

# 2023年冬至活动户外活动方案设计 户外活动方案(通用10篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 冬至活动户外活动方案设计篇一

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——宝安公园拓展之旅。具体如下：

一、活动时间□20xx年5月18日（具体时间暂定为：8：30—13：00）

二、集合地点：宝安公园（宝安公园网球场，附近公交站牌：上华村）

三、活动口号：放松心情，勇攀高峰

四、方案策划□xxx

五、活动组织：综合管理部

六、参加人员：公司所有员工。

活动总指挥□xx

监督□xx

后勤服务与记分□xxx

安全与纪律□xx

游戏主持人□xxx

后勤保障□xx

七、活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅（以公司旗帜为主要形式）

八、活动行程：拓展活动行程安排表（见附表1）

九、拓展活动安排

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

1、拓展竞赛评分标准

任务1（15分）：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分（判定标准为手机号能拨通并与人对话（采用扬声器方式拨打），说声“谢谢”！）。

任务2（15分）：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分（判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出境）。

任务3（12分）：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每

个信物为2分（判定标准为信物完好无损）。

任务4（20分）：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10分。

## 2、游戏评分标准：

游戏1（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏2（20分）：第一名20分，第二名15分，第三10分

游戏3（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏4（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏5（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

3、第一名的队伍将获得由xxx送出的精美礼品一份。

### 游戏1：无敌风火轮

1) 项目类型：团队协作竞技型

2) 道具要求：报纸、胶带

3) 场地要求：一片空旷的大场地

4) 游戏时间：10分钟左右

6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

### 游戏2：2人3足

- 1) 项目类型：团队协作型
- 2) 场地要求：一片空旷的大场地
- 3) 需要道具：一米的绳子三条
- 4) 详细游戏规则：

参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。

- 5) 活动目的：

“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

### 游戏3：搭桥过河

- 1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏
- 2) 参赛人员：全体队员
- 3) 场地要求：一片空旷的大场地

比赛赛距：30米

- 4) 需要道具：小地毯（报纸或者毛巾布等）

5) 竞赛方法：（三组同时进行）三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

## 游戏4：背人踢球

- 1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏
- 2) 参赛人员：全体队员
- 3) 场地要求：一片空旷的大场地
- 4) 需要道具：两个皮球
- 5) 竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。
- 6) 竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

## 游戏五：障碍赛

- 1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏
- 2) 参赛人员：全体队员
- 3) 场地要求：一片空旷的大场地
- 4) 需要道具：无
- 5) 竞赛方法：每组分开进行，每次每组派3人进行比赛，其中1队员蒙上双眼听指挥穿越障碍，1队员面对赛道另1队员背

对赛道，面对赛道的队长不能说话只能运用肢体语言将赛道的信息传达给背对赛道的队员，而背对赛道的队员根据面对赛道队员传达的信息用语言表达出来，对穿越障碍的对员进行引导。赛道上的障碍由另外两组的队员扮演，障碍物摆好姿势后在比赛过程中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

1、此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。

3、提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系

4、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境

5、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作

6、在登山及游玩中，要尽量结伴而行

7、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。

8、比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排

9、请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

10、登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。

11、登上及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

## 冬至活动户外活动方案设计篇二

1、在冬至来临之际，让所有在院的同学一起过节，增进大家之间的亲密联系和相互交流，也各自送上节日的问候。在集体的温暖中度过异地的传统节日、感受家的温暖、集体的温馨。

