# 户外拓展活动论文范文(精选7篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-12-05

*户外拓展活动论文范文 第一篇一、拓展训练融入校园文化的具体思路为了提高资源整合的集成度以及校园文化建设的质量，本文对拓展训练理念进行创新，并对训练内容进行多元化设计，提出“一个核心”“两个结合”“三个原则”的训练模式。注重以学生为本，以素质...*

**户外拓展活动论文范文 第一篇**

一、拓展训练融入校园文化的具体思路

为了提高资源整合的集成度以及校园文化建设的质量，本文对拓展训练理念进行创新，并对训练内容进行多元化设计，提出“一个核心”“两个结合”“三个原则”的训练模式。注重以学生为本，以素质培养为导向，让学生通过实践亲身领悟其中奥妙，磨练意志，挑战自我，实现自我成长，进而提升自身素质。具体的训练模式如下所示：

1.坚持以学生为本

以素质培养为核心围绕校校园文化，通过精心设计的拓展训练项目，以同学们亲身参与“体验式”活动为方式，以反思—感悟—分享—交流—整合—再应用过程中不断出现的高峰体验为提升，使学生感悟不断积累，促进同学心智的完善、素质的提高，在实践中不断探索适应青年学生成长成才需求的拓展训练项目。

2.坚持主动参加与协调安排相结合、自主发展与引导教育相结合参与活动的学生大致可归为两类

积极主动参加和被动参加。主动参与的学生通过教师的活动阐述以及引导教育，从中获取愉悦的体验，感悟成长的快乐，积累人生经验，提升个人素质。拓展训练中的体验和感悟最终提升为经验和素质，从而实现自我成长。

3.坚持三个原则

二、拓展训练融入校校园文化的实施策略

1.组建一支优秀的拓展

教师团队拓展训练项目的顺利开展须在专业拓展训练人员的安全监控管理下进行。聘请校外人员开展活动不是长久之计，而组建一支校内拓展教师团队才是明智之举。专业拓展教师须具备教育学、医学、心理学、管理学和户外运动等方面的经验，才能客观地、及时地对参与活动的学生进行心理分析和安全监管。因而，可以优先从富有相关经验的教师和辅导员中挑选合适人员进行培训，打造一支优秀拓展教师团队，提高专业教师整体软实力，确保拓展训练能够良性开展。

2．互动式、一体化教学模式

根据学生不同年龄、专业、知识结构特点，结合学校实际情况，因地制宜，设计出一系列经典项目。为保证拓展训练有序、顺利进行，可以开设相关拓展课程，在体验过程中边教边学、边学边行。这种互动式、一体化教学模式能够让学生受挫时及时得到支持与鞭策，进而增强克服困难的信心，战胜自我，实现体验中的自我成长，因而大大提高训练成效。

3．校园文化融入拓展

训练教学开展拓展训练时，教师应根据不同的对象、目的，制定“接地气”的拓展训练实施方案，让不同层次的参与者都能去体验、感悟。拓展教师在教学过程中不仅限于阐释活动具体操作方法与技巧，可以将学风、考风等针对性校园文化巧妙地融入到拓展训练教学中去，两者相互渗透、融为一体。

三、结语

拓展训练理念注重启迪学生思想、培养实践动手能力和创造力、增强团队意识、激发潜能、战胜自我、塑造健康人格，提升综合素质，实现学生自我成长成才。拓展训练与校园文化的有机融合旨在通过拓展训练这种趣味性且容易被接纳的体验式教学模式，为校园文化建设注入新活力，丰富了校园活动文化，提供了新的思路和方式，促进校园文化的教育方式优化，因而拓展训练在校园文化建设中起到积极的推动作用。

**户外拓展活动论文范文 第二篇**

上周参加了一次户外活动，这次拓展活动把我们分成五个队，给每个队设力队名队长、队歌，别看这么简单的团队建设，如果如果没有这些，在拓展活动中肯定达不到任何效果。有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力资源实现最优化，各项技能得到提高。竞争机制是引导事物发展的助推器。

七巧板，在这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一起，在规定的时间、地点、道具下完成规定的任务。通过这个活动以及陈教练的讲解，我更懂得了在工作中以下几点非常重要：第一、规则。不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。第三、要学会分享、帮助他人。第四、要从小事做起、不断积累。

甘于奉献能使人生价值得以升华，在翻越求生墙时，大家表现出的甘当人梯的精神，深深地感动了我。在日常工作中，我们要爱岗敬业，乐于奉献，凡事不能私字当头，时刻要把利益、集体利益放在第一位。尤其在危机时刻，勇于自我牺牲，奉献自己，就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮他人，只有这样才能使人生价值得以升华。

