

## 素质拓展活动总结 ( 合集7篇 )

### 篇1：素质拓展活动总结

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于2010、11、28、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。

### 篇2：素质拓展活动总结

为加强同学之间的分散力，增进同学之间的感情，丰富大家的课余文化生活，并使大家更加团结，更加和谐，同时为给同学们供应一个展现自己的舞台，我院治保部组织了一次素养拓展活动。

当天下午1点钟，活动正式开头。首先是大一10个班的班委，分成四个小组，先是小组内部竞赛，选出优胜的3组进行最终的竞赛，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与活动。这次活动虽然圆满胜利，但是消失了许多问题：

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，因此大家的热忱度也都大打折扣；

2、时间安排仓促，人员就位困难。由于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嬉戏活动的详细流程，最终就变成了这样的一个现状：现场主持人没有把嬉戏规章讲解得太清晰，嬉戏在进行时消失一度混乱；大部分参赛人员在嬉戏中就消失了违规现象；

3、消失了作弊现象。由于监督消失差错，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吵；这些状况是我们之前都没有想到的，第一次做活动，就暴露了许多问题，思索的漏洞，人员的合理支配，现场的掌握等等。但是我们会一如既往的向前走，吸取阅历提高自我，因此，我建议：首先维持好现场秩序，主持人再把嬉戏规章具体的告知大家并示范嬉戏的基本做法；另外，需要肯定数量的计时和计分的人员，来统计最终的结果。这次活动也给了我很大的启发，使我熟悉到作为一名班级干部，要学会分散人心、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，相互团结，彼此信任；组成一个犹如坚固接应网的团队，在充分信任的基础上相互协调，形成合力，共同为构建和谐向上的班集体而不懈努力。

### 篇3：素养拓展活动总结

经过一番忙碌的准备，我们终于在2011年11月二十日早上在中坡公园开展了我们的第一次班级素拓活动。这一天大家都玩儿的很开心，很尽兴。我也很高兴，大家能一起快快乐乐的像一家人一样一起烧烤，玩乐。这也是我们要开展这次活动的目的所在，从结果看来，我们已经初步达到了这个目的。

那天早上，由于准备工作的一些小问题，所以我去的稍微晚了一些。但当我到了时，我发现大家已经开始在分工合作准备烧烤所需的食物。女生们自动一起去了厨房清洗蔬菜，肉。男生们也积极地在一旁帮忙打下手。这已经说明我们班的同学之间的团结，友谊！在烧烤过程中，每个人也都非常积极。需要什么东西，男生们都积极的去解决，女生们则负责将蔬菜、肉烤得香气四溢。现场当时是阵阵飘香，大家都闻香而动，四个桌子并没有孤立，由我们闻香而动的同学所紧紧联系起来。而每个桌子负责烤东西的同学也都拿出热情的态度，欢迎大家来品尝自己的手艺。对于有些急切的同学也善意的提醒东西还没熟，在稍微等一下。总之，这次的烧烤是在一片和谐中进行的。大家吃罢，都纷纷去旁边的林子里拍照留念，留下一张张美好的回忆

这次的素拓活动能圆满成功，这归功于我们积极地班委们，正是大家的一起努力才促成了这次活动的成功。当然这工程中仍然跑路了一些问题。由于我们是第一次举办这种活动，所以在准备工作方面做的稍有不足，这点我们深切的意识到，并且已经吸取教训，相信下次会举办的更好。

这次活动的开展，我们可爱的班助xx学姐起了非常重要的推进作用。她积极支持我们的这次活动，并亲自参与了这次活动。还传授了我们许多关于烧烤方面的经验，使我们的工作开展的顺利了许多。当然还有其他一些学长给予我们的建议，我们都很感谢他们。没有你们的帮助，我们的这次活动将不会进行的如此顺利！还有我们的教官xx学长还有xx学姐也参加了我们这次素拓活动，并给我们带来了很好吃的鱼，也同样感谢你们。

增进同学之间的感情，凝聚班级的凝聚力，这是我们素拓小组的任务。我们将继续开展这类活动，让大家在一片欢声笑语中增进感情，培养友谊！将我们生工二班建立成为一个无比凝聚的班级，无比强大的班级！

#### 篇4：素质拓展活动总结

为了提高我们学生会新干事的团结协作能力，提高学生会的工作效率，让我们干事之间能够相互熟悉和了解，学生会于上周六在南体足球场展，开了素质拓展活动。在这一轻松愉快的气氛中我们学生会成员间增进了情感，提高了整体的凝聚力，也使得我们对学生会有了更强烈的归属感。对于这次素质拓展活动，我有以下几点感想：

