

2023年活动总结户外拓展活动方案(优秀7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。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

活动总结户外拓展活动方案篇一

公司一行35人在公司大门集合出发，固然雨一直在下，但丝毫不影响我们兴奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无穷风光。

终极由于下雨的影响，我们两天来的练习都是在室内进行的，但经过教官的公道编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

“蚂蚁”教官打从一开始就多次夸大要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再往装进东西，一个浅显的道理揭示了一个人人存在的题目。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过往的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是群众差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷进了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，

别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。而从我的观点来看，“空杯心态”实在就是对过往荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间往获得更多的东西。可是否定别人很轻易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的捉住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己以为很重要的东西时，却又丧失了往抓更有价值的东西的机会。

实在我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中往体会、往体验、往感觉、往感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，同一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三夸大的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就比如我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清楚吗？公道吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何往做。

在日常工作中，我们发现制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？比如我们拓展中的游戏，时下幼儿园毕业典礼主持稿那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严厉处理”，要增强执行力度。建立必要的赏罚措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司治理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，终极找到了最优方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。而上升到公司的发展，我们更轻易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

纵观我们两天来的练习项目，“七巧板”、“同船共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了同一领导、同一指挥的重要性。在20__年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、同一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，似乎有题目时却不知谁能终极负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清楚的职责分工，固然看似职员不少，但真正负责的人未几，且负责人的责权不明确，既违反了同一领导的原则，又使治理的效果事倍功半，进步了治理本钱，降低了治理效率。

治理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。公道的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。假如不留意坚持同一指《成功源于自信》挥与同一领导原则的严厉性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，进步反应速度终将受到制约。这个题目，值得我们各级领导、各层次治理职员反思。

在这次练习我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同船共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共

进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融进团队，合作使我们气力大增，合作使我们真正熟悉到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要留意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展练习就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展练习是结束了，正如练习前“田鸡”老师所讲的一样：拓展只是一种练习，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会从中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重回平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀xxx全力以赴往过好天天的生活、完成好手头的工作任务。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但假如不突破，不改变等待到来的也许只有失败。

活动总结户外拓展活动方案篇二

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

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：

总结心得，为优胜组颁奖，宣布拓展训练结束返回。

活动总结户外拓展活动方案篇三

经过一番忙碌的准备，我们终于在xx年11月二十日早上在中坡公园开展了我们的第一次班级素拓活动。这一天大家都玩儿的很开心，很尽兴。我也很高兴，大家能一起快快乐乐的像一家人一样一起烧烤，玩乐。这也是我们要开展这次活动的目的所在，从结果看来，我们已经初步达到了这个目的。

那天早上，由于准备工作的一些小问题，所以我去的'稍微晚了一些。但当我到了时，我发现大家已经开始在分工合作准备烧烤所需的食物。女生们自动一起去了厨房清洗蔬菜，肉。男生们也积极地在一旁帮忙打下手。这已经说明我们班的同学之间的团结，友谊！在烧烤过程中，每个人也都非常积极。需要什么东西，男生们都积极的去解决，女生们则负责将蔬菜、肉烤得香气四溢。现场当时是阵阵飘香，大家都闻香而动，四个桌子并没有孤立，由我们闻香而动的同学所紧紧联系起来。而每个桌子负责烤东西的同学也都拿出热情的态度，欢迎大家来品尝自己的手艺。对于有些急切的同学也善意的提醒东西还没熟，在稍微等一下。总之，这次的烧烤是在一片和谐中进行的。大家吃罢，都纷纷去旁边的林子里拍照留念，留下一张张美好的回忆。

这次的素拓活动能圆满成功，这归功于我们积极地班委们，正是大家的一起努力才促成了这次活动的成功。当然这工程中仍然跑路了一些问题。由于我们是第一次举办这种活动，所以在准备工作方面做的稍有不足，这点我们深切的意识到，

并且已经吸取教训，相信下次会举办的更好。

这次活动的开展，我们可爱的班助学姐起了非常重要的推进作用。她积极支持我们的这次活动，并亲自参与了这次活动。还传授了我们许多关于烧烤方面的经验，使我们的工作开展的顺利了许多。当然还有其他一些学长给予我们的建议，我们都很感谢他们。没有你们的帮助，我们的这次活动将不会进行的如此顺利！还有我们的教官学长还有学姐也参加了我们这次素拓活动，并给我们带来很好吃鱼，也同样感谢你们。

活动总结户外拓展活动方案篇四

一、活动目的

为促进机械电子工程系学生会各成员之间的交流和了解，促成学生会各同学的团结与合作，加快学生会内部的融合与建设，丰富各部门同学的课余生活，以便于更好地协调工作。

二、活动宗旨

寓教于乐，增进友情

三、活动场地

主教前广场

四、活动时间

20xx年11月1日和2日中午12:00

五、活动项目

六、活动具体流程

本次比赛分为三个阶段：

1. 跳绳比赛小游戏

由主持人介绍游戏规则：

（1）比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定上场

次序。每队上9个人，每个部门出3人。

（2）工作人员开始摇大绳，比赛队员要排成一排从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边，至少跳绳三次，边跳绳边回答主持人提出的问题，答对加1分，答错不扣分。

