

## 素质拓展训练活动总结

### 篇1：素质拓展训练活动总结

新生入学及社团招新工作已经尘埃落定，为了培养同学们团结进取的精神，促进同学们之间的交流，我们药学系团总支于2012年10月12日下午4点30在三号教学楼前草坪上举行了以“团结、友谊”为主题的素质拓展训练。

本次活动共有80位同学参与，被分为四支队伍，分别是：12级药学队、12级检验队、团总支队和学生会队。本次活动共有五个环节：坐地起立、乱手解绳、翻越风火门、四人三足和生死大营救。每个环节都有一定的难度，都需要队员之间的密切合作，最终12级药学队获得了本次活动的冠军。

社会对大学生的要求不断提高，不仅包括个人能力还涉及到了团队能力和综合素质，此次拓展活动便对“团队合作、信任沟通”的精神做了一次完美的诠释。它的成功举办，不仅丰富了同学们的大学生活，增进了大家的友谊，也使大家的综合素质有了进一步的提高，对以后步入社会和社交层面起到了积极作用，更重要的是，此次活动提高了各组织内部的凝聚力让大家对以后的工作充满着无限的期待与激情。

此次活动选的地点和时间不恰当，导致到场的同学没有预期的多。而且设备不健全，导致主持人的声音没能让全场的同学听清。秩序的维持不都合理等。但此次活动收到了不少同学的赞赏，为以后的活动积累了经验。

### 篇2：素质拓展训练活动总结

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代大学生应有的基本素质，也是现代大学生人格特质的两大核心内涵，所以很荣幸能参加学院学生资助管理中心勤工助学部在学院东操场主席台前开展部素质拓展活动。

这次活动本着提高勤工助学干部的团队配合才干，更好的增强同学间的认识和交流，促进彼此之间的友谊，充实大学生活，使同学们更好的融入勤工助学这个温馨的大家庭，从而提高同学们工作和生活效率，提升自身素质。这次活动中，不仅仅是个人的成长，更是心与心的贴近。

周六上午八点半，我们和其他或早已相识、或不是很熟悉的同学们一起走进活动现场。那一刻，我们不仅仅是单独的个体，而是怀抱同样愿望—改变自己的团体。

本次素质拓展以小组为单位，共设置了“成语歌曲接龙”、“障碍物”、“传气球”“背夹气球”、“团队蹲起”等多项素质拓展项目，首先由活动的主持人介绍了活动的具体规则，参与的同学有序的进行了这几个游戏，整个素质拓展进行的非常顺利。活动中大家都积极配合裁判工作，努力为本组争光，特别在“障碍物”活动中，同学们千奇百怪的造型引起一

阵阵欢笑。最为精彩的“坐地起身”活动，由于天气原因地面有潮湿现象，主持人商量让“坐”换成了“蹲”，和在裁判员的要求下同学们迅速组成了固定的组合，整个过程充满了欢笑。所有看似简单的游戏，由于是“反命令”却能象征揭示了深刻的道理，同学们在这样一种“体验式学习”的过程中，增进了彼此的敏感度和反应能力，增强了其自信心、沟通能力、组长的领导能力和团队合作能力。认识到了一个人的成功不能代表只有团队中的每个个体相互合作相互团结相互帮助，才能共同完成团队目标，也让每个队员有了彼此了解的机会，使在以后工作中建立起内部团结合作相互信任，外部相互竞争的意识。提高与他人沟通的主动性、适应能力和团队协作能力。而且在此次活动中，大家的综合能力都得到了相应的提高，突破了自我，变得更加自信，这次活动给每位同学留下深刻而又美好的印象！

本次素质拓展活动经历了团队的生成、展示、整合，各成员看到了本组的优劣势，在本会着奉献、协作、勇气带来的成功喜悦后，每个人深刻感想到“任务、协作、自信”的精髓，这为当前的工作打下了良好的基本。大家意犹未尽，活动最后集体拍照留念，活动取得了圆满胜利。

### 篇3：素质拓展训练活动总结

#### 活动概述

素质拓展训练活动是为了培养学生的团队合作能力、突破自我、锻炼耐力、提高创新思维等能力的一项综合性训练活动。本次活动主要分为以下三个环节：

团队拓展训练：通过体验式、趣味性、挑战性的项目训练，增强学生之间的相互协作、沟通和信任，同时培养学生解决问题的能力。

创新思维训练：通过寓教于乐的游戏和练习，激发学生的创新思维和实际动手能力，提高学生的创新能力和学科知识。

小组创意展示：通过小组创意展示，让学生有机会展示自己的创意和能力，同时通过互相欣赏、交流和学习，增强学生之间的交流和互动。

#### 活动成效

通过本次素质拓展训练活动，我们收获了很多：

##### 一、学生的自信心得到提升

在本次活动中，学生们无论是在团队拓展训练还是在创新思维训练中，都得到了很好的锻炼。在这个过程中，学生们可以相互帮助、相互鼓励，不断地提升自己，同时也让自己的能力得到了提升。在小组创意展示环节中，学生们可以充分发挥自己的创意和能力，让自己的成果得到了展示，这一切都增强了学生们的自信心。

