

# 远足总结班会(汇总9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 远足总结班会篇一

春天到了，可心中确是若有所失，恍惚间，似乎觉得少了些什么。

收拾行囊，我踏上了远足的旅途。途中经过一条小河时，不经意间瞥了一眼，却被眼前的景色惊艳了个彻底。

河水缓缓地流动着，在阳光的照射下，泛着粼粼的波光，好似由晶莹剔透的眼泪汇成，美得不可思议。令人不知不觉地沉醉其中。

顺着水势望去，小河的尽头是座湖。那湖水清澈见底，湖面平静无波，遥望去，好似一块未经雕琢的璞玉，在阳光下闪烁着温润的光泽。湖岸青柳黄堤，小丘上静立着一座五角凉亭。亭的四周栽种着柳树，枝条上刚舒展开的嫩叶，为这淡雅的景，平添了一抹精致的妩媚。夕阳笼罩，天边染上了昏黄的色彩。

在微风轻拂间，柳枝摇曳，偶有飞鸟掠过，为刚才的幽静增添了一丝生机与活力，平静的景色也因此而变得鲜活。衬着此情此景，愈加美得勾人心魄。

在河湖的交界处，有座桥。桥上的行人相携而过，脸上幸福的笑容使这场景变得更加唯美。就连空气中，都好似弥漫着甜甜的香味，让人不觉也微笑起来。

黄白与蓝绿的交错，惊鸟与湖柳的重叠，交织成一幅美丽的画卷。蓦然间，我仿佛成为了衣袂飞扬，发带飘飘的文人墨客，真想铺一方宣纸，泼墨挥毫，描下这让人心旷神怡的美景。

映着这情景，。我仿佛感受到了他们的快乐。这河，这湖，这亭，这柳，就连这飞鸟，这行人。他们都是快乐的，为这美丽的春天，为这盎然的生机，也为这葱郁的生命。

想到这些，我轻轻叹了一口气，心中的若有所失渐渐烟消云散。恍然间，一丝明悟涌上心头，似乎懂了些什么，但又迷茫着。

春，她的气息浅浅淡淡的，却挥之不去，就这样萦绕在身边，她的快乐轻轻浅浅的，却无声无息，就这样潜入了心中。

## 远足总结班会篇二

远足，是指在自然环境中徒步旅行。它不仅是一种锻炼身体、放松心情的好方式，更是一种对自然的感悟与思考。远足这种活动越来越受到人们的喜爱，它的意义，远不止一种。本文将基于个人经历，谈谈自己在远足中所获得的收获与体会。

### 第二段：锻炼身体

远足是一种徒步旅行，在走路的过程中，全身肌肉都得到了充分的锻炼。不仅如此，行军会让人们感觉到很累，但是满足之后再次出发的瞬间，脑中就会涌出快乐的情绪，好像自己又有了新的能量。更重要的是，为了完成远足行程，必须为此增长体质，培养耐力，提高身体素质。这样，平时懒散的习惯便会被改变，生活和健康也会变得更好。

### 第三段：放松心情

远足途中，除了身体会因行军而得到锻炼之外，一种轻松、

放松的感觉也会随之而来。想象一下，在沿途的草丛之间穿行，欣赏美景，呼吸着新鲜空气，使人放松心情，减轻压力，缓解紧张情绪。徜徉在大自然中，感受到万物的与众不同，人自然会变得更加包容、宽容、自然、乐观。这也是为什么许多人喜欢走进大自然去探寻不同的生命。

#### 第四段：认识自己

在远足旅途中，远离城市的喧嚣，人们可以接近自己的内心。与自己对话，了解自己。远足是一个难能可贵的机会，能够让自己与真实的自我开始对话。现代人的生活多紧张，很少能够完全专注于自己。没有时间去思考自己的想法，没有时间去倾听内心声音。通过远足这种体验，人们可以更加深刻的了解自己。

#### 第五段：认识大自然

远足旅程，人们有机会欣赏到美丽绝伦的大自然。大自然是这个世界上最美的艺术之一，它是生命的源泉，是我们生命的强大力量。身处这样的环境中，人们可以在生命的源头探索生命的意义。他们可以认识自己在这个世界上的位置，他们感受到天地自然中存在的所有因素，而这些总是比仅仅是生存更重要。

