

2023年户外拓展活动策划案 户外拓展活动策划方案(优质14篇)

导游词可以通过与游客互动、提问等方式，增加旅游的趣味性和参与感。导游词的撰写需要具备良好的信息筛选和整理能力，以突出景点的亮点和特色。这里是一个浸透着自然风光和人文底蕴的旅游胜地。

户外拓展活动策划案篇一

拓展训练活动从本质上讲就是一种“体验式学习”，它是利用崇山峻岭、翰海大川等自然条件和环境，通过精心设计的水上、野外、场地等具有挑战性的活动，让受训练者在掌握一定的遇险生存技能的同时，开发其心智、培养其团队精神的一种体育活动方式。

拓展训练活动的主要目的是“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”。它能有效地提高人在体能、毅力、智慧、沟通、协作等方面的素质和能力，并且可以把其升华到可能达到的顶巅；它能够培养参与者具有克服困难的毅力、健康的心理素质、积极进取的人生态度、敢于挑战自我极限的勇气和精诚合作的团队意识。

团结友谊合作拼搏

主办单位：院团委学社联大学生素质拓展社团

承办单位：大学生素质拓展社团

比赛时间□20xx年月日

比赛地点：田径场

社团会员

（一）预赛部分

1、预赛分四个项目：并足运球、瞎子背瘸子、椅子渡河

2、预赛内容

并足运球

目的：协调同学们的步伐一致性，同时用手颠球，使注意力分散。达到一心两用的效果。游戏规则：

1、六名队员并排站成一行，相邻同学的腿用绳子进行捆绑在一起。喊号子共同前进。同时每位队员手中持排球，并进行不断的颠球。

2、过程中，排球掉到地上时，此过程中全队必须停止前进。等到排球回到运球队员手中颠球，方可开始。

3、距离设置为30米，用时最少队为胜。并记录时间。

“瞎子”背“瘸子”

目的：沟通配合能力，活跃气氛

游戏规则：

1、选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。并记录时间。

椅子“渡河”

概要：用两张椅子轮流传送来渡河的接力赛

游戏规则：

1、选七名队员，四男三女。

2、地上各画出一条起点和终点线，中间当“渡河”。

3、各队派出二人以传递椅子的方式前进，到达对岸后放下一位。

4、另一位再回到起点，以同样的方式把下一位队员运过去。

5、如果脚着地，全部队员都要重新做起。

6、最快渡河的一队获胜。并记录时间。

5、比赛准备器械：秒表两个、排球六个、椅子两个、绳子若干，蒙眼布若干。

4、评分标准：把各系每项所用时间累积起来，选出用时最少的8个代表队进入决赛阶段。

（二）决赛部分

1、决赛分四个项目：生死电网、盲人方阵、交通堵塞、潮起潮落

2、预赛内容

盲人方阵

。交通阻塞

内容：

(1)、在地面上画比各队人数多一个的一条直线方格，每个方格的大小以能站一人为标准。

(2)、将各队学员分成两组，一组从左边最后的方格开始，依次每个人各站在一个方格内。另一组则从右边最后的方格开始，依次每个人各站在一个方格内。两组中间空出一个方格，两组人员相对而站。

(3)、小组以最少的步伐及最短的时间把左右两组的成员对调。要求如下：

a□每次只能有一个人进行移动；

b□人只能前进不能后退；

c□人不能离开方格；

d□只能绕过对方一个人，不能绕过两个人以上；

e□一个方格内只能有一个人。

记下每队完成所用时间。

潮起潮落

内容：每队9人全部上场一人做旅行者，其他把人分两排面对

面站着，队首两人站在终点前队尾两人将旅行者举过头顶是旅行者平躺在四人举起的手上，然后队尾两人跑到队首旅行者就往前传一点，然后后面的两个人在跑道队首一点点把旅行者举着往前移，直到终点。记下每队所用时间。

3、评分标准：把各系每项所用时间累积起来，选出用时最少的8个代表队评出一等奖、二等奖、三等奖。

一等奖二名、二等奖三名，三等奖五名

50米绳子———30元

100个眼罩———400元

水笔22个———15元

画纸22张———20元

花束4束———40元

气球100个———20元

条幅———100元

矿泉水———20元

教师指导费———200元

总计：845元

户外拓展活动策划案篇二

一活动主题：打造精英团队，共建企业文化

二活动目的：通过户外拓展训练，培养员工的组织能力、团

结协作能力以及思维创新能力，使员工更好的融入集体中，形成良好的团队精神，同时挖掘员工的潜力，促进彼此之间的交流合作，提升员工对工作的激情和热情！

三活动对象：全体员工

四活动地点：五一水库

五活动时间：8月中旬

六活动前准备工作：

- 1、宣传方式：提前通知所有员工，下发培训通知
- 2、确定场地、准备道具、购买所需物品

七活动流程：

- 1、早上7:30统一集合出发
- 2、宣布本次拓展注意事项
- 3、到地方破冰、分团队
- 4、开始项目：第一天，爬山。第二天：项目游戏
- 5、所有项目结束后各团队由队长带领分享两天培训心得
- 6、整体结束后根据各团队所得分数评比第一的团队，并颁发奖品。

