

2023年户外拓展活动策划方案 公司团队 户外拓展活动方案(大全10篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

户外拓展活动策划方案篇一

从拓展活动设计的原则与拓展活动设计的理念入手，应该如何策划司团队户外拓展活动方案呢?下面是有20xx公司团队户外拓展活动方案，欢迎参阅。

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一)参训人员：公司辅导员及培训老师

(二)培训时间：9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点：小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人□xxxx

(2) 队员：分为三队：由xxx□xxx□xxx三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

(1) 认识自身潜能，增强自信心；

(2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

(3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

(4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5)挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

(6)磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；

(7)增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的project adventure (简称pa教育模

式)[]high-5(五步进阶学习)[]expeditionary learning(简称el拓展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

一天课程安排

8: 00 集合上车(地点可选)

9: 00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30 破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45 旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

12: 00 休整，补充能量，午餐。

12: 45 下午团队拓展活动开始。

12: 45—13: 45—盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14: 00—16: 30 真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16: 45: 17: 00 总结、分享 返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益:

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

一：活动背景

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

二、活动目的

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。

4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年 11月**日-**日 (二日游)

(三)活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启

- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

七、拓展活动日程安排

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人 迷彩服：衣服+裤子+皮带

户外拓展活动策划方案篇二

素质拓展，又称拓展训练、原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，那么如何策划呢?下面是有20xx公司员工户外拓展活动方案，欢迎参阅。

活动时间□20xx年3月31日上午9：00—下午4：00

活动地点：长丰草莓基地

活动对象：集团公司全体成员

活动组织者：综合部及策划部

活动目的：通过春季野外拓展的活动，增进员工之间的沟通交流，调动员工工作积极性，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队凝聚力，体现公司对广大员工的关爱。同时也为了增强团队之间合作的集体荣誉感，调节紧张的工作学习气氛，达到快乐工作，团结和谐的目的。

活动过程：

1、9:00集合，出发

2、10:00抵达长丰草莓基地

3、上午游戏活动：

(1)开心摘草莓

5、游戏活动：

1、五毛和一块

规则：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

2、一反常态。

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作。比如，主持人说举右手，队员则举左手。

3、占领阵地。

规则：每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

6、留影返回

活动预算：

- 1、草莓一箱4斤，每斤7.5元按实际所需购买；
- 2、午餐按人员数量安排
- 3、其他

主题：公司团队户外拓展活动

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

一、活动背景

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

二、活动目的

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的效果,充分融入团队、增强归属感。

4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

四、活动负责部门

五、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年11月**日-**日(二日游)

(三)活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启

- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

六、拓展活动日程安排

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带

一、活动目的

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。

二、计划时间、地点、费用

1. 时间□x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

4. 公司购买饮用水□xx元支/人*100人=x元

费用合计约□x元/人x人+x元饮用水费+x元晚餐费=x元

带家属费用自理。

费用包括：

三、活动内容及时间安排

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

户外拓展活动策划方案篇三

- 1、亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。
- 2、孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子关系。
- 3、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

（一）材料准备：

- 1、公共汽车2辆，“快乐宝岛幼儿园”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）。

2、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。

3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。

4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙的工具带上。

5、请您带上防晒、防雨用具（如帽子、雨伞、毛巾）。

6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。

7、活动中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的服装和运动鞋（尽量不要穿裙子和高跟鞋）。

8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。

9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。

10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

1、主持人：吴丽雅、符籽慧

2、总场地监督及看管家长、幼儿园物品人员：谭莎莎

- 3、摄影：彭燕（蓝队）钟玉（红队）
- 4、计分员：陈秋凡（蓝队）、杨芳燕（红队）
- 5、游戏调控人员：余洁璇（蓝队）、黄达瑜（红队）
- 6、活动中材料负责人：陈寒妮（蓝队）许辉玲（红队）
- 7、自由调配人员：黄剑兰（红队）、杨音妹（蓝队）
- 8、红队队长：黄达瑜；蓝队队长：余洁璇

