

# 户外素质拓展 户外素质拓展活动方案(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 户外素质拓展篇一

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。

### 四. 活动对象

交通运输工程学院\_级心理委员，\_级学生。

### 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

1. 10月29日组织部利用晚自习下班宣传，并召开心理委员会会议，通知相关事宜；
2. 10月29日宣传部安排人员制作海报并张贴于各宿舍楼下的宣传板上；
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cslgjy\_l\_yh@□

## (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. 外联部联系校朋辈心理部，于11月2日(星期五)将活动器材借出，并保管。
3. 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

活动之后将下发活动反馈单，以便了解活动的效果，存在的问题，改进的意见等。各班心理委员督促本班参与同学认真填写，并将本班活动反馈单收齐于11月6日中午12:30交至工二b-419心理成长辅导室。

## 八. 活动经费

略

## 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。

## 户外素质拓展篇二

2017户外素质拓展活动方案范文1为进一步加强知行社各成员之间的交流与合作，激发、调整、升华、强化知行人的心理素质、身体素质，以及品德素质，充分发挥知行人的各种优势潜能，使知行人在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到进一步的增强和提高，特制定素质拓展训练活动方案。

具体内容如下：一、活动名称“快乐齐上阵团队素质拓展训练二、活动主题友谊、合作、感恩、拼搏三、活动目的通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队的良好效果。

具体目的如下：1、增强同学间的团队合作意识2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性3、训练同学对于结构变动的适应能力4、增强团队成员之间的相互信任5、加强成员间感情的沟通四、素质拓展训练的项目1、齐心协力器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿时间：30分左右规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。

要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。

在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线器材：呼啦圈时间：20~40分钟目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。

时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起时间：20~40分钟目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。

两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。

以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加入。

时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。

活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女

队长做20次蹲起。

五、笑容可掬时间：30分钟左右目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。

然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。

如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。

面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

六、张弛有道时间：10分钟左右器材：长绳一根、布条、秒表目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。

一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长

方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、千钧一发时间30分钟左右器材：报纸若干，胶带3个目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。

在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。

在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

八、囚徒困境时间：40~50分钟器材：布条若干目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。

调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。

由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼

罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。

女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

九、报数时间：10~30分钟目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。

在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

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xx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。

二、主办单位：山东建筑大学大学生活动中心承办单位：山



东建筑大学大学生活动中心办公室三、活动时间[]20xx年5月16日四、活动地点：素质拓展场地五、活动流程(一)活动前期准备工作1、报名准备工作(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

2、场地准备工作(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)3、工作人员安排(1)计时员(由办公室出三名人员)(2)记分员2名(一名计分，一名监督)(3)安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。

主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)(4)医务员：负责管理医药药品(如创可贴，酒精清水等)最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5)主持人：一名(主要负责各项的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)4、物品的准备工作水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水(二)活动比赛具体安排及评分细则1、飞跃断桥参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。

由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。

桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提升。

从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

2、天梯每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。

中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间内到达天梯的顶点。

这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。

同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。

项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体。”

3、空中漫步每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。

要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分  
活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路。这是一次心理的较量与挑战，更是团队的技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。

这个项目难度较大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

4、攀岩由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：这是体力和技巧的挑战项目。

项目主要检验队员的基本心理和生理素质。

通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向着既定目标前进的能力。

5、信任背摔这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下；队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人；如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

用。

6、胜利墙所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名，第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。

活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。

项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务；团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础；完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。

完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

(三) 获奖安排奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

## 户外素质拓展篇三

期待着这一天的到来！朦胧中，依稀听到从手机里传出慢旋律的音乐，潜意识里厌恶这种不知趣的音乐，一手抓起手机并睁开惺忪的眼睛，5时30分！起床！明阳天下拓展公司的野外拓展活动正式开始！

为了鼓舞公司员工的士气，为了使我们的团队在工作中更具有凝聚力、互信力、战斗力，能够更好地提升我们的应变能力，适应无限变化的市场环境，行政部的同事特地在佛山三

水生态公园组织了此次拓展训练，我们这次训练开展的项目有高空断桥、高空抓杆、超音速游戏、罗马炮架、决胜墙等。

高空断桥、高空抓杠给我的体会是敢于迈出第一步的自我突破及团队的鼓励和支持对于个人能力的发挥起的重要作用。

此时的双腿已经不在我的控制下了，不由自主地猛抖，虽然如此，但我始终坚信，我要跳下去，不能爬下去。高空下的战友们一直在鼓励我，同时我也在努力着，也希望能够和战友们一起完成这完美一跳，鼓起勇气，最终我成功了！跳下去了！双脚着地的那一刻，彻底软了。。。。

