一个世界环境，当然，也结交了另外的朋友，品尝了这种活动的酸甜苦辣，其中滋味自然也领略一二。

首先是可以亲近大自然，使自己的眼界投放于另外一个崭新的环境之中，感受到祖国大好河山的壮美和疆土的广大。惊奇的发现，我们的身边不远处，竟然还有这么风景秀丽的地方。

其次是可以健身，走不同的路，让自己的身体与肢体，去亲近不同的山、水、土、木等物体，让身体上的每一个汗毛空都吸吮到大山中的新鲜空气，让自己内部脏器中的污浊随着呼吸释放出来，以便再吸吮进大山中的新鲜空气，同时也可以远离污染与喧嚣，让自己的久绷的神经放松于山间水流中。

再者还可以锻炼自己的毅力和精神，长途行走和跋涉，抑或是爬山和过沟，都需要一定的毅力和勇气，否则你很难坚持下来，特别是当你出汗累的气喘吁吁快要坚持不住的时候，你应该是停下来歇息还是继续坚持走下去呢？如果当你爬山到山腰累的双腿打颤的时候，你是上还是下呢？坚持上到顶，

你就可以看到美景，放弃下山，将留下许多遗憾等，每一次徒步，都会让你有所选择，每一次选择，都会有结果相反的收获。徒步考验着你的毅力，也考验着你的勇气，更考验着你的精神。

徒步队一年总结篇四

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自己要坚强的走下去，还要鼓励队友，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随

便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

徒步队一年总结篇五

按照学校要求，我与xx□xx□xx等几个同学组成了社区活动小组，来到了我家居住的附近的东里街道社区服务站参加社区服务活动，以锻炼自己。

以下是我们的社区活动情况。乱张贴、乱扔垃圾是小区居民最深恶痛绝的事情，它不但影响了居民群众的日常生活，也破坏了小区内的优美环境。“十一”假期期间，由我们几名中学生组成的环保队伍活跃在社区，对社区内的乱张贴、乱扔垃圾来了个集中清理，受到了社区居民的欢迎和赞赏。

在劳动中，同学们个个干劲十足，不怕脏，不怕累，将绿化带内、街道旁被随意丢弃的果皮纸屑捡拾干净。墙上张贴的广告很难撕掉，用指甲刮起来手指又很疼，我们就开动脑筋，用硬币来刮，省事又省力。环保小队所到之处，垃圾和乱张贴全都不见了踪影。经过几个小时的清理，墙白了，路净了，小区内的环境得到了明显改善。

当问起劳动苦不苦时，来自南大附中的同学宋哲说：“劳动虽苦，但是光荣。劳动让我觉得很充实，这样的活动可以更好地锻炼我们的意志和耐心，让我们懂得劳动的意义和团队合作的重要性。

徒步队一年总结篇六

1、活动方案得到了老师、家委会成员、广大家长的一致认同，活动的组织实施得到了老师、家委会成员、广大家长的鼎力配合。

2、活动组织过程紧张有序，家长积极配合，各游戏项目井然有序，确保了活动现场的秩序稳定。

3、各项目负责人、临时工作人员都能按照既定目标开展工作，无扯皮推诿的现象出现。

4、同学们在活动过程中能够严格遵守规则、爱护活动物品、置身活动中想办法出主意，既紧张又活泼，既严肃又认真，幼稚的童趣在他们的脸上得到了充分的展现。

1、宣传发动工作不到位，一听说是徒步绿道，部分人就不愿意参加。

2、活动需要得到的目标未完成实现。

以上是此次活动的总结，好的方面继续保持和发扬，不足之处下次改进。

徒步队一年总结篇七

为庆祝第xx个“三八”国际妇女节，使女职工度过一个健康、快乐而有意义的节日，3月7日上午，硃门乡妇联联合团委、关工委和计生协会组织女职工开展了“我健康我快乐”三八节徒步竞走比赛活动，以此丰富女职工的文化生活，增强凝聚力，激发广大女职工以饱满的热情投入到工作中。

早上9:00，硃门乡机关20多名女职工在乡政府广场集合完毕，详细了解了活动路线、活动规则后，活动正式开始。参加竞走活动的人员沿着村道，争先恐后地向终点——秦石村石兰古堡进发，整个行程约5公里左右。一路上，职工们结伴而行，享受着初春的微风，尽情地享受着徒步带来的乐趣，队伍里不时发出欢乐的笑声。沿途美丽的景色，也不禁让大家感叹硃门这几年的变化之大。最终，经过近1个小时的激烈角逐，有10名女职工分获一、二、三等奖，其余参加人员也都顺利