八活动经费：700元

- 1、水两箱100元。

2、眼罩：20元。

3、药品：100元。

4、奖品：280元。其他：200元

九拓展活动安排：

第一天：

开车行至五一水库，到地方后分成2队，每个团队各选出队长，组织委员，家庭委员，军事委员，学习委员，每个成员各尽其责，负责不同的活动安排。

1、爬山活动

活动目的：

增强体质锻炼，让公司所有员工能够互相帮助，体现团队的战斗力和凝聚力规则：到了所在地各队队长带领小组成员向山头进军，大家齐心协力一起爬到终极目的地合影留念，并一起在山头野炊，然后下山到出发点集合！

2、水上器材过河比赛

活动目的：

锻炼团队成员的合作力及胆识

游戏规则：

选取5种过河的器材，分5个回合，两个团队分别进行pk看哪一队成员先过去则获胜。

评分标准：先过去的团队加10分

3、水果蹲

活动目的：活跃整体培训气氛，锻炼每位成员的灵敏度

规则：两个团队每个人给自己起一个两个字的水果名字，由培训者指定从哪一位开始，该同事的口令是□xx蹲，xx蹲，xx蹲完yy蹲，被喊到的同事立刻继续以上口令，备注□yy不能丢还给xx□蹲错的（被喊到代号却没有及时下蹲的、没有喊到代号却蹲下的、喊已经淘汰同事的代号、或丢还代号的同事）或反映迟钝的立即淘汰，最后剩下的两人为赢家。要求：每位参与者声音洪亮、动作到位、反映灵敏，否则视为失败，予以淘汰。

评分标准：最后胜出的两人分别给所在团队加10分

4、坐地起身

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，主要让大家明白合作的重要性。游戏规则：

1、要求一组成员，围成一圈，背对背的坐在地上；

第二天：

1、信任之旅

项目目标：

1、培养团队成员之间的互相信任。

2、培养责任心、同理心和感恩心。

3、体会换位思考在与人共事时的重要性

项目规则：

1、情景模拟：我们是一群丧失了视力的盲人和哑人，现在需要共同努力通过一

段充满荆棘与坎坷的路途

2、将团队分成人数均等的两个小组，并指定一个小组为哑人，一个小组为盲人

3、要求所有盲人戴上眼罩，而后告诉哑人，他们的责任与使命是保证盲人安全

顺利的完成这段心路历程，并且一定要在整个过程中对自己的身份保密

4、每个哑人认领一个盲人，然后开始信任之旅，过程中无论哑人还是盲人都不

可以说话，只可以用身体接触或借助物体发出声音引导。

5、障碍物要通过走、爬、跨等方式才能通过，以增加难度。

6、完成旅程后，哑人将盲人带领到指定区域坐下，哑人到另一片区域坐下

7、活动结束后，盲人摘掉眼罩，盲人和哑人可以说话，发表感受。

8、最后要求盲人去寻找曾经默默帮助过自己的人

2、无敌风火轮

活动目的：

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。游戏规则：

每组成员利用报纸和胶带制作一个可以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。

评分标准：

1、所有成员到达终点者加10分

2、沿途报纸破损则需要返回起点重新粘贴重新出发，否则视为自动放弃，没有

加分

3、先到达终点者再次加10分

3、驿站传书

活动目的：

1细节决定成败

2在有障碍的情况下如何有效沟通，提高沟通效率

3面对问题是否能系统的考虑，还是习惯性用容易想到的方式

4在计划、实施、检查、改善行动的循环中，我们哪些环节需改进。

游戏规则：

1、两个团队排好纵队，队长排在队伍的最后，当宣布游戏规则后，2位队长到

培训者身边领取数字

3、站在前面的学员不允许回头看，互相交流，否则扣除团队总分5分。

4、比赛进行5局，数字由易到难，各局间给5-10分钟的休息讨论时间

评分标准：

每局全答对者加10分，答案错误的队则不加分

4、谁是卧底

游戏规则：

1、每轮准备两张相近的词语，如10人，则分发给其中9人的词语是一样的，另

一人的则是相近词语。

2、将写好的卡片分发给参赛者，参赛者之间不知道对方的卡片写的是什么词。

拿到那张与众不同的卡片的参赛者就是卧底。

3、每人每一轮用一个词或者短语来描述自己手中卡片上的词（当然不能直接说

出那个词！！），卧底需要抢先明白自己是卧底，并且想办法不让其它参赛者猜到，而其他参赛者要尽可能的贴近地描述自己卡片上的词，以此来找到卧底。

4、每轮结束后，由总参赛人数互相投票，将票投给他们认为是卧底的人。得票

最多的人出局，若是两个人同样多那么再次投票，如最终定夺不了则此轮作废，继续下一轮。

5、最后若总人数只剩下2个人，则卧底获胜，反之，则大部队获胜。

5、刮大风游戏

活动目的：锻炼每位成员的灵敏度，愉悦身心

游戏规则：

1、所有人围成圆圈，每个人在自己的指定地点站好，其中一人站到圆圈中间，开始游戏

2、中间人开始说刮大风，所有人同时问刮什么风？比如她说刮今天穿白衣服的风，那所有穿白衣服的人则需要出来互换位置，走到离开人的位置，最后没有找到位置的人则需站到中间，继续游戏。

