

# 年会户外拓展活动方案 户外拓展活动方案 (优质8篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 年会户外拓展活动方案篇一

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

- 1、帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；
- 2、丰富大学课余生活，体会大学魅力。

热爱班级，体验凝聚。

交通运输工程学院10、11级心理委员，12级学生。

11月3日-11月4日图书馆东面

### （一）前期策划宣传工作

- 1、10月29日组织部利用晚自习下班宣传，并召开心理委员会会议，通知相关事宜；
- 2、10月29日宣传部安排人员制作海报并张贴于各宿舍楼下的'宣传板报上；

3、各班心理委员于10月31日（星期三）晚10：00之前，将本班报名人员名单发送至。

## （二）活动组织

1. 11月1日（星期四）组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2、外联部联系校朋辈心理部，于11月2日（星期五）将活动器材借出，并保管。

3、组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

## （三）活动环节

1、主持人开场

2、爱的抱抱（热身活动）

3、队形队旗设计（团队意识）

4、珠行千里（团队协作）

5、无轨列车（团队协作）

活动之后将下发活动反馈单，以便了解活动的效果，存在的问题，改进的意见等。各班心理委员督促本班参与同学认真填写，并将本班活动反馈单收齐于11月6日中午12：30交至工二b-419心理成长辅导室。

XX元

- 2、每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材；
- 3、如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知。

## 年会户外拓展活动方案篇二

### “快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的.适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

## 年会户外拓展活动方案篇三

一、活动背景：为了为深入贯彻落实《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育意见》文件精神，提高大学新生的综合素质，提高大学生的团体认识，使每一位成员进一步的认识团队的重要性，让其学会感恩，对身边的人与事物充满爱。

二、活动主题：提高综合素质，培养团队精神，爱在我们身

边

### 三、活动地点

早上———报告厅

下午———旧篮球场

晚上———活动中心（团委）一楼大厅

### 四、活动时间

20xx年11月6日（上午九点到晚上10点）

### 五、参与对象

全校新生代表【学生会成员优先】（预计300人）

### 六、活动主持人

杨富钧

### 七、活动项目及规则

上午

#### 1、心理宣讲【11月6号上午9：00—10：30，报告厅（暂定）】

（1. 活动意义：做一次深入同学们内心世界的宣讲（用事例、典型视频等做铺垫）

（2. 所需物品：多媒体教室一间，老鹰的成长经历视频□ppt□相机，背景音乐

#### 2、不可完成的任务【11月6号上午10：30——11点40】

在规定时间内分组收集规定物品（物品：两只鞋，一套晚礼服，一顶保安帽子等等（待定））。

下午（12：30—17：00）

### 3、团队展示【下午12：30到13：00报告厅】

展示团队风貌包括，队名，队形，队歌，口号等。

### 4、集体意识【下午13：00———14：00，旧篮球场】

（3。所需物品：扩音器，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部

（3。所需物品：扩音器，网绳，气球，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部。

### 6、南极浮冰【15：30———16：30，旧篮球场】

晚上

（2。活动意义：此项活动目的旨在，让各位参与此次素质拓展的同学深入感受学会感恩是多么的重要，让他们学会爱护身边的每一个人，学会感谢身边的每一个人，让他们从此不再漫无目的的学习生活} ———此项目半小时的分享时间。

## 八、人员安排

1。总负责人：冯金龙、杨茂、闫琦、杨富钧

2。活动主持人：薛姣（暂定）

3。各队助理：待定（各助理不能参加活动）

4。考勤：办公室

5. 摄影：新闻中心
6. 新闻稿：新闻中心
7. ppt：文娱部
8. 宣传：宣传部
9. 人员组织：各部门负责人
10. 会场准备工作：体育部、权益部、
11. 现场秩序：全体助理及工作人员
12. 扩音器（音响）：文娱部
13. 矿泉水：生活部
14. 纸杯：生活部
15. 眼罩：权益部
16. 报告厅的借还：学习部
17. 会场的清理：全体学生成员

## 九、经费预算

1. 矿泉水4桶（8元/桶）=32.00元；
2. 纸杯4袋（7元/袋）=28.00元；
3. 音响100元（或者扩音器）
4. 黑色布条（用于生命之旅）=70元

5. 胶带（用于穿越生死网）=4元

6. 横幅=70元

合计=204.00元

## 十、活动注意事项

1. 每一活动项目必须要有专人负责每一个步骤；
2. 天气下雨将活动延后；
3. 活动过程中的人员安全问题（若遇到头晕的同学给藿香正气液）；
4. 预备扩音器的电池；
5. 报告厅的提前落实；
6. 确保各项活动相关准备工作事宜；
7. 整个素质拓展结束之后，将教室里的相关设备还原复位。

## 十一、活动前期准备工作安排

1. 活动前期准备必须在周四前完成；
2. 在活动前两天给各大二部长开会；
3. 活动前期宣传由宣传部在食堂门口（展板及横幅）；
4. 生命之旅的路线由杨富钧及大二助理设计，路线障碍全为自然障碍；
5. 视频与背景音乐收集好之后提前两天交杨富钧处核实。