- 1、当天下午3点整，参加活动的家长孩子和全体教师准时在幼儿园内集合，3点20分开始出发。（自驾车家庭也在幼儿园集合）。
- 2、旅途中教师可带动家庭间进行互动，促进彼此间感情，以便游戏时能够更好地合作。
- 3、到达目的地后，余洁璇、黄达瑜选择并划分场地。
- 4、主持人组织家长和孩子排队，大一班为红队，大二班为蓝队，建议每班分成两排。
- 5、主持人致辞向家长孩子问好，并讲解活动的有关要求及注意事项。
- 6、其他工作人员各站其岗，准备游戏材料。
- 7、游戏负责人说明游戏规则，开始游戏，每项游戏结束后休息10分钟（家长孩子可以吃自带来的干粮）。
- 8、游戏1：推小车，游戏2：背子传旗接力赛，游戏3：堆沙堡比赛。

9、活动结束后，主持人组织“环保小卫士”活动，清理活动现场垃圾。

10、集中一点名一返园。

户外拓展活动策划方案篇四

:又一个新的学期开始了，各协会一片生机盎然。本着为南通大学大学生就业创业协会生命科学学院分会和韩学苑两个协会会员负责的原则，拟定两个协会决定共同举办一次“户外素质拓展”并交流工作经验。

:丰富会员课余时间，提高会员人际交往能力，大力推动大学生素质拓展，通过游戏，让大学生认识自我价值，找到自我定位，实现自我超越，发现自身问题，进而激发个人潜能，锻炼战胜困难的毅力与恒心，掌握多种思维方式，克服传统的局限的思考方法，学会从多角度看问题。

增进两协会间联系、会员间的联系，在游戏中增进协会与会员的感情。

1、宣传活动地点:校内各公告栏（宣传部）

2、活动地点:啬园

11月30日

1、两协会分别开本协会会议，以协会为单位讨论分别出一个游戏项目并制定详细游戏规则及所需器材，并汇总并做筛选，做出详细活动安排（时间:11月21~23）

2、设计宣传海报（宣传部绘制海报）并大力组织校内的内部宣传和报名工作（各协会会出至少10人参加，无上限）（时间:11月25~26）

3、准备相关物品:游戏所需道具及一定奖品（时间:11月27~29）

1、以协会为小组进行

2、游戏项目可设计成连贯的接力赛形式也可分开成游戏单元形式

3、要有裁判及相关工作人员

第一部分，破冰，使参加的人员彼此熟悉。

一、相互认识，熟悉

游戏规则：

将所有人排成两个同心圆，随着歌声同心圆转动，歌声一停，面对面的两人要相互自我介绍。

注意事项:(1)排成相对的两个同心圆，听到哨声后开始转，内外圈的旋转方向相反。(2)哨声告一段落时停止转动，面对面的人彼此握手寒暄并相互自我介绍（姓名，学院，专业，年级，喜欢的运动等）。哨声再起时，游戏继续进行。

二、大树与松鼠

操作程序？

4)、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

掉队的人员进行“惩罚”。

第二部分，个人素质提升篇

一、尽全力做不可能的事——缩小包围圈

概述:这是一个不可能完成的任务，但是它会给游戏者带来无尽欢笑。

目的:使小组充满活力。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。

准备步骤:

- 1、让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。
- 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。

二、游戏类型:时间管理

道具:细绳若干，细绳长度大约40寸长，剪刀??

操作说明：

1、绳子的长度象征一个人的寿命，1寸代表1年，正常人1-20岁和60-80岁都无法工作，人的一生真正能用于工作的可能只有40年的时间，让我们看看我们的时间是如何分配的。

2、以下是一个正常人的时间帐目表。

项目每天耗时40年耗时结余

睡眠8小时13.3年26.7年

一日三餐2.5小时4.2年22.5年

交通1.5小时2.5年20年

电话1小时1.7年18.3年

看电视上网3小时5年13.3年

看报、聊天3小时5年8.3年

刷牙、洗脸、洗澡1小时1.7年6.6年

休假、白日梦、闹2小时3.3年3.3年

情绪、身体不适

真正工作的时间只有3.3年！

3、培训师可以根据上的时间帐目表，每发生一个项目，就将原来的细绳剪掉相对应绳子的长度。也可以准备绳子让学员自己剪绳子，这样可能学员的感触更深。

引出一个话题：我们只有3年的时间去创造价值，我们如何管

理时间呢？引起思考

三、驿站传书

将所有成员分成几个小组，每组分配给一个数字，分别向前传递。在过程中不断讨论和总结，使传递的信息最快最准，最后时间最慢的一组接受“惩罚”。

- 1、海报尽可能持久的保留，避免被覆盖；
- 2、相关负责人提前到达活动场地；
- 3、活动结束后做好清理工作；
- 4、及时进行活动小结

户外拓展活动策划方案篇五

为继承和发扬“五四”运动的光荣传统，引导广大青年员工牢固树立科学发展的理念，弘扬“诚信、责任、创新、奉献”的企业核心价值观，下面给大家分享了企业青年节的活动方案，欢迎借鉴！