#### 总结：

传统社会的远足活动是在为了求生存，或者为了更深层次的交流和沟通。而如今的人们，通过走进大自然来放松自己，在健身的同时打开自己呈现出了一种完全不一样的体验感。在远足中锻炼身体、放松心情、了解和认识自然，这些都是与回到大自然相联系的重要元素。远足，把你与我置于大自然中心。也许在这样一个之到整体性的中心中，我们能够发现更多人类原本该有的品格：正义、勇气、智慧、自然、热爱及包容。

## 远足总结班会篇三

我们去了英德市的英西镇远足，在旅游车上，我怀着迫切的心情，眺望着窗外的风景。“各位朋友们，这是我们这一带有名的景点——骆驼峰！”导游指着不远的一座山，一眼就看出是一只跪卧的大骆驼，虽然不比桂林的象鼻山出名，但是，同样是喀斯特地貌的骆驼峰也能与之一比！

“噼里啪啦……”突然间，瓢泼大雨从天落下，拍打着车窗，伴随着雨声，导游对我们说今天的活动要随天气而定，如果太大雨了，就只能去附近山谷漂流。听了这席话，我很失望。本想见见导游口中的“小桂林”，却被一场大雨冲掉我的期望！

我们中午在附近的一家农家乐吃饭。吃过饭，天公作美，太阳还露出了笑脸！我们立刻背上行囊，出发。

一下子就走了三小时，雨后的山路，都是坑坑洼洼的，一脚水一脚泥，可以想象如何的辛苦。大家都筋疲力尽，连声叫苦，我们咬着牙，坚持住了。来到了一个大溶洞，里面阴凉至极，还有一条畅快流淌的小溪，大家享受着这来之不易的幸福。

溶洞顶部是一整块乌黑的岩石构成，上面还倒挂着许多石笋，石笋尖儿上还滴着水呢！

穿过溶洞，我们回头一看，金灿灿的阳光洒在洞口的水雾上，形成一道金色的彩虹。我的精神也为之一振，太美了，不由得赞叹起大自然的鬼斧神工！

这次艰辛的远足让我知道幸福是来之不易的，只有经过不懈的努力和坚持，才能看到那雨后的彩虹。

## 远足总结班会篇四

远足是近年来非常流行的户外活动，能让人们远离都市的喧嚣，亲近自然，体验一种不同的生活方式。然而，由于自己的一些原因，我未能参加最近的一次远足活动，令人惋惜。

### 第二段：听到远足的魅力与前辈的经验分享

虽然未能亲自参加远足活动，但我有幸听到了一些前辈的关于远足的经历和感受。他们说，在远足的过程中，人们通过徒步行走和背负重物，会慢慢地培养出耐力和毅力，令人感到自身的成长与进步；同时，通过探索未知的自然环境，也可以激发无限的好奇心和探索欲望。听着他们的分享，我深感远足带来的魅力和价值。

### 第三段：想象参加远足时的场景以及此次远足的特色

虽然未能亲身参加最近的一次远足，但是我仍可以借着前辈的分享，想象自己参加远足时的场景和体验。我可以想象沿着郊外的小路前行，欣赏着四周的景色和感受阳光的沐浴。在选择合适的路线时，还可以考虑当地的特色，比如一些历史文化之类的景点，就从而更好地了解当地的文化和风貌。

### 第四段：反思过往的偏见和限制性观念

经过一番深思熟虑，我发现自己在很长一段时间内对远足这个活动一直持有一些偏见和限制性观念。比如，我认为自己的身体素质不够好，没有足够多的时间和金钱投入到这个活动上等等。但是，通过他人的经验和分享，我逐渐意识到，这些观念都有其不合理之处，并不应该成为自己参加这个活动的障碍。

### 第五段：对未来参加远足的期望和计划

借助前辈的经验和分享，我认为我有能力和信心参加和完成远足活动。我并计划近日参加一次近距离的远足活动，会选择一个相对简单的线路，带着必要的装备和小伙伴们一起探索自然的风景。我相信通过这次远足，我会更好地认识自己，与自然和他人建立更深刻的联系，获得更多的收获和成长。