## 年会户外拓展活动方案篇四

通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

1. 时间□xxxx年xx月xx日(星期天)

2. 地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3. 标准□xx元/人(暂按100人核价)

现有人员xxx

4. 公司购买饮用水□xx元xxxx支/人xx100人=xxx元

带家属费用自理。

费用包括：

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

## 年会户外拓展活动方案篇五

5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00)活动地点：汀棠公园



公司各部门青年骨干40人左右(不含特邀嘉宾)活动目的：加强青年人之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神。

分团队的互动小游戏，野外自助烧烤，自由活动(内容的具体形式文中将详细说明)

公司人力资源部、团支部

活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动。

活动内容安排(待议)：

开展互动小游戏的目的就是让大家消除距离，减少因为彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。因此，在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单游戏，原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛，争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

游戏之一：缩小包围圈

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 创造融洽的气氛，为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。游戏时间：约10分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在该游戏完成后，考虑到我们的人员比较多，所以同时运动起来的操作难度较大，因此，我们就要将一个大团队分成若干小组，以便于组织安排活动。在分组时，我们要

打破大家自由组队的传统观念，具体操作是：在前面一个游戏大家围成一个大圈的前提下，让大家以“1、2、3、4、5”循环报数，每个报到相同数字的员工自然地形成一个临时组成的小组(该小组形成后，下面的活动就要以此为单位同步进行)，这样有利于大家能迅速地融合到一起，也方便我们团队精神的培育与构建。

## 互动游戏之二：起队名

游戏目的：

- 1.使各个小组拥有自己的名字。
- 2.鼓励团队成员之间互相沟通。
- 3.把小组成员团结在一起。

游戏时间：约15分钟。

步骤：

- 1.将队员划分成若干个由8个人组成的小组(根据我们的人数大致可以分成5组)。
- 2.各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，  
也可用符号代替。
- 3.各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
- 4.游戏过程中要称呼他们的队名。

## 互动游戏之三：带球赛跑

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 显示合作的力量。
3. 引人发笑。

游戏时间：约三十分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在游戏的进行过程中，为了保证游戏能够顺利进行，我们可以针对游戏中出现的突发情况采取一些变通的环节，让大家开心地完成整个游戏。

互动游戏之四：闯地雷阵

游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。
2. 引发大家的笑声。

游戏时间：约半小时。

步骤：暂时保密。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，总计耗时约2小时(大致上从9：30——11：30)。

另附游戏活动中所需要的道具：气球(约20个)，纸板(暂定约20余块，数量不限，多多益善)，蒙眼布(5块)，口哨(1枚)。

备注：为调动大家的参与积极性，我们考虑给每个参加活动

的小组进行总体评价，得分最高的小组可以得到一点小奖品(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(评委由特邀嘉宾担任)

具体评分规则如下(初稿，待议)：

1. 在起队名游戏环节，最先说出来的团队可以获得三颗星，其次是两颗星，再次为一颗星；另外队名最恰当、最合理的可以得到三颗星(该星的评定由评委确认)。
2. 带球赛跑游戏中，最终的第一名可以获得五颗星，第二名可以收获四颗星，以此类推。
3. 闯地雷阵游戏中，得分细则如2中所定。
4. 在整个游戏的进行过程中，表现最积极，相互协作最充分的团队可以获得三颗星(该星的评定由评委确认)。
5. 对各团队所获星星的数量进行归纳，由领导对本次活动进行点评，并对优胜团队颁发奖品。

其他物资：

1. 纯净水若干箱(考虑到当天的气温可能比较高，活动时的运动量也比较大，因此对水的需求也应该会比较高，我建议水储备应该在8箱左右)。
2. 遮阳帽(建议每人一顶，在保护自己皮肤的同时也可以起到统一着装的效果)。
3. 桌布(桌布的用途主要在烧烤的过程中起到环保的效果，同时，也可以保证我们食物的清洁卫生)。
4. 水果若干。

5. 用来烧烤的食物及佐料若干(具体种类视经费及大家讨论后再作定论)。

6. 烤炉及木炭若干(烤炉以6只为基本设路，木炭2篓)。

烧烤时间暂定为12：00——13：30

自由活动时间暂定为13：30——15：40(在15：50之前要将所有人集合到位)

自由活动时要切记安全，我们不提倡以个人为单位独自活动(最少要2人以上)，愿意自由活动的可以留下联系方式(各组负责人的手机号码即可)，以方便我们进行沟通。

## 各游戏步骤

### 游戏一：缩小包围圈

1. 让队员们紧密地围成一圈。

2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。

3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要

一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。

5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

6. 迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

## 游戏之二：起队名

1. 将人数较多的队员划分成若干个由8个人组成的小组。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

## 游戏之三：带球赛跑

1. 选一块宽阔平整的比赛场地。
2. 让每个队员找一个搭档(每个团队中可以自由组合)。
3. 给每对搭档发一个气球。
4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。
5. 在赛场上标记出起点和终点。起点和终点的距离至少为20米，越远越好。
6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。
7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。