2、通过亲自动手包汤圆、煮汤圆，让全院同学能更真切得去感受中国传统节日的内涵，了解更多具体的工艺，学习能力。

3、感受节日气氛、发扬传统文化，继承传统习俗。

冬至暖人心

院餐厅（教师餐厅）

全院师生

（一）宣传：海报、广播站宣传、微信公众平台

海报：1张贴在宣传栏

（二）参加方式：排队领取“免费券”（每人只限1份）数量有限，先到先得

（三）会场所需物品：照相机1台。摄像机1台。一个音箱，两个移动话筒

1、16：30—19：40汤圆、饺子制作

2、19：40—20：30蒸饺子、

3、19：30—20：00煮汤圆

4、20：30—20：45饺子装袋

5、20：45—21：30派送6。21：30结束

1. 集体照合影。

2. 主办方做总结。

XX

XX

XX

## 冬至活动户外活动方案设计篇三

1、锻炼小朋友的动手能力，培养自力更生的意识。

2、感受集体劳动的快乐。

3、和父母一起包饺子增进父母亲情

1、请家长准备：擀面杖、锅拍、围裙(班主任合理安排)，以校讯通、黑板报形式告知家长时间、地点、家长需要准备的物品(提前两天通知家长)

2、幼儿园厨房准备：饺子馅、包饺子面.厨房以班级为单位分好，厨房12月22日上午9：40之前准备好饺子馅、包饺子面.等待班级生活老师来领取。

3、班级准备：洗手、带好围裙



## 包饺子阶段（30分钟）

以班级为单位亲子活动开始包饺子

- 1、家长孩子分别擀皮、包饺子；
- 4、家委会指定专人：负责拍照、指导、维持秩序。

## 煮饺子阶段（20分钟）

- 3、家委会指定专人：负责维持家长秩序。

## 吃饺子阶段（30分钟）

- 1、生活老师和指定家委会专人：负责把煮熟的饺子分发到小朋友的餐盘中，请小朋友们品尝自己包的饺子。
- 2、邀请家长品尝——家委会指定专人负责分发和维持秩序

## 活动结束

- 1、家长品尝完毕家委会指定专人：负责组织家长回到班级门口填写表格、顺序离开幼儿园。
- 2、班级整理、餐后散步、午休——活动结束。
- 3、活动总结、找补不足。

## 冬至活动户外活动方案设计篇四

- 1、知道冬至要吃饺子的'传统习俗；
- 2、用橡皮泥团圆、压扁、包裹的技能制作饺子皮和饺子馅；
- 3、和朋友们介绍和分享自己做的饺子，体验冬至节日的欢乐

气氛。

经验准备：幼儿对冬至及饺子有一定的了解和认知。

课件准备：《冬至》动画视频、包饺子视频、包饺子步骤图。

材料准备：各色粘土、塑料刀（或食用面团、馅料）

教师播放视频动画《冬至》，引导幼儿了解冬至的习俗，引出饺子主题。

熊猫奇奇他们在做什么事情？冬至都吃什么？

你喜欢吃饺子吗？

你知道冬至为什么要吃饺子呢？

小结：冬至那天，一家人一起包饺子或汤圆，边吃边聊天，很是幸福。所以，饺子、汤圆就代表团圆，代表着对家人和客人的祝福。

出示小伙伴做饺子的图片，引起幼儿做饺子的兴趣。

出示一个制作好的饺子的图片，引导幼儿观察并论。

饺子是什么样的？

你们在家里包过饺子吗？饺子要怎么包呢？

播放视频《包饺子》，引导幼儿初步了解包饺子的方法和步骤。

出示包饺子分步骤图，鼓励幼儿用黏土尝试包饺子。

1. 制作饺子皮：选择喜欢颜色的橡皮泥，两只小手搓一搓，

搓成圆球；再用手掌把圆球压薄，压成圆圆片。

2. 制作饺子馅：选择喜欢颜色的橡皮泥，切碎或团圆。

3. 包饺子：用皮包住馅，用大拇指和食指把两边捏在一起，一个饺子就做好啦。

鼓励幼儿独立制作饺子，教师巡回观察，给予指导。

鼓励幼儿分享和展示自己的作品。

你的饺子是什么形状的？它有什么特别的地方？

你的饺子是什么馅的？

区域活动：在美工区投放做饺子的材料，让幼儿制作不同样式的饺子并展示。

家园共育：幼儿回家尝试和家人一起包一顿饺子，体会冬至的温馨气氛。

## 冬至活动户外活动方案设计篇五

多数在校大学生日益懒散，缺少户外训练项目，大学生越来越脱离实践能力锻炼和团队协作精神。为了同学们在大学生生活中留下更多难忘的回忆，增加互相之间的交流，学习团体精神，体验拓展训练的独特魅力。通过与队友的合作，克服困难，以竞技运动打破传统枯燥的课堂授课。我班特开展以“激扬青春, 团结拼搏”为主题的拓展训练活动。

