

# 单位户外活动名称 单位户外活动方案(优秀5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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 单位户外活动名称篇一

### xx有限公司户外烧烤聚餐拓展活动

秋末冬初之际，阳光明媚，正是集体户外游玩的好时节。经公司领导批准，综合部决定组织一次户外烧烤聚餐拓展活动。旨在丰富公司全体员工业余生活，增强部门之间的友谊，从而体现出公司领导对我们全体员工处处体贴入微的细致关爱。最终凝聚了我们公司内部团结力量，促使我们公司尽快成为一个具有凝聚力与创造力的和谐的大家庭。

11月16日(星期五)下午17:00点至时代花园门口集合出发。

两江国际机场高速路出口处与熊虎山庄之间的绿岛农庄。

部门之间搭配分组，主要以烧烤和聚餐为主，并在其中插入各种游戏等小活动、羽毛球、气排球等益于身心类体育活动。

提前租置好烧烤用具，购置好食材。出发到目的地后，按小组发放食材。选定绿岛农庄等活动场地摆置烧烤架，并开始娱乐休闲活动。进行小游戏、羽毛球比赛等项目活动。集体聚餐。集合返回。

1、聚餐费用xxx元(暂定)。

2、烧烤架的租借，每人x元(提供烧烤架、铁网、铁叉、煤炭及羽毛球场)，总费用xxx元。

3、食材、及其它物品的购买，总费用xxx元。

活动间各种活动项目由各组策划。

## 单位户外活动名称篇二

今年7月11日是第27个世界人口日，三连对这次宣传周活动非常重视，根据团计生办的要求，我连队进行了精心组织和部署，广泛开展了以“弘扬婚育新风，共创健康幸福生活”为主题的宣传、咨询和服务活动。在宣传活动当天，很多职工群众都参加了这次活动，现将活动总结如下。

### 一、领导重视

成立了7月11日世界人口日宣传活动领导小组，制定了活动方案。召开了29个计划生育干部会议，进行了部署和分工，由二连、三连进行集中宣传活动。利用宣传单、宣传板、板报、横幅等形式营造氛围；利用人口学校等宣传服务阵地，广泛宣传晚婚晚育、部分计划生育家庭奖励扶助政策等知识。

### 二、活动方式

一是在连队中心悬挂横幅。

二是设立了咨询员。单位设立优生优育、生殖健康、计生政策、人口政策、药具咨询等咨询员，工作人员热情接待前来咨询的群众，并由计生员回答她们有关生殖保健、知情选择等方面的问题。

三是向群众发放了计划生育宣传单。向群众宣传的主要内容有：《农村部分计划生育家庭奖励扶助制度》、《性病与艾

滋病的预防》、《青春期保健》、《孕产期保健》、《避孕期保健》。

四是摆放计划生育板报。单位将精心制作的图文并茂计划生育板报放在连队中心进行展出，引着过往群众驻足观看。

五是发放宣传品。向前来咨询的群众免费发放避孕药具。

### 三、连队积极开展活动

在此次宣传活动中，悬挂横幅1副、摆放计生展板1块、设立咨询员2个，发放宣传单及宣传品40份，接待咨询群众30多人次，对血压偏高的同志，分别给予了指导，使他们能够及时得到治疗。这一活动宣传了计划生育家庭奖励扶助制度和农村计划生育小康工程规定的各种优惠政策，宣传了婚育新风、预防艾滋病知识等，深得群众的称赞。

## 单位户外活动名称篇三

一 活动时间：20\_\_年x月x日(具体时间暂定为：8：30—13：00) 二 集合地点：宝安公园(宝安公园网球场，附近公交站牌：上华村) 三 活动口号：放松心情，勇攀高峰 四 方案策划□\_\_x 五 活动组织：综合管理部 六 参加人员：公司所有员工。