1、大家利用了这次活动所创造出来的机会，彼此私下进行了许多交流，相互间了解了对方的很多信息，逐渐的熟悉起来。这对增进学生会成员之间的情感，提高学生会成员间的合作能力以及学生会整体的工作效率都是很有帮助的。之间新干事之间除了开例会、签到及少量的一起工作的时间进行了少许的交流外，几乎没有其他的接触了，以至于有事干事之间在路上碰到都不认识，更别说相互间打个招呼了。这次活动为我们创造了难得的机会，为今后干事之间的交流与合作打下了良好的基础。

2、在一开始各队进行自我展示时，显然都有些放不开手脚，略微显得有些拘束。在今后参与学生会的工作时，我们会经常在公共场合进行工作，还需要我们进行活动宣传与介绍，这就需要我们能够放得开，积极地投入到工作中去，同时也要自信大胆的与他人交流以及自我表达，这样才能顺利的完成工作。所以今后我们应尽可能的把握在公共场合说话的机会，勇敢的说出自己的观点和想法，使自己在表达交流这方面的能力得到提高，同时也使得我们的工作能力与效率得到提高。

3、在活动过程中，秩序显得有些混乱。可能是因为负责为我们进行素质拓展活动的人员声音较小，大家无法听清口令及活动中的一些规则，但我认为这仅仅是客观性原因。主观上还是因为我们部分干事的组织性与纪律性不够强，在活动过程中说话的声音经常会盖过为

我们进行素质拓展活动的人员。另外，还有部分干事在参与活动过程中一直在玩手机，参与度不够高，行为举止有些随意。我个人认为作为学生会成员，必须要有较强的组织性和纪律性，这体现了我们学生会的严谨，能够展现出学生会的风貌。所以即使是平时的一些小事，我们也要认真对待，严格的要求自己，时刻注意细节方面的问题。这参与次素质拓展活动，让我们收获到了很多宝贵的东西。我们既提高了合作能力，又增进了彼此的感情，同时也让我们认识到自身所存在的一些问题和不足，以便我们今后能够改进并加以重视，工作时显得更加严谨和专业。

## 篇5：素质拓展活动总结

学校针对2016级的新生开展了一场团体素质拓展训练活动，本次的活动名称为“新生活，新起点”。活动目的是：1、通过此次拓展训练，增强16级新生新班级之间的交流和沟通，旨在促进新生的相互认识，消除陌生感和孤独感，提高新生对新环境的探索意识和能力，提高新生主动寻求社会支持的意识和能力，感受集体的温暖，增强对新团体的向心力，锻炼人际关系适应能力2、借集体的温馨和健康的心灵的力量，让快乐从心底绽放，用真心对待生活，对待每一个人，营造和谐融洽的生活环境。3通过直观的体验性参与，使大家对素质拓展训练形成初步认识及良好印象，为以后素质拓展训练的深入开展奠定良好的舆论氛围。

本次团训由东方启慧徐州培训部的成员指导协助，参加的班级共10个，人数为550人左右，团训通过了龙行千里、一鼓作气、生死电网等游戏向所有参与者提供一个坦诚、相互信任和安全的多维人际互动环境，使参与者在这种类似真实的群体互动条件下，通过亲自体验和认识解决自己的问题，学习和掌握各种正确的社会交往的规则和技巧，形成健全的心理和人格。让同学们更快的适应大学生活。

各班级班干部与其领导者相互协调与讨论选择适合的时间与地点，尽量让每一个同学都能够参加此次的训练。在训练过程中同学们相互配合积极讨论，共同完成了游戏中设置的各个难关，并且用相机吧同学们陶醉于其中的快乐画面给定格下来。同时，领导者也积极引导同学们发表自己的感想，大家畅所欲言，快乐无比，达到训练的基本目的。

训练结束后，收到多份心得，同学们表示此次训练非常有意义，学到以前许多没学到的东西。也向我们提出一些很宝贵的意见，我们将积极拿去，不断改善训练的质量与效果。

## 篇6：素质拓展活动总结

为了适应21世纪人才培养的需求、加强大学生素质教育培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高富有创新精神的专门人才认真落实大学生素质拓展计划、周口师范数学与统计学院全体学生会成员于年11月16号开展了一系列素质拓展活动并取得圆满成功

此次活动总结有以下三点：

一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队开展工作的基础我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队在队员的口号中：“准备好了”“准备好了！”“我要倒了”“来吧！”感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧放心地把自己交给了大家。因为我们相信彼此我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持、只有充分信任自己的同伴相信自己的团队、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、我们在这个团队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。

## 二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面只有不断挑战自我、战胜自我、我们才能够战胜一切困难。在我们的人生中、我们也会遇到很多近在眼前的机遇、只要我们勇于挑战自我勇敢的跨出第一步、我们的人生就能前进一大步、才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住、正如教练说的“桥上一小步人生一大步”、而且每个人都有巨大的潜力可开发、可我们自己往往忽略了自己的潜力、拓展虽说加强了团队间的凝聚力、但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力、同时我们也要相信自己、成功永远属于有自信的人一个、获得巨大成功的人首先应该是自信的、自信使不可能变为现实一分自信一分成功、十分自信十分成功、生活给我们无数个坑洞、当我们陷入其中努力往上攀爬时、自信成了此时的考官、我们只有拥有自信、才能找到自己的潜能、挖掘超越极限、走出黑暗的坑洞、让温暖的阳光划破冰峰的自己交上满意答卷