:

激扬青春, 团结拼搏。

- 1、增进同学之间的友谊，促进相互的沟通。
- 2、增强了协作意识，加强合作意识。
- 3、拓展训练的本质就是生存训练，训练大学生在今后激烈的市场竞争中的生存能力与发展能力。
- 4、提高大学生的思想素质、锤炼意志品德、提升大学生的适应能力、迎接挑战的能力、开拓创造的精神以及团队发展的潜力。

三、：

6月11日16:30—18:00。

足球场。

全班同学。

（一）、活动前期：

1、人员安排：

裁判□xx老师□xx老师。

工作人员□xx□计分组□□xx□宣传组□□xx□摄影组□□xx□纪检组）。

2、在全班宣传本次活动，并征集同学们的意见。

3、提前准备好活动所需的道具及材料。

4、工作人员在活动开展前到活动现场，测试每个活动项目的活动时间，记录活动项目的注意事项等。

## （二）、活动开展：

- 1、做好签到工作。
- 2□xx老师担任裁判及主持人，做开场词，并宣布活动开始。
- 3、随机分组，每队13人，工作人员不参与活动。
- 4、在8分钟内，每队至少要设计好队名、队徽、队歌、口号，可使用提供的材料发挥创意。
- 5、裁判宣读比赛规则及注意事项。
- 6、活动按照项目顺序正式开始比赛。每项活动前，每队有3分钟的准备时间；每项活动后，每队队员给大家进行活动总结，反馈各自的信息，将拓展训练中所得到的启示与实际生活联系起来，获得实际意义。每队都要至少3分钟的项目总结。每项项目中的分数和总结得分将进入每队的最终成绩。
- 7、统分时，安排游戏环节和娱乐节目，老师和同学都参加，工作人员组织并担任主持。游戏环节，五毛和一块。娱乐节目，经典重放，把这学年班团活动的经典节目重演，让同学们回忆这学年的我们班经历的点点滴滴。
- 8、裁判宣布比赛结果，并做总结，宣布活动结束。
- 9、集体留影。
- 10、同学们在工作人员引导下有序退出比赛场地，工作人员整理活动器材及清扫会场。

## （三）、活动后期：

- 1、写好活动的后期材料。

2、把活动的照片做成ppt□

3、联系学生会宣传部，共同制作活动成果展的展板。

(一)、盲人方阵：

1、项目介绍：用裁判给的绳索围成一个面积最大的正方形。看似简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，队员会发现，原来难度一点也不小，并且大家将体会到团队的指挥、沟通、协调能力还真不能被忽视。

2、项目规则：每组所有人在蒙上眼睛的情况下将绳子围成一个面积最大的正方形。

3、项目道具：眼罩13个，绳子三条（10米/条）。

(二)、孤岛求生：

1、项目介绍：三队分别安置于珍珠岛（岛上正常人，附任务书），哑人岛（岛上哑人，附任务书），盲人岛（岛上盲人，附任务书）各组队员扮演各自岛上的角色，在规定时间内，按规定完成任务。

2、项目规则：

(1)、一段时间后盲人岛与哑人岛将沉没，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)、只有哑人可以协助盲人移动。