3、游戏进行3个回合，每个回合当有一个人5次站到中间为结束。

4、5次站到中间者则需要表演一个节目。

6、心有灵犀

活动目的：考验各成员之间的配合度及默契度

游戏规则：

1、每个队各选两组人来参加此活动，分别为表演者和猜词者，

由培训者给出词汇

3、组内的其他成员不得提示，否则所猜词语作废

4、每次时间为2分钟

评分标准：

每组猜出一个词语则加10分

7、时间炸弹

游戏规则：

1、游戏开始前，两队各派一代表猜拳，决定先从哪一组开始，胜利的一队将掌握优先权。

2、胜利组一队员在手机计时器中，选择20秒到3分钟的任意时段，提问问题之后交给敌方任意队员，要求对方接到手机的队员立刻回答问题，对方队员不许不拿手机。

3、问题回答完后立即再提出问题，并将手机递给对方任意一名队员，以此类推，循环下去

4、最后闹铃在谁手中响则该名队员被淘汰，淘汰一组则掌握优先权，继续游戏评分标准：

最后剩下的两个人则各加10分

十备注：

1、以上项目可根据团队实际情况做适当调整。

2、根据具体操作时间确定活动项目数量，备选活动项目2-3个。

- 3、获胜小组每位成员都可获得奖品。
- 4、需准备一些简单的医疗用品，如创可贴及跌打损伤药等
- 5、活动经费的费用是预估，多退少补

户外拓展活动策划案篇三

一. 活动主题：

个性，合作，挑战。

二. 活动目的：

各位销售业务员刚加入华鹏陶瓷大家庭不久，对很多事物都是那样的新鲜与好奇。对于在座的未来，你们将扮演越来越重要的角色。为此，需要有这样的一个平台来磨合，才能在努力和勤奋中得到磨练。本此活动旨在增强新员工间的沟通交流，融洽新员工关系，增强彼此间的团队合作精神。通过组织新员工积极参与团队趣味游戏活动，为新员工提供更多合作机会，使新员工在轻松的氛围里，能为了共同的目标不断努力，增强新员工的协作能力，同时增强新员工凝聚力。

二. 活动时间：

2013年12月7日上午10点-12点

三. 活动地点：

绿岛湖草坪

四. 活动参加人员：

华鹏陶瓷新入职员工

五. 活动流程安排:

1: 活动主持人开场白

2: 新员工自我介绍和经历

人的名字, 并介绍任何一个人刚才描述过的词语(备注: 不限字数, 最少两个字, 没有惩罚, 考察记忆与观察能力)。

3: 华鹏陶瓷知识问答

问答规则: 把新员工分为2个小组, 以小组抢答题目的形式进行pk涉及到华鹏的所有培训内容的题目。输的小组, 集体被惩罚做10个俯卧撑(备注: 学习知识之余, 锻炼身体)。

4: 趣味游戏

游戏(1): 从本游戏中体验团队精神, 要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力量, 不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

游戏规则和程序:

所有的学员都应该围成一圈, 每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上; 听从训练者的指挥, 然后每位学员都应该徐徐坐在他后面学员的大腿上; 坐下之后, 培训者可以再喊出相应的口号, 例如齐心协力、勇往直前; 可以以小组比赛的形式进行, 看看那个小组可以坚持更长的时间。

游戏(2): 从本游戏中体验实力之余还有机遇问题, 要求赢的游戏所有人需要给输者一个鼓励的掌声, 输者也要接受一个惩罚, 自由选择一个小程序进行展示。

游戏规则与程序:

5: 主持人活动总结

6: 聚餐交谈

户外拓展活动策划案篇四

内容：每一组学员要在规定的时间内，全体通过面前的一张“带电”的网。

目的：

人力资源的合理分配

个人如何在团队中找好自己的位置，发挥自己的优势

体会“团队中没有用的人，只有被放错位置的人”

群体决策的方法及意义

认真的态度与积极心态的重要性

户外拓展活动策划案篇五

专业分流组成了我们这个充满激情与梦想的班级，我们朝着一个共同的目标——成为一位杰出的xx大学人，一位杰出的xx专业人。我们为未来迈出了坚定步伐。虽然已经过了大半学期，但是同学之间的联系不多，为了尽快使来自不同班的成员融入新的集体，激发大学生各项潜能，形成特色班级文化，提升班集体凝聚力，特举行这一次的素拓训练。

xx年xx月xx号下午（具体时间可因具体天气情况而做调整）。

xx公园（具体地点可因具体天气情况而做调整）。

- 1) 提供一个展现自我，挑战自我的平台。
- 2) 加强同学间的交流与合作，培养团队意识，增强班级凝聚力，形成班级特有班级文化。
- 3) 拓展大学生综合素质，刚强品格，提高交际能力。

下午四点左右在xx公园集合，并且实行签到预计素质拓展活动如下（顺序可因具体情况而做调整）：集合完毕后，先按照一二三报数随机分为三组，推选出各自的队长队秘，利用十五分钟确定队名队呼队歌以及队形，然后团队展示。

（一）驿站传书。

游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义；制度规则的建立与修正。

游戏介绍：全队成员排成一列，每个人这时候就相当于一个驿站，到时候由负责人把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中，要利用自己的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中。当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手，并把当然了信息写在纸片上交给最前面的负责人！

规则：

- 1、不能讲话。
- 2、不能回头。
- 3、后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面。
- 4、当信息传到最前面伙伴手中时，这位伙伴要要迅速举手示

意，并把信息交到白板附近的负责人手中，计时会以举手那一刻为截止时间。

5、不能传递纸条和仍纸条。

（二）先是萝卜蹲，然后七彩连环炮游戏。

方法：男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到制定位置吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，每队十人，全部吹完后看时间。

