

## 学生拓展训练个人总结 (合集5篇)

### 篇1：学生拓展训练个人总结

朝阳泛秋声，浮云伴秋雨。为增强学生的爱国主义情怀，培养坚定的意志品质，促进学生养成良好的行为习惯。X月15日至17日，XX中学开展以“铁的纪律，爱的教育”为主题的学生军事素质拓展训练。

X月15日上午，开营仪式在雄壮的国歌声中拉开序幕。学生们整齐着装、精神饱满、斗志昂扬。政教处主任XXX，年级主任XX分别强调了此次素质拓展目的和意义，并对参训学生提出具体要求。

正式训练中，不管秋雨绵亦或秋风劲，都阻挡不了同学们完成训练的坚定决心。“立定向前看齐”“立正跨立”“跑步走”……，在教官们的讲解和示范下，同学们努力把动作做到尽善尽美，争当训练标兵。教官们一声声铿锵有力的口令，同学们一个个整齐规范的动作，构成了校园里最引人注目的风景。在消防逃生演练中，同学们认真对待，快速熟悉逃生路线，掌握了逃生知识和技巧，增强了自身的生命安全意识。

17日，XX中学举行素质拓展闭营仪式，各班进行成果汇报。在各班教官的带领下，同学们步伐整齐、声音洪亮，展示了作为中学生朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。XXX作为学生代表发言，她分享了自己在拓展期间的点滴感悟，表达了对老师和教官的感恩之情和坚定意志，努力学习、完善自身的坚强决心。

随后，XX中学党总支书记、校长于XXX结讲话。XXX对全体班主任、教官和默默付出的工作人员表示衷心的感谢，对坚持完成训练的同学们表示祝贺。她强调，素质拓展作为社会实践课程的重要组成部分，是落实素质教育和“双减”政策的要求，是提高学生的国防意识、进行爱国主义教育的有效途径，她希望同学们经过此次拓展，在以后的学习生活中，规范自身行为习惯，磨砺钢铁意志，不断完善自身，争做新时代好少年。最后，X校长为素质拓展训练的优秀集体颁发奖状。本次素质拓展训练圆满结束。

XX中学是全国国防教育特色学校，多年来，学校通过多种方式培养学生的国防意识和爱国主义情怀，学校将继续以素质拓展训练为契机，引导学生们修习做人规矩，不惧困难，磨砺韧劲，团结协作，互帮互助，挥洒青春的汗水，书写青春的华章，努力成为一名合格的新时代中学生，以实际行动践行社会主义核心价值观、为实现中国梦夯实基础。

### 篇2：学生拓展训练个人总结

两天一夜的拓展训练完毕了，我的内心感动的久久不能平静，回忆在训练中的挑战和磨练，感受颇深，这次训练，是一次人生的熟悉，是进一步振动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简洁的训练，而是一种精神，一种思绪，一种考验，一种气概。

在拓展训练中，我们遗忘了年龄，遗忘了工作的身份，遗忘了生活的环境，我们抛开一切，全身心投入到训练中，我们的团队有着一个阳光而洪亮的名字“飞跃队”在队长的带着下，我们高唱队歌“为了抱负而飞”开头了两天一夜具有挑战性的训练，整个训练以计分为准。谁的分数高，谁就是最终的战胜者，拓展活动工程有：高空断桥，扛圆木，不倒森林，南水北调，击鼓颠球，激情节拍，最终是毕业墙完毕。遇到困难和挑战我们没有放弃，没有抛弃，最终，我们团队以最高分取得了第一名。

在训练过程中，最感人的工程是攀爬“毕业墙”，看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，当时在“爸爸”“妈妈”三翻四次的提示和惩处中，最终一个个都成功通过时，当时这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为我们的大家庭感到傲慢、骄傲！

通过此次拓展训练，让我很好的感悟到许多道理，一个团队想要进展壮大，只有严密团结这一个整体，才可能战无不胜，攻无不克，只要我们心在一起没有做不好的事情，没有达不到的目标。

### 篇3：学生拓展训练个人总结

X月11日-15日，我们十五期中青班的全体学员在山清世界进展了为期5天的拓展训练和军训。现将我的体会和感受汇报如下：

5天的活动，收获很大。既得到了熬炼，建立了友情，又提高了思想熟悉，提升了境地。通过5天的活动，我深刻的熟悉到：

团队和谐至关重要，团队精神绝不是嘴上说说的美丽话。一个人的力气是微缺乏道的，只要大家团结起来，心往一处想，劲往一处使，齐心协力，心无杂念，就能攻坚克难，干成想要干的事情。