(3)、只有哑人可以移动木板。

(4)、只有盲人完成了盲人的第一个任务后才能移动木板。

(5)、哑人不得开口说话。

(6)、盲人只有第一个任务完成后才能离开盲人岛。

3、项目道具：眼罩13个，纸笔，乒乓球13个，桶1个，木板。

(三)、无敌风火轮：

1、项目介绍：前面是一条不可正常穿越的路，每队有的是报纸，剪刀，胶带，还有大家的智慧。

2、项目规则：利用报纸和胶带制作一个封闭式大圆环，大圆环立起来以后可以容纳全部团队成员站在大圆环内，边走边滚动大圆环。

3、项目道具：旧报纸（若干），胶带，剪刀。

(四)、齐眉棍：

1、项目介绍：这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

2、项目规则：

(1)、小组每人将一张报纸卷成细管，再连接在一起。

(2)、参与者只能以食指接触棍子，不得以手指相互勾结，不得将棍子压在棍子上方。

(3)、整个游戏中只有在裁判宣布的短时间内可以交流讨论，而在游戏进行的整个过程中只能说两个字“停”或“放”。

3、项目道具：旧报纸，胶带。

眼罩13个，40元；剪刀3把，9元；绳子30米，10元；透明胶3

组，9元；胶带3组，9元；矿泉水1箱，15元；活动奖品，60元。（旧报纸、水桶、图纸等活动材料可自备）

总计：152元。

1、本活动以安全第一为原则。

2、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手。裁判必须做到公平、公正、公开。

## 冬至活动户外活动方案设计篇六

### 户外春游

黔东南州德才科技职业学校

4月18日上午（周六）；三穗县郊外平野。

要求全体学生参加本次春游；801班：分两组（限13人每组）、802班：分3组（限13人每组）。为了达到师生同乐的效果；老师为组长，每组另选一名同学做为副组长；组长与副组长要带领同学们做到以下第六、第七点事项，及组织参赛。

我校借春游活动的契机，让同学们走向美丽的大自然，开拓学生视野，增长知识，亲近自然、感受生活，培养爱家乡、爱祖国、爱大自然的情感。让学生在呵护绿色的过程中，进一步增强环境保护意识。同时也丰富同学们的课余生活，让同学们在春意盎然的季节里放飞心情。

（一）安全教育：

1、排队行走安全：一切行动听从老师指挥，紧跟队伍，不掉队，在队伍中行走不喧哗，不拥挤。



## 2、游玩安全：

(1) 不玩水，不去小溪边玩耍，不攀爬石头，树木；

(2) 不钻草丛、树丛，不做危险游戏；

(3) 不触摸电线。

(4) 在老师视线范围内活动，不得随意离开，有事离队要向老师请假并结伴而行。

### (二) 文明教育：

1、在来回路途中要注意交通文明，不乱穿马路，走人行道和斑马线。

2、在游玩过程中要注意卫生文明：不乱丢废弃物，扔在自己带的塑料袋里，离开休息地，要搞好卫生。

3、在游玩过程中要注意语言文明：不讲脏话，不大声喧哗；如有游客询问要热情地回答。

4、在游玩过程中要注意行为文明：不追跑打闹、不损坏公共财物，在游玩过程中做到文明、安全。

1、为保证早上出发前的安全与纪律，班主任做好出发前的组织工作。

2、爱护花草树木，严禁破坏公共财物。

3、以班集为单位参加活动，以小组为单位进行比赛；不得擅自行动，不玩危险游戏，一切活动均听带队老师的指挥。

4、学生要讲究节约，带适量的物品，不宜多。

- 5、不随地乱扔果皮纸屑，每组自带一个塑料袋，以便装垃圾。
- 6、活动结束后，学生要以哨声为准；听到口哨响起带队组长及老师要立即清点好人数、整好队伍，集合返校。

### a□乒乓球运输队

本项参赛人数：10人

比赛道具：乒乓球多个、杯子6个、桶子一个、板凳一个、书本9本（学校准备）。

比赛时长：5分钟/组

计分方式：时间到后按桶里的乒乓球进行计分；5分/个

比赛方法：首先由9个同学用书本从起点将乒乓球运输到终点装满水的杯子里面；

然后由一个同学把乒乓球用嘴从5个装满水的杯子吹到桶子里（杯子里的水可以加满）。

### b□同穿“一双鞋”

本项参赛人数：8人

比赛道具：系有八根绳子长木板两块、（学校准备）。

比赛方法：每组派出8个同学把双脚踩到木板上面，双手抓紧绳子，一步、一步的从起点走到终点。按计时方式评比；分别每组从第一名到第六名加分60、50、40、30、20、10。

# 冬至活动户外活动方案设计篇七

二、活动地点：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

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
----	----	------	----

	16:00		
--	-------	--	--

.....

