# 素质拓展活动总结大全

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-04-19

*素质拓展活动总结大全>篇一：素质拓展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...*

素质拓展活动总结大全

>篇一：素质拓展活动总结

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，因此大家的热情度也都大打折扣；

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，最后就变成了这样的一个现状：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。

>篇二：素质拓展活动总结

“团队，合作，支持，沟通，信任”这些听起来有些空洞的词汇在我们组织的素质拓展活动中得到了很好的验证。其实很多时候，我们的内在潜能处于待挖掘的状态，只是需要机会。穿着班服做活动，有木有很霸气呢？

虽然烈日当空，但大家的热情不小啊，嘿嘿。要开展活动首先得分好组，有竞争才会有快乐，才会有斗志，经过简单的报数，同学们分成了三队，每队都选出了自己值得信任的队长和指导员。接下来活动正式拉开了大幕，精彩即将上演。每个团队有了自己的负责人，首先得看看领导者的协调能力，也算是给每个同学热热身了，第一项活动是横渡亚马逊，每组分几片纸板，作为过河的垫脚石，数量有限，看哪个小组在最短的时间之内通过50米的距离，任何人的脚都不能着地，因为下面是汹涌的洪水。每个团队在五分钟内都激烈地讨论着解决方案，不断碰撞出思维的火花，有些队的讨论在时间结束后还意犹未尽呢！随着裁判的下令，三队都采取了相同的策略，你追我赶，旁边的队员不断地加油鼓劲，每一回有队员到达对岸大家都欢呼起来，点点滴滴之中体现着团队的凝聚力。

一队获得最终的胜利，很多时候过程的领先不能代表最后的结果，我们必须要同心协力即使在最困难的时候也不能放弃希望，坚持到底就是胜利。接下来进行的是水杯递水，规则是每个队员都用嘴衔着纸杯，只有第一个队员的杯内有水，在不通过手和其他队员的的协助下将杯内的水倒入下一位队员的杯内，接水的同学可以用手拿着杯子，依次进行，最后将水送到最后一个同学手中的杯子里，看哪个队率先完成两杯水的任务。看似简单实则不易，需要每个队员的配合与协调，因为水在传递的过程当中很有可能洒出来，参与的每位同学都尽着自己最大的努力帮助团队获胜，大家在传递的过程当中也是格外的小心啊。

同起同坐绝对是个具有挑战性的活动，规则是每队队员分成组，背靠背站立，胳膊挽住背后队友胳膊，在裁判发号施令后，同时坐下，再同时起立。只有当你紧紧靠着队友的背时你才能站起来，一个队要想在最短的时间内站起来需要团队的努力，需要队友的支持。当全班同学集体去挑战这项活动时，失败了，可是大家并没有气馁，屡败屡战，最终还是做到了，真的很不错。真的是印证了这样一句话“童心未泯，快乐永驻”，休息过后大家围成一个大大的圆圈，男生和女生分别代表一元和五角，当裁判说到某个的数值时，大家迅速寻找伙伴，如果没能凑成那个数值就必须接受相应的惩罚，相信参与其中的同学玩得挺开心滴，乐在其中。

其实素质拓展活动内容多与少并没有特别大的影响，关键是大家以一种积极的心态去参与，去体验合作的意义，去信任彼此，去为了某个目标团结一致。或许在未来的某个瞬间，你会突然想起今天的活动，那种欣喜，那种说不出的感觉会让你怦然心动。