青春建功十二五

20xx年4月——5月

1、举办“青春建功十二五”主题演讲比赛暨公司五四青年奖章颁奖典礼

公司团委计划在“五四”青年节期间，围绕公司经营管理工作重心，以“青春建功十二五”为主题组织一次演讲比赛，采用现场演讲和视频演讲相结合的方式，充分发挥基层团组织的积极性，激发广大青年员工干事创业的工作热情。

在演讲比赛期间拟举办公司五四青年奖章颁奖典礼，在青年员工中努力形成崇尚先进、学习先进的风气，引导和激励广大团员青年努力争做推动公司科学发展的先行军。

2、“青春建功十二五”主题团日活动

为加强公司基层团组织建设，促进青年员工之间的沟通和交流，在“五四”青年节期间，公司团委计划组织团员青年到济南周边开展为期一天的“青春建功十二五”主题团日活动。丰富广大团员青年的业余生活，增强他们凝聚力和向心里，使青年员工更好地融入公司、服务公司。通过本次活动所激发出的团结协作、拼搏进取的精神，必将转化为广大青年员工为公司的发展壮大而干事创业的无尽动力。

户外拓展活动策划方案篇六

7月27日，难忘的一天，深刻的一天——拓展训练，超越自我，真正感悟团队的力量。

这是一次磨砺自我，激发潜能，坚定信心的成长经历，更是一次熔炼团队精神，树立团队意识的宝贵契机。面对训练过程中的困难与挑战，每个人都表现地坚强勇敢，不抛弃不放弃，大家相互配合、互相支持，共同攻破难题，完成各项任务，增强了团队彼此间的了解与信任。对于自己今后工作的开展受益匪浅。

回顾整个过程，到达训练场地，教练把我们24个人分为2队，让我们自己选举队长，并制定队名，队歌，口号，绘制队旗，拉开了这次拓展训练的序幕。整个训练主要包括六大项目：电网逃生、高空抓杠、盲人列队、信息传递、毕业墙、感恩寄语。

第一个项目：电网逃生。一张24格的大网立在面前，规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在规定时间内全部安全通

过。时间紧、任务重，大家集思广益，出谋划策，制定通行方案，过程中大家齐心协力、分工配合、相互信任，不断总结经验，适时调整方案，不畏缩，不言弃，展现出了惊人的团队凝聚力和同心力，最终团队所有成员全部安全通过，稍有遗憾的是由于前期讨论方案用时太长导致超出了规定时间。

“电网逃生”对工作的启发：工作的顺利完成，首先，要明确目标任务；其次，在制订工作方案过程中，发挥各自智慧的同时要学会尊重他人的想法，虚心听取他人的意见，团队间要善于沟通和协调，尽快达成统一方案，避免无休止的争论造成的时间浪费，工作效率的降低；最后，要清楚的认识到的任务的完成有赖于整个团队的合理分工与配合，不断增强团队凝聚力，每个人都要树立团队合作意识，朝着共同的目标齐心协力，相信付出一定会有回报。

第二个项目：高空抓杠。规则是：穿戴好攀岩的背带，攀登上一高8米的铁柱，然后站立在铁柱顶端直径约30厘米的铁盘上，目向前上方悬挂的一单杠，跃起来，牢牢抓住单杠。面对这一挑战，大家看起来有一丝恐惧，但没有一人因为恐惧而退缩，没有一人选择放弃，最终看似不可能完成的事团队所有成员都顺利完成。“高空抓杠”对工作的启发：