到达终点。

这次徒步竞走比赛活动既锻炼了身体，放松了心情，也使大家在活动的过程中增强凝聚力和向心力。让女职工们更加重视身心健康，践行低碳生活，大家表示，今后一定要注重锻炼，提高身体素质，以更加饱满的精神，积极投入到工作中去。

时的努力，每个人都“收获颇丰”，同时清理过后的路面和沟渠都变得“焕然一新”。志愿者们纷纷表示，参加这样的活动很有意义，看到许多的垃圾在大家共同努力下打扫干净，心里很舒畅。

徒步队一年总结篇八

3月4日，为庆祝即将来临的第106个“三八”国际妇女节，全县以“巾帼建新功创和谐幸福新印江”为主题，开展“三八”美女峰徒步活动。按照县委政府的要求，印江公路管理段干部职工积极参加了该项活动。

国际劳动妇女节是全世界劳动妇女团结战斗的光辉节日，每年的3月8日为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域做出的重要贡献和取得的巨大成就而设立的节日。在初春的印江大地，一片生气盎然中，该段参与活动的干部职工，高举“三八展宏图创平安公路”的旗帜，走出办公室去拥抱大自然，满怀激情参加县精神文明建设指导委员会组织的“三八”美女峰徒步活动，他们你追我赶，奋勇争先，显示了公路人蓬勃向上的朝气与活力。

登上最高峰之后，大家领取了抽奖票参与趣味游戏抽奖活动，印江段的干部职工有的获得了二等奖，有的获得了三等奖，有的获得了纪念奖……大家满怀喜悦心情圆满的渡过了徒步美女峰“三八”妇女节！

徒步队一年总结篇九

“徒者，步行也”。夏季的大连魅力四射，吸引了大批的中外游客。在这晴空万里的五月，我们一行数十人怀揣着内心的激动踏上了徒步征程——第xx届大连国际徒步大会。此次徒步为冰山集团借此徒步大会之际开展的集团户外拓展活动，是为丰富集团公司队成员业余生活，锻炼身体、放松心情，以及增强团队凝聚力为目的的活动。我和同事们热烈响应投入其中，在行走了四个小时坚持到达了目的地，这一路上收获获得不仅是沿途的风景，更有良多内心的感悟。

大连国际徒步大会在每年五月的`第三个周末举行，据各人能力的不同，共设立5公里、10公里、20公里、30公里共四个级别。欢乐的人潮一起在大连市最美丽的景观路——滨海路上漫步，沐浴着和暖的阳光，呼吸着清新的空气，伴着一路风景向终点迈进。自20xx年首次举办以来，本着“健康、和平、交流”的主题，到今年为止，已经成功举办了12届，吸引了数十万来自大连市以及全国各地的徒步爱好者，还有许多国际友人。是国内唯一被国际徒步联盟承认的国际性徒步活动，现已成为大连市的一张城市名片。

消云散，大家的热情洋溢和鼓励支持都让我昂首挺胸，照完合影，穿上集团统一制服，便踏上了征途。

滨海路沿途风景秀丽，环山傍海，木板铺就，素有大连景观路之称，我们从星海广场出发，刚开始精力充沛，周围的人群也是联袂成云，摩肩接踵，从活泼可爱的小孩子到满头华发的老年人，无不说说笑笑，相伴而行。各个公司组织也都亮出了自己的旗帜为队伍指明前进的方向。融入了这种气氛中，行走之间的枯燥和疲惫也不再是大问题，欣赏周围的山林美景，同事之间的打趣拍照成了这次征程的主旋律，我们走走停停，不时休息调整，谁都没有把本来很看重的遥远的终点放在心上，而是在享受着这平时难以感受到的乐趣。

路上有中学的学生，有含情私语的情侣，更有一队军装的专业徒步协会。但最吸引我的还是路边两位老人高声谈笑：“老陆你这回可是来着了，这徒步大会算这次我都来五年了，你看我这身体，以后你也得勤整！”“老田看你说的，我这不是把孙子也带来了嘛，也感受感受。”“哈哈哈哈哈”。看着他们纵情享受的样子，突然想到等到自己年纪大的时候会不会也像他们一样充满了激情呢？恍惚中眼前似乎有一个穿着球衣的小子，浑不在意地摸了一脸汗水和灰尘，花猫脸也止不住他满脸的激情与笑意，满怀这对生活的希望继续向前奔跑。

