

2023年户外拓展活动的户外拓展活动总结 (优质9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

户外拓展活动的篇一

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动

感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2) 第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8:50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位

爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完美结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的团队是最棒的！

户外拓展活动的篇二

激情飞扬

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。

20xx-7-22——20xx-7-23

肇庆九峰山风景区

20人

- 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

户外拓展活动的篇三

自然健康团队协作纪律体验

- 1、冬日环境下挑战自我、超越自我。
- 2、培养团队精神训练合作意识，学会相处、学会生存。
- 3、走进自然、走进阳光、走进森林、培养环保意识。

徒步：田头中心学校—四望山（8公里公路、5公里山路全程徒步）

20xx年11月24日

田头中心学校大门口集合8：20准时出发。

7(2)班学生，所有参加的学生按照8——12人分成5小队，每队设小队长一名，联络员一名。参与全程协助老师管理。

活动安全保护措施：

1. 通讯工具两部确保通讯畅通，学生队伍前后各一部。
2. 食品饮用水具体要求：矿泉水2能量水2水果适量饼干等其他食品按需配带。（每人量）
- 3、 责任负责人：蒋立平刁敏

安全注意事项：

- 1、 烈日下户外徒步存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
- 2、 背包要双肩包，内部物品分类摆放。
- 3、 个人着装要求：宽松休闲长衣长裤。
- 4、 尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入林区，不要破坏区内的自然生态环境，下山时带走垃圾。做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的’留影”。
- 5、 身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。
- 6、 穿上轻便、合脚的鞋子。在出发之前，要精心选购一双轻便舒适、大小合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子。此以旅游鞋为佳。为稳妥起见，最好能在出发前度穿几天，发现问题及时更换。袜子的大小也要合适，不能太紧太短。切忌穿不合脚的鞋、皮鞋、高跟鞋和新鞋。鞋底不能太薄。
- 7、 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。
- 8、 冬季徒步旅游时，要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中

间稍快。

9、提前要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。

10、徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。

户外拓展活动的篇四

4月11-13日，星源电力建设有限公司与财务部联合组织部分员工进行为期三天的户外拓展培训。虽然天气不太好，但同事们仍然热情拼搏，享受着同事们的爱和鼓励，充分体会到了团队的力量！

这是我们大多数同事第一次参加拓展训练。当我们驱车前往“魏博士农场”训练营时，我们意识到拓展训练是一项挑战极限的训练活动，旨在磨砺团队，增强行动意愿，鼓舞士气，采取认真的态度，消除职业倦怠。采用准军事训练模式，严于律己，讲求纪律。旨在激发人的战斗精神，激发人的潜能，创造性地发展团队战斗能力。它起源于二战时期的海上求生训练，二战后逐渐演变为现代社会的训练方式，全面提升受训者的人格、心理素质和团队精神。

虽然只有短短三天的发展训练时间，但给我们的启发和经验是永久的精神财富。无论我们从事什么样的工作，只要用心去体验，就能获得非常有用的人生感悟。在这里，我感受最深的有以下三个方面：

第一，我们目标一致，团结合作。

训练从“高空单杠”、“攀岩”、“智能网格”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一片五”、“萝卜蹲”等开始；在几乎所有的项目

中，我们每一个成员都在积极地提出建议，为实现同一个目标而努力。我们没有任何隔阂和个人主义，而是互相帮助，互相配合。就像游戏里路过“胜利墙”一样，4米2米高的木墙近三人，没有工具。当时我就想怎么过。一定有人在拖后腿；不可思议的是，在所有队员的密切配合下，他们手拉手，下面撑起，上面拉起。所有队员都成功地攀登了。只用我们的身体，不用任何工具！这就是我们的潜力！这个项目给了我最大的启发：没有完美的个人，只有完美的集体，只要我们团结一致，共同努力，克服一切困难。如果我们在实际工作中都能像“胜利墙”一样，我们一定会成为一支具有强大竞争力的优秀团队。

第二，树立合作意识，合理配置资源。

我认为策划人的主要目的是增强人们的合作意识和合理配置资源的能力。谁让他站在一个和自己一样高的电网前，网上有很多大小不规则的洞，而且还不够大。在团队面前，对个人来说似乎不可能的事情可以变成可能。当我看到一对对队员的关注和相互鼓励的眼神，当我看到一对对有力的手通过适合自己体型的电网握住每个队员的身体时，让我意识到个体和集体的区别，让我深刻地认识到人的帮助和支持是多么重要。在困难面前，一个人的力量是如此的弱小，集体的力量是如此的强大。面对困难，必须冷静理性地分析，全面系统地对待问题，制定正确的计划，注重人力资源的优势和劣势互补，这样才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，顺利完成共同的任务。

第三，突破创新，克服困难。

培训中有一个很好的安排，就是项目完成后，大家做一个总结和感受，鼓励大家积极发言，认清自己的优缺点。同时要肯定自己和集体做出的突出成绩。我们需要在人生旅途中不断的突破和创新，也需要在工作中不断的突破和创新，才能挖掘自己最大的潜力。

平时大家工作岗位不一样，工作很忙，交流机会太少。这种拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，我们克服了一个又一个困难，增强了彼此的理解和信任。树立在工作中必须相互配合和支持的团队精神和整体意识。

我相信每个人都或多或少的受到了发展的启发，让我们在工作中认识到它，从中受益，并在受益后将其带入到我们的工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历，她给了我宝贵的精神财富！里面包含了很多教育工作理念和人生观！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

户外拓展活动的篇五

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。

户外拓展活动的篇六

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了

团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码”

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，

加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2)第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8:50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完满结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的团队是最棒的！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

搜索文档

户外拓展活动的篇七

5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00)

汀棠公园

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。

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)

公司人力资源部、团支部

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。

互动小游戏：开展互动小游戏的目的就是让大家消除距离，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

愧感。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，就可以开始布设地雷阵了。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。你清楚地知道地雷阵的布局和每个地雷的位置。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！

户外拓展活动的篇八

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）。

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。

4、“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。

户外拓展活动的篇九

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。

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入“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。

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。

（1）所有学员进行项目前都要将身上的尖锐物品（如眼镜、发卡、手表、钥匙、戒指等）放在一边，做完项目后再收回去。

（2）项目开始后过网的唯一通道就是未封闭的网眼，每个网

洞只能穿越一个人次，网洞每穿越一人次，无论成功（没触网）还是失败（触网），该网洞都将挂结封闭，不允许再次使用。

（3）任何学员和物品不允许触网，穿越项目控制中如发生触网现象，网洞挂结封闭的同时学员退回。

（4）未穿越电网的学员不能从两侧过去帮忙，穿越过的学员也不能回来帮忙，同时所有学员也不能从电网上面和下面通过，因为电网是向上下、向两侧无限延伸的。

（5）千万注意不要抛弃队友，穿越项目控制中不要跑跳窜跃。输送学员一定要遵守“先放脚后将身体扶正”的项目安全原则，不可迅速撒手或鼓掌。

（6）女学员在被输送时只允许仰面通过。

（7）令行禁止：在项目进行项目控制中，如我发现大家的动作有危险，我会立即制止，请大家不要再继续，各位需要立即停下手中的动作。同时如果有学员感到身体不适，须立即示意我，我会做出适当调整。

（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。