竞赛规则：

（1）男女必须间隔排列（为了增加公平性）。

（2）必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹，否则将在总个数里面进行相应扣减。

（三）疯狂的设计。

游戏规则：

户外拓展活动策划案篇六

户外拓展活动为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——xx拓展之旅。具体如下：

20xx年5月18日（具体时间暂定为：8：30—13：00）

xx

放松心情，勇攀高峰

XX

综合管理部

公司所有员工。

活动总指挥□XX

后勤服务与记分□XX

以户外拓展活动为主，宣传为辅（以公司旗帜为主要形式）

拓展活动行程安排表

（一）拓展竞赛部分

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，第三名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xx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可以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。

6) 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

1) 项目类型：团队协作型

2) 场地要求：一片空旷的大场地3) 需要道具：一米的绳子

三条

3) 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。

4) 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）

5) 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路踢球比赛，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。

6) 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

1) 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

竞赛方法：每组分开进行，每次每组派3人进行比赛，其中1队员蒙上双眼听指挥穿越障碍，1队员面对赛道另1队员背对赛道，面对赛道的队长不能说话只能运用肢体语言将赛道的信息传达给背对赛道的队员，而背对赛道的队员根据面对赛道队员传达的信息用语言表达出来，对穿越障碍的对员进行引导。赛道上的障碍由另外两组的队员扮演，障碍物摆好姿势后在比赛过程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。

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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、在登山及游玩中，要尽量结伴而行。

6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。

7、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。

8、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。

9、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。

10、登上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。

户外拓展活动策划案篇七

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。

公司全体员工(约xx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。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

户外拓展活动策划案篇八

“走进自然，拥抱夏天”亲子野餐活动

20xx年xx月xx日（周六）上午9：00-----14:00

下管东里溪边

家委会成员

以3—4户家庭为小组，进行野餐（现场进行烧菜烧饭）或烧烤。有家委会成员担任组长分配工作。（小组成员由班级老师根据报名家庭分配而定）各组准备一个特色菜参加评比。

1、野餐用的各种材料（米、菜、调料、餐具、水果、饮料等）由家委会成员分组购买。每户家庭也可自备少许的干粮备用。

2、各组的特色菜材料自己准备。

2、出行工具：集体租用一辆大巴

3、事先勘察场地：张老师

4、备注：**a**给孩子准备一双雨鞋，玩水时可穿**b**家里有帐篷、野餐垫的也可以带上便于休息遮挡**c**带好适当的雨具。

大人小孩每人80元。家委会财务张洋妈妈收取

月xx日上午9:00在幼儿园门口集中，坐大巴出发至下管。

2、到达目的地后，各组组长领取所需材料。分头进行野餐。

3、家委会成员评比“厨艺奖”。

4、游戏：孩子寻宝活动，亲子游戏。

5、拍集体照。

6、坐大巴集体回程。

1、一切行动听指挥。

- 2、在活动中以孩子和自身的安全为主，并管理好自己的孩子，以防烫伤、走散。
- 3、注意安全用火。
- 4、凡参加活动的家长，请务必在安全协议承诺书上签字！

户外拓展活动策划案篇九

- 1、通过本次户外素质拓展活动增进公司员工之间的了解，增强员工之间的默契和情感。
 - 2、培养员工的团队合作能力及协调能力，增强团队的凝聚力。
 - 3、一定程度上提高员工的身体素质。
 - 4、为天鑫/国恒员工创造一个美好的回忆。
- 1、本次活动的目标挑战员工的心理，增强对他人的信任。
 - 2、激发个人潜能，增强员工素质，与成功的自己相约。
 - 3、加强团队成员协作互助精神。
 - 4、加强员工的责任感和进取心，对前景树立坚定的信念和信心。
 - 5、增强团队战斗力和向心力，增进员工对团队的归属感。
 - 6、放松身心，营造积极、快乐、温馨的团队氛围。

时间□20xx年7月日

地点：福州鼓山

参与人员及人数：全体员工

（一）登山活动

- 1、各员工于早上8：00准备备好物品在鼓山脚下集合。
- 2、清点人员之后传达注意事项以及做好登山前的准备活动。
- 3、部门为单位分成小组，选出小组长，组内成员互帮互助、相互鼓励，协同登山。
- 4、开始出发，队伍行进。队伍行进过程中每组成员必须整齐，小组长负责人注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。
- 5、登山过程中一定要有秩序，不出个人风头，与团队为主，注意安全。
- 6、登到山顶后休息。建议休息半小时后开展活动。
- 7、开展团队素质活动，无固定时间，若爬山用时过长可对时间进行压缩，若短也可以增
- 8、在登山过程中培训部成员不参与登山竞赛活动，一半培训部成员在前面领队，一半在后面垫后帮助、鼓励掉队员工。

（二）素质拓展活动环节

1、破冰（团队建设）

在登山的过程中由团队成员讨论选出队长，并确定队名、队歌、团队口号。到达山顶后每个队友五分钟的时间进行团队展示，所有团队展示完毕进入下一环节。

2、数青蛙腿

项目类型：团队协作竞技型

游戏人数：全体成员

道具要求：无

场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：5~20分钟左右

详细游戏步骤：

全体成员围成一个圈，在圆圈中间站一个主持人。主持人喊：几只青蛙几条腿（ps：比如六只青蛙四条腿，），然后就近的六名成员抱在一起，并且只能有四条腿站在地面上。没有组成团队的成员要接受惩罚以及没有按要求站好的团队也要集体出来接受惩罚。

