

户外拓展活动 户外拓展活动方案(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

户外拓展活动篇一

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。

户外拓展活动篇二

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：16×20=320

户外拓展活动篇三

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。

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。

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。

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年11月xx日至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

户外拓展活动篇四

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，我们就要将一个大团队分成若干个小组，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！

户外拓展活动篇五

- 1、为员工提供一次放松身心的机会。
- 2、为员工提供一次相互交流的'机会，在活动中增进了解与互信。
- 3、探索团队活动经验，为今后团队活动提供支持。

1、总仓---重庆路----白塔湖（主场地）

1、确定参加人员，一次大约50人

（2）、方案2：工作量大，时间不允许时，安排两次，每次一半人员轮流参加；

2、确定时间：3月底或4月初，天气晴好、业务量小时；

3、确定活动方案；

4、每天关注次日工作量，确定活动时间；

6、活动当日8点20分在总仓集合，整队、学唱一首歌曲，保障人员给车辆

悬挂标语等，编车队，9点整出发，保障人员直接前往白塔湖

布置主场地；

7、沿最美乡村公路观光：总仓---重庆路---娘娘岗休息---到达白塔湖主场地；

8、预计11点整到达主场地集合---搬运物资---分组野炊；

9、评委组对各小组野炊评分：

评分依据：野炊组织与菜品质量各10分

10、13：10环湖游---各组沿环湖路寻找事先放置的标志物（总共80个）---以找到的标志物多少和回到出发点时间评分：

（1）、各组找到多少标志物就记多少分

12、15：00分组进行穿越烽火线游戏；

游戏规则：

（1）、先过单层障碍，后过双层障碍；

（2）、每组抽签或选定两人过，其余人员协助；

（3）、抽签决定顺序1-5，抽到1的小组最先过，抽到5的为1设置障碍场地；

（4）、4为2、1为3、2为4、3为5设置障碍场地；

（5）、以两人全部过记时，小组人员每触碰一次障碍物加10秒；

（6）、单层障碍过了以后，各小组总结方法，重新抽签过双层障碍；

13、16：00分组进行你做我猜游戏；

14、16：30根据场地分组进行同足跑或营救战友比赛；

15、17：00，跳锅庄，统计小组所有环节得分评名次

16、颁奖。

17、晚餐：

18、返程

2、每年可开展数次，预计3000—5000元/次，保证每名计时人员都至少参加一次。

1、音响、发电机一台（带汽油桶）、照相机两台、电线

2、桌椅板凳：折叠桌2、折叠椅2、木椅2

3、饮料、酒水

4、大（第一名礼品约70元/份，共10份；第二名礼品约40元/份，共10份）、小礼品（每份2-5元/份，约100份）

5、白板、红-白纸、大夹子、绳子（棉、编织绳）、口哨、秒表等

6、横幅一张：成都xx公司20xx春季拓展活动

不同颜色彩旗：7张（白旗1张）

7、采购计划：由行政科及时进行采购

8、对讲机：3-5部对讲机，第一辆车、中间、最后一辆车必各设一部

活动由人事行政部负责

主持人：

后勤保障组与安全保卫：行政科

记分员：

音乐及场务：

摄影：

- 1、安全第一，尤其注意交通安全，不得下河游泳，注意防火，防盗，防止纠纷；
- 2、所有人员积极参与、听从指挥、不得各行其事；
- 3、所有人员穿旅游鞋、不得穿裙子；

活动结束后各小组进行总结，找出本小组需要改进的地方，并对整个活动提出批评和创意建议。

户外拓展活动篇六

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。

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。