

高中美术鉴赏课总结报告 高中美术鉴赏 教学总结(精选5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理素质拓展活动方案篇一

思维拓展训练活动属于体验式培训，就是通过亲身经历来实现学习和掌握技能的过程，怎么写活动方案呢？下面小编给大家介绍关于思维拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

一、活动时间□20xx年10月28—29日

二、活动地点□xx县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动 ---xx县南北湖拓展基地

三、参加人员：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。

四、活动流程及相关内容

项 目 时 间 活 动 安 排 备 注

第一天 10月27日

16:00

.....

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

.....

- 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

.....

全员沟通一三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16□00

.....

16: 10 休息

16□10

.....

17: 00 全员沟通一公司目标汇总

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

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18: 30

.....

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

注意休息和调节! (活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)

第三天 10月29日 拓展活动

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□10 a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□10 a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 请听从教练的讲解释！

谢谢

返回上海 17：00

五、活动费用明细：

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*2+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

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆xx山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

1、8：00 员工xx城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往xx山

2、10:00 到达xx山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。

3、12:00 返回宾馆用中餐。

4、13:00整装出发前往景区拓展训练营

5、14:00 “双人跳”

赛道设置:

此赛道设置为两块泡沫板，长 2m □宽 1.5m □厚度约为80cm□
中间相隔约 1.5m □(此环节赛道约为 6m)

规则:

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性:

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为 1.5m □看似简单，但实际操作困难。

6、15:00 “过障碍”

赛道设置:

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为 4m)

规则:

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3[]中间相隔5m[]上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。（摔跤不淘汰）

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：30 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。（露营）

10、19：00 篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：30 晚会结束，洗漱就寝。

第二天

- 1、07: 30 起床, 洗漱, 晨练。
- 2、08: 00 收拾营地(留下的只有脚印, 带走的. 只有照片)
- 3、08: 30 早餐(到景区酒店用早餐)
- 4、09: 00 乘车前往xx山热带雨林森林公园
- 5、10: 00 到达森林公园
- 6、10: 30 挑战团队的力量, 超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组, 分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长, 由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

- 7、12: 00 仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名: 公司产品500元/……………)

- 8、12: 30 合影留念

- 9、13: 00 中餐

- 10、14: 00 带着疲劳的身体, 愉悦的心情乘车返回

活动费用预算:

1. 包车费用: 来回1600元
2. 拓展训练教练费300元/人 共计600元
3. 人均费用290元/人

安全注意事项:

- 1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
- 2、背包及携带物品需做好防水准备；
- 3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；
- 4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。
- 6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

一、活动主题：团结、互助、合作 活动主题 二、活动宗旨：
活动宗旨：塑造先进的太阳能学院校园文化，培养新世纪的高素质人才，加强团队精神，为更好的加强校园的校风及学风做出自己的一份力量。加强学院各个学生会的交流，更好的建设学院明天。

三、活动对象：全院、系学生会所有成员 活动对象：

四、活动时间：2012年11月 活动时间：日 六、

活动简介：推进大学生素质教育工程向纵深方向发展，营造活跃、氛围、活动简介提高在校学生的学以致用和创新能力，为青年学生的成长成才服务。我校校园科技文化艺术节已经连续成功举办过多届，活动的开展对提高广大同学的综合素质和创新、创业、实践能力产生了广泛而积极的影响。随着活动范围的普及性，以更为先进、入时、新颖的面貌展现在全校师生面前。

活动要求：为进一步丰富和繁荣我校大学生的校园文化生活，充分展 活动要求：现班级的班风班貌，增强团队的凝聚力和向心力，努力打造学生会团队精神，每个团队必须要有自己

的口号。

游戏简介：先在纸板上写上动物或物品的名字，两位同学互相面对彼此，给纸板给比划的人看了后，比划的人不能说话和出声。用肢体语言表达其意思，由猜的人来猜答案。每组人员轮流上两位共三组。游戏人数：游戏人数：每组6人 场地要求：场地要求：不限 道具要求：道具要求：写好的纸片若干 活动目的：活动目的：培养团队间的默契程度。 活动评分：一名10 10分 二名9 三名8 依此类推。 活动评分：一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。以猜出个数评分。

(六)踩气球比赛 10 分 游戏简介：游戏简介：每位同学腿上绑 2 个气球，并每成员手臂相连不得分开，由主持人宣布开始则开始互踩对方气球，主持人宣布结束时停止踩气球。一个余下的气球 算一分。 游戏人数：游戏人数：每组5人 道具要求：道具要求：气球若干，口哨一个。 活动目的：活动目的：培养团队间的默契程度，团队协作能力 活动评分：一个余下的气球一分，计算总分。 活动评分：一个余下的气球一分，计算总分。