游戏时间：15~30分钟

游戏人数：至少12人，越多越好。

所需道具：

a 每对参赛者一块蒙眼布。

b 一些报纸，使用饮料瓶代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”（ps：可用队员登山时所喝水的饮料瓶代替）

游戏目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

详细步骤：

a□选一块宽阔平整的游戏场地。

b□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。

c□让每个队员找一个搭档。

d□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□ e□眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

游戏人数：以部门为单位

道具要求：无 场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：5~20分钟左右

详细游戏步骤

a□以部门为单位手牵手围成圆圈至少四个以上。（具体以实际情况而定）

b□每对以部门名字命名。（交易部、行政部、招商部等）

c□任意指定一队开始统一下蹲，同时还要念词，在指定别的队做同样的动作，目标要一致依此类推但不能马上回指。

（比如：交易部先蹲，蹲的是念“交易蹲、交易蹲，交易蹲完招商蹲。”念完后所有交易的手指一致指向招商部，招商部马上蹲口中一样念词然后指定下一个部门蹲。）

户外拓展活动策划案篇十

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

素质拓展训练的项目

一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组

冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利（失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起）。

三、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊_x你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次_x你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形（如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形），在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶

段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确

保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10~30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

户外拓展活动策划案篇十一

户外运动是一项在自然场地举行的一组集体项目群。下面是本站小编为您精心整理的公司团队户外拓展活动策划方案范文。

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团

队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一) 参训人员：公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间：9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点：小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人：

(2) 队员：分为三队：由、三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

- (1) 认识自身潜能，增强自信心；
- (2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；
- (3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；
- (4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。
- (5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；
- (6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；
- (7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15) 问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队

歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

一、活动背景及目的

“一进扬翔门，便是一家人”。扬翔股份有限公司一直以来都很注重企业文化建设，倡导家文化，新食记食品有限公司作为扬翔股份的子公司，一直以来都注重企业文化的建设，关心员工的日常生活。为了丰富公司员工的业余生活，让员工能够更加轻松愉快的工作、生活，公司决定组织全体员工到南宁市石门森林公园进行烧烤活动，促进员工之间的沟通交流，增加企业的凝聚力，促使公司更好地发展。

二、活动主题：欢乐石门行，快乐大家庭

三、主办单位：南宁新食记食品有限公司人事行政部

四、活动时间□ 20xx年12月22日、23日

五、活动地点：南宁市石门森林公园

六、活动对象：南宁新食记食品有限公司全体员工及食品事业部在新食记办公人员

七、活动前期准备

1、人事行政部提前统计好各车间部门参加出游的人数，做好相关的安排及调休工作；

- 2、由企划部负责横幅的制作及照相机的准备；
- 3、由活动筹备小组负责提前联系好出游的车辆；
- 4、由采购部协助购买出游相关的物品；
- 5、人事行政部提前派相关人员做好踩点工作。

八、活动流程

- 1、8：00公司门口集中，坐车出发；
- 2、8：30到达目的地，组织好员工一起爬山到达烧烤地点；
- 3、8：30-9：00按照分组情况，做好烧烤准备活动；
- 6、15：00集合坐车回公司

九、注意事项

- 1、活动过程中注意安全，出发前提醒员工在活动过程中注意安全；
- 2、准备好简单的医药用品，预防有人受伤；
- 3、出发前和返程时注意清点人数，避免有员工落下；
- 4、衣着，鞋子要适于户外运动。早晚气温较低，请每位员工带好外套；
- 6、注意环境卫生，不要乱丢垃圾。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在

超越自我的信念和意识；

一天课程安排

8: 00 集合上车(地点可选)

9: 00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30 破冰: 问好、分组、团队圈、热身

训练目的: 这是安排在训练开始的系列活动。透过活动, 使学员集中注意力, 进入训练状态。同时完成分组, 解除学员之间, 学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45 旗人奇事

训练目的: 促进个人融入团队, 感受团队文化的建设过程, 形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧, 推动团队建设进程。

训练目的: 体会人与人之间的关爱, 帮助。克服不良情绪: 自私, 长舌, 冷漠, 懒惰, 带来的影响。以积极向上的心态面对工作, 生活。

12: 00 休整, 补充能量, 午餐。

12: 45 下午团队拓展活动开始。

12: 45—13: 45—盲人排队

非常状态下的沟通; 组织纪律; 学习方法; 学会倾听; 尝试(有效操作); 策划、决策; 意志力的挑战。

14: 00—16: 30 真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16:45:17:00 总结、分享 返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

- 1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。
- 2、请爱护生态环境，维护公共卫生。
- 3、请参加活动的听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益:

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益:

认识自身潜能，增强自信心;

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

户外拓展活动策划案篇十二

方案要根据上级的有关文件及精神来制定，要根据所要实施的实际情况来制定。而一份好的亲子活动策划方案中，能够让孩子在亲子活动举办期间中得到良好的成长与进步。你是否在找正准备撰写“户外亲子拓展活动方案”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