2、要敢于突破心理障碍，善于为自己打气，相信自己一定能行，试着去触发自己的潜能；

第三个项目：盲人列队。规则是：分为两队，每队成员只知自己的数字，在蒙上眼的情况下，两队打乱，在规定时间内，哪队率先按数字顺序排好，哪队获胜。这个游戏，我们表现的不是很好，整个过程混乱无序，盲目不知所措，任务失败。

“盲人列队”对工作的启发：

1、团队成员没有明确目标任务，没有弄清游戏规则，一头雾水，导致方案错误；

2、考虑问题不全面。数字编码只考虑整数没有考虑到分数小数的情况，导致操作时不知所措。

3、好的一面是面对问题团队成员能发挥各自智慧积极出谋划策，凸显出良好的团队合作意识，这一点在工作中是十分重要的。

第四个项目：信息传递。规则是：分两队比赛，每队排成一纵队，教练告诉最后一人数字信息，最后一人将数字通知前方，不能出声的把数字从后至前传递。最前的人再把数字反馈给教练，看对不对。每轮使用的规则下一轮不得再使用。比赛过程中，每队成员发挥奇思妙想，力求最快速最准确地传递信息，这个项目最大的感触是要打破固定思维的桎梏，学会创新。“信息传递”对工作的启发：

2、信息传递过程中容易失真，因此要注意信息传递与交流的方式方法，确保有效沟通。

第五个项目：毕业墙。规则是：全队所有成员在规定的时间内翻越一面高约4米的光滑墙面，在此过程中，不得借助任何外界工具，所能用的资源只有每个人的身体。这个项目令我最为感动，一开始我们所有人都觉得不可能完成，可我们依然没有退缩，经过协商，我们采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的队员作为底座，踩在他们的肩膀，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，成功翻越高墙，最后因为先后策略失误，只有一人没成功翻越且超时了。正是因为最后一人整个过程忍痛甘当“底座”，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红痕，没抱怨一句苦与累，我想公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，其他人才能成功通过。“毕业墙”对工作的启发：

3、求同存异，合理分工，学习最优配置资源。

第六个项目：感谢寄语。这是最后一个项目，团队所有人蒙上双眼，手拉着手凭着彼此间的信任与牵引，顺利来到最终地点，大家坐在一起，依旧蒙着双眼，屏住呼吸，倾听来自每个人内心的感动与感恩，所有人一一表达了对父母、对家人、对朋友的感谢，对未来工作的期许。做人，要懂得感恩，只有懂得感恩，才懂得付出，懂得回报。感谢一路陪伴我的亲人和朋友，感谢一直关心我支持我鼓励我的所有人，我爱你们。我会努力工作，努力完善自己，不辜负你们的期望。

短短一天的拓展训练结束了，难忘、不舍、感动、感恩。非常感谢这次训练，真的学到了很多，收获了很多。总结如下：

一、重新审视了自己，发现了自身的弱点和不足，同时也触发了自己未知的

潜能，完成了自己认为“不可能”完成的任务，增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力。因此，在今后的工作中无论遇到再大的困难与挑战，都不要轻易放弃和退缩，勇敢面对，勇于尝试，相信自己一定可以。

二、深切感受到了团队力量的伟大，意识到团队凝聚力的重要性，团队精神

是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

三、团队成员间要懂得相互尊重、相互沟通、资源共享、合理分工协作，优势互补，才有利于团队的和谐、凝聚与发展；团员自身要努力提高自身素质与能力，发展创造性思维，积极为团队发展和工作开展出谋划策，尽心尽力，朝共同目标齐奋进。

户外拓展活动策划方案篇七

xx骑游烧烤。

二、活动时间

20xx年x月xx日早上9：00下午4：00。

三、活动地点

xx□

四、参加人员

公司全体员工自愿报名参加。

五、活动项目

1□xx骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐（暂定）。

六、活动要求

参加人员自备自行车（无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责）。

七、活动经费

aa制xx元/人。

八、人员分工

- 1、人员组织、费用收取□xx□xx□
- 2、场地、聚餐预订□xx□
- 3、食材购买□xx□xxx□xxx□

九、行程安排

7: 30食材购买人员准时到xx门口集合，购买食材；9: 00全体参加人员于交易中心集合。

9: 10出发。

9: 40到xx入口处等候（需要租车同事可租用自行车）。

9: 50从xx入口开始骑游沿途可观赏xx风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材（男士生火，女士洗切菜品）。

