

# 青少年周末拓展活动方案策划 青少年拓展活动方案(精选5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 青少年周末拓展活动方案策划篇一

今年是中国共产党建党×周年，为加强对社区青少年学生的暑期教育和管理，引导他们在暑期社会实践中受教育、长才干、做贡献，用实际行动向建党×周年献礼，针对此情况，特作青少年假期活动作如下安排：

以科学发展观为指导，抓住建党×周年有利时机，引导社区青少年学生不断深入开展“学党史、颂党恩、跟党走”主题教育活动，重温红色记忆，永葆爱党情怀，点燃红色激情，促进青少年暑期健康快乐的成长。

20xx年7月-8月

- 1、寻访红色印记。组织社区青少年到府山公园革命烈士纪念碑前悼念革命烈士，并让他们了衢州的建设而献出生命的烈士们的英雄事迹。
- 2、走访党员英模。余忠喜是衢州市生活垃圾卫生填埋场场长，是社区党员，也是全国劳模，通过对他事迹的了解，引导青少年自觉向优秀共产党员学习。
- 3、聆听红色讲座。区关工委组成的报告团成员围绕“党的光辉照我心”这一主题，向社区青少年讲述共产党的由来，党诞生的重大历史意义，牢记党的光辉历史。

4、唱红色歌曲。联系社区老党员教社区青少年唱红歌，通过唱红歌让青少年感受当年的革命精神，不断感悟党的伟大，坚定不移地跟党走。

5、看红色电影。组织青少年在社区会议室内，观看红色影片，让他们深刻直观的了解中国共产党的建党×周年的历史，让他们珍惜如今来之不易的美好生活。

6、组织辖区中小學生“八一”军营走访活动，加强社区青少年爱国主义，国防教育及良好习惯教育，让中小学生在快乐军营走访活动中培养热爱祖国，热爱人民，同时学习解放军吃苦耐劳的高贵品质。

7、组织青少年参与环保活动，注重环境卫生保护，倡导低碳生活，关注绿色环保，积极参与护绿，清卫等工作。

通过这次暑期活动，营造了“学党史、颂党恩、跟党走”的浓厚氛围，培养青少年爱党、爱国的信念，树立青少年正确人生观，振奋民族精神、激发爱国热情、增强民族责任感。

## 青少年周末拓展活动方案策划篇二

20xx年8月的最后两天我们学校要进行一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜。不仅要去品尝美味的农家菜、美味的火锅，还要感受神秘的野外生活。

我们坐了两个小时的车，终于到达了目的地。来到了山下的农户人家，他们很热情地招待我们。在教练的指导下，我们开始搭帐篷，这是我第一次搭帐篷，以为很困难。我们本想把帐篷搭在林子里面，师傅说晚上湿气太重，帐篷容易潮湿，怕我们会感冒，又重新帮我们选好了位置。我们互帮互助搭好了帐篷。

帐篷搭好后，吃了农家菜，就向后山出发。边走边欣赏美丽的风景，可是前面的小河挡住我们的路。贾伶俐决定帮我们探路。可能是她太大意了，重重的摔在了石头上，我吓到了以为她会流泪，真没想到平常豪气的她哼都没哼一声。贾伶俐！谢谢你，我真佩服你！看着我们大家手牵手互相帮助，觉得大家关系又更近了，过了小小的河沟是不是觉得我们特别的温馨。越来越有爱。

小小的小河当然难不倒我们温暖的大家庭。来到瀑布前，教练说：“就在这儿开始‘绳降’。”“绳降”这可只在电视里见过，大家兴奋极了。心里特别期待但是心里紧张过头了，英勇的贾伶俐打头阵。看了她们的表现，我觉得大家都非常勇敢，互相给大家打气加油。终于到我了，虽说有点害怕，大家给我加油叫我不怕，但我的表现还是没让大家失望，大家都很棒。对于女孩子来说这是锻炼大家的自信心和勇气，大家都迈出了这一步是不是很棒。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

### **青少年周末拓展活动方案策划篇三**

项目背景——取材于定向运动。就是利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。经“诺汉威”在实践中不断创新，现已成为一项既保持野外活动特点，又具有强大团队培训功能的活动。它的乐趣在于合理运用器械并在不断前进的过程中寻找到一个被隐藏的点标，从而体会成功的愉悦；挑战在于队员们在比赛中需要时而穿梭于森林竹海中，时而行进在林野小路上，面对的有

高山陡坡，有天堑河流——整个进程充满了紧张刺激。同时，参加定向运动拥有充沛的体力，良好的运筹能力、计划性、空间感、方向感以及团队合作能力都是非常重要的。

### 项目收获

- 1、提升参加者的团队合作意识和团队合作能力；
- 2、团队沟通技巧的训练；
- 3、团队角色和人力资源的合理分配；
- 4、团队决策训练；
- 5、回归自然，放松身心。

