

最新经典幼儿园户外拓展活动方案 经典 户外拓展活动方案(模板5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。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。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

经典幼儿园户外拓展活动方案篇一

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：2009-7-22——2009-7-23

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。
- 5、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入保护区，不要破坏区内的自然生态环境，做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”；
- 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

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

08：50-09：30开营仪式破冰仪式——做开训动员；星光灿烂：我们的团队我们的家

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。

09：30-10：30信任背摔

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。

10：40-11：50生死电网

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

12：00-12：30午餐6元标准餐

12：30-13：40午休游览美丽的情侣园，班级同学互相拍照留念

下午

13：40-14：30互动游戏热身

14：40-15：50挑战五分钟

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。

16：00-17：00求生墙

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！

17□00-17□20

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。

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现有精英情况公司领导简要介绍上海公司xx年工作目标及行动计划以及集团战略发展思路，阐述召开本次研讨会、制定三年战略规划的目的及意义

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

.....

.....

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做——总体目标界定企业的总目标

- 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

.....

16: 00全员沟通—三年发展目标之一：公司品质目标（体系认证、品质体系的可操作性、品质监控体系）及措施

全员沟通—三年发展目标之二：公司人力资源目标（团队建设与员工素质、薪酬水平、培训体系、晋升机制、操作层员工管理）及措施

全员沟通—三年发展目标之三：公司客户满意度（服务水平、客户评价、投诉处理水平、与地产沟通）及措施

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

全员沟通—三年发展目标之六：公司管理架构及措施在经过讨论形成了一个初具轮廓的总体战略目标之后，围绕总体目标，讨论各分项目标

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

团队形成仪式！（熔炼团队）所有队员将被随机分为1组. 选

出队长，确定队名、队歌、口号并集体展示队行，彼此熟悉
11□00

.....

12：00中餐湖边农家特色
12□00

.....

14□10a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□10a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

备选项目：大脚板心心相印培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务分享总结

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

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：

南北湖户外拓展基地位于保险湾北岸的海盐县南北湖景区内，是中国唯一的山海、湖融为一体的风景名胜区。基地内拥有十分丰富的自然景观和人文景观，洞、园、池自成格局；南北湖风景区位于海盐县南端保险湾畔，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。

经典幼儿园户外拓展活动方案篇二

一、信任背摔：

项目简介——小组成员依次自1.4米左右高的平台上，按照培训师要求的动作，

准备完毕，直身向后倒去，小组其他成员在其身后用双手做保护，接住倒下的学员。

项目收获

1. 体会信任，认识责任；
2. 建立换位思考的意识；
3. 增进队员之间的情感沟通。

二、雷区取水

项目名称：悬空排雷(雷区取水)

项目类别：个人挑战和团队合作项目

训练时间：每组10分钟

人数：6人以上

适宜人群：除有心脏病等疾病和身体有损伤者外，尽量要求全体学员全部参与。

场地要求：野外或是湖边比较空旷的场地即可。

训练器材：玻璃杯(8个)、眼罩(1个)、结实的绳索1根(足够长且光滑)、手套(若干双)、秒表(1个)、哨子(1个)。

训练目标：

- 1、加强队员之间的相互交流。学员通过共同讨论，认识共同决策的重要性。
- 2、培养团队成员的合作意识，提高团队的整体能力。
- 3、增进团队合作精神，使学员认识到协同合作在解决问题中的重要作用。

任务布置：

从成员之中推选出一名队员当“排雷者”，让其蒙上眼罩，借助现有的工具(绳子)和其他队员的帮助，使身体悬空将“地雷”(玻璃杯)从“雷区”(5m见方的正方形)中安全取出并放置到指定的安全位置。同时，该“排雷者”要遵守全身都不接触地面的原则，其余的队员使用绳子牵引住“排雷者”。在未把“地雷”放到指定位置之前，所有队员都不可

以松开绳索和踏人“雷区”。

训练指导与实施：

- 1、选取比较平坦的地面作为训练的场地，检查场地、器材是否符合要求。
- 2、把分配好了的小组带领到训练的场地(其他的小组由其他的负责人带领到距离训练场地较远的地方，以免偷看)。
- 3、将学员身上携带的所有硬物取下，并放置到安全的地方，比如手表等。
- 4、让成员观察场地，并带领学员热身，以避免因准备活动不充分而受伤。
- 5、清晰地宣讲该项目的训练规则和注意事项。
- 6、观察和记录学员的活动情况，活跃气氛。

注意事项：

- 1、提醒学员在分配和安排控制绳索的队员时，一定要注意男女力量的均衡搭配，切实保护好“排雷者”，以免使“排雷者”受伤。
- 2、协助的人员在控制绳索时，要注意不能把绳索缠绕在手上，最好戴上手套，以免勒伤手。“排雷者”也要注意将头发扎起来，以避免头发与绳索缠绕在一起。
- 3、时刻注意绳索的承受力，当发现绳索的承受力快要达到最大限度时，应及时果断地中断训练，更换绳索。
- 4、注意做好“排雷者”的保护工作，不可太过于追求速度，应尽量求稳，避免操之过急而事倍功半。