活动总指挥：\_\_

监督：\_\_

后勤服务与记分□\_\_x 安全与纪律：\_\_ 游戏主持人□\_\_x 后勤保障：\_\_

二、活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅(以公司旗帜为主要形式) 八 活动行程：

## 拓展活动行程安排表

### 三、拓展活动安排

#### (一) 拓展竞赛部分

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

#### 1、 拓展竞赛评分标准

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”！)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出镜)。

任务3(12分)：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每个信物为2分(判定标准为信物完好无损)。任务4(20分)：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10分。

#### 2、 游戏评分标准：

游戏1(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名(10分)

游戏2(20分)：第一名20分，第二名15分，第三(10分)

游戏3(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名(10分)

游戏4(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名(10分)

游戏5(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名(10分)

3、 第一名的队伍将获得由\_\_x送出的精美礼品一份。

(二)游戏环节 游戏1：无敌风火轮

项目类型：团队协作竞技型

道具要求：报纸、胶带

场地要求：一片空旷的大场地 游戏时间：10分钟左右 详细

游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个能容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

1) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服

困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

游戏2：2人3足

2) 项目类型：团队协作型

3) 场地要求：一片空旷的大场地 3) 需要道具： 一米的绳子三条 4) 详细游戏规则：

参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。

活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合

和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

### 游戏3：搭桥过河

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2) 参赛人员：全体队员

3) 场地要求：一片空旷的大场地 比赛赛距：30米 4) 需要道具：小地毯(报纸或者毛巾布等)

4) 竞赛方法：(三组同时进行)三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

### 游戏4：背人踢球

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏 参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地 需要道具：两个皮球

竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。

竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不

能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两

位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

#### 游戏五：障碍赛

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地

需要道具：无

中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

#### 四、注意事项：

- 1 此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。
- 3 提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系
- 4 行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境
- 5 期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作
- 6 在登山及游玩中，要尽量结伴而行
- 7 为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家能自带食物。

8 比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排

9 请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

10 登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。

11. 登山及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

## 单位户外活动名称篇四

20xx年8月9日，龙川支行营业部网点主任带队开展行外拓展活动，到龙川县龙母镇为河惠莞高速公路7标段下属施工队为多名农民工现场办理工资卡等业务。

在业务拓展中，我行员工为农民工们进行了批量开卡，同时为宣传手机信使业务，现场认真的给农民工们讲解了手机信使的重要性，同时也给农民工宣讲了防范电信诈骗以及安全用卡等金融知识。活动现场共新开借记卡35户，手机信使35个。在整个过程中，我行员工亲自上门服务，进行业务拓展，方便了在偏远乡镇农民工办理银行业务，提供了优质的金融服务，让他们感受到了农行的温情。

龙川支行营业部将继续为广大客户提供更优质的金融服务，同时将加大力度进行拓展各项业务营销，争取取得更好的成绩。

## 单位户外活动名称篇五

9月22日，秋高气爽，阳光明媚，北京分公司秋季团队拓展训



练活动在河北省石家庄市平山县光禄山如期进行。平山县是有着光荣历史传统的革命老区，光禄山是华北军区诞生地，来到这里立刻会产生一种崇敬的心情。

参加本次拓展训练的有北京分公司总经理李静，石家庄一级物流中心经理吴光辉连同分公司行政部、市场部、客服部、物流部以及石家庄一级物流中心的同事，总共77人。拓展训练的目的是以体验式学习的方式来培养大家勇于挑战、不畏艰难实现目标的勇气和自信，体会换位思考、包容理解、互相鼓励的集体荣誉感意识，增强团队执行力、凝聚力和竞争力，为日后全力投入到工作岗位中打下坚实的基础。

上午7点多钟，拓展训练拉开帷幕，首先是团队破冰热身。教练将全体人员打乱分成四支队伍，每支队伍在规定时间内确定队名、选队长和秘书、设计队徽、创作队歌、队训，展示出每支队伍的团队风采。大家从起初的互相还不熟悉到打破隔膜了解自己的同伴，再到为团队出谋划策，群策群力，每支队伍都快速完成了规定任务，这个过程为后面的挑战项目营造了团队气氛。

