# 户外拓展活动总结格式(三篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-20

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。户外拓展活动总结格式篇一首先，要想活动开展的顺利...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**户外拓展活动总结格式篇一**

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束;有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量;道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢hr!

**户外拓展活动总结格式篇二**

6月17日，烈日当头，经过公司精心的策划和组织，我们一百二十几名安排在第二批参加拓展的员工一早就开赴广州新银盏温泉度假村拓展，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，我们的敬爱的李总也全程参加了第一期培训，在我们第二批拓展培训时候李总也亲自到场，给了我们很大的惊喜和感动。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而且活泼生动，非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究证明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。一下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

第一个环节：“鸡蛋 小鸡 凤凰 人 ”游戏

我们所有的员工都聚集在一起，用石头剪子布的形式寻找各个等级的对手，赢的人就晋升一级，输的人就降低一级，最低的登记就是“鸡蛋”，以此类推，直到成为 “人”的等级就可以功成身退，进过大家激烈的厮杀，有的很顺利就变成为最高登记“人”，有的在混乱中也偷偷冒充到“人”的队伍中去了，最后还剩下三名，一个鸡蛋，一个小鸡，一个凤凰。虽然他们是最后剩下的，但是他们是最诚实的，最开心的，也是厮杀的最卖力的。大家都给予他们最热情的掌声。

经过这次游戏，使我明白了，其实对手就在你的身边，而机会也在你身边。

第二个项目：组建团队

教练给我们安排每个组大约10来个人左右，在10分钟内，策划出自己的团队的队名，口号，队歌，队型;

各个员工都使用全身的智慧，一起想队名，想口号，设计队伍造型等。有几个队伍想出来的对歌，刚想出来，就别的队给优先利用了，只好在继续抓耳挠腮的继续想主意，10分钟很快就过去了。群众的智慧是无穷的，各个队伍都准备好了，看上去每个队伍都信心满满，迫不及待的将自己的队伍早点亮出来。

我所在的队，队名叫做：启辰无敌队，也寓意着将要上市自主品牌的启辰车型将会打败竞争对手，所向无敌;我们的口号是：启辰，启辰，胜利永恒;我们的队歌，经过几次紧急的修改，最后时刻终于出炉，我给大家唱唱：“风在吼，马在叫，启辰在咆哮，启辰在咆哮!”，多有气势呀!。

通过这个环节，首先我要感谢把我托起来的两位帅哥同事还有拿着队旗奔跑挥舞的美女同事，真是辛苦。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。真是一个人的能力有限，但集合大家智慧的力量，总会成功。

第三个项目：信任背摔

“背摔”，是这个拓展训练中最具典型意义的项目之一。当人站在1.4米的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起一个“人床”将台上倒下的人接住。还是有不少队友，出于本能的恐惧，在后倒时心理上出现犹豫，弓起身子，屁股先下去，这样在下面接的同样承受的局部重力过大，容易导致伤害。

当台上的人员喊出：“我要跳了，你们准备好了吗?”台下所有成员都异口同声的回答：“我们准备好了。”这就是承诺。团队伙伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。

台下的同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事没有疑虑放心的将自己倒下来，这体现了彼此间的信任作用。

当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜测，无法真诚相对，，我们所做的不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到伤害。

经过一上午的训练，大家都特别饿，特别累，中午小休一会，下午继续我们的拓展训练。大家中午休息时间很短，有些同事还想着要去空调房间里面休息会，躲一躲太阳的光辉呢，皮肤黑黑的教练给我来了一段激情四射的舞蹈，在炎热的中午时分，给了我们强有力的视觉冲击，没想到看上去表情酷酷的教练还会有这么激情的舞技。

接下来是：“团队破冰”项目

我们每个组的人站成一圈，在圈内放了30个打乱次序的数字牌，在不允许说话，不能重复触碰号码排的情况下，大家要一次将30个数字按顺序用手一次拍打出来，看哪个组的速度快，用时最短就获胜，而且不犯规，一旦违规队长就要受罚，比如有人说话，队长就要发就地做10个俯卧撑。