	18:00	公司出发，到达宾馆晚餐、住宿	
--	-------	----------------	--

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

.....

.....

- 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□00

.....

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

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)

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！

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

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

## 六、拓展基地简介：

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”。整个基地以其闲雅和野趣保留着江南一片真山水，完善的拓展设施，让您亲近自然，流连忘返。

## 户外拓展活动组织方案范文2

预算费用：每人50元（多退少补）包括：场地费+门票费+午餐费+培训费



目的：

- 1、增强班级向心力和凝聚力；
- 2、增进一班和五班同学的了解；
- 3、考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会；

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园(路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路)，户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

3、“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”，“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的：1、培养团队合作精神增进沟通。

2、体现协同工作在解决问题的作用。

3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”、“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

1. 拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。
2. 据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。
3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。
4. 这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

### 户外拓展活动组织方案范文3

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：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00 员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00 到达九峰山景区，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 乘车前往九峰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

## 冬至活动户外活动方案设计篇八

为了让同学们锻炼自己的身体，促进同学们之间的联系，积极调动班里同学的积极性，也为了运动会后的放松，再次调动班级同学的学习氛围，更加促进同学间的理解，从而激发出班级更高昂的学习热诚和团队更富凝聚力，也有利于使同学更加亲近大自然，使同学们有家的感觉。

：集体包车的形式到达目的地

：照相机、爬山过程中吃的东西同学们自带

### 1、爬山

2、下山的时候找一家大排档大家一起聚聚，可以做一下小游戏（如真心话大冒险、我爱你vs不要脸、数青蛙等等）

活动前：户外活动的前两天，班委先包好车，并且先预约好大排档的位置

活动中：下山后清点人数，去聚餐地点，安排每位同学就坐



活动后：清点人数，上车回学校

包车费：300左右 聚餐费：800左右

注意：准备好创可贴等物品防止同学在爬山的时候磕碰到，避免同学在聚餐的时候喝醉的情况。

## 冬至活动户外活动方案设计篇九

目标：

- 1、边唱歌边随歌曲进行游戏邀请幼儿进入场地，体验游戏的快乐。
- 2、能根据老师的要求示范进行模仿，并在歌曲结束时蹲下或站好。

步骤：

- 1、播放歌曲，吸引幼儿的注意。
- 2、引导幼儿根据歌词做出相应的动作。

活动准备：

1、儿歌[say hello]

2、小朋友们大家好，我是海贝拉国际幼稚园的媛媛老师，今天晚上呀，媛媛老师要和你

们一起做许多好玩的游戏。现在我们来听听我们下个节目时什么

准备：小娃娃捏泥巴的图片。

步骤：教师带着幼儿跳捏泥巴的舞蹈。

目标：

- 1、能说出几种常见的水果名称。
- 2、能用完整语言表述出物体的特征。
- 3、提高辨析能力。

准备：箱子一个，各种水果道具若干个。 步骤：请小朋友上来摸一个水果，不告诉别人，只从颜色、大小、味道等说出水果的特征，请其他小朋友猜测水果名称，猜出来的幼儿上来摸水果继续游戏，猜不出的做才艺表演。