（3）选手在跳绳时主持人会念出问题，选手答对题目后主持人会喊出“回答正确”，选手方可跳出绳子，下一位选手开始游戏；答错题目时主持人会喊出“回答错误”，这时选手可以跳出绳子，下一位选手开始游戏；也可继续回答该问题，得到主持人答复后方可跳出绳子，下一位选手开始游戏（选手答题时其他人可以提醒）。

（4）比赛选手可以选择pass□喊出pass后才可跳出绳子。通过绳子的选手到排尾准备下一次跳绳。

（5）犯规和未跳过的选手则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场），比赛继续进行。

（6）每组比赛结果以5分钟内通过绳子的累计总人数和答对问题数为最后成绩，通过一人得1分。

（7）主持人宣布本游戏各队得分情况。

2. 篮球接力（+我爱记歌词）

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定比出场次序。每队上6个人，每个部门出2人。

(2) 参赛选手排成一排在起点处待命（起点便是终点）。比赛采用接力的方式，一位选手从起点用单手拍球绕过标志物将球运到终点（中途不允许用双手，可以换手），每位选手出发时主持人开始提出要求，选手按照主持人的要求唱出歌曲或说出歌名（其他人可以提醒），运球过程中完成主持人要求的加1分，未完成的不扣分。

(3) 在完成主持人要求之前不允许接力，可以选择pass喊出pass后才可进行接力。

(4) 选手犯规则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场）

(5) 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

3. 六人七足

由主持人介绍游戏规则：

(1) 每队出6人，每部出两人。进行游戏前，各队代表抽签决定比赛对手。

(2) 本游戏共2轮，采用淘汰制。第一轮被淘汰的队伍得1分，第二轮被淘汰的队伍得2分，胜出的队伍得3分。

(3) 赛前每组运动员排成一排，各一条腿用布带捆绑在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方式起跑，哨声响起后，几人同时从起点起动（起点也是终点），以脚绑脚的形式集体前进，绕过标志物，以最短时间

到达终点队伍获胜。

(4) 行进途中如果捆腿的绳子开了，必须系好以后才可继续前进，否则视为犯规，对手直接获得这组比赛胜利。

(5) 每组比赛限时5分钟，时间到，行进距离远的队伍获得这组比赛的胜利。

(6) 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

4. 心有灵犀

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为四组，每组比赛限时5分钟。抽签决定比赛次序，每队出2人。

(2) 要求两人一组，一个人背对着需要猜的词语，解释者站在其对面，通过语言或行动帮助猜词者回答出正确词语，猜对一词加1分，继续猜下一个词语。

(3) 若实在猜不出，解释者也可以选择pass，喊出pass后跳到下一个词语。每组选手只有2次pass的机会。

(4) 游戏期间解释者不许说出需要猜的词语中的任何一个字。否则视为犯规，每组队员最多只能犯规两次，第三次犯规则终止本组比赛，计算得分。

(5) 每组比赛结果以5分钟内猜对词语的累计总数为最后成绩。游戏结束后进行建设绿色校园条幅签名活动统计分数，宣布结果并颁发奖项拍照合影留念，工作人员清理活动场地。

七. 活动注意事项

- a.请各成员准时参加，积极参与
- b.请各年成员在游戏过程中注意安全
- c.请参加活动成员保持场地卫生

奖项设置

一等奖

二等奖

三等奖

优秀拼搏奖

备注：

准备物品：急救包

5米长绳若干布带若干胶带口哨5个篮球五个桌椅20套

彩旗若干面，系旗1面条幅a4纸若干，记号笔

大喇叭及腰麦（有音响最好）矿泉水2提

嘉宾牌

活动总结户外拓展活动方案篇五

x月x日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在_公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

活动总结户外拓展活动方案篇六

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致

的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

活动总结户外拓展活动方案篇七

新学期伊始，为了鼓励干事们为协会建设贡献自己的力量，让协会更好的发展，信息管理协会于3月21日召开了户外发展活动暨表彰大会。

上午9点半左右，一群协会的人从东体育场对面的车站出发，经过天河南换乘火车，10点半到达活动目的地天河公园——。

进入公园后，我们首先在公园的景观湖前合影。然后我们开始参观花园。在欣赏公园美景的同时，大家也玩了一些娱乐项目，还拿了奖。一路上，大家谈笑风生，玩得很开心。

中午12点左右，我们到了公园北门，然后在附近的一片草坪上开了个表彰大会。会议开始时，所有成员和干部都提前做了自我介绍。随后，钟木生校长致辞，文体委员蒋代表团支部安排了这学期的主要工作。下一步是公布优秀会员名单，主席会给会员颁奖。获奖后还宣读了会员变更名单。

表彰会结束后，我们在总裁的'带领下去公园外的餐厅吃饭。

因为午饭时间不多，原定的互动游戏取消了，我们在车站坐车回学校。