一、活动目的：

亲子律动操，亲子互动游戏与带动趣味游戏为活动主架构，让现场洋溢家庭的温馨与趣味的欢笑，更带动家庭亲子运动的观念与互动；并建立学校教育家庭教育结合的基本理念；强调家庭运动是孩子成长的重要元素，秉承着让孩子们在快乐中运动的乐动理念。

二、活动组织：

主办单位□x幼儿园

协办单位：咨询有限公司

活动时间：待定

活动地点：幼儿园操场

参与人员：全员幼儿及家长

三、活动形式：亲子趣味大型运动会

四、活动准备：

1、前期经验准备：

(1)各班级提前通知家长活动相关事宜及要求，统计交费人数。

(2)各班级活动前对幼儿进行安全主题课程教育。

(3)各班级活动前对幼儿进行入场方针、队形、口号训练。

2、物资准备：

所需物料：横幅、桁架、幕布、音响、话筒、医药箱、摄像机、

五、活动流程：

详情见活动安排

09：00分

幼儿园

签到、领取衣服

家长交幼儿到教师处等候入场

09：20分

操场

集合、开场白

教师带领幼儿到指定位置候场

09：30分

操场

运动员入场仪式

09：50分

操场

致辞

领导致辞、

10：00分

操场

教师开场舞

亲子律动展示

10：30分

操场

亲子徒手互动游戏

口香糖、比比看、宣誓

11：00分

操场

亲子大作战

报纸、面条棍、

11：30分

操场

我们去太空

搏击操、滑溜布、彩虹伞(选取)

12：00分

操场

球飞舞动

乾坤球、及超级沙滩球

六、教师注意事项：

- 1、全体保教人员及家长要高度负责，把孩子的安全放在第一位。
- 2、教师及家长做好环保工作，不要随意乱扔垃圾。
- 3、各班要做好家长的接待和配合工作，指导好家长遵守活动的规则，所有活动均自愿参加原则，安全第一，根据自身条件参加游戏！
- 4、防止幼儿意外伤害，保健老师落实好保健药品的准备工作；

七、家长注意事项：

a□为了活动顺利开展，家长必须配合教练员指挥，注意安全；

b□要求穿运动服、运动鞋，各人自备毛巾、或汗巾

c□活动以班级为单位，重在参与(身体突发不适除外)。

d□由于本次活动为亲子运动会活动，除必备物品外，请家长不要过多的携带其他物品，以免丢失，影响活动效果(丢失自负)

通过亲子活动，引导幼儿养成耐心细致的操作习惯。感受和爸妈一起做手工的乐趣，增进亲子感情。幼儿的创新的思维初步得到发展。初步掌握粘贴、折剪的基本技能，发展幼儿的小手协调能力。

一、活动流程

1、教师交代亲子手工活动意图

引导幼儿学习基本的粘贴技能，发展幼儿动手能力和小手协调运作能力，在亲子合作中粘贴和表演活动中增进感情。

2、讲解制作方法，进行制作

1. 展示纸箱的多种变化(镂空小车、小孩、大嘴巴……)开拓家长及幼儿的思路。

2. 家长与幼儿进行创新制作。

二、手工完成并简单的深透环保知识

将制作的作品进行户外展示、欣赏，再次感受废旧物品的可重复利用及亲自制作带来的快乐。

活动精彩瞬间

三、活动反思

在这次活动中，家长都非常积极地参与，也都提前做了准备，所以整个活动进行的非常顺利。但是在活动题材的选择上没有考虑幼儿能力的发展水平，整个活动基本上都是家长在制作，孩子参与的比较少。

值得提出的是，在活动结束后家长们都配合老师带领着孩子自觉地将撕剪下来的材料打扫干净，潜移默化的培养了孩子讲卫生、爱护环境的好习惯。

一、活动时间

20年x月x日。

二、活动地点

幼儿园。

三、活动流程

1、小朋友集体唱歌《我的好妈妈》送给自己的妈妈。

2、亲子唱歌pk大赛

请这两天妈妈带着自己的宝宝在家里一起练习唱一首歌(可以有道具，可以进行表演)。曲目不限，可以是儿歌，也可以是孩子和妈妈都很喜欢的流行歌曲。也可以妈妈跳舞宝宝唱歌，或者宝宝表演妈妈唱歌，形式不限，请妈妈和宝宝在家里进行练习。时间控制在1分钟左右。(因为活动时间有限，请家长朋友见谅)。活动结束后将有小礼物送给宝宝。

本活动的目的：让家长和孩子们一起完成一件事情，让孩子体验一下和妈妈一起完成任务，宝宝和妈妈一起出谋划策准备节目。增进母子(女)之间的感情，而且能够锻炼孩子的胆量。

3、妈妈/宝宝在哪里

把全班的妈妈和宝宝分成两组。

第一组：蒙住第一组妈妈们的眼睛，然后请妈妈们摸第一组宝宝们的脸，猜猜哪个宝宝是自己的宝宝。

第二组：蒙住第二组宝宝的脸，请第二组的妈妈站好，老师介绍妈妈穿的衣服颜色和某些特征让宝宝猜谁是自己的妈妈，如果宝宝没有猜出来，就请妈妈说一句话让宝宝来猜谁是自己的妈妈。