一开始，大家都流露出迷茫、疑惑的眼神，不知所措，果然就一轮，就有队伍犯规了，有的队员不小心说话了，有的队员重复触碰了一个号码。

在“严峻形式’面前，大家开始总结第一轮的经验，想办法，于是有了用手势表示，有的表示用耳朵，听手拍地的声音次数来表示，方法虽然很多，但很不统一，于是队长自发站起来，表示用听声音的办法，各自拍完自己范围内的数字牌，就先撤走，经过全队的努力，我们终于准确而快速的完成了。

接下是 ：“勇攀高峰” 项目

悬空挂了一个有五根木头，做成的一个五层的梯子，大约每块木头有100厘米，叫我们一层层爬上去。然后从高空跃下。

虽然身上保护装备都齐全，但徒手往上爬，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从一层到上一层是最大的考验，也是对自身耐力的考验，特别是女同胞们。有的刚怕上第一层就因为胆怯，坐在木块上不敢继续了，在搭档的帮助，同事的鼓励下，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都要在大声的为他们加油，结果我们还是一个个都爬上了最高层的木梯上，看着他们一对对从木梯上一跃而下，那种感觉，那种喜悦，那种激动，已经无法单调的文字可以形容。

结束这个游戏后，我深深的体会到了，看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作，学习，生活中。遇到困难并不可怕，可怕的是失去克服困难的勇气和信心。如果我们要成为强者，也许就要豁出去一搏，勇敢的一跃，也就能抓住属于自己的机会。实现人生的跨越。

最后一项：“支援前线”

教练将需要的“支援前线物资”第一时间说出，我们要马上找到教练说的物品，送到离我们200米远的队长手中，运送过程中，“支援前线物资”不可以碰到运输的地面。

这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。最后教练说需要将前线的队长原路送回来，有个女的队员全是女的，只有队长是男的，那个队的女生硬是用自己的小肩膀将男队长给背回来了，大家看到后，都一起上，将男队长给抬回来，引得全场都哈哈大笑起来。笑完之后，我不得感慨，公司的发展，不仅需要冲锋陷阵的将帅，骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石，托起了事业的希望!

在笑声中我们结束了本次的拓展训练。

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，不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成;也不要以为你势单力薄煤油炉团队，你也许什么都行!

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助。希望我们都能用心体会拓展精神，从而让我们的团队更富凝聚力和战斗力!

**户外拓展活动总结格式篇三**

20xx年在寒冷的冬日中已离我们渐渐远去了，在所有支持与爱护密山户外旅的驴友、朋友的关怀下，我们走过了密山户外旅成立的第三个年头。

这忙碌的一年，过多的事务缠身，三周年的庆典及年终的总结表彰大会未如往年按时进行，在春节年头即将到来之时，特发贴向驴友们汇报这一年来俱乐部以及领队工作的情况总结：

一、用心策划户外活动，确保安全出行。

户外活动，安全最重要。我们始终坚持“安全第一”的宗旨，每次出行做到“一个也不能少”。xx年，密山户外旅作为密山户外运动的先驱者，在这优秀的网络平台上，共开展了42次常规户外活动，从召集前的认真策划，到召集贴的发布，密山户外旅策划层都用心做好目的地选择与设定，做好目的地的情况收集，对活动安全系数进行预估。我们坚信态度决定一切，因此做好活动召集前的准备工作更显关键，多次活动目的地是经过领队的亲自探路后确定的，领队及探路人员带着户外专业工具到达预选目的地进行资源测评。

为活动的更好开展，领队认真记录每一次探路经过与细节，有些预选目的地进行了不止一次的探路测评，有些预先目的地在测评后因条件不理想而取消;对于一些较远而无过多时间亲自测评的目的地，需要联络多个当地人或有出行经历的驴友，以确定目的地的可行性、可玩性，在了解了各方面的情况后，行文发布活动方案，在方案中注明活动目的地情况、活动注意事项、以及需要准备的东西等等。