在战友们的鼓励下，重新挑战高空断桥项目训练，当我一步一步爬上十二米高的断桥时，心理除了恐惧还是恐惧。此时的我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，腿软了。尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，断桥下的战友们在一遍遍地喊“加油！加油！战友们的鼓励和期待，让我再一次豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这

时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的时候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见（1）我们发现在身高相对平均的地方速度最快；（2）下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知

识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

《户外素质拓展活动感想》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

可以变成了可以，我们\*\*\*\*\*是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支当全体队友大声的回应者：是！是！！是！！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是\*\*\*\*\*人，这就是\*\*\*\*\*的精神，这就是\*\*\*\*\*的文化！

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

我们是最优秀的，我们无往而不胜！

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

不管你是抱着什么心态来的，是为了玩乐，是为了交朋友，还是被-逼迫的，我们的目标就是让你在这两天之内，能够忘记工作，忘记一切顾虑，服从命令，释放内心，能够看到一个不一样的自己，在这个小天地中尽情“折腾”一把，做在工作中没有做过的事。

这是拓展训练一开始教官对我们讲的，细细回味一下，这次的体验真的让我看到了不一样的自己。或许第一天有些疲惫，第二天早上没赶上班车，自己打车从集团去的农场，不是害怕被处分，而是害怕错过一次能够释放自己、发现的机会，而这次的拓展经历没有让我失望。

团队迷宫-在布满隔断和孔洞的方木板上，通过木板边沿的绳索控制平衡，使小球从出发地安全到达目的地：在进行挑战时，我们只失败了两次，第三次就成功的完成了任务。真正挑战前我们有半小时的练习时间，开始时大家你一言我一语，都想通过自己脑中想象的方式控制方板，都觉得自己的方法是最好的，然而谁也说服不了谁。慢慢地时间流逝，教官提醒我们，不要只是在互不相让的争论，先随便选一种方案，试着做一下。于是，我们才开始试着移动方板上的小球，经过几次尝试，就逐渐掌握了些许窍门，连续四五次成功将小球运送到目的地，这时，所有人都忘记了争吵，只是“叫嚣”着“给我们放两个球”。。。

是啊，为什么我们把自己困在思想的壁垒中，为什么把时间浪费在无休止的争论之中，为什么不试着打开一扇门，让自己走出去，去倾听他人的思想。即使最后也不能达成共识，也要抓紧时间用实践来证明对错，但往往到最后，谁也不会在乎孰对孰错了。

在游戏过程中，我发现成功的秘诀不是在于小球路线的选择，



而是小球的运动速度。只要稍微一快，小球就会像脱缰的野马，失去了控制，不管他的速度有多快，也不会安全的到达终点。

记得有一位同事在分享时是这样说的“小球从起点走出迷宫到达终点，就像人生的轨迹，就在你想放马奔驰、狂奔到终点的路上会出现许多的陷阱，所以，当你顺风顺水、春风得意的时候，要学会让脚步慢一些、再慢一些，仔细看一看周围的形势，放慢你的脚步，才能慢慢绕过陷阱，最终到达胜利的终点。”

罗汉塔-将大小不同的圆盘塔移动到指定柱子上，每次只能移动一块，而且要保证“小压大”：以前玩过这个游戏，所以在练习时就充当着“导师”的角色，教大家怎样去移动圆盘。当开始挑战时，他们让我来“指挥作战”。这时，我害怕了，我害怕随之而来的责任和压力，我害怕自己会紧张、会失误、会最终失败，我害怕会让队友失望，我害怕。。。

真的是怕什么来什么，第一轮我们是最后一个完成的，所有人都接受了惩罚，因为我的失误而接受了惩罚。第二轮开始前的练习时，我说，太远了看不清，太紧张了一个人会出错...我想找个理由推脱掉这个“职位”，逃避掉这个小小责任。但队友们一直鼓励我，说服我，让我相信自己能够承担得起这个责任，能够带领团队取得胜利。剩下的两轮比赛，虽然都是第二个完成的，但正是这小小的成功让我开始相信自己，相信自己有能力迎接挑战，而不是一开始就自己吓倒自己。

《户外素质拓展活动感想》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

一直以来，我是一个喜欢站在别人身后的人，在底下各种“应该这样，应该那样”的“指挥”；而不敢站在台前来面对压力，不敢来承担这样或那样的失败，不敢面对这样或

那样的质疑。这次的经历让我体验了一把勇于承担责任后的小小的成功，对其他人来说，这只是一个小游戏，或许过几天就会忘记，但就像教官说的，这个小小的游戏，让我看到了一个不一样的自己，一个敢于承担的自己，或许我的人生就会因他而改变。