本活动目的：增进母亲和孩子之间的了解，通过某些特征来记住自己的妈妈(宝宝)，用蒙眼睛的形式进行活动，让孩子们更能体验到妈妈的好，增进母子(女)之间的感情。

4、我爱妈妈，妈妈爱我

请妈妈们在老师准备好的心型纸上写出对宝宝的心愿，装饰在本班教室墙上的大树上，作为“心愿树”，然后请宝宝送给妈妈自己亲手准备的“小小礼物”。

一、活动目的

家长和孩子牵手投身大自然，相伴走进大社会，开阔孩子视野，密切亲子感情，密切家园关系，促进家园合作。亲子活动通过亲子群体间的活动交流，增进亲情，增进家长及孩子之间的感情，以提高孩子的综合能力，增强家长与孩子之间的透明度、信任度，更好地发展儿童的社会交往能力。帮助家

长营造与孩子间的交流、交往，从而促进孩子健康成长的氛围。提高家长育儿的理念和技能，促进孩子的健康成长。指导家长和孩子开展有情趣的亲子游戏活动，使孩子在欢乐的游戏中长身体、开心智。

二、活动时间：

三、活动地点：

四、活动流程：

一. 热身——大树与松鼠

活动目的：活跃气氛打破僵局

材料：无

时间：5-10分钟

活动程序：

1、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。

2、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

3、培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

4、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培

训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

二. 主题活动

活动名称——盲行之风雨人生路

活动目的：

增进亲子之间的感情，父母与子女互换角色，体验彼此换位后的感觉。通过角色互换增进彼此之间的了解。材料：绳子、木头、瓶子等障碍若干活动步骤：

- 1、工作人员先在场地上用绳子布置障碍
- 2、以家庭为单位组队，一对亲子一组(由父母与子女中各挑选任意一人参加)
- 3、多组同时参加(根据现场道具决定上场的组数)
- 4、首先用黑布将子女的眼睛蒙上，开始时父母牵着子女的手从场地的起始点开始往终点行进，其间父母要带领子女在自己的话语的指导下绕过各种障碍到达终点，然后父母返回起始点并用话语指导子女如何绕过障碍物从终点走回起始点。
- 6、各组成员分享自己的活动感受。
- 7、分享结束，让子女拥抱父母，并对他们说我爱你或感想。

到作为家长的艰辛与不易，使他们懂得珍惜那份爱，父母也可从中体会到多花些时间与子女沟通多了解了解子女的感受或许比一味的给与要来的更重要。

备注：组织者提供分享的方向：

一、父母为领路人

1、被领路者：

(1)当父母带着你一起穿越障碍的时候有什么感觉?(感觉到安全感了么，还是自己长大了不需要父母的跟从了)

作为家长，当看着自己的子女一个人穿越障碍时是什么样的心情呢?(焦急但只能间接的帮助他们，该放手让他们自己独立成长呢，还是继续给予子女无限的关怀，孩子将来的路还是得靠他们自己来走)

二、孩子为领路人1被：
(1)被孩子引导穿越障碍，你的感觉?(放心还是忐忑?是否觉得孩子长大或者将要长大了呢?他们也都有了独立自主的能力了呢?，他们的指导语让你放心么?作为父母的有时候是不是也该听取一下孩子的意见呢?)

2

(1)由你来引导父母穿越障碍，有什么感触?(1. 父母带着自己走过这么多年的人生历程充满了坎坷很不容易2. 明白父母的艰辛，学会感激和体谅他们)

3、广告剧的设计

活动目标：让亲子充分发挥创造性的意念，锻炼语言表达能力。活动形式：由组织各小组进行设计活动。

材料

：准备写有饼干、饮料、香皂、营帽等日常用品的卡片
活动程序：

(1)布置活动要求：各小组以所抽到的卡片为内容进行广告设

计。广告内容由小组讨论决定，要求包含主题、表演出广告内容及一个有创意的代言pose□表演时间为3分钟，每一位参加者必须承担其中的一个角色。

(2) 统一发给每个小组一份制作道具用的材料

(3) 组织小组成员设计，注意掌握好时间。

(4) 请观察员和所有小组进行评比，评出创作、演绎、演员、合作奖等4个奖项。

4、画图游戏——我们未来的家

材料□4a的白纸，彩笔。现在请大家以家庭为单位，一起合作画一幅你们理想的未来之家，并为这个家命名。时间为5分钟，并同大家分享你们的想法。

5、尾声

请用一句话说说今天的感受。

一、活动时间：20年x月x日

二、活动地点：大操场

三、运动会目标：

通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。通过体育活动，培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

四、活动准备：

1. 通知父母来园参加亲子活动。
2. 准备游戏需要的材料。
3. 布置活动场地。
4. 奖品。

五、具体活动方案：

活动流程：

(一)、运动员入场仪式放《运动员进行曲》

(二)、幼儿教师致欢迎词。

(三)、领导

讲话

□

(四)、主持人讲注意事项。

(1)、请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

(2)、请在活动过程中遵守活动规则。

(3)、在活动中请勿拥挤。

(4)、在活动中表现棒的小朋友可以获得我们的小礼品哦！

(五)、主持人介绍亲子活动项目。

活动一：

- 1、游戏名称：《春种秋收》
- 2、游戏准备：小号呼啦圈、盆、沙包
- 3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈
- 4、游戏玩法：家长站在跑道起始点，端盆把盆中沙包放入指定圈中，到达终点后幼儿接力把圈中沙包收回。家长必须按顺序把沙包准确放入圈中，每个圆圈放一个沙包，幼儿必须把所有的沙包都捡回去。

