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,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

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:全体学生会成员

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。

- 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要让大家消除距离,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、操作简单的游戏,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个小组,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。

本次互动游戏设臵暂时确定为四项,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(当然奖品的设臵还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然,我建议设臵一个评委会(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只为基本设臵,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,就可以开始布臵地雷阵了。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,被一起关在一问牢房里。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。你很清楚地雷阵的布局和每个地雷的位臵。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,用时少着名次列前。
- (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,用时少着名次列前。
- (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。