

最新户外拓展活动方案策划 户外拓展活动方案(实用10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。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

户外拓展活动方案策划篇一

“增强学生会成员凝聚力，加强学生会成员内部交流，提升学生会成员整体素质”

开学后一、二周

1、为增强学生会内部成员的协作能力，提高大家的执行力，增强大家团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解。

2、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；

3、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；

4、正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团队，增强归属；

5、增进了解、加强沟通；增进目标认同，激扬团队士气。

1、如何建立信任(适用：团队建设)

带眼罩行走，两人一组第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在

其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示；第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

1、领导行为、观点的连续性、一致性，保持沟通，是信任建立的根本保障

2、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

要求：人员选八名一组，男女交替配合。共选十六名员工，分二组同时进行比较。另有二名人员辅助组第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的.五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

当然，方法众多，为了给更多思考的余地就不另外举例了。

户外拓展活动方案策划篇二

利用本次活动调动职工的.积极性；增强团队成员之间的协作能力，加强团队协作意识，培养参与者的团队向心力；增强团队荣誉感。

20xx年4月底，具体时间根据生产情况而定。

公司篮球场

1、厂领导为本次活动的总负责；厂办人员具体组织实施；

2、共分大夜、白班生产工段，电工段，钳工段四个团队；

3、每个团队暂定16人，厂办、尾矿库人员临时补充，每个团

队男女职工比例不限，具体根据实际情况进行调整。

1、每个团队由工段长任队长，为本工段的人员及秩序的组织协调者。

2、比赛次序：赛前由队长猜拳决定比赛次序。

3、游戏规则：

(1)、比赛开始前，16名队员蹲在地上排成一列纵队在起跑线后待命，后一名队员双手搭在前一名队员肩上，待裁判发令后，16名队员通过协调配合在跑道上双膝弯曲半蹲走。

(2)、赛程往返60米，参赛队由起点至终点绕过标杆折回到起点后，以各参赛队最后一名队员走过终点及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

(3)、整个活动过程，队员必须双腿弯曲半蹲走，双手不得离开前一名队员的双肩，中途不能有队员退场，否则以犯规计算。

(4)、冠军角逐：完成游戏用时最短者，为冠军。

1、按照军训要求，以工段为单位成纵队集合并报数。厂办根据人数合理分配人员。

2、一个团队参赛时，其余团队必须在厂办规定区域外进行观看比赛。

3、必须听从裁判的指挥，遵守比赛纪律。

4、违反以上规定取消比赛资格。

1、前期准备：经费申请；奖品购买。

2、道具准备：悬挂条幅；口哨一个；照相机一台；摄像机一台。

户外拓展活动方案策划篇三

20xx年xx月xx日

xxx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。

户外拓展活动方案策划篇四

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

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

户外拓展活动方案策划篇五

班级户外秋游烧烤活动

秋高气爽，正是同学们踏足出游的好时节，班会举办此次烧烤活动，为丰富同学们的课余生活，加强班级同学之间的联系，增进同学之间的感情，促使我们09越2这个班级能成为一个更具有凝聚力的团结的家庭。

20xx年xx月xx日。

xx水库。

外院xx□

xx全班同学与老师。

骑自行车，这种自助游方式更适合我们年轻人，相信家会喜欢的。

1、提前买好烧烤用具，提前一天到市场去预订烧烤食物，并在出发当天清晨去买回来。具体工作分到具体同学那。（所需食物和用品清单列在后面）。

2、出发的时间定在早上8点半。请同学们早上8点20在南门前面（门内）集合。

3、指定几名负责人，按组组织带领同学们安全有序的. 前往目的地，到达目的地的时间约为早上9点半。

4、到达目的地之后，用二十分钟左右布置班级烧烤活动范围，顺便休息一下。同学们忙把烧烤的东西处理好，菜洗干净。

5、对钓鱼感兴趣的同学还可以去钓鱼，钓到的鱼还可以用来烤。（一定要注意安全！）

5、此为游戏环节。

6、包饺子，家积极动手，互相学习。

7、烧烤活动开始，全班同学分为几个小组，每组烤出老师指定的某一食物，最终由老师评出最佳厨师奖。

8、视当时的气氛而定，打气排球，斗地主。

9、约16点，返校。

1、门票：90元。

2、食物：元牛肉猪肉合计10斤，韭菜4斤，生菜10斤，红萝卜2个，葱，白菜，香菇，指天椒，香菜，饺子皮，火腿肠，鸡翅，豆干，火腿肠，玉米。水1桶，橙汁2瓶，雪碧1瓶，营养快线2瓶。水果和红薯。