活动二：

- 1、游戏名称：铺地砖
- 2、游戏准备：呼啦圈
- 3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈
- 4、游戏玩法：跑道上准备两个呼啦圈，游戏开始幼儿跳入第一个呼啦圈内，由脚下到头顶把呼啦圈取出交给家长，再跳入第二个呼啦圈，同时家长把前一个呼啦圈放到幼儿前面供其使用，依此类推。

活动三：

- 1、游戏名称：亲子双人跑(两人三足走)
- 2、游戏准备：绳
- 3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈
- 4、游戏玩法：把小朋友与家长相邻的脚绑在一起，当口哨响起时一起向前方走直到拿到前方的小红旗才可往回走，哪队先返回起点处为胜出者。

活动四：

- 1、游戏名称：夹球赛
- 2、游戏准备：小木棒篮球
- 3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈
- 4、游戏玩法：家长从起点双腿夹球蹦到终点，再和幼儿用两根小木棒夹球回到起点。用小木棒夹球时不得用小木棒托着球跑。

活动五：

- 1、游戏名称：亲子心连心
- 2、游戏准备：卡片
- 3、参加人员：幼儿、家长
- 4、游戏玩法：家长与裁判对面站，幼儿站在裁判身后边，裁判出示卡片，家长用肢体行为描述卡片内容，幼儿猜。

(六)、活动开始

(七)、颁奖

(八)、育儿讲座(幼儿教师)

(九)、活动结束。

户外拓展活动策划案篇十三

随着战争的远离和经济的发展，户外活动开始走出军事和求生范畴，成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。下面是本站小编为您精心整理的户外素质拓展活动策划方案模板。

08: 00 集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

09: 00 -- 09: 30 集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

09: 30 -- 09: 45 组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号

09: 45 -- 10: 00 破冰训练(团队热身)

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

10: 00 -- 11: 45 (山谷游乐区)竞技项目：

突出重围——攀 壁： 参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。(良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键!)

(要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务!)

空中钢丝—极速圆木： 参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩!(克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我!)

竖网桥——悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

11:45 -- 12:00 活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评！

12:00 -- 14:00 午餐时间(参观杨四将军庙)

14:00 — 16:00 团队大比拼竞技项目：

踏 笼 飞 渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。（检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神！）

鼓浪屿——平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）

搭 桥 过 河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）

荡 悠 台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。

（相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务！）

16: 10 -- 16: 40自由体验“闯关酷地带”

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦。

自费项目： 水战船：（水上争霸赛），精彩刺激、留恋忘返！

16□40 -- 17□00活动总结，返程！

一、活动主题：领略自然风光，加强班级同学情感交流

二、活动时间□xx年3月31日(星期四)

三、活动人员：计应一二班

四、活动地点：长沙世界之窗

五、活动目的：阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团对精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

六、活动安排

(一)前期策划准备工作

1、为保障全体员工们的利益与安全，最好是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行

3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同

学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。

4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。

5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱

6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备。

7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

(二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3)、12：00午餐后游览(由大家统一意见随意)：

4)、计划4: 30回校

3、后期工作

- (1)清点各自带的物品，确定人数；
- (2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；
- (3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

4、注意事项

- (1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。
- (2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。
- (3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。
- (4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。
- (5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。
- (6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

(三)后期反馈工作

- 1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；
- 2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

七、应急预案

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

八、主要负责人联系方式：

计应二班：

班长 程x镇：152

副班长 范x会：151

团支书 段x勇：1511

辅导员助理员 邓x明：150

计应三班由三班相关负责人联系

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一) 参训人员： 公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间： 9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点： 小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人□XXXX

(2) 队员： 分为三队： 由XXX□XXX□XXX三人分别带队。

(3) 工具准备： 点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的， 增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合， 互相支持， 增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系， 形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流， 让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性， 从容各种挑战。

对于学员：

(1) 认识自身潜能， 增强自信心；

(2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

(3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

(4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

(6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；

(7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15) 问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

户外拓展活动策划案篇十四

20xx年12月5日(周日)14:00——16:30

北区篮球场

职师院分团委学生会全体成员

学生会主席和分团委副书记

分团委实践部、文体部

1、将学生会和分团委所有成员分成十组，办公室为一组，体育部为一组，文艺部与宣传部一组，纪保部一组，生活部与组织部一组，女生部与就业服务部一组，学习部一组，演辩部与信督部一组，职业规划部一组，外联与社团管理部一组。总共十组，每组由各部门自己协商选出十人参加，其余人在旁观赛。（各主席与书记可任选一组参赛，仍然限定各组十人）

3、由办公室张贴海报宣传此次户外拓展活动

4、游戏内容

(1)

a.环环相扣

b.穿越火线

c.跃动绳索

d.百发百中

(2) 选出5组进入决赛，决赛除了玩以上四个游戏还有一个游戏□e.你演我猜。

(3) 由主持人宣布比赛规则及过程，每两组同时进行，分别计时。用时较少的前五组进入决赛。

(4) 决赛通过比较用时选出前三名

5、颁发奖品

跳绳2根 篮球2个 吸管150根 钥匙扣2个 绳子2根 材料纸一本

奖品：棒棒糖三包、桔子二十斤、蛋黄派5大包

经费预算：100元

(1) 如逢下雨，则另选时间

(2) 活动结束后，由实践部负责清理场地

江西农业大学职师院分团委实践部、文体部