## 二、学生的团队协作能力得到提升

在本次活动中，通过团队拓展训练，学生们需要相互协作，互相信任，这大大提高了学生们的团队协作能力。团队合作是非常重要的，只有团队合作良好，才能使个人走得更远。

## 三、学生的挑战精神得到提升

在本次活动中，学生们不断地面临着各种问题和挑战，通过不断地尝试、实践、尝试，他们的挑战精神得到了极大的提升。在这个过程中，学生们需要不断地调整自己的思路 and 方式，去应对各种可能的问题，并不断地探寻和实践，最终取得了成功，这让他们更加坚定了要挑战极限的决心。

## 活动总结

通过本次素质拓展训练活动，我们发现学生们的自信心、团队协作能力、挑战精神等方面都得到了很好的提升。在未来的学习中，学生们能够更好地应对各种挑战和困难，同时更加重视和注重团队合作，相信这对他们能够更好地实现自己的未来梦想有着重要的帮助。

## 篇4：素质拓展训练活动总结

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培养了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息

的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

## 篇5：素质拓展训练活动总结

为加强学生之间的凝聚力，增进学生之间的感情，丰富大家的课余文化生活，并使大家更加团结，更加和谐，同时为给同学们提供一个展示自己的舞台，我院治保部组织了一次素质拓展活动。当天下午1点钟，活动正式开始。首先是大一10个班的班委，分成四个小组，先是小组内部比赛，选出优胜的3组进行最后的比赛，从中排出一、二、三等奖。

大一活动结束后，大二大三同学按如上方式参加活动。这次活动虽然圆满成功，但是出现了很多问题：1、活动时间定在周三下午，同学们的空闲时间被占用，多少有点不满，因此大家的热度也都大打折扣；2、时间分配仓促，人员就位困难。

因为是我们部门组织的一个小的活动，而我们部门的人数又少之又少，就邀请了其他部门的人员来帮忙，但是他们不是太了解游戏活动的具体流程，最后就变成了这样一个现状：现场主持人没有把游戏规则讲解得太清楚，游戏在进行时出现一度混乱；大部分参赛人员在游戏中就出现了违规现象；3、出现了作弊现象。

由于监督出现差错，导致有些小组提前获知了答案，引起了另一方参赛队员对本活动产生了质疑，从而导致有一组队员发生了争执；这些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。但是我们会一如既往的向前走，吸取经验提高自我，因此，我建议：首先维持好现场秩序，主持人再把游戏规则详细的告诉大家并示范游戏的基本做法；另外，需要一定数量的计时和计分的人员，来统计最后的结果。

这次活动也给了我很大的启发，使我认识到作为一名班级干部，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班集体而不懈努力。

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于20xx年11月28日下午13:30正式开始。为了提高内部的凝聚力，增强各院系信息员之间的团结协作能力，加强彼此之间的信任度，加深彼此的了解和友谊。我们准备了具有不同针对性的游戏。

同时，为了完善内部的建设，提高自身能力，总结经验教训，为下次活动打下良好基础，我们针对此次活动进行比较深刻详细的总结。具体内容如下：

策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是一些简单的游戏，很多

其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。

经历这么多，策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。

经历这么多策划肯定是各种情况都考虑的到位，所需物品都提前准备好了，要卖的耶是提前买好了，人员安排也是很到位的，个部长都积极配合。在活动前，各院系对参与人员数量做了较好的提前预计和核对。在活动过程中也是灵活把握时间，使活动较好的按计划进行。整个活动大家玩的蛮好，特别开心，最后信息员也都拿到奖品，大家都照相留念。

但是，也有一些不足的方面。由于是周日，所以有很多的信息员都有事，以至于参加的人数不如预计的那么多。在室内活动的游戏，没有把所有人都参与进去，导致有些人认为在那没意思，就在那坐着一动不动，所以到室外去时，他们就走了。主持人也出现小意外，且

在活动中交流较少，只是忙于自己的事情，对活动的整体把握能力不足。活动进行中，纪律总体不错，但各组组员的响应力不足。部长的参与提高了游戏的趣味性，同时带动了活动的又一高潮。在活动中各个游戏间的衔接环节做得准备不太充分，使游戏没有形成统一的整体，过渡比较生硬，需要在下次活动中提高重视。部分裁判也不是很认真负责，计分不准确，导致别人有意见。。。

以上就是我们办此次活动的总结。我们会总结此次的经验及教训，争取在下次活动中做得更好，为促进内部的建设做出自己的贡献。