总结：

虽然未能参加此次远足活动，通过听取他人的经验和分享，我对远足的理解和认识有了更深层次的领悟。通过对过往的限制性观念的反思，我发现自己对于户外活动的偏见有时不切实际，限制自己的成长和拓展空间。在未来的参加远足活动中，我会尽最大努力克服自己的心理障碍，探索自然之美，不断成长和进步。

## 远足总结班会篇五

远足是一种锻炼身体和提升心情的好方法。通过徒步旅游，人们可以享受风景、接触自然、了解新文化，并与朋友或家人度过难忘的时光。然而，近来由于种种原因，我自己一直没能参加朋友组织的一次远足活动，而仅能从旁观者的角度了解他们整个经历的情况。本文将分享我错过的这次远足活动，以及从旁观者的角度对远足的一些体会和心得。

第二段：目的地确定

由于这次远足是朋友组织的，他们提供了一个求助于大家选择目的地的名单，以确保所有人都对此行有兴趣。名单上列了几个自然景观优美的地方，如山区、海边和公园，以及古老的建筑遗址。经过长时间的讨论和投票，最后大家选择了一座山，它在本地区被誉为最适合徒步旅行的地方之一。

第三段：准备工作

在确定了目的地之后，朋友们开始为这次远足做准备。他们花了很多时间打听这座山的具体信息，包括路线、难易程度和必备装备等等。他们准备了足够的食物、水和医疗用品，以备不时之需。此外，他们还联系了一位当地的专业导游，为本次旅行提供服务和指导。

#### 第四段：徒步经历

关于徒步旅行的第一天，朋友们准时出发，始终保持团队精神，享受着山上美丽的景色。他们在导游的帮助下，在整个徒步过程中不断调整节奏，以便在时间上平衡前进速度和休息之间的关系。每个人都很兴奋并且很开心，因为远足的过程既劳累又充实。

#### 第五段：总结

虽然我错过了这次远足旅行，但我从朋友那里听到了很多有关这次旅行的好故事，同时，我也从旁观者的角度学习到了很多远足的有关知识和经验。我意识到，除了目的地和路线，徒步旅行更重要的是在路上的经历和精神力量。最后，我希望能有机会参加自己的远足旅行，并分享我的故事和体验，与朋友们共同探索更多的地方。

## 远足总结班会篇六

这一次，走得很潇洒，走得很完美，走得很辛苦。这一程走过来，靠的是毅力，靠的是坚持，靠的是信念。

——题记

“4月12日”这是一个令人难忘的日子。我们举行了第二届“远足之旅”活动，这一程走的是一个累、一个苦、一个酸，这其中又不失一份甜与乐。

早上7:20我们正式在星光广场上站队集合。才刚刚一会的功夫，不大的小广场上已经人山人海，摩肩接踵。同学们脸上洋溢的，无一不是灿烂的笑容和按捺不住的激情。这激情光芒四射，势不可挡。队伍都带到广场上之后，广场上一片喧哗，同学们之间你说说，我说说，三言两语一下子就汇成了千言万语。我非常荣幸被老师选为这次“远足之旅”的学生代表发言，我从内心里为自己感到骄傲与自豪。我带着饱满的激情与高昂的斗志完成了这次演讲。

之后，我们从学校东门出发，开始了这次苦中又有甜的旅行。

我们从学校走啊走，感觉时间似乎过得好漫长，路好像永远走不完。正如“一山又一山，一水又一水。山的那边还是山，一望无垠；水的那边还是水，依旧缠绵。”走在路上的我们心中充满抱怨，半个小时下来，我们已经筋疲力尽、苦不堪言。我们开始一起为自己加油打气，我们用最幼稚的方法“拉钩上吊，一百年不许变，谁坚持不下来就是猪……”我们靠着这份“不变成猪”的信念，坚持着走了下来。其实大家心里都明白：不能被自己打到。

大约走了一个半小时，我们终于到达了目的地。那是一片小树林，林子里还有迎春花，花儿竞相开放，为我们的旅途增加了绚丽风景。我们在小树林中铺上了地毯，把带的吃的都拿出来，大家就狼吞虎咽的吃起来(实在太饿了)。大家都吃得津津有味，有的还到处去“抢劫”，这要是以前，早就打起来了。可是，今天，无论怎么样，大家都不会生气。吃完之后，我们开始了节目表演，“哈哈哈哈哈……”耳旁传来同学们爽朗的笑声。看了一会节目，我们便踏上了返校之旅。