学会包容：这点特别体现在做“无轨电车”项目时，每个人都有优缺点，人无完人。在训练中，我们大部分都是以前不认识的，每个人性格能力都不一样，刚开始一定会产生一些摩擦、埋怨、指责，通过培训，使大家学会包容理解。再犯错时，当事人会主动承担责任，别人对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解，根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使自己有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的熔入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小，集体力量的强大，集体的智慧是无穷的，可以形成精英的团队。很庆幸虽然自己平凡，但置身于一个优秀的团队。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害拓展心得体会500字拓展心得体会500字。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

**户外拓展活动论文范文 第三篇**

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20-30人围一个圆，后面一个人双手达前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心合力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15-30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应响良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

**户外拓展活动论文范文 第四篇**

团日活动终于接近尾声了，这一学期的团日活动给我的感觉就是一个“忙”字，与上一个学期的相比，许多方面都规范化了。每个星期的例会是最让人心烦的，晚上一下课，就要马上赶去师范学院那边，一堆又一堆繁琐的要求穿梭在会议室中，活动的时间、字体的格式、相片的大少、材料的搜集等等，一次次向我的大脑进攻，扰乱我的思绪。

在活动准备方面，我总结了上学期的经验，各方面都提早了落实，减少了很多突发的问题。毕竟学校是不会因我而改变的，唯有我学会适应它。这一次团日活动应该是我最后一次负责举办，所以我都希望同学们能够在活动中得到快乐，能够为同学们制造一些美好的回忆。因此，我也愿意付出努力，愿意花一个周末来做班级视频，愿意花午睡的时间来做ppt。同学们的支持肯定了我的努力，让我真正感受到：虽然我们的团日活动没有拿奖，但是是成功的。希生日祝福望我们班越来越团结，活动越来越精彩。

在我看来，团日活动的真正目的，是通过活动来增强班级的凝聚力。活动是需要大家参与的，如果设计了一些同学们都不乐于参加的活动，那有什么意义呢!永远强迫是换不到幸福的。因此，这次活动我省略了很多自我认为同学们不喜欢开展的环节。如要求同学们去找错别字，结果只有两三个同学做了。虽然这样，但我一点也不怪同学们。因为换做是我，我也会觉得很麻烦。大不了就我辛苦一点，多找一些罢了。又如派发倡议书，我想同学们都应该不太愿意出去派的，所以就省略了。或许有些同学不太赞同我的做法，但我希望你们可以体谅一下我。

这一次团日活动的成功，当然少不了同学们的功劳，特别是17602、17603宿舍的死党们，你们义无反顾地挺我，什么事都愿意帮我做。原本你们可以星期五就回家，原本你们可以不用下楼，在宿舍休息，为了团日活动，你们放弃了提早回家，放弃了休息的时间来做工作人员。原本你们可以看完表演，回宿舍就睡觉的，为了让我也能出去玩，回来还挺着帮我写总结。我真的真的很感动，谢谢你们。谢谢你们为我煮面、煮饭、为我洗衣服。我一定会好好珍惜你们这份友谊。除了17602和17603，还要谢谢倩影和笑芬的海报、谢谢阿猛帮我申请课室、谢谢晓茵和师兄的提醒和指导、谢谢秋霞的演讲、谢谢吖虹、小新、笑芬的新闻稿、谢谢雅容的视频和导游稿、谢谢靖雯的方案书封面和申报材料的封面、谢谢阿良和倩影的倡议书、谢谢组织部的敏玲和师妹们的指点、谢谢帮干们的活动方案和一直的帮忙、感谢同学们在百忙中，为团日活动出一份力、实在要感谢太多太多的人啦~~桃子，你应该很害怕见到我吧，每次见到我，都要你帮忙干活，最后你还是忍不住帮我。谢谢你哦!