8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球（不允许把球夹在一个人的腿上）；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

#### 游戏之四：闯地雷阵

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 安排不想参加游戏的'人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。
3. 让每个队员找一个搭档。
4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。
5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布路地雷阵了。选择好地雷阵的起点和终点。
6. 在起点与终点之间尽量多地铺上一些纸板
7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。
8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你清楚地地雷阵的布局和每个地雷的位路。可是

你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

## 年会户外拓展活动方案篇六

利用本次活动调动职工的积极性；增强团队成员之间的.协作能力，加强团队协作意识，培养参与者的团队向心力；增强团队荣誉感。

20xx年4月底，具体时间根据生产情况而定。

公司篮球场

- 1、厂领导为本次活动的总负责；厂办人员具体组织实施；
- 2、共分大夜、白班生产工段，电工段，钳工段四个团队；
- 3、每个团队暂定16人，厂办、尾矿库人员临时补充，每个团队男女职工比例不限，具体根据实际情况进行调整。

1、每个团队由工段长任队长，为本工段的人员及秩序的组织协调者。

2、比赛次序：赛前由队长猜拳决定比赛次序。

3、游戏规则：

(1) 比赛开始前，16名队员蹲在地上排成一列纵队在起跑线后待命，后一名队员双手搭在前一名队员肩上，待裁判发令



后，16名队员通过协调配合在跑道上双膝弯曲半蹲走。

(2) 赛程往返60米，参赛队由起点至终点绕过标杆折回到起点后，以各参赛队最后一名队员走过终点及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

(3) 整个活动过程，队员必须双腿弯曲半蹲走，双手不得离开前一名队员的双肩，中途不能有队员退场，否则以犯规计算。

(4) 冠军角逐：完成游戏用时最短者，为冠军。

1、按照军训要求，以工段为单位成纵队集合并报数。厂办根据人数合理分配人员。

2、一个团队参赛时，其余团队必须在厂办规定区域外进行观看比赛。

3、必须听从裁判的指挥，遵守比赛纪律。

4、违反以上规定取消比赛资格。

1、前期准备：经费申请；奖品购买。

2、道具准备：悬挂条幅；口哨一个；照相机一台；摄像机一台。

## 年会户外拓展活动方案篇七

(一) 材料准备：

1、公共汽车2辆□“xxx幼儿园”字样的大旗帜一面或横幅一副。

2、小蜜蜂话筒3个、哨子2个（队长配备），照相机2个。

3、游戏材料：红色和蓝色的小旗帜2面，装潢纸修剪成的点点红色、蓝色各15个，计分牌2张。

4、班主任打印班级幼儿名单，出发前和回来时都要进行点名。

（二）活动前需向家长沟通的事项：

1、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景，也为了减少幼儿园的运输经费，各班老师建议有车的家长自驾车到目的地。

2、通知家长提前为孩子做好防晒、防暑工作，如：准备帽子或遮阳伞、擦汗用的纸巾或毛巾、汗湿时更换的衣物。

3、通知家长自备饮用水、干粮、淘沙玩具（进行沙雕比赛时使用，尽量人手一份）。

## 年会户外拓展活动方案篇八

利用本次活动调动职工的`积极性；增强团队成员之间的协作能力，加强团队协作意识，培养参与者的团队向心力；增强团队荣誉感。

20xx年4月底，具体时间根据生产情况而定。

公司篮球场

1、厂领导为本次活动的总负责；厂办人员具体组织实施；

2、共分大夜、白班生产工段，电工段，钳工段四个团队；

3、每个团队暂定16人，厂办、尾矿库人员临时补充，每个团队男女职工比例不限，具体根据实际情况进行调整。

1、每个团队由工段长任队长，为本工段的人员及秩序的组织

协调者。

2、比赛次序：赛前由队长猜拳决定比赛次序。

3、游戏规则：

(1)、比赛开始前，16名队员蹲在地上排成一列纵队在起跑线后待命，后一名队员双手搭在前一名队员肩上，待裁判发令后，16名队员通过协调配合在跑道上双膝弯曲半蹲走。

(2)、赛程往返60米，参赛队由起点至终点绕过标杆折回到起点后，以各参赛队最后一名队员走过终点及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

(3)、整个活动过程，队员必须双腿弯曲半蹲走，双手不得离开前一名队员的双肩，中途不能有队员退场，否则以犯规计算。

(4)、冠军角逐：完成游戏用时最短者，为冠军。

1、按照军训要求，以工段为单位成纵队集合并报数。厂办根据人数合理分配人员。

2、一个团队参赛时，其余团队必须在厂办规定区域外进行观看比赛。

3、必须听从裁判的指挥，遵守比赛纪律。

4、违反以上规定取消比赛资格。

1、前期准备：经费申请；奖品购买。

2、道具准备：悬挂条幅；口哨一个；照相机一台；摄像机一台。