11: 00开始自助烧烤。

16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30（暂定）聚餐；1、火锅；2、连锅。

19: 30结束愉快的行程。

十、注意事项

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装（以休闲、运动为）相机以及必要的用品。

2、农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

户外拓展活动策划方案篇八

一、行程计划：

1月1日：早上7：00集合，7：30出发，车程约4个小时。中午在老牛湾用午餐，午餐后拍照合影，然后过黄河（河宽几十米，几分钟即可通过）到山西偏关老牛湾，沿明代长城徒步、游玩、拍照。尔后进入“老牛湾堡”景点浏览（平时收费96元，冬季无人售票）。晚入住山西偏关老牛湾村农家院，住窑洞，睡热炕，吃炖肉油炸糕，丰俭自选。晚饭后自行组织娱乐活动，可夜游老牛湾堡和黄河船运码头，或在黄河冰面上放烟花和数星星。

1月2日：早上7：00起床，早点后前往山西偏关县万家寨乾坤湾景区游览，参观黄河第一湾—太极湾及乾塔和坤阁和八卦台广场等景点。单程13公里左右，来回徒步约6-8个小时，中午需路餐。下午五点前返回，过河。晚内蒙老牛湾住宿。

1月3日：早上早点后返程，中午左右返回市区。

二、行车路线：

（1）呼市-托县-喇嘛湾-沿黄公路-老牛湾全程大约150公里。从托县方向走。走呼大线s103经过白庙子收费站、托县电厂、喇嘛湾、“小榆树湾黄河大桥”，不过桥，从“沿黄公路”方向走，有去老牛湾的指示牌，指示往“下城湾”、“老牛湾”方向—曹家湾—叉河口—黄河船运码头，在码头这个地

方有条直行的路，还有条上山的路，走上山的路—“天赐缘露天煤矿”—“刘胡梁煤矿”—单台子的佛教胜地“山神庙”—深壕子村前行—老牛湾方向。

(2) 呼和浩特-和林-清水河-老牛湾209国道基本修好，路况不错，全程大约是160多公里，如果顺利的话不到四个小时就能到。

三、活动强度及人员要求：

活动强度：中强度、低危险，但为了对自己和组织者负责，请自行、自觉购买户外保险。报名人员请确认个人身体能够参加此次的户外活动，有心脏病、高血压等不适合做剧烈运动的人员及身体有未痊愈伤的人员谢绝参加。

四、装备要求：

背包：30-45升背包。服装：羽绒服、冲锋衣裤、抓绒衣裤、保暖头巾、防寒帽。睡袋：晚上住窑洞火炕，可根据个人需要携带抓绒、棉质或羽绒睡袋。鞋袜：穿高帮防水登山鞋、速干袜或羊毛袜两双。鞋应充分磨合。登山杖两支、登山护膝、保暖手套、头灯或强光手电筒、手台、保温瓶等必备品。准备一顿路餐及零食若干、矿泉水两瓶，带两三套锅灶炉具用于烧水。

五、特别声明：

1、免责声明：组织者无偿提供路线的指引和必要的协助，不做任何安全方面的承诺！报名即视为同意此协议！

2、户外活动是领队原则，一切参与活动的群友必须服从领队的统一指挥，未经许可不需私自活动，特殊情况必须告知领队。

3、请各位群友自觉保护环境，把自己制造的垃圾一个不剩的全部带走。

4、应该在报名截止前向组织者请假，不请假者除缴纳应aa的车费外，视情况将移出本群！

六、活动费用：

统一租车，费用aa□费用预计300元（包括车费，住宿，餐费）

七、报名电话：

户外拓展活动策划方案篇九

浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动——海盐县南北湖拓展基地

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案

18: 00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9□00

9:30

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11□10

11: 20休息

11□20

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做——总体目标界定企业的总目标

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、

流程)及措施

16: 10休息

16□10

17: 00全员沟通—公司目标汇总

17□00

17: 30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

18: 30公司领导总结

20: 30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20: 30

晚上自由活动注意安全

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08: 10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9: 30

10: 00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10: 00

11: 00破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

12: 00中餐湖边农家特色

12□00

14□10a线: 大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线: 团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目: 大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分□a□b两条线开展进行

14□10

16□10a线: 团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线: 大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