5、若在“取雷”的过程中“地雷”发生爆炸(玻璃杯破裂),应立即停止该项目,及时地清理场地,以免玻璃碎片扎伤队员。

三、穿越电网

项目名称: 穿越电网又名: 生死电网/模拟电网

项目目的: 团队协作项目。

项目时间: 40分钟。

项目学员: 全体学员。

器材场地: 树林之中或专用平整场地。

项目控制: 假设这个万伏高压电网向上及向两侧是无限延长的,大家要从有效网洞穿过去,每个有效网洞是指没有挂结的网洞。所有学员从电网的一侧到达另一侧即算完成。

(6)女学员在被输送时只允许仰面通过;

(8)若项目进行中有违例现象,我将予以重罚并扣分;宣布完之后,询问学员是否还有不明白的地方,待所有学员均无疑问后,方可开始项目。

分享回顾:

(1)资源合理配置?

(2)组织、策划、分工、配合?

(3)奉献精神、敬业?

(4)监督机制?

(5) 工作精细度(细节把握)?

(6) 舍得?

(7) 为什么小洞往往能成功，而大洞却经常触网?如何避免触网?

(8) 勇于尝试?

(9) 分工是相对的，合作是绝对的?

经典幼儿园户外拓展活动方案篇三

周末来临啦!您打算带孩子去哪里呐?——是去享受导游机械式旅游还是拥挤的人群?人们常说“舐犊情深”，父母对子女的爱永远都是真切无私的，但现在很多年轻的父母忙于工作，忙于给孩子创造更好的生活条件，却忽略了跟孩子之间的感情交流，铁血绍兴军训拓展基地特推出亲子户外拓展活动。在这春意盎然的季节，带孩子一起去领略大自然风光，享受家庭的温暖，感受亲情的力量。

1. 活动对象： 年满7——16周岁的孩子

2. 活动主办方： 铁血军事训练营绍兴军训拓展基地

3. 活动地点： 铁血避风塘户外活动

4. 活动费用： 一大一小320元 两大一小420元

1. 活动流程：

时间执行流程目的8： 30主题亲子拓展体验： 到达营地，分发服装。烘托氛围，融入团队

10:00—11:30主题亲子拓展：卡牌风云

猪八戒拔河

亲子时装秀1. 考验团队的快速应变能力，在组织活动过程中了解团队重要性

2. 亲子间的互动，父母是孩子天生的设计师

11:30—13:30埋锅造饭回归自然，大手携小手齐上阵

13:30—14:30主题亲子拓展：呼吸的力量1、充分考验团队的合作意识。

2、培养决策和统筹意识，增强相互合作的团队精神；

3、体会共同参与和充分发挥个体特长的重要作用；

4、考验队员做事的完整性；

5、完成呼吸机的建造，后考验团队的统一行动能力，凝心聚力，引爆团队。

14:30—16:30主题体验：真人CS大战体验真实战场环境下才能激发出来的勇气、信念、谋略、战友情。

16:30合影留念、返程返程

8: 30 编队分组，配发分队服

: 00—10:00 破冰活动，团队建设

10:00—11:30 卡牌风云，猪八戒拔河，亲子时装秀

1、卡牌风云：

在规定的区域内随意散放着一些扑克牌，所有数字向下，不得重叠覆盖，教练喊开始后，小组成员依次跑到指定区域，在规定的时间内按照大小的顺序翻开扑克牌，看哪一小组首先完成。

注意事项：

在您参加的铁血体验策划的主题活动中，我们会把安全永远放在第一位。并且把体验式中涉及的安全性、操作性、趣味性、知识性、娱乐上等方面的问题我们都为您设计和考虑的十分周全。我们竭尽全力把任何疏漏降到低。