(七)夹气球跑步接力 10 分 游戏简介：游戏简介：每对成员用腿夹住一个气球，从第一位成员从起点开始，到达终点 返回，回来后与第二位成员击掌，第二位同学开始，依此类推 游戏人数：游戏人数：每组5人 道具要求：道具要求：气球若干，口哨一个。 活动目的：活动目的：培养团队间的默契程度，团队协作能力 活动评分：一名1 二名9 三名8 依此类推。 活动评分：一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。以用时长短评分。 活动现场进展情况：

活动现场进展情况： 1)、主持人至开幕词并介绍到场嘉宾。 2)、安排评分人员，计时，主持人员。 3)、主持人介绍本次活动主题和宗旨。 4)、请领导到场启动此次活动。 5)、各队员按顺序在指定的位置进行活动了解开展活动 十、活动操作：(1)、院部，各系部所有成员组队参加。(2)、11月 日把前期工作落实，安排人员，场地，道具到位。(3)、介绍活动规则，进行本次的参赛 (4)、每个活动都进行评比记

录，最后将各项活动的情况综合 评出最优秀的三个团队，同时对团队口号凝聚力和集体 感较好的三个团队。

活动准备工作流程： 时间安排 11月25日前 11月 日 活动项目 参加活动人员 团体落实，举行开幕 所有活动 活动事项 统计各队成员 负责人电话 每个活动都以团 队参加、其它团队及工作人员进 行监督记。

心理素质拓展活动方案篇二

“凝聚和谐团队、郊游烧烤”活动

在繁忙的工作之余，为了能让员工释放出工

作中的压力、生活中的疲劳，公司决定组织员工拓展活动——郊游烧烤。此次活动的目的是丰富员工的业余文化生活，促进同事之间的沟通与交流，使大家体会到团队的活力和凝聚力。

待定

圣名国际商贸城有限公司全体员工

郊游，户外徒步，烧烤，摄影，游戏

(1) 集合时间□20xx.4.□13□14□15□暂定任选一天

(2) 集合地点：公司招商大厅

(4) 所需物品：公司横幅、相机、烧烤材料、餐具、饮用水、桌布等

(5) 烧烤场地安排：办公室负责联系好场地确保正常使用

（一）人员编制：以抽签方式决定队员选择，每10人为一小队，共5个队伍。（注：男生女生各5人）

（二）活动流程：

1、8：30—9：00——指定地点集合、点名，安排车辆出发至目的地

2、9：00—10：30—到达目的地

5、17：00以后——离开景区，参加烧烤活动的同事整理东西，保持环境的清洁，结束一天行程。

1、烧烤炉费：100元一个烧烤架，（包含：烧烤碳、3张烧烤网） $100 \times 3 = 300$ 元。

2、食材采购费：

组织工作：

采购工作：

联络烧烤场工作：

运输工作：全部成员配合

最后清场工作：全部成员配合

1、全体员工着装轻便或者运动服、运动鞋，注意防晒

2、注意保管好自己的贵重物品

3、在活动中注意安全，最好不要单独行动，如有特殊情况告知同伴

4、天干气燥，注意用火

5、活动结束后请各自收拾好垃圾，注意环境的清洁

心理素质拓展活动方案篇三

07:30: 指定地点集合，(出发前请检查需要携带的食品等及其它娱乐工具!)准时最光荣!

09:30—10:00

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，其中包括：问好、梅花开、问天气等。(选择几个项目进行)

---确立团队、确定目标

---打破新团队成员之间的隔阂

---加强相互了解和信任

---形成团队成员的基本价值观

---制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长

---各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛

10:00—10:30

----体会良好沟通对团队合作的重要性

----感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现

- 团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用
- 信任练习;信任对个人、团体和企业带来的收益;沟通是需要说出来的
- 建立团队成员之间相互信任的基础
- 通过身体接触，打破人与人之间的隔膜，尽快的进入情景
- 学习换位思考
- 挑战自我，提高心理素质，战胜恐惧
- 规范自我行为同社会和集体利益的关系

11:00—11:30

- 高效有序的沟通对团队至关重要
- 学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑
- 改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式与人交流
- 树立队员的责任心，倡导主动沟通，达到最佳沟通效果
- 建立开放的交流环境，体会集思广益的价值
- 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
- 挑战未知领域，培养创新意识，大胆尝试，勇于付出
- 合理的分工与合作，资源的优化配置
- 认识统一指挥的意义与重要作用