16□10

17:00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解！

谢谢

返回上海17:00

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐x2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，
相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

户外拓展活动策划方案篇十

在新年开年之际，公司于2月12日，农历大年初八在广州从化区召开了以“夯实基础汇聚梦想开创未来”为主题的拓展年会活动，在公司的组织下，我作为好易康集团的一员有幸参加

了此次两天一夜的活动，活动于2月13日晚上随着“新春年会暨员工颁奖盛典晚会”顺利举行完美拉下了帷幕，虽然至今已经过去了快两周的时间，但那些欢声笑语、激情飞扬、团结协作、智斗力搏、大汗淋漓……太多画面，历历在目，仿佛就在昨日才发生一样，令人回味无穷。

团队拓展活动，在如今已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式，好易康是非常注重员工成长与公司发展的公司，一年一度都会如期举行。我作为刚来公司不到半年的新员工，此次能赶上参加实属荣幸，这对于我来说是人生中第一次以整个公司为集体的组织去参加此类团队拓展活动，虽然以前我也参加过类似军训拓展的训练，但这次让我对所谓的“团队”有进一步深刻的认识，那次是因为我经常上班迟到，纪律组织性差，缺乏工作激情，不主动沟通……而被我之前的公司“着重照顾”，派去深圳一家名为“战神崛起”的培训教育机构，同时跟我一起前往参加的还有另外两名“同类伙伴”，我们三个人一起参加了两天一夜的训练，说起来的的确也是有点丢脸，那次经历虽不可称之为荣幸参加，但我也很感谢能有那么一次难忘的经历，让我在人生道路中也学会了很多东西，固然也不能说参加那次培训很可耻。

说起那次在深圳参加的培训经历，其实毕竟我也是有很好的收获，只是不像这次公司组织的年会拓展活动，是以自己在公司里所属的团队去参加，这次更能体会到“团队合作，共享共担”的精神。那一次都是一群陌生人临时组织起来的团队，公司派去的三个人也被分配到不同的队伍里，与这次相比，那种相互之间的配合以及团队凝聚力是很大的区别，没有这次关系更亲切，更融洽……所以，在我看来，好的团队必须要有好的关系，给我的感悟，我觉得团队必然是一群有着共同目标并为之奋斗的群体，需要通过时间的累计慢慢磨合，互相配合，互相帮助，互相激励……一群有默契、有共识、有关爱、有温暖、有尊重、有激情、有智慧、有责任……的团体。

再说回这次参加的年会拓展活动，拓展训练项目众多，其中给我印象最为深刻的是“战鼓颠球”“生命托举”“徒步”这几项。如今想起来，还是意犹未尽，真正感受到了一堂“心灵与体能”双重锻炼的培训课。真是验证了那句话“读万卷书不如行万里路”，道理从道听途说或书本知识获得再多也无太多意义，远比不上亲身体会到那种道理来得更为深刻些，更为具体些！接下来我着重说一下对于这几项活动给我带来的一些体会以及自己的感悟吧！或者说，自己对团队的理解吧！

那我先说一下“战鼓颠球”吧，给我以下的感悟：尽管看起来很简单，但实际完成起来并不容易，这很考验团队的协调性以及合作能力，也就是要大家“同心协力”去完成某一目标，达成配合与默契更需要不断的沟通、磨合与深厚的信任。

在领导的支配下，分工明确，充分沟通好每个人需要如何达到相互配合才不会出错，团队的任何人都不忘初心以及不配合，只有共同努力，大家一条心才能把球颠得更稳，颠得更高，颠得更久……好比一家公司，一个好的企业也必须保持动态的平衡发展能力，鼓即为公司平台，它的面积以及表面材质以及我们团队成员所站的地面环境、位置都能影响其最终颠球的结果，就像是公司环境、产品质量、企业价值观等……影响着整个公司的运转。其实我们手上每个人拉着两根绳子我觉得分别代表着作为我们每个人的职业素养职业技能，球就是作为公司发展下去的核心点，如果想让打败对手，就得先管好自己的核心竞争力不脱离公司平台，让它跳的更平稳，尽量不要一下子弹得过高，也不要一下子跳到边缘，持续有效地尽量围着鼓的重心发力，切记莫要急功近利，失去平衡。团队就得充分沟通，诚意配合，相互协调，一起围着公司的核心价值观为前提，共同发力，小心翼翼，终将会为大家的共同目标而做出一番成绩出来，让公司走得更长远，自己也实现人生的价值最大化。