关键时刻，面对困难，要知难而上，勇往直前。人的一生中，最大的敌人是自己，犹迟疑豫，就会错失良机。只有直面困难，勇于担当，敢想敢干，才能品尝到胜利和胜利的甘甜。相反，畏惧了，退缩了，你得到的只会是失败的苦果，成功的光环永久戴不到你的头上。

对人对事要怀寻常之心。只有平心静气，才能凝神聚力；急躁之心一起，往往功败垂成。

当好头，当好兵。明白什么是以身作则，怎样才能以身作则。学习的目的，不是为了训练别人，而是为了提高个人素养和素养水平。

身体是革命的本钱。没有一个好的身体，干事情往往就会有力不从心之感，就会有因心有余力缺乏而不能完成任务、实现目标的为难和缺憾。

### 篇4：学生拓展训练个人总结

X月17号，在政管学院团委的指导及系同学会主席团的带领下，我部胜利举办了第三届高校生素养拓展活动——铸英活动。本次活动旨在熬炼同学们的身体素养，同时增加同学会各部门之间的沟通和沟通，培育创新力量，为今后的工作奠定良好基础。本次活动也充分体现了本部的特点，即求真务实，脚踏实地，注意实践。现做如下总结：首先是活动内容。早上六点半，同学会全体成员及各班班委在田径场集合，点名完毕后进行了热身训练，随后教官进行分组，共分成八组。七点二十提前非常钟结束训练，队员们纷纷去吃饭。

七点五十集合完毕，教官给每队分发旗杆彩布和马克笔，五分钟时间内各队制作出队旗，并且选出队长。队长对队员进行编号，同时各队想好队名队歌及本队口号。

接下来是队威展现。经过教官们的打分，淘汰两队，最终合并为六组，再次进行队威展现。活动正式开头。

上午的活动内容依次为：飓风行动，男女混背接力，疯狂的设计，火车接力，击鼓传花。快要结束时，教官进行总结，随后解散。下午一点半全体成员在田径场集合，教官点名后活动开头。活动内容为：拔河，穿越生死线，盲人方阵，操场飘满红丝带，即兴表演。下午五点半左右，活动接近尾声，最终全体成员合影留念。以上是对活动程序和内容的简洁总结。从活动效果来看，达到了预期目的，甚至比预期的还好。同学们虽然面露疲乏，但脸上都挂着绚烂的笑容。在活动过程中，大家相互鼓舞，相互关心，熬炼了身体，

也增进了友情。更重要的是，参加活动的每个人都得到了成长。活动的进行需要合作精神和团队意识，缺乏分散力的团队是走不到最终的。而参加本次活动的每个队都走完了全程，并且始终保持着昂扬的斗志。尤其是在操场飘满红丝带的竞赛中，各队都表现出了敢于超前，坚持不懈，不抛弃每一个成员的风貌和精神，即使汗流浹背，气喘吁吁，仍旧跑够了十五圈。然而荣誉是其次的，最终合影留念时，全部同学都扬起了手中的红丝带，尽情的挥摆着。那不是炫耀，而是一种对自己对整个团队油然而生的的骄傲感。意义深刻的还有击鼓传花这个环节。在这个环节中，每个拿到气球的同学都真诚地发了言，表达了对同学会工作或班委工作的感想。这让全部人都感到了大家庭的暖和。在政管学院这个大家庭里，大家可以畅所欲言，没有太多顾忌，随时反映问题，准时沟通沟通。本次活动很好的促进了同学干部之间的感情沟通，对于营造政管学院一家亲的融洽气氛做出了贡献。总的来说，本次活动比较胜利。很好地传承了历届铸英行动的精神，呈现了当代高校生乐观向上的精神风貌。今后我部会连续开展有特色的活动，努力让同学们的高校生活丰富多彩，学习实践两不误。

## 篇5：学生拓展训练个人总结

人的一生中会有许多的收获和体验，而这些都是从学习，生活中的点点滴滴中获得的，有些来的快，有些来的慢。以前只是听说“素养拓展”，但并未亲身体会过，也不知道其中有什么。参加过后，才知道这样的训练可以熬炼意志，挖掘潜能，培育团队协作力量，分散团队力气，挑战自我，超越自我...在这次短短两天的素养拓展训练中，我收获了踏入社会后的第一笔珍贵的财宝，收获了许多的心得和感动！