人生就是这样，不断地在转变着自己的角色，开始时，你可以是一个不用动脑筋的执行者；渐渐的，你有了自己的想法，变成了一个积极的参与者；再后来，激流勇进，你来到了风口浪尖上，你变成了一个运筹帷幄的统领者；最后，光芒逝去，岁月沉积，你会变成后来人的指引者。

或许只是一次偶然的机，你就会开启你向下一角色进阶的大门。

让你脑洞大开的急速60秒；最后一组到达终点，却是列队整齐所有人共同跨过终点，完美诠释着不抛弃不放弃的“疾行3千米”；让你切实感受到信息共享、目标一致重要性的“团队七巧板”；注定会产生英雄的“生死电网”；团队协作，为他人欢呼，更为自己喝彩的“胜利欢呼”。。。。有太多太多的欢乐，有太多太多的感悟，是无法用文字来表述的。

我憧憬着能够再一次参加拓展，憧憬着下一次的“枪林弹雨”，憧憬着夜晚的“美丽篝火”，憧憬着肩并着肩共同去战斗，共同去欢呼，共同去“奔跑吧，兄弟姐妹”！

昨天上午，风和日丽，在世业洲大桥宾馆的草坪上，进行了为期半天的户外拓展训练。我们中的大部分人还是第一次参加拓展训练，以为这就是一次普通的户外娱乐活动，但是经过半天的活动，我感到这是一次生动活泼而又非常具有教育意义和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对自己亲身经历的可以记住80%。半天的时间真的很短暂，但是就是这样短暂的’半天培训使平时耳熟能详的团队精神变得内容丰富、

寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与同仁们分享。

一开始，教练就以慷慨激昂的气势带动我们进行了一个热身游戏“前方有难、后方支援”，调动大家的积极性，游戏中得分最低的一队还为大家表演了“超级玛丽”跳，成为了此次培训活动中最轻松最开心的“镜头”。

接下来真正的拓展训练开始了，64个人在教练的指挥下分成4队（雪豹队、向上队、金刚队、金牛队）。通过分组，各队都展示了自己的组织架构，各队都有自己的灵魂人物即队长，有自己的队旗、口号、队歌及队形，充分显示了大家的创意、构思以及目标。

第一个项目是“螃蟹走”，这个项目就是“两人三脚”的放大版，并且要求团队内的16个人并排横着走，这个难度可比并排直走的难度大多了，用教练的话说就是难度成几何倍上升。大家并没有在困难面前退缩，而是集思广益，想出如何行进的方法，在队长的指导下迅速站成队形，由一人指挥，负责队伍行进的节奏口令，一开始只有少部分人能走起来，大部分人都跟不上节奏，大家险些摔成一团。队长当机立断，由走的好的人在队前演示正确的行进方法，然后再融入团队，一起行进。虽然在最后的比赛中我们名列第二，但是我们努力了，拼搏了，就不会后悔。项目结束后，教练带领大家围成一个圆形随地坐下，交流心得和体会，最后教官就本项目的意义和队员的表现进行点评。

“目标一致、团队协作，做好沟通”是这个项目带给我的启示，在市场竞争激烈的今天，一个目标要想去完成，一个事业要想成功，不能只靠一个人的智慧和力量，它需要这个团队中每个人的相互协作，需要凝聚这个团队每个成员的力量，个人目标与总体目标一致，这样才能充分发挥团队力量，齐心协力的将工作做到至善至美。

第二个项目是“建桥过河”，要求团队利用有限的资源建设一座桥，将所有人在最短的时间内成功转移至河对岸。目的是考验团队的合作，时间管理和计划性，一开始大家也是毫无头绪，只有5块泡沫板，根本无法建成一座完整的桥，过桥时脚还不能超出泡沫板，更何况到达对岸还得有一个人负责将泡沫板带回，虽然七嘴八舌出了很多主意，但是感觉这个任务无法很快完成。眼看10分钟思考时间就要到了，仍然拿不定主意，关键时刻还是队长做出决断，采用四人过河的方案，并安抚大家急躁的心情，调整心态，迎难而上，只要有目标，有信心，就没有不能完成的任务。

在整个游戏的过程中，暴露了大家的一些弱点，如不自信，不信任，但经过大家集思广益、群策群力，最后还是会迎刃而解，最终通过团队的同心协力还是完成了“建桥过河”的任务，充分体现我们“向上队”的凝聚力和向心力，最大的收获还是让我们体会到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