目标：通过跟孩子一起创作，通过色彩和线条增强孩子的视觉感受。 适合年龄：2-4岁。

准备：水彩笔、颜料、白纸 步骤：1、爸爸妈妈先在自己的手掌上涂上水彩，然后盖印在白纸上。

2、让孩子自己涂，或是由爸妈协助孩子在手掌上涂上喜欢的色彩，在涂水彩的过程中，孩子会对于水彩冰冰凉凉，以及毛刷刷过的感觉感到好奇。

3、请孩子张开小手，将手盖印在爸妈的手印旁边，就是一幅好看的作品了。

4、当然，除了色彩的选择外，爸妈们还可以跟孩子讨论，除了手掌以外，还可以用哪些东西来盖印，增加作品的创作变化，也培养孩子对艺术创作的兴趣唷！

目标：培养孩子动作的灵活性、细心和自信心。

准备：大张的废报纸若干，每张画大鸡蛋，分散放在地上。

步骤：

1、让孩子发令说：“预备——一起！”父母和孩子赶快拿起报纸，小心机灵地从蛋中间撕破一个洞，然后将头、肩、躯干和脚从报纸中穿过。

2、再跨出报纸。发出“叽、叽”声，一只小鸡孵成了。可以接着再撕再钻，要是将报纸撕破了，就算失误。最后孵出小鸡最多的人为优胜。

3、让幼儿与家长分组比赛

目标：让幼儿在音乐与舞蹈动作中感受节奏，锻炼身体的灵活性。

准备：老虎的图片、以及老虎头饰若干。

步骤：

1、让幼儿先听老虎的声音，再由老师拿出老虎图片让幼儿观看。

2、分发老虎头饰，跳幼儿舞蹈。

让我们一起来挥挥小手say goodbye吧！

## 冬至活动户外活动方案设计篇十

时值初夏，适宜户外郊游，经集团领导研究决定，在5月24日（本周六）组织集团及下属分公司员工一起到昌平区游玩，活动旨在增进团队情谊，丰富业余生活，让大家以更饱满的精神状态迎接工作挑战。现将活动安排通知如下：

昌平十三陵宝山镇、洼里乡居楼等

“多彩xx□乐活畅游”（填入公司简称）

集团及下属分公司部分员工

8: 15 主楼门前广场集合，清点人数（以部门为单位，报组长统计）

8: 30 出 发

12: 10 集 合（以部门为单位清点人数，按所乘班车分别报组长统计）

12: 40 午 餐

xx□30 自由活动

16: 45 集 合（以部门为单位清点人数，按所乘班车分别报组长统计）

当天须穿本次活动统一制作的文化衫（男士果绿色t恤，女士粉紫色t恤于周五下班前发放）；另外为保证轻松游玩，请大家穿运动裤和运动鞋。

1、24日气温为19度—25度，有轻微阵雨，请大家注意防晒等事项

2、请务必保持手机畅通。

3、请勿冒险，按秩序游览；如若发生突发情况，请及时联系本部门经理。

4、敬请特别留意所带小孩的安全，活动当日带小孩的同事对小孩的安全负全责。

5、服从统一安排，准时到达指定集合点，并及时清点人数。

总协调：

组长：

副组长：

后勤组：

车辆组：

摄影组：

账务组：

### （一）报纸对折+脑筋急转弯

首先准备问题若干，纸一张；规则：一男一女同站一张报纸上，开始回答问题；答错问题，报纸折半继续；答对问题，问下一道；男女在回答问题时，身体不能接触报纸以外的事物；总共20道问题，问完时，男女还能符合上一条规则时，游戏结束发奖品。

### （二）猜职业

事先准备一些纸片，上面写好各种职业。然后让每个人分别抽一个，不要让别人知道。然后分别表演，不能说话，让别人猜猜看是什么职业。

### （三）铁人三项

连续吃汉堡+喝啤酒+吹爆气球；最后还要闭眼旋转15圈；速度最快者有奖。

#### （四）三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

#### （五）动作接龙

由两人上场比试，由一方先做一个动作，对手跟着做，再加上自己的一个新动作，以次类推！接不上，忘记者出局！

#### （六）一反常态

上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作！输的队员即兴表演。

#### （七）天气预报

小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，暴风雨跺脚，天晴伸懒腰，先自己拍打，再两三人一组互相拍打，不同效果比较，30秒钟协调工作，分组比赛。

#### （八）、我爱你vs不要脸

众人坐成一圈规定只能对自己左边的人的说“我爱你”，对右边的人说“不要脸”，两人之间只能连续对话三次，一旦有人说错，即要受罚，本游戏的`亮点在于游戏，反应跟不上会出现“我···不爱你”，“我····不要脸”之类的笑话。

（以上游戏创意为道具简单，便于互动，需完善细节规则后依据空闲时间组织）