XX年X月14日早上，我抱着对素养拓展训练的奇怪和期盼，和团队一起奔赴训练基地，一个小时候后，我们来到了位于佛山的金沙滩训练基地。教练和我们进行了简短的介绍后就给我们分发了训练服，并规定我们7分钟内必需完成，不然整个团队会接受惩处。得到任务后，我们快速开头换装，但由于大家意识不够，还是未能在规定的时间内完成任务。教练很严厉的批判了我们，并罚每人做90多个俯卧撑。很少做俯卧撑的我，感觉很困难。由于不准时，第一次感受到了什么是团队。

随后我们来到训练场地，做了一些小嬉戏，“阿Q说”“心口不一”，这些小嬉戏，都是在挑战我们的惯性，当我们在转变我们始终以来的一个习惯的时候，就会觉得很别扭，但是在工作中，我们必需转变一些长期以来的习惯，来更好的完成工作。

小嬉戏过后，我们已经从早上不糊涂的状态中糊涂了过来，并慢慢进入了训练状态。随后，我们分了小组，共3队，我分在了第3队，我们13个队员在规定的时间内一起为团队起好了队名，叫“高山队”，团徽由高山和太阳组成，口号是“勇往直前，三军无敌”，意为在以后的路上，不管山有多高，我们都会勇往直前，挑战自我，全部队员一起努力，向着山顶最高的太阳前进。组队完成后，我们展现了我们相互介绍了我们的团队并展现了我们的团队风采。有些组的人由于没有乐观参加活动，所以在团队的风采中，表现得不太好，教练让我们好好思索为什么会这样。当团队中的全部人团结起来，并认可和支持团队的时候，团队力气才会大。

下午我们的训练项目是“信任背摔”和“挑战99”。这两个项目对我来说是一个质的突破。

开头看着队友一个个挑战胜利，我以为“信任背摔”很简洁，但是当我站到高台的那一刻，我心里很忐忑，背对着大家，从高处倒下，心里就开头可怕，但是，我信任队友，信任团队的力气，信任大家会接住我，当我喊出“我信任你们，你们预备好了吗？”的时候，队友用洪亮的声音，齐声回答我“我们预备好了，来吧！”那一刻，我告知自己“肯定要超越自己心里的障碍，信任队友，战胜恐惊”。当队友稳稳的接住我的时候，我大脑一片空白，但我知道我胜利了，我战胜了心里的恐惊，是我的队友给了我力气，撑起了我！真的很感谢队友，这就是团队的力气。

“挑战99”，共有5个项目，要在99秒内完成。开头，我们全部人都认为不行能在99秒内完成，难度太大了，教练说“给你们20分钟的预备时间，再告知我，你们能不能完成。”每一个项目都看似很难，但又都有方法，都要依靠团队，依靠队友的力气。8人背对背勾臂，坐下起来，开头的时候大家都起不来，可是当大家把背靠紧，借助队友的力气的时候，很轻易的就会站起来。颠球和移动竹竿，只有当大家力气匀称，方向全都的时候，才能完成。呼啦圈传递和拍手，考验的是速度。这几个项目告知我们的道理有一点差别，但都是在培育我们的团队协作力量，只有当大家心往一处走，力往一处使，相互关心的时候，才能完成。一开头，我们连第一项移动竹竿都很困难，花了很长时间都没有完成，教练很生气的让我们回去反省，并预备重新挑战，大家都有点泄气，可是看到别的团队在很努力的练习，我们也总结教训，抓紧时间练习。其次次我们完成了全部项目，可是用时300多秒，任务并没有完成，这一次，我们有了点信念。当教

练问道“你们能不能在99秒内完成”的时候，我们照旧很没有信念的说不行能完成，可是教练没有放弃，而是更见严峻的要求我们，我们一次次的失败，却一次比一次胜利，最终当我们以98秒，（其他）2对也以90多，80多的（成果）取得胜利的时候，我们都不行置信，被我们全部人认为不行能完成的任务，最终，我却完成了。教练告知我们，人的潜力是很大的，你不逼自己，怎么知道自己的潜力有多大，然后又让我们做了个小嬉戏，一分钟能拍多少次手，我们有的人说80，有的人说150，有的人说300，我们都认为300是不行能的，教练让我们试试，计时开头后，我们都用最快的速度拍手，当教练喊停的时候，我拍了160多下，二大家也都在100多，教练说，时间是36秒，我们惊呆了，以犯难以完成的事，却出乎