与您约定：

风雨预来：

温馨提示：

考虑到活动安排，请大家穿着休闲方便运动的服装及运动鞋或者旅游鞋。

如果培训当天天气较热，请自带擦汗毛巾以及防晒霜等用品：

如果天气较凉，请自带外套，避免早晚着凉。

当天如有身体不适者，请提前与组织者联系！

1、猪八戒拔河：

每个成员带上铁血特有道具，将道具夹在耳朵上，双方通过拔河定胜负

1、亲子时装秀：

每组家庭的父母给自己的孩子用道具做服装，孩子通过服装

的样式走上“t台”展示自己的服装及风采。

14:30—16:30 真人CS野战

真人CS激光枪战是一种集运动与游戏于一体，紧张刺激的高科技娱乐活动，是一种模仿

战的一种游戏，参与者都穿上军服，配备各种野战装备，穿梭丛林之间，展现各种队形阵势，个人技巧。

n 定位：定位模拟战场体验，是对真实战场环境下作战的高度模拟。

n 目标：通过对抗游戏让参与者释放压力，体验真实战场环境下才能激发出来的勇气、新年、谋略、战友情。

n 战役：真人CS战役主要有攻防战，大逃杀、反恐战、战狼追杀等战役任务或根据标准分队演戏战役设定。

n 战场：丛林、平原、废墟、烂尾楼、或者实战地形。

n 结束活动，合影留念，听从教练安排，卸下装备。

16:30 合影留念、返程

经典幼儿园户外拓展活动方案篇四

“进大自然，拥抱秋天”秋季亲子远足活动。本次活动的宗旨是让孩子们走出城市，亲近自然，在相互嬉戏和玩耍中相互认识，增进了解，尽快融入班集体生活，也为家长们互相认识和交流提供一个平台，也标志着我们一年级一班雏鹰小队活动的正式启动。一、活动时间：10月13日(本周六，上午8:00-下午30)。二、活动地点：章丘植物园。三、参加人员：大一班全体师生和家长。四、活动主题：走进自然，拥

抱秋天。五、活动原则：自愿报名。六、就餐方式：自备午餐。七、活动内容：(一)上午1、启动仪式、合影。2、以孩子自我介绍为主，各小组原地分组开展活动，主要是让孩子们尽快互相认识，增进了解。3、趣味拔河比赛，锻炼孩子们的团结合作意识和树立孩子们集体荣誉感。4、趣味广播操比赛，让孩子们在大自然里舒展筋骨，3：大胆展示自我。(二)午餐快乐合家餐。大家将自备午餐统一放置在由家长和孩子们围成的大自然餐桌前，让孩子们尽情品尝，尽享野餐盛宴。)(请大家自备野餐垫，如果有(三)下午以自由活动为主。活动结束后，统一按原车返回。八、组织领导。为了确保此次活动的顺利开展，本次活动成立以家委会成员为主的活动领导小组。组长：华晴(庞济慈妈妈)组员：朱瑾(刘润筱妈妈)、张婷(王炳清妈妈)、樊明玉(樊雅文爸爸)、危东(危子涵爸爸)、黄鑫(黄灏妈妈)。九、注意事项。1、由于本次活动是班级第一次集体活动，又是户外活动，一年级的孩子们年龄偏小，因此，请各位家长一定要树立强烈的安全意识，确保孩子安全。请在集体活动期间不要随意走动、擅自离队，有事情要给组委会请假，请认真遵守本次活动纪律。2、本次活动我们实行午餐自备制度，有野餐垫的都带着，让孩子们感受一下集体野餐的感觉。午餐尽量以方便、快食、健康为主，大家可以互相分享，相信这将会是一次非常特别、非常丰富和美味的午餐。3、出行方式。为了让孩子们充分感受集体的氛围，也为了便于集中统一管理，本次活动采取统一乘坐大巴车出行的方式。集合地点：山师附小东北门接送孩子处。特殊情况需要自驾车前行的，请提前通知组委会)

(如有特4、活动方式：本次活动由于人数众多，我们在出发前将进行分组，本次活动共分四个小组，各小组选出一位组长(家委会成员兼职)，负责本组的组织和协调活动，活动现场均以小组的形式进行。5、出行前一天晚上，请让孩子保证充足的睡眠，并密切关注天气情况，适当穿衣。另外，秋季干燥，请勿必为孩子带足饮用水，可适当带些水果。6、活动结束后，我们将统一按原车返回。为确保本次活动的顺利开展，请各位家长积极配合，齐心协力，统一行动。毕竟我们家长

朋友们大部分也是初次见面，相互不太熟悉，这就更要求我们家长大朋友们要互相体谅，互帮互助，积极配合家委会和现场工作人员工作，共同把首次班级集体活动搞好，为今后活动的开展积累经验，开一个好头，也为我们的孩子们做一个榜样和表率。活动过程中，也希望大家能够多多交流与沟通，以鞭策我们今后更好地开展工作。一、活动宗旨：

多提宝贵意见和建议，增进老师家长们的相互了解，沟通教育心得，增强孩子们的活动能力及团队精神。第一次活动以认识为主，简单游戏为辅。二、活动时间及地点：12月26日(暂时定)上午9:00，东莞植物园(绿色世界)正门。(以后定期组织活动时将轮换选择周日和周六，以便不同时段的家庭参加。三、活动准备：1、自带一条小布条。2、自带食物与同学分享。3、自带一至两件写上祝福语的礼物与同学交换。四、活动内容：9:00—9:30 集合拍照(由一有像数较高的数码相机家长带，需找人配合)9:30—11:00亲子活动1、我们大家一起边唱边舞《感恩的心》先在家里跟孩子学习学习哦)