3、工具xx元。

4、木炭，竹签，叉子，餐纸，杯子，烧烤刷，一次性手套，一次性碗，一次性碟、筷子、烧烤网。

5、配料：烧烤蜜，盐，油，辣椒粉，油，孜然粉，蚝油，鸡精，酱油。

骑自行车去的过程中家要注意安全，切实落实好负责人。没有自行车的同学请去借车，实在借不到的请提前上报班，尽

量保证班级每人都能有车搭或者骑自行车。

户外拓展活动方案策划篇六

活动目的：通过本次活动，让各同事能够更进一步的相互了解，交流感情，提高组织、沟通、团结、应变能力，促进同事们的团结互助，以提高员工整体素质。

活动时间：8月12日上午9点准备从公司集合出发活动地点：青秀山活动形式：野餐

前期准备：

- 1、活动前1天安排人员准备当活动训物资，野餐所需要的食品和拓展所需道具。
- 2、活动前1天活动负责人要确定活动准备情况，所有物资务必在1天前准备到位。

活动流程：

- 1、负责人做好提前1天通知各同事什么时候出发的时间。
- 2、活动当天9：00分在公司楼下处集合
- 3、到达青秀山后大约10：00分，让同事先熟悉一下活动场地，熟悉15分钟后统一进行集合，做活动的前期工作。集合所到人员排好队进行报数，分单双分组。

给大家15分钟的时间相互认识了解，15分钟后每组选出一个队长向另一个小组介绍自己小组的每一个成员。（要求有自己小组的队名和简介）预计时间30分钟。

- 4、进行第二个阶段，以20分钟来准备好任何形式的节目来向

大家展示自己小组，以积极主动带有激励性的活动为主，主题是：百田一家人！11：00分开始表演，预计时间20分钟。每组10分钟。

（1）拓展活动（60分钟）

活动主持人：待定

小组组长：活动现场选举

处罚方式：除特殊说明外采用以下方式。受罚方式可以选择：
1、一个游戏中一次受罚做俯卧撑10个，以后每增加一次受罚则罚一倍；一个游戏中一次受罚蛙跳20个，以后每增加一次受罚则加罚一倍。其中允许小组内成员代替受罚。

（1）两人三足

每组分为4队，一队两人，用绳子绑住两个人的`其中一个脚，然后在距离起点10米处设置问答点问题以化肥基础知识为主，要答对题目才可折返，如回答错误则可以选择继续回答直到正确又或者放弃答题直接折返，那么时间将增加20秒。当小组成员全队回到起点即为胜利。

第一名不用接受惩罚，第二名全队做10个俯卧撑或者20个蛙跳；第三名全队做20个俯卧撑或者40个蛙跳；第四名全队做30个俯卧撑或者50个蛙跳。

（2）传真机

小组在不说话的情况下将副培训师的一个指令，从头传作文吧到尾。在规定时间内，若未传到或者传错的小组，将受到惩罚。预计10分钟。

（3）畅所欲言

7、下午五点户外活动结束，集合会公司

注意事项：

1、行政部负责做好物品采购工作

2、原则希望每个员工都能积极参加，没有特殊情况不得缺席。
部门负责人做好

人员参加情况。

3、当天需要带相机

4、行政部提前做好费用预算，和物资购买清单

5、活动当天需要带雨伞、一些应急药品等；

6、活动期间要注意安全，部门负责人要求监管好队员，注意安全，全程需要负

责人统一带队往返

活动总负责人：杜国威活动人员安排：

活动人数：16人

南宁部：8人总部：8人

经费预算

门票费用： $16 \times 20 = 320$

户外拓展活动方案策划篇七

活动对象人群：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。

活动内容：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)

活动组织者：公司人力资源部、团支部

活动要求：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。

活动内容安排(待议)：

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，我们就要将一个团队分成若干小组，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。你清楚地地雷阵的布局 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！

户外拓展活动方案策划篇八

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。

户外拓展活动方案策划篇九

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

20xx-5-22

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。

户外拓展活动方案策划篇十

主题：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。

一：活动背景

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。

二、活动目的

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。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：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。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年 11月**日-**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

七、拓展活动日程安排

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