——体会对于团队的领导技巧及角色的合理分配与运用

12:30—13:30：用中餐，休息一会儿。

13:00—15:30：前往沙滩，组织拔河比赛或者玩排球。后海滨游泳(自带泳衣)自由活动、拔河比赛才是回味的时候，穿上游泳衣、拿上水上用具、与凉爽的海水融合在一起、欢乐的享受沐浴着阳光沙滩海水、群结队的来到海边礁石、沙细腻而洁净堪称东方夏威夷。海边可以捡到很多漂亮的贝壳沙滩排球有这样一种比赛，有的是最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，它就是沙滩排球，在柔软金黄特别的沙滩上，在洁净蔚蓝的海边，让我们边玩排球边忘记所有的忧愁与烦恼。

19:00：烧烤结束，回到温馨的家。

可供选择的拓展项目目录

一、破冰游戏：

1、松鼠与松树时间：45分钟

2、青蛙王子时间：45分钟

二、团队沟通与激励游戏

1、共同进退时间：60分钟

2、乾坤大挪移(又名不倒森林)时间：30分钟

3、千足虫时间：30分钟

4、珠行万里(视情况可与合力运水替换)时间：45分钟

6、雷阵(又名一线生机)时间：60分钟

7、电网(又名蜘蛛网)时间：60分钟

8、决战沙场时间：60分钟

9、怪兽过河时间：60分钟

三、解决问题型游戏

1、七巧板时间：60分钟

2、盲人方阵时间：60分钟

3、交通阻塞时间：60分钟

4、盲人摸号时间：60分钟

5、雷区取水时间：60分钟

四、团队信任与责任游戏

五、大型团队协作游戏

1、毕业墙(又名逃生墙)时间：30分钟

2、人椅时间：30分钟

心理素质拓展活动方案篇四

拓展活动 ---xx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。

第一天 10月27日

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：

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。

11: 00 全员沟通—我们的困难与不足

11: 20 休息

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

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

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

17: 00 全员沟通—公司目标汇总

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。

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18：30

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

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天 10月29日 拓展活动

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

12：00 中餐 湖边农家特色

14□10 a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

16□10 a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

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

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*2+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

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。 可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。

心理素质拓展活动方案篇五

为了加强员工的凝聚力和向心力，公司决定组织员工拓展活动，那么如何设计拓展活动的方案呢?下面本站小编给大家介绍关于员工拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

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□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*xx支/人*100人=xxx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

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。

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。

心理素质拓展活动方案篇六

由于公司规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养员工的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优秀的'队伍，经公司研究决定开展此次户外拓展训练。

二、训练目标

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。

- 3、增进员工相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

三、拓展训练纪律要求

- 1、训练时必须严格遵守游戏规则和公司有关纪律，严禁脱队擅自行动。
- 2、参加训练时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾随身带走，展现文明风貌。
- 4、原则上不允许请假。

四、拓展训练详细方案

- 1、参训人员：公司全员
- 2、活动时间：8月16日
- 3、就餐安排
- 4、物资准备
- 5、费用预算

心理素质拓展活动方案篇七

- 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、

：公司全体员工（约60名）

：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、

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xx日—xx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

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

心理素质拓展活动方案篇八

“拓展丰富人生，锻炼优秀团队”

丰富青年教师的业余生活，促进青年教师间的交流与互相了解，营造团结友爱积极进取的团队精神，提高青年教师的综合素质，打造一支优秀的青年教工团队，也为扎实共青团工作基础建设，帮助青年教师发展。

20xx年11月17日

学院青年教工团支部全体成员。

- 1、11月17日上午11:45在学院门口集合。（午餐自理）
- 2、集体乘车前往韶关鸿润生态园（韶关曲江区宫坡塘村摇钱窝）。
- 3、12:40到达目的地。
- 4、13:00开始进行户外拓展+打野战。具体活动安排如下表：
户外拓展培训行程安排（韶关鸿润生态园提供）
时间训练安排备注讲解注意事项等宣导。放松心情，活跃气氛，调动团队成员的积极性。在教练指导下组建温馨团队：口号、队旗、队徽、队歌；
2. 团队组员互相熟悉。激发团队激情。