很多事情，没有经历过，就不会懂得。这次团日活动虽然很忙，但对比上一学期的，我尝试了很多、也学会了很多。我很高兴，自己能够有这样的一次机会。

**户外拓展活动论文范文 第五篇**

在庆祝中国人民解放军建军xx周年之际，游仙镇党委、政府高度重视下，在20xx年7月31日召开庆“八一”座谈会，统一进行安排部署，要求各村结合实际，按照会议要求开展形式多样的活动，现将开展活动情况汇报如下：

一、加大宣传力度，积极营造浓厚的双拥氛围

各村认真以\_理论“三个代表”重要思想为指导，张贴标语2至3幅，利用有线广播大力宣传，中国\_领导中国人民坚持\_，争取民族独立的丰功伟绩，宣传人民队伍为建设和保卫新中国作出的巨大贡献，特别是部队官兵涌现出的英雄事迹，宣传党和国家对老红军、老复退军人、烈军属和伤军等优抚对象的关心、关爱和崇敬之情。

二、利用座谈会的形式，加强国防教育和双拥法规学习

各村组织召开复员军人、退伍军人、伤残军人原8023部队退役人员和现役军人家属的座谈会，组织他们学习了《国防教育法》、《兵役法》等国防双拥法规，会上表扬现役军人家属，同时还对现役军人“获奖士兵”给予奖励，希望他们继续支持部队建设，大量宣传，争取下半年积极踊跃出一批优秀青年应征入伍。另外，还为参会代表发放了慰问品。

村干部与退伍军人进行座谈交流中，村干部要求退伍军人要积极参与治安巡逻守护及防洪抢险中去，希望他们和积极为本村贡献出一份自己的力量。

三、真情双拥重实效，积极为构建和谐社会作贡献

在王书记带领下，镇干部和村干部一起到个别复退军人家中进行走访和慰问。如：对金山村老复员军人吴文高、吴家村的老复员军人吴天万进行了走访慰问，深入了解他们的生活、生产情况，并与他们倡谈了国家对优抚对象政策的落实情况和国家经济建设，并希望他们积极为建设社会主义新农村起好带头作用。

总之，通过广播和走访座谈等形式的广泛宣传和了解，弘扬了先进，交流了思想，增进了友谊，使全镇复员、退伍军人度过了一个祥和、愉快的“八一”建军节。

**户外拓展活动论文范文 第六篇**

王庄镇北尚小学为加强校园文化建设，积极打造“书香校园”，让读书成为习惯，让书声充盈校园，规范学生在早晨进校和中午进校后这两段自由时间内的行为，制定并启动“晨诵午读暮吟”制度。学生每天早晨、中午、晚上固定时间、规定内容、灵活形式地读书写作，日积月累，让习惯成就素养，让素质奠基人生。

晨诵——在黎明中吟咏。师生坚持每天早上15分钟的晨诵。新课程标准要求，小学阶段学生应该背诵积累大量的中华经典美文。晨诵，可以激发孩子内在的活力，可以将学生从沉睡中唤醒，让他们在一天的学习中充满精神。学校不把诵读当做任务强迫学生死记硬背，而是要求教师饱含深情地、一遍又一遍地领着学生去“诵”，激励学生增强自信，充实自我。

午读——师生与经典为伍。每天中午到校后，全体师生坚持20分钟的默读。在固定的时间读书，有利于师生养成良好的读书习惯。要好读书，更要读好书，读有品位的书。每个月前半月师生共读，后半月进行自由阅读。共读，师生拥有了共同的密码，有了共同的语言，便于互相交流，有了交流才能产生教育。自由阅读，帮助学生培植兴趣，拓宽学生阅读视野。每天午读课，都能看到各年级老师手拿一本书，坐在教室里和学生一起阅读，给学生做出榜样和示范。一二年级学生小，认字数量有限，由老师读书给孩子们听，每人一本同样的书，教师读，学生指着书在心里跟读。月末进行学生读书交流活动，畅谈本月读书收获，展示自己的读书卡片，积累装入自己的阅读成长袋。学校每月安排两次读书沙龙活动，让老师交流读书感受。

暮唱——享受生命的快乐。以“百首中华经典诗文吟唱进课堂”活动为契机，让学生与古诗交朋友，与古诗吟唱相伴，歌声飘扬，让书香伴学生成功、成长、成才。

**户外拓展活动论文范文 第七篇**

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练，通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻.就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问:“我是韦秋耐,你们准备好了吗?”听着队友们高呼:“韦秋耐,我们时刻准备着.”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一承诺，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后,我们围做一圈,教练让我们每人说一句话:”我就说：“因为相信你们,我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来,他激动的说,我一直在观察你,你和队长一直在第三排接人,你们的位置是最关键的也是最累的,因为你全心全力接你的陌生朋友,你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住,这之间就形成了互相的信任。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多的人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴，让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀，多末的成功，而毕业墙等正是体现于此.

一天的拓展训练虽然结束了，尽管到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动, 不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神, 还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们一起迎接美好的未来。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！