再说说“生命托举”，回想起来真的很累，真的每个人都那时候精疲力尽了，满头大汗，还在坚持托举着那似乎感觉到越来越

越沉重的队长，其实这个项目比的就是毅力与承受力，以及对团队的集体荣誉感和对托举的“生命”的责任感。团队中的成员在明确了任务目标后，必须感到自己的责任和使命，每个人都有着不服输的精神，看着别人一支支队伍都没有放弃，自己团队凭什么不能撑下去呢？每个人都承受不了的时候，靠着一股“坚持就是胜利”的信念维持。在整个托举过程中，我看到了团队的相互信任、相互协调、相互鼓励…我见证了团队的力量，原来如此之大。这让我想起了之前参加的训练，全场一百多人都举起双手，站在凳子上，在教练的督促与引导下，最终举了将近一个小时才放下，看似简单然而非常难坚持下去，就靠着那股“不服输”的信念以及教练的鼓励而维持！其实，这让人一直坚持下去的力量就是自己的“信念”！信念来自于我们自身的价值观，内心里谁也不想比别人差，被人觉得低人一等。在我们的漫长工作历程，其实每个人也会有着自己的工作信念，我们到底在为什么而工作，大多数人一心就想为家庭出一份力，不甘心被其他人比下去，想与自己较劲咬牙坚持下去，不可否认有一部分人也会装模作样假装努力的样子，事实上懒得去承担责任，只顾着自己轻松，这势必会加重其他人的负担！所以，团队只有每个人坚信自己的信念，有贡献精神，对团队负责，对家庭负责，并为之付出一切的毅力，才会有所成就。

附上我以前参加过的培训里的五句八字金句，我个人觉得无论对于个人成长还是团队发展而言都有一定的作用，总结如下：

目标清晰，意向强烈；

完整计划，迫切行动；

调适心态，修正行为；

面对事实，自律坚持；

精诚协作，自我超越。

接下来，现在我再讲一下“徒步”这个项目给我带来的意义，真的是前所未有的体验。尽管那一路走来真的很累，到现在我的好几个脚趾甲还红里透着黑，想必是走山路时引起的淤血。但真的也很充实，很快乐，一路的风景虽然不能说有多么漂亮，但出身农村的自己再次走进这种带有乡间味道山路中，透着一股熟悉的味道，勾起了童年的许多记忆，让人忘却了许多烦恼。现在的社会压力太大，很多人都喜欢远离繁华城市，来一场说走就走的旅行，作为一个自认为自己有着文艺青年属性的人，旅行是我觉得人生中最美好的一种乐趣，平时很喜欢去爬山，比如广州周边的白云山、大夫山、莲花山、南昆山等热门地方我都去过好几次，或者会去远离城市街道的郊区徒步散心，独自一个人去过很多地方，酷爱游山玩水，而不是跋山涉水那种像长征一样的徒步。任何有难度，具有挑战性的运动我都懒得去参加，可以说我不是个运动爱好者，但我绝对算是一个旅行爱好者。记得我一个人走过最长远的路程好像也有20多公里，那是七年前了，刚参加工作的那会，一个人跑到人生地不熟的杭州工作的那段难忘时光，周末闲暇时特别喜欢去郊区散步，从早上出发，晚上才回家，像个神经病一样四处瞎逛，漫无目的地行走，有时候走着走着就迷了路，走到了荒郊野岭，整个路边上都没有发现一个人，想问个行人怎么走出去都难，以至于走了很长一段距离的歪路，但像这样以一个公司全体人员出动排成那么长的队伍，跑到那种荒山野岭里徒步还是第一次。这次团队徒步给我的感悟是，团队的力量是可以无形中推着我们的脚步前进，就算完全不知目标地在哪里，但紧跟着团队的步伐，一步一个脚印，也是不至于会迷路。累了就不像一个人那样想休息就休息，没人督促你会很懒散，团队会一直有股力量督促着你的脚步紧跟着前面，绝不会让自己掉队，这样一来走着走着发现自己坚持下来了。正是验证了之前听说过的一句话：“一个人走得快，但一群人走得更远”，当然前提是这一群人是有着共同目标的，不然会造成拥堵或把你带偏也未必，也就是说要想坚持一件事，一定要有一群志同道合的人陪你一同