1. 培养自己强烈的沟通欲望，在有效的沟通中找到更好的方法；

2. 领导管理的角色，合理分工；

14:50拓展项目：空中飞索空中飞索，缅甸式的拉索吊桥在脚下摇曳，摇荡桥在云中漫步；空中飞人的快意；刺激。

3. 认识到心平气和，做好自己，做好过程，结果自然完美。

3. 在恶劣的环境中体验自己从未有过的深刻感受，从而更懂得如何感恩！感谢父母、感谢朋友、感谢公司、感谢同事、感谢所有曾经帮助过我们的人！培训结束总分享、合照留念17:30回忆让你我感动，有爱就有天堂。

5、18:00生态园里吃农家菜，超龄团员退团仪式。

6、19:30乘车返回。

心理素质拓展活动方案篇九

为了让孩子和家长轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，应该如何设计活动方案呢？下面本站小编给大家介绍关于亲子拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长

与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

三、注意事项

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为

户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

一、活动目的

1、加强和家长联系，取得家长的支持，加强学生的管理。

2、通过本活动达到，学生亲子体验，端正学生生活态度。

3、增强学生团体意识，调动学生的积极性。

二、活动安排

1、热身活动：通过鼓掌、仰卧起坐，相互鼓励，突破自我。

2、盲人哑巴：通过肢体交流完成任务，体验感恩、责任、珍惜。

3、爱的体验：通过爱的体验，学会被爱、学会爱人。

4、体验交流：家长鼓励学生，学生答应家长，内心反省共同成长。

三、活动措施

2、活动时间□20xx年12月29日 上午9点 历时：3小时

3、活动场地：教室

4、活动记录：录像、照相

5、活动道具：床垫子、同心杆、遮眼罩、脸盆、矿泉水瓶等。

准备

1、黑板上写上“爱的体验”（李旭升写）

2、计算机、音响、资料(用于背景音乐、翟鸿燊讲座)

3、人员：李春青老师、班主任、学生会干部5人(工作人员)

4、场地：桌子撤出，只留下凳子，每人一把摆在四周，中央空出来作为活动场地。

5、摄像：曾庆志 摄影：天成顺

6、邀请人员：

8、哨子一个

9、学生穿校服

10、培训服务人员

开场白

尊敬的各位家长：非常感谢您的理解、支持，谢谢你们！

我知道这一声谢谢不能表达我对您的谢意，也弥补不了给您带来的各种不便。但我希望在这次活动，我们能有深刻的人生体会。

我的愿望是：在这次活动中

让我们静下心来，放松自己，放下我们身边的如意与不如意

让我们的心软下来，随着活动而动，去参与、去体验、去感悟

开心，就绽放的笑

感动，让泪自然的流

别刻意，别控制，别阻止

最后的收获会因你心境的不同而不同

把心定住，这次活动只属于你我

关掉手机，这段时间只属于你我

附录一：暖场

项目名称：暖场

项目任务：让大家鼓掌，为家长鼓掌、为孩子鼓掌、为自己鼓掌。

项目流程：

1、尊敬的各位家长，我们老师和工作人员用掌声感谢您的到来！

2、同学们，为了感谢父母的到来，用掌声表达我们对家长的谢意！让父母听到我们的真诚！让父母听到我们的谢意！用掌声加上喊声告诉你家长，“我要做优秀的”。

3、各位家长、老师，用掌声告诉孩子你们是我们的希望，用掌声告诉孩子你们是最棒的！

附录二：仰卧起坐

项目名称：仰卧起坐

项目任务：最大限度完成仰卧起坐，再加5个、3个，要有鼓励。

项目流程：

1、介绍规则：

2、顺序：学生开始 家长开始

项目交流：

1、只要努力，仰卧起坐我们可以做的再多几个，其他事我们可以做的更好呢，道理是一样。

2、学生是需要鼓励的不是指责，家长也是需要鼓励的，孩子你做过吗？

3、不用说话，用肢体语言鼓励一下自己的孩子。

4、如果有惩罚：孩子，当你犯错误时，你知道谁在替你受罚吗？

附录三：盲人哑巴

项目名称：盲人哑巴

项目任务：哑巴引导盲人跨越障碍。

项目流程：

1、规则：家长扮演哑巴，学生扮演盲人，双方都不能说话，哑巴用肢体语言告诉盲人行进路线，跨过障碍路线完成任务。

- 2、障碍：包括上凳子、跨过水盆、矿泉水瓶、饭盆等。
- 3、活动开始前，父母不交流，分组，孩子盲人、家长哑巴。
- 4、活动结束后，家长孩子拉着手，用肢体交流，在总结体会中体会感恩。