项目简介——小组每位成员配带全套安全装备依次爬上9米高的一根钢柱，先站立在钢柱顶端的小圆盘上，然后奋力跃出，去抓住面前悬空的一根横杠。

### 项目收获：

- 1、体验极端环境带来的挑战，增强自我控制与决断能力以适应存在巨大压力的外部环境；
- 2、克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气
- 3、建立相互鼓励、相互支持的团队氛围。

### 项目收获：

- 2、克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气

3、建立相互鼓励、相互支持的团队氛围。

## 青少年周末拓展活动方案策划篇四

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。

1、假设墙就是求生墙或者毕业墙，所有人必须在规定时间内全部翻越。墙向两侧无限延长，不许从两侧攀爬。

2、禁止使用任何延长身体的物品来辅助攀登。列如：腰带、衣服等。

3、连接体的队员当感觉不适时要即可提出，下面队员马上松手。

4、受力的队员不要过于坚持，如果不行，就要大声示警，痛就要喊“我要松手了”给自己留出余量，不要马上松手，问一下其他人，慢慢松手。在教练的指挥下，安全降落。

5、腕腕相结、不许助跑，垫子作为保护用品，不许折叠，不许在上面助跑。

6、在踩别人时，尽量踩腿根，肩膀，不要踩脊柱，后面的脚要侧过来，保持身体的平衡。

7、注意用力，正在保护和侧向保护，把人往上按，或侧向引向垫子上。

8、后方一人，两侧各1人，安排队长协助保护，后侧引导。

提高学员的互助和协作能力，合理安排人力资源，群策群力寻找解决问题的科学方法；为团队自觉奉献；个人在团队中的角色定位；吃苦耐劳；处理局部与大局的关系；正确面对人生和工作中遇到的困境和坎坷；向共同的目标冲刺。

情侣桥项目介绍：此项目由两条长约50米的铁链组成，参训两队员各站一条铁链，携手并进，要用两人在思想、肢体、心理的多重配合协作下才能完成。

项目目的：我们日常的许多工作没有办法独立完成，需要别人的帮助，资源的利用。获取别人帮助的前提是要拥有足够的信任，相信自己和相信别人同等重要。这个项目要两个人配合好，相互扶持，以保平衡，合作通过。

悬空摇摆项目介绍：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是挑战此项目成功的关键。项目目的：加深队员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，增强团队协作能力，培训队员的集体观念！

## 青少年周末拓展活动方案策划篇五

项目操作：我们的团队将利用有限的资源，在有限的时间内，制造出一条经得起考验的“履带”。然后我们的队员将构成“履带”中的动力轮，参加一场激烈的队与队之间的比赛。

培训目的：在比赛这样一种形式的刺激下，团队的每个成员都将积极行动起来，全身心地投入到为团队争得荣誉的活动之中。每个人的心情都异常激动，整个团队被紧紧地凝聚在一起。为了共同的目标前进、前进再前进。这个项目是对同舟共济最好的诠释。

项目介绍：

团队的所有队员在手拉手的条件下，从高低不一、距离不等的梅花桩上通过，并且所有队员都必须过起点、中点和终点的三个桩点后才视为成功完成。

项目目的：

- 对现实环境，作行动计划
- 共同目标的整清与协作
- 培养团结一致，密切合作克服困难的团队精神
- 突破自己的盲点，建立解决问题的共两路模式，促使别团队共同写成目标

项目介绍：

世界杯足球赛让全世界喜欢足球的人疯狂，今天我们的队员也将迎来一场特殊的足球赛，可是当部分球员的眼睛无法看到那滚动的足球时，这场比赛到底该怎样进行呢？也许相互帮助、相互支持是打完比赛的最好方式。

拓展训练目标：

在特殊情境下团队成员如何应对危机、面临危机状态，沟通方法的重要性、团队精神的塑造，团队凝聚力的提高、团队支持、默契配合的重要性、培养团队成员为了共同的目标，勇于拼搏、无私奉献的精神。

项目介绍：所有队员按要求围成一个圆圈，之后队员坐到后一名的腿上，坚持至少两分钟不倒，下一步则是整个圆圈开始转起来，场面庞大，气势恢宏，团队合力的力量比我们想象的任何时候都要巨大。

项目目的：

- 1、如何将内耗降到最低
- 2、培养团结一致、密切配合，共同克服困难的团队精神
- 3、培养队员做事的计划性
- 4、认识到沟通的重要性，培养良好的团队沟通能力
- 5、总结经验，加强团队学习能力
- 6、认真严谨的态度与积极心态的重要性