前行。毕竟一个人的学识和阅历是有限的，认知范围具有局限性，而身处在一个优秀的群体里，团队成员都能彼此互相鼓励，互相督促，互相学习，这样才能刷新你的认知，打开你的眼界，激发你的潜力，并调动你的积极性，从而让你走得更远。

有人说其实一个人心无牵挂，也能走得又快又远，就比如我那次一个人瞎走不也照样走了20多公里路程么？可迷路之后就只得走很长一段歪路啊，累了乏了就想停下前进的脚步，这样哪能走得远呢？甚至当你迷路时徘徊在十字路口不知该做如何选择，最后走得精疲力尽也很难找到出口，一直围着一个地方转最后可能又转回到了原点，有什么意义呢？人生又何尝不是如此呢？正如孔子说：“三人行，必有我师焉。”在团队中，不可能每个人都十全十美，任何人都有着独一无二的优点，也有需要改正的缺点，如果大家相互包容，学习别人的优点，同时也接纳别人的缺点，并帮助他改正，我想团队也会越来越强大起来，必定会避免少走歪路，顺利走到属于自己理想的目标地。

再说回来这次徒步19公里的整个过程中，其实中间还有很多闯关任务小游戏，比如成语通关、共拼蓝图、担架冲刺等，每走完一段路程后，会中途休息一下，再继续整改队伍，然后完成一个又一个的挑战任务。这次公司整个团队将近200人参加，分成了11个队伍，由于徒步过程中不断有闯关游戏比赛环节，每个人的脸上显得非常有活力，充满了激情。其中拼图的时候，我所在的电商“非凡队”获得了倒数第二的成绩，但在徒步出发前的挪动筷子任务时，我们却是第一个做出来的团队。所以我想团队在工作当中也是如此，有时候决定胜败的因素不仅仅是靠某一个人的智慧，是需要团队整体配合，每个人不是做每件事都能做的非常好，但他一定有他擅长的地方，这时候领导的组织协调能力和工作决策能力显得非常重要，当然也离不开团队成员的配合以及执行力。不然就像拼图一样，每个人都积极想拼好，但没有统一思维攻略方法，领导说的话有时候旁人没注意听，造成自己完全按

照自己的想法做事，最后搞错了又重做。人多嘴杂，每个人都有自己的想法，很难完全统一思路，心慌意乱就容易出错。看着人家一队接着一队拼完了的时候，甚至也有一些人直接认输不愿意再想参与进来。我就是那种喜欢不敢面对挑战，遇到对手超过自己的时候就容易失去信心，然后自我安慰地告诉自己输了也没什么大不了。还有担架冲刺比赛的时候，我印象比较深刻，因为我也抬了一段路程，但扪心自问，我并没有付出太多激情，因为我对赢不够有信心，早已觉得不可能会有好名次，同时对名次也不那么看重，只要不是最后一名就好。在团队中，我相信不止我一人有这样的心态，所以比赛决定胜负的往往是心态，有没有必胜的信念，如果每个人都像我这样不那么看重比赛结果又对自己团队的不自信最后固然会输，而且会影响到身边同伴的心态。

当一个人失去斗志的这时候，有一群人激励你前进，给你鼓励就格外重要。身边的每一个人都有可能帮你找到自己曾经早已丢失的理想，并为之努力，身负重任继续前行。

最后我结合年会拓展活动再总结几点个人看法：

团队成功离不开任何人的努力，不要想着自己的事情没做好，有人给你善后，这只会增加别人的负担。

工作时候的心态要端正，不然可能会影响了身边的同事还会造成工作的失误或完成效率。

工作沟通时，耐心也非常重要，不要不尊重对方，不要一意孤行，按照自己的想法做事，适当地站在对方的位置考虑。

上班需要有激情，对自己的工作要有敬畏心。

多向同事学习，多和同事交流，适当地走出自己的舒适区，鼓励自己一定也能成为别人眼中优秀的人。

增强自律性，自己对需要改正错误的地方刻不容缓，调适心态，修正好自己的行为。