项目交流：

- 1、孩子你小的时候，父母是这样扶着学走路的。
- 2、家长用肢体语言鼓励一下孩子，孩子用肢体语言感谢父母。

附录四：爱的体验

项目名称：爱的体验

项目任务：在背景音乐下做主持人要求做的动作用心体会。

项目流程：

- 1、翟鸿燊的爱的体验
- 2、家长孩子相对而坐，闭上眼睛，按照主持人的要求用心去做，用心去体会。
- 3、全体一起做。
- 4、不要擦拭眼泪，让眼泪自然流淌

项目交流

- 1、孩子用肢体语言感谢父母。
- 2、家长表达孩子你是我的希望，也是我的骄傲。

3、孩子告诉父母今后如何做。

繁忙的工作拉远了父母与孩子的距离，对孩子的关心不再只是物质上的满足，良好的家庭，需要心与心的沟通和关怀。在悠闲的环境中通过拓展项目，让家庭成员增进彼此了解，建立友谊，互相扶持。互相信任。通过体验让家长和孩子之间建立和谐的亲子关系，为下一代创造良好的成长空间。

当全家的手为同一目标紧握时，安全与信任产生了，坚定与执著产生了!“父子兵”、“母女当“全家组合”齐上阵，两代人在活动中感受挑战极限、超越自我的艰辛与快乐!自信心，意志力，耐挫力，独立生活能力得到极大增强，面对挑战，敢于竞争，敢于超越。

“父母和孩子做一回兄弟姐妹”的口号体现得淋漓尽致，一种平等，民主，互助的精神在家庭成员之间传递。七彩的“体验一家亲，共享亲子情”亲子拓展训练营，受到社会的广泛关注，特别是8-18岁孩子的家庭格外青睐，成为双休日和假期的好去处。寒暑假，不妨带上家人共同体验，了解孩子的心声，拉近与子女的距离，沟通变得容易!亲情，友情在体验中升华。

亲子拓展简介

成长中的小朋友表现出暴风骤雨的变化，由于逆反心理作祟完全听不进父母的教导，父母亲对于以前乖巧听话而现在脾气暴躁的孩子困惑不解不知所措，沟通出现了空前危机。。。。七彩——“亲子拓展训练营”通过精心设计的生动、活泼、有趣的项目，引用体验式学习方式作为基础，专项设计家庭成员以平等的身份参与，教练适时针对性引导和分享，通过成员之间独立互动等环节，彼此培养良好的沟通习惯，融洽亲子关系。

亲子拓展是一种全新的体验式学习方式，通过在陌生环境里

并负挑战性的经历帮助一个家庭和个人挖掘潜能，从而造就强大合力，让参加者在特定的环境下去思考、去发现、去领悟！对自己，对父母，对同学、重新定位认识，心理的震撼才是最重要的。

亲子拓展的最终目的是改善提高人的思维和心智模式，而不是单纯的玩，娱乐休闲或体育运动。从而相互学习，相互理解，共同成长，创造一个更富亲情，更富激情、更多关怀的家庭环境，促进孩子更快成长。

亲子拓展目的

感悟成长艰辛感恩父母教导：

激发个体潜能引发集体思考：

学会欣赏他人深刻认知自我：

强化团队意识作亲和型家庭：

发现自身潜能、增强自信、改变自身形象：

克服心理惰性，磨练战胜困难的意志品质：

训练理念：

- 亲历：任何一个培训项目的开始都是学员在培训师的指引下先去经历一种模拟的场景，去完成一项任务。这将是一把打开吸收之门的金钥匙。

- 感受：学员通过置身其中，得到最真切的感觉。这种感觉将是全方位的，活性很强的，印象深刻的。这时学员将开始自发的回想刚才的过程，对这段经历进行分析，开始产生一些观点。

- 分享：采用头脑风暴的方法，在培训师的正确引导下每个人都把自己的感受拿出来分享，每个人就会得到数倍的经验，这也是拓展的一大魅力所在。
- 总结：当大家的观点趋于成熟时。培训师将根据大家讨论的结果，结合相关的理论知识，进行归纳总结，把学员的认识由感性上升到理性。
- 应用：这个过程是在培训之后的生活和学习中由学员自己完成的。完成认识由实践中来，最终用来指导实践的循环上升的过程。这也是拓展培训的终极意义所在。

课程时间：一天训练营

课程对象： 亲子，父母、监护人。

课程内容： 亲子拓展在强调参与性和互动性的基础上进行心理疏导、改善亲子关系、学会自我保护。