活动方案的发布后，密山户外旅认真做好应答咨询的工作，对来人来电的活动咨询进行认真且耐心的解答，在见面会上重复一切与活动有关的事项，并突出“安全第一”的要求与原则。在有了妥善的准备工作下进行开展活动也不能掉以轻心，活动过程中的前后呼应、联络;休息节奏的调整;队员志气的鼓励;与驴友进行不断的沟通等等，最终保证一个也不能少安全的完成活动。

二、做好领队培养工作，加强专业培训

经过几年的共同驴行，在xx年，我们明确增加了三年以来的第一位荣至名归的男女领队，增强了密山户外旅领队力量，更好的为驴友组织更多更好的活动。

为了让活动安全进行，密山户外旅安排领队参加了中国登山协会组办的“户外指导员”培训班，在经过系统学习后取得了优异的成绩，并有1人取得全国优秀学员称号及荣誉证书。通过专业的培训，让密山户外旅专业领队对户外运动的多方面知识有了进一步的了解，更好的运用到活动的每一项工作中去，让活动更专业，更精彩，更安全。

通过培训后，我们纠正了一些以往活动中不专业的作法，专业的开展了绳降活动，让这一项在外行人眼中显得异常危险的极限运动，成为我们精彩的，让我们体验到他人无法体力的欢悦。在通过培训后，让我们在陌生的环境下，更好的对地形进行解图与判断，更加安全的与驴友共同达到目标。

三、开展多元化活动，丰富驴友生活

星晨走过三个年头了，我们的活动由以往单一的周边山区活动，发展到更远的地区，由于增加了行业间的合作，我们开展了去雪乡看雪、去珍宝岛看湿地、去宝清转山等丰富多彩的长途旅行活动。与兴凯湖俱乐部一起，我们一如既往的组织了穿越兴凯湖50公里。

在xx年，我们一起走过的42多次外出活动中，我们有徒步、有穿越、有溯溪、有绳降、有漂流，我们还组织了多次自驾活动，让更多有车一族加入我们的活动，体验不一样的户外生活。

在日常日子里，以锻炼身体、增强友谊为目的，召集了在城市里以及不远离密山的几十次休闲活动锻炼。从市区开始徒步至兴凯，徒步至将军峰，徒步至黑台等中短途的徒步锻炼活动，不定期的自发召集的羽毛球活动，环市骑行活动，夏天湖边游泳泡水等等活动，都受到众多朋友的喜欢。

以外还开展了数不清的大中小范围的休闲活动，烤羊、窑鸡、钓鱼、烧烤、聚餐等等，已经成了驴友间日常联络、交流、增强友谊的生活方式。

四、户外队伍的增加，会员不断壮大

xx年，我们在去年取得大的发展的基础上更上了一层楼，参加活动人员有了进一步的增加，同比增加了100人。密山户外旅依然本着活动积分晋级会员的制度，“会员”作为星晨驴友中的一种无尚的荣誉，成为驴友间争相谈论的重要话题，总结会上，曾称xx年为会员的丰收年，而这令人欢心鼓舞的，再一次成为会员的丰收年，人数为前三年之最。

五、不足之处仍需要驴友的包容

在取得进步及收获的同时，我们仍深感有不足之处，由于无法掌控天气等因素，百密而总有一疏，让穿越铁西山、兴凯湖看花等个别活动未能达到所期望的目标;另外，由于个人性格与认知的不同，在活动中未能做到所有队员都满意，与希望得到更多驴友的包容与继续的支持。在q群的管理上，由于暂时无法升级高级群，在年中曾有一次较大的失误，误踢了部分关怀与支持过密山户外旅的老队员，借此总结的机会向驴歉，望大家原谅密山户外旅工作中的失误，让我们解除误会、不计前嫌，让这件难能可贵的友情延续下去。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找