熟悉了团队成员之后，几位教练以各队为单位，分别进行了信任背摔、极速150、高空断桥、空中铁索桥、毕业墙等挑战项目。

信任背摔要求每名队员站在1.6米高的平台上背对大家，按照教练要求直身倒下，其他队员在其身后用双手做保护接住倒下的队员。所有队员体验到了信任与被信任，学习到了换位思考，克服心理恐惧感。

极速150是一个团队pk项目，要求每队在150秒内完成接力传球、不倒森林、穿越绳圈，能量传递共四个科目，用时最短的一队获胜，失败的队长接受惩罚。通过团队协作方式要求所有队员只有靠积极的投入和配合，共同努力并且找到技巧规律，才能击败竞争对手。除了分享成功喜悦和失败的教训，

大家体会到作为团队一员面对艰巨的任务，如何做好自己分内的工作，如何分担责任，如何团结、宽容、感恩；作为管理者面对竞争压力，如何进行组织，如何做规划，如何做决策，如何去包容。

高空断桥，两块宽30厘米的木板，相距1.1米的距离，置于离地面8米的高度，每名队员需要从木板的一端跨越到另一端并返回。说着简单，做起来难，穿好安全衣，队友给充电鼓励，登上楼梯，系好安全绳，站在木板的那一刻起，你就必须果断坚定、毫不犹豫地一跃而过，丢掉思想包袱和恐惧心理，你要战胜的是你自己，别人无可替代。

空中铁索桥高10米，长70米，桥两端完全由四条悬空的钢缆固定起来，要靠自己以及同伴的共同努力才能安全到达。这段70米的铁索，走上去就没有回头路可言，只有坚持到底一条路才能到达彼岸，中间的晃动、手臂的酸痛和心里的恐惧是不可避免的，就像人生中起伏的坎坷，困境当中，队友的一声声鼓励加油，同伴的伸手帮助都是你继续向前，不能放弃自己的动力。空中铁索桥高10米，长70米，桥两端完全由四条悬空的钢缆固定起来，要靠自己以及同伴的共同努力才能安全到达。这段70米的铁索，走上去就没有回头路可言，只有坚持到底一条路才能到达彼岸，中间的晃动、手臂的酸痛和心里的恐惧是不可避免的，就像人生中起伏的坎坷，困境当中，队友的一声声鼓励加油，同伴的伸手帮助都是你继续向前，不能放弃自己的动力。

随后是激动人心的颁奖活动，李静总经理、吴光辉经理将最佳团队、最佳队长、最佳队员、最佳奉献奖等奖项一一颁发到获奖者手中，至此我们一天的拓展活动圆满结束。夕阳西下，当这次拓展训练结束的时候，我们回顾这一天，从简单的集合立正、向前看、听指挥到彼此信任与换位思考，从团结一心努力战胜竞争对手到用包容心态看待问题，从挑战自我战胜恐惧到鼓励结伴同行的队友不抛弃不放弃坚持到底，从俯首甘为人梯默默奉献到人人成功登顶毕业墙，这一切我

们共同经历，共同成长，意犹未尽。

在体验中学习，在学习中改变，我们增强了相互合作的服务意识、不输对手的竞争意识、整体作战的全局意识，激发了个人勇于尝试、大胆创新的自信和潜能，学会用包容、感恩的心态看事情，提高了对企业文化和目标的认同感和对企业的忠诚度。这样的活动有利于我们联系自己的工作实际，转变工作态度，提高工作能力，促进了北京分公司全体员工的交流和融合，使我们逐步壮大成为一支稳定而有战斗力和凝聚力的团队，为北京分公司第四季度工作的开展和目标的实现做好了准备。