经历的人和事就是那沿途的风景，迎面而来再与你擦身而过，而落在你的底片上的就是一生的收获和最美好的回忆。

在徒步中，行走是枯燥的，但你可以选择让自己快乐的方式，因为我们每个人都奔着这个方向而去。

我又想起那夕阳下的奔跑，那是我逝去的青春。

徒步队一年总结篇十

步

旅

行

活

动

总

结

徒步旅行小组 二零一一年十一月七日

一、活动时间:201x年11月6日

二、活动主题：“走街串巷，城市徒步”【公司徒步活动总结】

三、活动地点:太原市内（计15公里）【公司徒步活动总结】

四、出席人员:活动全体报名人员（领队4人，队员8人）

五、活动目的:

1. 途径市内著名的人文景点和自然景点，可领略繁华中的胜景，体会城市发展和自然人文景观存在与发展的关系。通过徒步，也能对太原市中心范围内的交通路线有所了解。

2. 徒步旅行不是一般意义上的随便走走，而是有目的，有针对性的旅游活动。我们需要付出辛苦，在徒步中增长知识，在游览中强健体魄。

3. 通过本次活动，力图增进会员间的感情，加强彼此之间的交流，以及对协会的认同感和归属感，加强团体的凝聚力。

六. 活动内容:

2. 到达五一广场后，步行前往侯家巷外观山西大学堂旧址（老楼和老校门），沿侯家巷、文津巷前行，欣赏两侧古旧民居，体验市井生活。然后继续前行，观山西省文物局外景，而后到达山西省民俗博物馆，大家怀着浓厚的兴趣认真参观了历史悠久、内涵丰富的馆藏品，增长了大家的见识，开阔了视野。步行五分钟之后，路经崇善寺（观外景），感受世间善恶百态。此项活动结束后，稍事休息共进午餐。

3. 午饭过后，全体成员一路向北，沿五一路行至文瀛公园（即儿童公园），在欣赏园内美景的同时，带着崇敬的心情瞻仰了位于文瀛湖畔的彭真生平暨中共太原支部旧址纪念馆并在纪念馆门口合影留念。

4. 出文瀛公园后继续向西，至迎泽桥口处下汾河公园，沿汾河一路向南，观汾河沿岸景色，不知不觉夜幕降临，汾河两岸灯火通明，彩灯交织出一幅优美的汾河夜景。

5. 欣赏汾河夜景的同时继续沿汾河前行，行至长风大桥到达长风商务区，观夜景（中博展览馆、山西省图书馆、山西省美术馆、山西省大剧院、太原博物馆、山西省科技馆）。

6. 而后步行沿学府街返回学校，于晚上八点二十结束了此次成功的徒步之旅。

七. 活动的优点以及不足：

1. 优点：

(1) 拥抱自然。在都市车水马龙的喧闹环境生活得太久，走近自然的愿望就越强烈。一路走来，美丽的景色尽收眼底，体现了人与自然的和谐统一，感到无比惬意。

(2) 广交朋友。在结伴徒步的时候，人与人之间可以和前后左右交流一些感兴趣的话题，结识很多志同道合的好友，扩大了自己的社交圈。感受到徒步是现在生活中不可或缺的重要一部分。

(3) 团队意识。在徒步的过程中，队员之间相互扶持，相互激励，共同坚持完成了这一长途旅行，形成了人人为我、我为他人的团队精神。

(4) 关于活动组织方面，本次活动组织到位，领队责任心强，

队员积极配合，彼此之间相互配合，协调一致，为本次活动的圆满成功打下了坚实的基础。

2. 不足：

(1) 尽管活动组织比较到位，但是在许多细节方面，比如前期的信息准确传达方面仍然存在不足之处，导致许多会员不了解具体的徒步路线安排。

(2) 在活动的过程中，没有能够充分调动每个人的积极性，导致有些会员在徒步中产生疲劳感以及厌倦感，丧失了对某些小景点的兴趣，在以后的活动中将会注意这个问题。

(3) 在徒步的过程中，没有开展一些互动性较高的活动，导致领队与会员以及会员与会员之间缺乏有效地沟通。某些会员由于性格内向，无法在短时间内融入这个集体。

总结词：本次徒步活动整体来说较为成功，虽然旅途较远，会员略感疲惫，但是达到了预期的活动目的。在以后的活动中，我们会认真改掉这次活动中的不足之处，办好每一次活动。

二零一一年十一月七号