>篇三：素质拓展活动总结

质拓展训练虽然过去已经很久了，但回想起和队友们共同度过的短短一天不到的时间，心情依旧是那么激动。它不仅仅是一次简简单单的素质拓展活动，更是一次有意义的增强团队合作、增进团队友谊的交流活动！整个活动中，我们相互帮助、相互支持、相互信任，成功地完成了各项任务！闭上眼睛仿佛又能看见队友们那亲切的笑脸，鼓励的眼神。在我们团队里的成员各有各的特色：领导风范、智多星、尽心尽力、展现自我、任劳任怨、永不言败、小心谨慎……真希望还有机会和你们一起再组成团队，去征服那一个个未知的困难！我们信任相互、互相鼓励、互相配合，跨过了断桥、完成了背摔、走铁轨、爬救生墙……每一项活动做完之后，教练都会组织团队畅谈体会并逐一点评，将每项活动的深层意义都揭示出来，使我们每个人得到了思想觉悟和心理素质的提高。爬救生墙项目我个人认为是拓展训练最有创意和最有效的培训项目。一开始我们接受任务时简直是一片茫然，不知所措，真的难以想象，一个团队的成员不能借助任何工具都要爬过2米多的救生墙，不过我们一起开动脑筋、寻求创新、积极沟通；我们还和其他小队的成员一起完美地完成了最后求生的项目。真的很让人佩服，团结就是力量啊！在这些项目中，课本上的教条变成了活泼生动的案例，我们深刻理解了计划、组织、协调与控制这四大管理职能在完成团队的目标中缺一不可。

素质拓展训练给了我们许多启迪，团队精神、合作意识、创新思维、战胜自我等等，这些都是我们做好学习和工作的关键。素质拓展训练打破了传统的教育模式，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个教学过程，在参与的同时，去完成一种体验，进行自我反思，获得某些感悟：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了\"人的潜力\"是深不可测的这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。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。三是决不轻言放弃。你体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，面对机会要勇敢去把握，要相信自己。今日的自我一定会更好。四是学会换位思考，对人要多设身处地替他人着想，对事要换一个角度思考，多一份理解，多一些协商。

总而言之，素质拓展活动留给我更多的是思考和体会。希望以后还有更多类的活动。

>篇四：素质拓展活动总结

一、活动背景：

新学期，新风气，新开始。面对当前社会发展的大趋势，社会对大学生的要求不断提高：从个人能力的需求到团体能力的要求；从单一方面的需求到综合素质的要求。我校青年志愿者工作部本着不断开拓创新、与时俱进的精神，积极配合校团委的各项工作，为促进各支部的交流与合作，提高内部成员的综合素质，团结内部各成员，增强工作部的整体实力，努力实现整体实力之和大于个人能力之和，特开展了此次部门内部成员素质拓展活动。

二、活动目的：

1、为工作部成员提供一个互相交流的平台，增加彼此之间的了解；

2、通过本次素质拓展活动，提高内部成员的综合素质，促进内部成员的自我完善和发展，为以后的职业生涯起到一定的帮助。

3、促进各支部的间的相互了解，增强整个工作部的运行能力，提高创新能力和工作效率。

三、活动概况：

我校青年志愿者工作部对本次活动做了详细的安排，在活动开展前做了充分的准备（包括节目安排，人员安排，场地布置等），以确保此次志愿者服务活动的正常开展，取得更好的效果。

1.活动时间：20xx年02月24日19:00开始活动时间

2.活动地点：福建工程学院北区小舞池活动地点：3.活动人员：3.活动人员：校青年志愿者工作部全体人员活动人员：4.活动形式：4.活动形式：节目表演、游戏互动和K歌环节活动形式：

四、活动成果：

此次内部素质拓展活动整个过程都充满着欢声笑语，各个节目的表演以及各种有趣游戏的开展，给大家带来了无穷的乐趣。它的成功举办，不但丰富了大家的大学生活，增进了大家的友谊，也使得大家的综合素质有了进一步的发展，一步步超越自我、完善自我，同时也让大家对以后工作部的各种活动充满着无限的期待与激情。

五、活动意义:

1.提高志愿者工作部和个人的组织能力，促进工作部人员的情感交流，增强整个部门的团队实力，有利于推进工作部内部的协调运转。

2.此次活动的成功举办，给大家带去了欢声笑语，将成为大家大学生活中共同度过的一段美好回忆，极大的促进大家友谊的发展。

3.一定程度提高了大家的精神境界，增强大家的团队意识，促进个人素质的不断发展。

4.有利于大家取长补短，铸造自己的开朗性格，对以后步入社会的工作和社交层面起到积极作用。

六、活动感言：

通过此次素质拓展活动，我看到的我们工作部活跃的气氛，这非常有利于工作部每一个成员的发展。大家对于活动前的积极、充分的准备以及活动后认真的清理场地，这种良好的工作态度和责任心也充分体现出工作部的内在驱动力。一个部门的良好发展，不能缺少这种驱动力，就好比如一个运行良好的系统不能没有它所必需的驱动一样。在这次活动中，大家都有着多多少少的收获，不论是友谊或个人的自我改变。如果仅仅把这次活动当成是一次普通的活动，那我想是不全面的，在这次活动中，我看到的是一个正在不断壮大的团队，一个充满的辉煌的明天的团队，就像压轴节目中的那首歌《明天会更好》，我相信每一个人都有这样的信念，我更加相信这终将成为现实！在这整场活动下来，大多数的人员都积极的加入到游戏中来，但也有少部分人的积极性有待提到。本次活动的开始和结尾环节有待改善，开头过于仓促，我想应该更多的加入一些语言表达，结尾应该以更好的方式来结束，比如说整个工作部一起唱歌来结束，或者其它。总之开头和结尾的气氛应该更加充分的调动起来。我相信工作部以后的每次活动都会在总结得失中办得越来越好的。

七、结束语：

志愿者工作部的每一次活动都是凝结着大家智慧的结晶，不论是舞台上表演节目还是舞台下欣赏的人员，都有着极大的激情，这种激情终将凝聚成一股强大的动力，推动整个工作部的不断发展。一次活动，多一分收获，这也终将对工作部每个人的发展起巨大的推动作用。工作部在不断的发展壮大的同时，每个部员也在积极健康的环境中成长。我期待着工作部的每一次活动，期待着它精彩无限。

>篇五：素质拓展活动总结

11月28日，株洲规划展览馆、湘江风光带留下了机电系飞翔学子求知探索的脚印，在系领导老师的热心指导下，飞翔电子协会组织了一次新颖独特、别具风格的大型素质拓展活动。协会主管老师沈老师陪同出席了此次活动，并就安全问题，协会发展方面做了重要讲话。此次活动在系晨会上也得到了汤书记的充分肯定与认可。

本次活动的主题是“感悟株洲魅力，瞻望未来生活”，上午8点同学们在南院国旗台准时集合完毕，搭乘Ｔ６３路公交车在长江广场站下车后同学们参观了株洲规划展览馆，其中“魔幻4D电影，体验立体株洲”展区给同学们留下了深刻印象。馆内工作人员对我们协会提出了高度评价，说此次活动组织的非常成功，并要我们选几张好的

照片发给他们。紧接着我们在株洲凯歌土菜园会餐，会餐完毕后我们迈向了湘江风光带，在“火车拉来的城市”广场景区我们组织了大量有利于增强团队协作能力的互动游戏以及有利于智力开发的趣味知识抢答，比如青蛙王子、大胃王、接力赛等等，并且都有相应的物质奖励，比如读卡器、储钱罐、五子棋、跳棋等等。在此，湖铁一名叫刘新田的同学感慨真后悔当初没加入飞翔这个大家庭。下午4点我们按计划准时起身返程，结束了这次寻觅之旅。此次活动旨在让同学们感悟株洲历史文化的魅力和精髓，感受这座城市前行的每一个脚印，让我们更清楚的了解株洲这个城市的发展状况以及给我们带来的惊喜，丰富同学们的校园生活，促进协会成员之间的相互沟通与交流，从而塑造一个团结友爱、互帮互助、积极向上的集体形象!

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！