## 三、团结就是力量

团结就是力量、团结就是希望只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中、最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系、更深一层地增加了男女同学之间的友谊、这次活动使我们了解到“没有完美的个人但是可以有完美的团队”。生活中、工作中没有一帆风顺的路、它也许正如我们此次拓展培训一样充满挑战、充满艰辛、这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的、并且成功、必须同时属于团队的每一个成员、如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力、很多事情是难以完成的这次的训练、还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”、世上无难事没有什么不可能完成的任务；人最大的敌人就是自己、所以战胜自己就是取得成功的第一步！决不轻言放弃、多一些勇气和毅力很多机会就不会轻易放弃

要相信自己你就是最棒的！

## 篇7：素质拓展活动总结

时间飞逝，一个学期就要过去了，我加入学生会也有近一年的时间了。过去的这些日子里发生了许许多多的事情，而在临近期末的时候，我们终于抓住机会，开展了一次为增强我系分团委学生会新干事内部成员间的凝聚力和营造生动活泼、积极向上的氛围，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效地开展各项工作奠定基础的素质拓展活动。

我们首先在\*月\*日在学校的心理基地开展了一次素质拓展活动活动，主题是

“相亲相爱一家人”，活动目的是为了增强大家的集体荣誉感，让大家融入信息工程系分团委学生会这个大家庭，使这个大家庭的发展得更加好，工作活动都蒸蒸日上。

这次活动我们主要是在心理基地参加各种项目，第一项是高空断桥，是自愿参加原则，同学们都很积极的报名参加，可惜设备有限，最后就有两组人员参加。第一组是\*\*、\* \*这个组，他们作为第一个挑战的组，勇气可嘉，但很可惜没有成功。第二组是\*\*老师、\*\*这个组，他们团结协作，互相搀扶，虽然艰辛，但还是成功的通过了高空项目。

第二个项目是分组比赛，我们部门参加的项目是模拟电网，我们要在不触碰绳子的情况下把队友从窄小的网中穿过，先运送完5名队友的获胜，但最后很可惜我们因为不够团结，最后输掉了比赛。

第三个项目是信任背摔，这个项目也是自愿参加，男生们在下面搭出手桥，在上面的同学向后倒下，然后被下面的同学接住。这个项目非常考验同伴之间的信任度，是非常值得一玩的游戏项目。

最后一个项目是现在最流行的撕名牌大赛，这个项目主要考验的是团队协作能力、体力，\*\*老师还有陈前军老师都参加了，但最后还是人多势众的办公室赢得最后的冠军。

就这样第一天的活动就在分享西瓜中结束了，第二天我们还有一个活动，活动地点是孔雀园，活动的主题是青春中展现自我，团结中感受快乐。

这次活动我们部门的任务是去购买食材，在活动的前一天我们就去了里建市场去订购食材。到了第二天，我们早早起床，就前往市场去拿食材，可是天不从人愿，在7:40的时候就下起了暴雨，严重干扰了我们的行程，但我们还是风雨无阻的完成了任务。我们早早到达了孔雀园，把购买好的食材放好，就去参观了一会儿场地，再休息了一会儿，便去把我们带来的食材清洗干净，把前期工作做完。

过了一会儿大部队也来到了，我们便把场地交给了大厨们来施展，我们就去了外面的洗手池接着清洗食材。等把所以准备工作做好，我们便到休息室去休息，听他们唱歌，看他们打麻将、打牌等。顺便休息一下，跟同学们聊聊天，时不时去厨房看下进展，时间很快就过去了，天气也渐渐放晴，同学们也开始在室外活动起来，还去看了下场地主人养的孔雀，还听到了孔雀的叫声，同学们都觉得很新奇，都去参观了孔雀，玩得都挺开心的，就是有点饿。

等到了开饭时间，同学们也都很饿了，一开餐所有人都狼吞虎咽的，吃得很满足、很开心。吃饭时大厨们都还没有可以休息，还在为我们做菜，真是辛苦他们了。等所以人都吃饱喝足，把餐具都清洗完毕，大家一起拍了一张合照，今天的活动就圆满结束了。

这次活动大家都玩得很开心，时间也过得非常快，一天时间很快就结束了。所以人们都说快乐的时间是过得非常的快的，这点我们今天深有体会。这次活动让大家在活动中体会到团队的重要性，提升个人意志力、团队的沟通能力、协作能力、应变能力、增强团队意识

，培养团队精神。这次活动大家都过得非常有意义，辛苦也满足，希望经常举行类似活动，让大家的课余生活更加丰富多彩，让大家更加团结互助，让大家更加融入我们信息工程系分团委学生会这个大家庭。