全部人的意料。“挑战99”告知我们，任何时候，不要轻易的否定自己，只要信任自己，再加上团队的力气就能够战胜困难，让不行能变成可能。

“高空挑战”挑战的是自己心里的恐惊感，当我一步步的爬到4米高时，我不敢看地面，甚至不敢挪动脚步，站在不停晃动的绳索上，我双腿在颤抖，这时候，队友的手紧紧的抓着我，告知我“别怕，有我在”，我也紧紧的抓着队友的手，深吸一口气，跟着队友，挪动脚步，一步步的走在绳索上。我不敢低头看地面，但我我知道，地面上有队友紧紧的抓着爱护绳，在爱护着我的生命（安全），我想，地面上有队友的爱护，绳索上有队友的关心，我只要大胆的往前走就好，我要突破的是我自己心里对高空的恐惊，我肯定要超越自己。当我的手触摸到终点的时候，虽然我的腿还在颤抖，但是我心里真的很快乐，我又一次胜利的超越了自我，挑战了自我，长呼一口气，心里无比的快乐。和感谢队友在我可怕的时候，赐予我的信念和爱护，你们是我走向胜利的坚实后盾。

“抢滩登陆”也是熬炼团队协作力量的，我们能在最短的时间内，用塑料桶和木棍绳子扎出船，并第一个拿回我们队的队旗，完全是靠大家一起的力气，所以，团队的力气很大，只有大家一起努力，才能完成任务。

最让我感悟深的是“毕业墙”，这是一个4米高的墙，教练告知我们，我们是在逃命，我们的目标是全部人在规定的最短的时间内翻越过墙，不能落下一个队友，否则，我们将被敌人杀死。2层人梯为我们搭起生命的盼望，一双双手为我们撑起爱护的屏障，这就是团队，我们同患难，共进退，要生全部生，要死全部死。我踩着队友的肩膀，头顶的队友紧抓着我的手不松开，脚下的队友，不管有多累，都坚持着，不倒下，由于我们是一个团队，我们是队友生的盼望。最终我们在最短的时间内，完成了毕业墙，全部队员全部翻越胜利，并比预期的时间还要短，当欢呼声响起，胜利的喜悦在每个人脸上荡漾着，我们流着汗，流着泪，感动着！我们以坚决的信念和不抛弃不放弃的精神，胜利翻越毕业墙，胜利逃脱敌人，这是我们全部人的胜利，是我们全部人一起努力的结果，缺一不可，这就是团队，这就是队友，这就是分散力，这就是信任！

素养拓展训练结束了，但是我们的新生活却刚刚开头。虽然2天的时间很短，但素养拓展训练项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培育了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队分散力，激发了我们的潜能，使我们感受到了克服困难的愉悦，培育了乐观的人生

态度和精彩的团队精神。

拓展训练给了我许多启发和收获。当每一滴水分散起来，就会成为大海，当一滴水融入大海，就能拥有无穷的力气。我们每个人就像这一滴水，只有当我们分散在一起的时候，才能是一个强大的团队，只有我们身处团队中的时候，我们才能取得更大的成就，无论我们身处何种职位，只有拥有团队精神，我们才能走的更高，看的更远。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些士气和毅力，相信自己，许多看似困难的任务，也会完成，要不断的超越自我，挑战自我，激发自己的潜能。同时要信任队友，支持队友，观赏队友，也要勇于担当责任，关心队友，只有大家相互协作，心往一处想，力往一处使，团队协作，才能战胜困难，超越自我。

在这次素养拓展训练中，我还收到了一份意外的惊喜。团队以特殊的方式，为我和另外2名同事庆生。当我们原来以为自己犯了错误，被教练惩处，正努力的自我反省和忐忑担心时，同学和教练们却紧急的为我们预备生日蛋糕。回到原地，摘下眼罩的那一刻，我惊呆了，紧接着是满满的感动和忍不住的泪水，听着大家为我们唱起生日歌，看着蛋糕上的蜡烛，我抑制不住内心的感动和感动，泪水就像决堤一样夺眶而出，我从来没有收到过如此特殊的生日礼物，大家一起为我们堆砌了一个难忘的回忆。真的很感谢团队在那个美妙的夜晚给了我们如此一个特殊的生日，给了我们如此特殊的一份祝愿！