最后一个项目是“急速60秒”，目的是锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助，增强队员的时间紧迫感。游戏的要求是在60秒的时间内，按从小到大的顺序将绳圈内代表数字1-30的卡片全部拿起。而且只能有一个人进入绳圈拿卡片，其他人只能在圈外给予语言提示，每队有三次机会。这个项目还有一个与众不同的地方就是只要有1队获胜，其余3队均可免于惩罚。一开始4个队都在各自出谋划策，发现60秒的时间根本无法破译“卡片密码”，从来没觉得60秒如此短暂，即便有3次机会，获胜的机会依然很渺茫，大家一度陷入迷茫，甚至有了放弃的念头。最后还是雪豹队的队长指出4个队应该联手，共同破译密码，这样大家破译的密码可以共享，能节省出破译密码的时间，将时间全部用在拿卡片上，这样一来获胜的机率大大增加。事实证明，团结就是力量，通过大家的努力，金牛队用41秒的成绩完成了挑战。

尽管这个项目既不惊险也不刺激，但是它也让我们知道只有

突破自我，迎难而上，永不放弃才能把团队的力量最大化，获得成功。

总之，通过这次团队拓展训练，让我真正的体会到，集体的重要性，团队的重要性，伙伴的重要性，工作中互相配合的重要性。人与人之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。在工作中困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，因此战胜自己就是取得成功的第一步！还有就是要多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。

离开了世业洲，回到了更为广阔的工作环境，我相信只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好，相信我们医院也会像我们“向上队”一样天天向上，更好更强！

## 户外素质拓展篇四

### 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。

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。

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。

(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

## 户外素质拓展篇五

当代大学生面临这课业和社会交往上的压力，忙于工作和学习，娱乐方式也单一化到了上网，聊天，唱k等室内活动，但生命在于运动，毛泽东主席说过：身体是革命的本钱。生活就是一场革命，只有身体素质过关，才能更好的学习，工作，服务于社会。

运动能加强同学们的体质，提高同学们的精神风貌。我们借此次团日活动提倡同学们只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情，让大家积极参与到课外锻炼中。

为丰富同学们的课余时间，进一步活跃校园文化，培养德智体全面发展的新世纪大学生，增进各全系同学之间的交流，增强我系学生体质，弘扬体育精神，展示当代大学生的良好风貌，增强同学们挑战自我的意识，弘扬积极进娶顽强拼搏的精神。本次活动以“学习性、竞争性、自主性、创新性、全

员性、娱乐性、阳光性”等特点让广大的同学们热爱体育、热爱生活、融入一个大集体。

## 二、活动时间

\_\_年\_\_月\_\_日(周一)中午十二点半

## 三、活动地点

操场

## 四、活动对象

经济工程系\_\_级全体新生

## 五、活动流程

### 1) 活动内容及规则:

a) 盲人矩阵：十人，计时赛，每队围成一个圈，有一个组织人下命令，其他人不许说话。以完成任务所需时间少的为胜。

b) 蛟龙过海：每班十二人，计时赛，依次从一头到另一头中间不可断(即过呼啦圈)。

c) 走钢丝：每班五组，计时赛，每组参赛选手不可落地，无关人员不可帮助。如果掉下从头开始，最高限时五分钟。

d) 带球赛跑接力：每班两组，计时赛，只有后背碰球，不许其它部位碰球，球破球掉从头开始。

e) 不倒森林：五男五女，限时赛，在规定的时间内连续的完成次数为比赛最终结果。



f) 十人鼓颠球：十人一组，拿鼓颠球，颠的.个数多着胜。

\_要求 :每人必须参加，一人至少参与一项 。

## 六、活动人员安排

### 1) 活动准备工作

体育部：策划、购买活动当天所需的道具及奖品

宣传部：出版宣传

借道具：余欣田、王尧

### 2) 活动当天人员安排

主持人：张都、余欣田

发号施令及裁判：石宇、孙岳、苏晨宇、李越

计时员：张炳梁、梁爱杰

计数员：王晓霞、柏蓉蓉、宋添添

照像：岳航、余欣田(当天灵活变动)

记成绩：余杰、梁文娣

登成绩：杨清祥

主席团：颁奖

体育部维持当天活动现场纪律

(以上人员务必服从安排，全会人员都要参加此次活动)

### 3) 活动结束

办公室：数据记录总结

生活部、学习部：收场

宣传部：写奖状

编辑部：活动报道

### 七、场外准备需要

大喇叭、三张桌子、气球、呼啦圈(2个)、绳子(7根)、眼罩(40个)、秒表

### 八、活动奖项设置及经费预算

活动奖项设置：第一名1个，第二名1个，第三名1个，优秀奖4个

### 九、应急预案

当突如其来的大雨降临时活动将被推迟，如刮风比赛照常进行。

### 十、活动总结

把此次活动的想法记录总结