。(请爸爸妈妈)2、企鹅行走：小孩和家长面对面，小孩双脚放在大人双脚上，从一个地点走到另一个地点。3、三人四足：以家庭为单位，若干个家庭为一个比赛组。道具：橡皮绳或布条和折返点标志物，终点红线。方法：学生和家家长单腿捆绑在一起，在速，先撞红线为胜。

自由活动

(因是家长委员会第一次组织活动，本次活动限定为本班级同学和家长参加，陪同大人不超过两名。2、食物、水家庭自备。3、家长委员会中要选部份家长出来做分时段义工，同时也保证每个家庭活动都能参加。4、游戏项目顺序可能会变化，以当场情况为准。5、如有遗漏问题会及时在班级博客上更新，请家长们及时查看班级博客情况。6、本次为第一次班级集体活动，如有任何不周全的地方，希望家长们能谅解。下一次会更好！

经典幼儿园户外拓展活动方案篇五

幼儿园定期开展亲子活动，可以加强和家长联系，取得家长的支持，加强学生的管理。本文是本站小编整理的亲子拓展活动方案，仅供参考。

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。与培训师互动交流，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)

活动时间□20xx-6-19下午4：00至5：30

活动地点：万宁兴隆石梅湾

参加活动班级：大一班和大二班

组织人员：万宁快乐宝岛幼儿园全体教师

一、活动目标

1、亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。

2、孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子关系。

3、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

二、活动准备：

(一)、材料准备：

1、公共汽车 2 辆，“快乐宝岛幼儿园”字样的大旗帜一面或横幅一副。

2、小蜜蜂话筒3个、哨子2个(队长配备)，照相机2个。

3、游戏材料：红色和蓝色的小旗帜2面，装潢纸修剪成的点点红色、蓝色各15个，计分牌2张。

4、班主任打印班级幼儿名单，出发前和回来时都要进行点名。

(二)活动前需向家长沟通的事项：

1、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景，也为了减少幼儿园的运输经费，各班老师建议有车的家长自驾车到目的地。

2、通知家长提前为孩子做好防晒、防暑工作，如：准备帽子或遮阳伞、擦汗用的纸巾或毛巾、汗湿时更换的衣物。

3、通知家长自备饮用水、干粮、淘沙玩具(进行沙雕比赛时使用，尽量人手一份)。

三、 户外亲子游戏家长须知：

2、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。

3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。

4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙

的工具带上。

- 5、请您带上防晒、防雨用具(如帽子、雨伞、毛巾)。
- 6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。
- 7、活动过程中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的服装和运动鞋(尽量不要穿裙子和高跟鞋)。
- 8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。
- 9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。
- 10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

(备注：班级老师在活动前打印以上“家长须知”并粘贴在家园共育栏，提醒每位家长过目，负责人另外准备一份贴在活动现场。)

四、活动人员安排：

- 1、主持人：吴丽雅、符籽慧
- 2、总场地监督及看管家长、幼儿园物品人员：谭莎莎
- 3、摄影：彭燕(蓝队)钟玉(红队)
- 4、计分员：陈秋凡(蓝队)、杨芳燕(红队)
- 5、游戏调控人员：余洁璇(蓝队)、黄达瑜(红队)
- 6、活动中材料负责人：陈寒妮(蓝队)许辉玲(红队)
- 7、自由调配人员：黄剑兰(红队)、杨音妹(蓝队)

8、红队队长：黄达瑜；蓝队队长：余洁璇

五、活动安排：

1、当天下午3点整，参加活动的家长孩子和全体教师准时在幼儿园内集合，3点20分开始出发。（自驾车家庭也在幼儿园集合）。

2、旅途中教师可带动家庭间进行互动，促进彼此间感情，以便游戏时能够更好地合作。

3、到达目的地后，余洁璇、黄达瑜选择并划分场地。

4、主持人组织家长和孩子排队，大一班为红队，大二班为蓝队，建议每班分成两排。

5、主持人致辞向家长孩子问好，并讲解活动的有关要求及注意事项。

6、其他工作人员各站其岗，准备游戏材料。

7、游戏负责人说明游戏规则，开始游戏，每项游戏结束后休息10分钟（家长孩子可以吃自带来的干粮）。

8、游戏1：推小车，游戏2：背子传旗接力赛，游戏3：堆沙堡比赛。

9、活动结束后，主持人组织“环保小卫士”活动，清理活动现场垃圾。

10、集中一点名--返园。

活动前后待办事件的人员分配：陈寒妮负责活动需要的计分点点红色蓝色各48个可以请大班组有空的老师协助。

余洁璇负责传送活动相片到博客，

许辉玲负责进行活动小结并发送到博客。

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。