

# 幼儿园户外拓展活动方案策划 团队户外拓展活动方案(模板9篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇一

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。

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。

- 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。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

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。

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇二

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：

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, 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、请参加活动的听从教练指挥，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。

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇三

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。

互动小游戏：开展互动小游戏的目的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。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，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(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(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只为基本设路，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，就可以开始布路地雷阵了。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，被一起关在一间牢房里。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 and 每个地雷的位路。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！

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇四

希望20xx[]我们快乐出发！

为庆祝20xx年元旦的到来，感受新年新气象，回顾20xx年的收获与成功，展望对新年的希望，开展师生庆祝活动，为孩子们创造一个展示自己的舞台，分享彼此的成功与快乐。通过活动，让孩子们在回顾与展望中充分感受成长的快乐与新年的喜悦。

本班老师、全体同学

1. 装饰布置教室，体现节日气氛。
2. 小主持人做好准备。
3. 学生准备节目

个人才艺：唱歌、舞蹈、乐器演奏、朗诵？

形式不限，内容健康，富有儿童色彩。

1. 班主任致新年贺词，宣布活动开始

2. 主持人致辞开场白

男：尊敬的各位老师女：各位同学合：大家好！男：时光荏苒，女：岁月如梭！

男：今天，我们欢聚一堂，述说过去，放飞希望，愿我们亲爱的老师们心想事成，笑口常开！

女：愿我们亲爱的同学们学习进步，茁壮成长！男：希望20xx□我们快乐出发！

女：让我们尽情的唱吧、跳吧、笑吧

3. 个人才艺展示

（按照节目清单顺序宣读表演者名称，一一表演）

4. 节目表演三分之一和三分之二时，加入游戏

b□踩气球：参与者，每人脚上绑两个气球，互相踩踏，最后留下来的没被踩破气球的同学为胜利者，赢得小奖品。

c□抢板凳：选6位同学，5张凳子，同学们围着凳子转圈，主持人喊停，一起抢凳子，每轮淘汰一人，每次抽掉一张凳子，直到最后一位抢到凳子的同学为胜，赢得奖品。

5. 结束语

男：过去的一年，我们有泪水更有欢乐；

女：过去的一年，我们有汗水更有掌声；

男：在新的一年里，我们继续追求创造，探索实践

女：在新的征程中，我们努力奋斗自强，勇敢向前。

男：新年是新的乐章，

女：让我们用行动，

男：让我们用真诚，

女：让我们用奉献xxx

合：迎接充满希望的20xx□

20xx年新年联欢会到此结束，再次衷心的祝福老师们心情愉快，阖家欢乐！祝同学们的学习百尺竿头，更上一层楼！

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇五

为加强区青企协团队建设，提升协会凝聚力，促进企业交流，增强会员友谊，拟定于20xx年xx月中旬举办会员户外拓展活动，方案如下：

20xx年xx月xx日(周x)—xx日(周x)

xxxxx户外拓展基地

协会全体会员

以分会为单位，由各分会长牵头，各分会秘书处负责发动、报名和组织工作

xx月xx日(周x)

下午2: 00集中出发

下午5: 30到达南昆山并入住

下午6: 30就餐、交流

xx月xx日(周x)

上午08: 30早餐

上午09: 00进行拓展

中午12: 00午餐，稍作休息

下午2: 00关于协会发展交流会

下午6: 30晚餐、交流

xx月xx日(周x)

08: 00早餐

09: 00分享会(每个会员自备企业ppt进行介绍) 12: 00午餐

14: 00返程

1400元/人+会议室等(按实际报名情况再定)(协会承担所有相关费用)

2、若需要请假的会员，务必派一名公司高管代表参加活动，并做好企业介绍、分享的'准备。

3、本次活动为协会集体活动，请各分会高度重视，精心组织，认真做好报名发动组织工作。

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇六

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。

(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。

道具要求：无需其他道具 场地要求：空旷的场地一块

### 详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来；最先全部站起来队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

### 活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

### 讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

## 游戏三：盲人方阵(10:15—10:45)

道具要求：长绳3根 详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。

讨论的问题：

游戏四：袋鼠跳(11:00—11:50)

需要道具：布袋3只(蛇皮口袋亦可，但要保证结实。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。 详细游戏规则：

一 组为单位参加，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为a□b队，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。 活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

讨论的问题：

12:00——13:00 休整，补充能量，午餐。 13:00 下午拓展训练开始

游戏五：珠行万里(13:00—14:00)

需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶 详细游戏规则：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

活动目的：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。

讨论的问题：

你对这个游戏有何感想？

从这个游戏中你觉得一个团队最需要什麼？

讨论问题：

最初你们对游戏有何认识？参加游戏之后你们有何感受？

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，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 2、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。
- 3、请参加活动者听从培训师指挥，积极配合，不单独行动。
- 4、请爱护生态环境，维护公共卫生。

## 幼儿园户外拓展活动方案策划篇七

- 1、冬日环境下挑战自己、超越自己。
- 2、培养团队精神训练合作意识，学会相处、学会生存。
- 3、走进自然、走进阳光、走进森林、培养环保意识。

徒步：田头中心学校—四望山(8公里公路、5公里山路全程徒步)

20xx年11月24日

田头中心学校大门口集合8：20准时出发。

7(2)班学生，所有参加的学生按照8——12人分成5小队，每队设小队长一名，联络员一名。参与全程协助老师管理。

1. 通讯工具两部确保通讯畅通，学生队伍前后各一部。
2. 食品饮用水具体要求：矿泉水2能量水2水果适量饼干等其他食品按需配带。(每人量)
- 3、 责任负责人：蒋立平刁敏

- 1、烈日下户外徒步存在一定的危险性，活动须加强自己保护；
- 2、背包要双肩包，内部物品分类摆放。
- 3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤。
- 4、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入林区，不要破坏区内的自然生态环境，下山时带走垃圾。做到“留下的’只是你的脚印，带走的只是你的留影”。
- 5、身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。
- 6、穿上轻便、合脚的鞋子。在出发之前，要精心选购一双轻便舒适、大小合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子。此以旅游鞋为佳。为稳妥起见，最好能在出发前度穿几天，发现问题及时更换。袜子的大小也要合适，不能太紧太短。切忌穿不合脚的鞋、皮鞋、高跟鞋和新鞋。鞋底不能太薄。
- 7、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。
- 8、冬季徒步旅游时，要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快。
- 9、提前要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。
- 10、徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。

# 幼儿园户外拓展活动方案策划篇八

为了紧密和家长沟通，结合家长做好学生思想工作，加强学生管理，特组织本次活动。

## 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。

# 幼儿园户外拓展活动方案策划篇九

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

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cslgjyxlxyh@163.com

### （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、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；