

最新户外拓展活动名称 室外素质拓展活动方案(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

户外拓展活动名称篇一

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

四、活动内容

1. 活动时间：12月
2. 活动地点：校内以及校外空场地

3. 活动对象：商学院10级、11级 本科生学生干部

4. 活动形式：室外活动

四、活动流程

(一)前期准备

1. 工作人员简单培训，分工；
2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
3. 组织并统计报名人员名单；
4. 购买、准备活动道具。

(二)中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。
2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。
3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计

时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三) 后期工作

1. 对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；
2. 根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。
3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

六、活动注意事项及其预防措施

1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；
2. 户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；
3. 注意各种器材的保管，以免丢失。

七、经费预算

户外拓展活动名称篇二

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培

养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊合作拼搏创新团队

四、活动内容

1. 活动时间：12月
2. 活动地点：校内以及校外空场地
3. 活动对象：商学院10级、11级本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

五、活动流程

(一)前期准备

1. 工作人员简单培训，分工；
2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
3. 组织并统计报名人员名单；
4. 购买、准备活动道具。

(二) 中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。
2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。
3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三) 后期工作

1. 对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；
2. 根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。
3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

六、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

七、活动注意事项及其预防措施

1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；
2. 户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；
3. 注意各种器材的保管，以免丢失。

户外拓展活动名称篇三

一、 活动目的：

1. 激发学生的团队意识，增强集体的凝聚力。
2. 培养学生积极向上，乐观豁达的态度。
3. 激发学生的自我效能感。

二、 训练的具体环节：

- 1、 团队热身。在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。
- 2、 团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

活动项目：考虑到是在室内进行的活动，选取了以下这几项

活动。

项目一：

一、游戏名称：松鼠与松树

二、游戏道具：(无)

三、游戏规则

1、角色设置

松鼠 松树猎人(精灵) 监督员

2、口令设置

1) 猎人来了-----松鼠逃跑，松树原地不动

2) 森林失火-----松树逃跑，松树原地不动

3) 地震了-----松树和松树全部逃跑

3、角色具体说明

2) 松鼠和松树只能竞争原来角色的位置

3) 监督员是监督游戏中被淘汰的松鼠和松树的

4、人数

不少于11人（精灵原则上设为一名，但为加强竞争可适当添加人数）

5、步骤

- 1) 先任命一个监督员
- 2) 随机抽一名队员充当精灵
- 3) 其他队员手牵手围成一个圆，从一名队员开始123报数
- 4) 报1。3队员充当松树，两人面对面站立，举手手心接触形成树洞
- 5) 报2的队员充当松鼠，蹲在树洞里
- 6) 没三人一组按圆形均匀分布，监督员和精灵站在圆中间
- 7) 由教练发口令(随意)队员按上述规则行动

6、奖惩

四、活动感受要点(教官)

此活动是为了培养同学们的团队意识，使团队雏形基本成型，

五、分享阶段重点内容

三种意识：危机意识、竞争意识、合作意识。

一种心态：积极心态

项目二：

一、游戏名称：信任背摔

二、游戏道具：一张桌子、两根绳子

三、游戏场景的组建

1、用桌子搭建一个平台(高度可调整)

3、这样至少5组并排站在一起组成一个救身“气垫”

四、游戏规则

1、时间

不定

2、人数

至少12人

3、角色设置

指导(系绳子的人员)1名

安全人员(接人的)至少10名

2、步骤

1)按三中的方法组建场景

2)一名队员站在桌子上，背对着队员，两手交叉反扣合在一起，然后向内侧翻转至于胸前

3)由指导将该队员的手和脚分别用绳子绑起来

4)该队员高声喊“我相信我的战友，那么准备好了吗?”

5)安全人员达到“我们准备好了”

6)该队员数1—2—3 然后笔直到下

五、活动感受要点

项目三：

一、游戏名称：孤岛求生

二、游戏道具：鸡蛋一个，报纸1张，筷子1双，胶带1段□80×20cm木板2块，网球或乒乓球3只，木桶或塑料桶1只，任务卡片，眼罩。

三、游戏规则：

训练开始，各组分别接到任务卡片及道具。

盲人岛接到的卡片是：

任务：

- 1、将一个球投入水中的一个桶中。
- 2、所有的人集中到珍珠岛。

规则：

- 1、第一个任务完成后才能离开盲人岛。
- 2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人岛。

器械：

1□80*20cm木板两块

2、木桶或塑桶一只

3、乒乓球或网球3只

4、任务卡片

5、眼罩

哑人岛接到的卡片是：

任务：

1、将所有的人集中到珍珠岛上。

规则：

1、只有哑人可以协助盲人移动。

2、只有哑人可以移动木板。

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板。

4、哑人不得开口说话。

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

6、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷。

珍珠岛的人接到的卡片：

任务：

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械使鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题 $abcde * 3 = edcba$ 问 a b c d e 各是几？

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上。
时间：30分钟

规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

四、活动感受要点：

3. 决策层(正常人)被琐碎的事务所困扰，不能科学决策；

4. 基层(盲人)在整个“游戏”中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的！

3、 回顾总结。

活动结束后回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

团队项目结束后，进行轻松的讨论。可以讨论活动中是否全身心的投入、在有难度的项目中是否挑战并跨越自己的心理极限、在进行集体活动时如何彰显自己的个性、是否获得高峰体验、通过集体的拓展训练自身有何收获。

三、 注意事项：

1. 严禁个人单独行动，任何个人都必需服从安排要以大局为重，坚持少数服从多数的原则。任何因个人不遵守纪律造成的不良后果由其本人承担。

2. 请在进行活动时注意环保，活动结束后清理现场，此外还

要维护校园公共设施的安全。

3. 现场的工作人员有义务随时制止任何有危险性的活动。

户外拓展活动名称篇四

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。

二. 活动目的

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力;第二，丰富大学课余时间，体会大学魅力。

三. 活动主题：热爱班级，体验凝聚。

五. 活动时间及地点：11月3日-11月4日 图书馆东面

六. 活动安排

(一)前期策划宣传工作

(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. 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)
6.
7. 感谢参与，结束语。

七. 活动反馈

八. 活动经费

九. 注意事项

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；

户外拓展活动名称篇五

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。

二. 活动目的

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

三. 活动主题：热爱班级，体验凝聚。

五. 活动时间及地点：11月3日-11月4日 图书馆东面

六. 活动安排

(一)前期策划宣传工作

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应届毕业生@。

(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. 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)

6.

7. 感谢参与，结束语。

七. 活动反馈

八. 活动经费

九. 注意事项

1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;(20xx年元旦班级联欢活动策划书)
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。