转眼间，又到回去的时候了唉，又要经历“九死一生”，艰难地走一程了。在回来的路上，我们放声歌唱，歌声代表了我们的心情，豪情，愉快，激动，喜悦，兴奋……这些词语已经不足以能够表达我们此时的心情。唱唱、跑跑、走走、跳跳，只觉得一会就来到了学校。同学们向教室里蜂拥而入，

“凉快呀!”同学们发出了内心的感叹。接着,都涌向了饮水机边,再看看我带的三瓶水,一滴水也没有了。

这次远足,让我学会坚持。美国的比阿斯说过:“要从容地着手去做一件事,但一旦开始,就要坚持到底。”忽然间,我有些佩服我自己因为我坚持走完了人生的三十二里路——第一次远足。

这次远足,让我学会勇敢。面对万千师生,我勇敢的做出了上中学以来的第一次发言,我终于迈出了自信的第一步。我相信,在以后的日子里,我会将自己的自信心填充得更饱满。

这次远足,让我看到了友情。友情——难能可贵。一个拥有友谊的人是一个成功的人。友情——会在你最危难的时候伸出援助之手,给予你帮助,帮你共度难关。既然会分到一个班,就说明我们有缘,在中学的日子里,我要好好珍惜这来之不易的友情。

这次远足,让我懂得了团结。“独木不成林,只有千树万树唇齿相依,才有那阵阵松涛;一花独放不是春,只有千万朵竞相开放,才有那满园的春色;一个集体,只有团结协作,才能乘风破浪。”团结互助,是每个班级的准则。

这一次远足,走得很潇洒,走得很完美,走得很辛苦。这一程走下来,靠的是毅力,靠的是坚持,靠的是信念。这一次远足,让我收获了许多,张大了许多。

## 远足总结班会篇七

“痴痴痴痴”这是我在春节期间每天看电视和吃零食时发出的声音。这种声音基本上可以从我早上起床一直持续到晚上睡觉。当我妈妈看到我要成为一个土豆时,她计划去远足。我很好奇,什么是徒步旅行?听起来很新鲜,去看看!

出门的时候，我兴致很高。我一口气跑了几十米，把父母远远甩在后面。当他们追上来的时候，我一口气跑了几十米，就停了停。不知不觉中，我们已经离家很远了。没多久，我就坚持不下去了，于是我大喊：“什么徒步，我又不是马拉松选手，别走，回家去！”

妈妈说：“谁让你跑这么快的？你用尽了所有的力气！徒步是长途徒步，不是马拉松！妈妈只是想让你出来运动，呼吸一下新鲜空气，看看美丽的风景。如果我们坐公共汽车，我们将失去徒步旅行的意义。另外，看看我们家狗多开心。连小狗都跑不了。不能吗？”

听了妈妈的激动，我想：我怎么连只小狗都跑不了，只好继续前进。走了大概两站，终于看到了“世外桃源”的大招牌。当我激动地走近时，我的心突然变冷了。将军守住了大门！现在我完全失去了耐心，愤怒地转过头往回走。我妈一把抓住我说：“你刚走？我们之前的辛苦不都白费了吗？前面不远还有一个景点。如果在那里关着，我们回去还不算晚，但如果现在回去，可能会错过美景。”

爸爸在旁边说：“你看我，背着我的包和你的衣服，抱着你开始出轨的狗和妹妹。你没喊累！”看着父亲委屈的样子，我哈哈大笑起来。妈妈搂着我的肩膀鼓励我说：“快到了！快到了！翻过这个斜坡，转一个大弯。”果然，没多久我们就看到了一个新装修的景点。景区前面人山人海。原来的景点和这个合并了，所以前一个门关了。真的是“当山穷水尽，无路可走的时候，另一个村庄就会浮出水面”，我欣喜若狂！

这里的风景真的很美。我的四口之家玩得很开心，用相机留下了很多美好的回忆。现在想想如果我放弃了会有多可惜！看来做任何事都不应该怕吃苦，这样才不会后悔！

## 远足总结班会篇八

谈起远足，便是运动会中人人期待的收尾项目了。虽说有了去年的经验，都深知其中的辛苦与艰难，但丝毫打击不到我们对崭新路程的期待。

凉爽的微风在一开始就为队伍增添了不少兴奋与愉悦。所有人迈着整齐而有节奏的步伐前进着，鲜红的旗帜在班级的最前方飘扬，一条条独特的个性宣言随之在半空中划出优美的弧度。

随着时间的推移，我们逐渐迈入自己所不熟悉的地域，同时头顶的阳光也越来越毒辣。虽然都吸取了去年的教训尽量将背包的重量减得很轻，我们仍旧感到脚下的步子一步比一步费力，前两天过量的运动造成的腿部酸痛感又统统找上门来，使进程比之前困难了好几倍。几乎所有人都停止了谈谈笑，内心的新奇感早已所剩无几，机械般地迈着步子前进，脑海里都是一个念头：快点到吧！

“快了快了，喏，在这儿都可以望见了！”路边的居民见我们有些体力不支，连忙好心地安慰着，伸手指了指前方我们的目的地。不料这对我们来说又是一个沉重的打击——那可以望见的目的地和我们仍旧相隔着十万八千里。如今大家只有自欺欺人的互相鼓励：不远了，翻座山就到了！

“这个坡爬完就轻松了。”同伴发出提醒的时刻，自己真有种原地就坐的冲动，却又忽然间被前方两棵怪异的树吸引了——两棵树冠一棵在左一棵在右，相对的面光秃秃的近似一扇空中大门。怀揣着一探究竟的念头继续走上前去，不久便被突如其来的景象怔住：眼前是无际的空旷原野，一座座矮小的房屋错落其中，前方的远足队伍在蜿蜒曲折的山路上形成一条蜿蜒曲折的长龙，深绿浅绿交相辉映，画面壮阔得让人惊叹。

# 远足总结班会篇九

远足，是一种简单而又愉悦的户外活动，它能使人们身心得到放松，感受大自然的美妙景色。每一次远足经历，都让我有了新的体会和感悟。下面我将以五段式为框架，分享我对于远足活动的心得体会。

## 第一段：远足前的准备工作

远足前的准备工作极其重要，只有充分准备，才能保证活动的顺利进行。首先，需要了解远足的地点、路线和天气情况，这样可以为自己规划好行程并准备相应的装备。其次，要选择适合的服装和鞋子，舒适的装备会使整个远足过程更加愉悦。最后，必不可少的是做好水质检测和携带足够的水和食物，以防止脱水和能量不足。

## 第二段：远足中的身心放松

远足中的身心放松是我最喜欢的一部分。远离喧嚣的尘世，融入自然的怀抱，令人仿佛忘记了一切烦恼和压力。在远足过程中，我可以随意地呼吸新鲜的空气，欣赏美丽的风景，感受大自然给予的温暖与宁静。这种放松的感觉像是一种解放，让我重新找回自我。

## 第三段：远足的挑战与成就

远足不仅是一种身心放松的活动，更是一种挑战自我的机会。徒步爬山、穿越森林、跋涉河流，每一个过程都对自身的体力和耐力提出了挑战。但是当我克服了困难，到达了目的地，那种成就感是无法用言语来描述的。每一次远足都让我意识到自己的潜力是无限的，只要有勇气和毅力，就能战胜任何困难。

## 第四段：远足的团队合作意义

远足往往是一个团队活动，团队合作是实现目标的关键。在团队活动中，我们需要相互协作，互相支持。有时，当我觉得无法继续前行时，队友的鼓励和帮助总能激发我的斗志和毅力。这种团队合作的意义远不止于远足这一次活动，它也启示着我们在日常生活中需要互相依赖和合作的重要性。

#### 第五段：远足后的心得与启示

远足后，我意识到自然是人类最好的导师。在大自然的怀抱中，我感受到生命的脆弱与伟大。同时，远足也教会了我如何坚韧不拔地追求目标，如何与他人合作共同努力。这些都是我在远足中获得的宝贵经验和体会，将为我在今后的生活中提供不竭的动力。

#### 总结：

远足是一种简单而又愉悦的户外活动，它不仅能使我们身心得到放松，还能带给我们挑战和成就感。通过远足，我们学会了团队合作和互相支持的重要性。远足不仅是对自然的探索，更是对自我的挑战和启示。让我们带着对自然的热爱和对生活的热情，勇往直前，迎接更多的远足挑战。