

2023年昌江黎族自治县户外拓展培训方案 (优秀9篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇一

通过拓展活动来拓展企业人员的.潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

1. 时间□xxxx年xx月xx日(星期天)

2. 地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3. 标准□xx元/人(暂按100人核价)

现有人员xxx

4. 公司购买饮用水□xx元xxx支/人x100人=xxx元

带家属费用自理。

费用包括：

7:20x7:30全体人员

7:30x7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00x11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00x13:30午餐

14:10x15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30x17:30沙滩游戏

18:00x19:30晚餐

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇二

：万宁兴隆石梅湾

：大一班和大二班

万宁快乐宝岛幼儿园全体教师

- 1、亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。
- 2、孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子关系。
- 3、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

(一)、材料准备：

- 1、公共汽车2辆，“快乐宝岛幼儿园”字样的大旗帜一面或横幅一副。

- 2、小蜜蜂话筒3个、哨子2个（队长配备），照相机2个。
- 3、游戏材料：红色和蓝色的小旗帜2面，装潢纸修剪成的点点红色、蓝色各15个，计分牌2张。
- 4、班主任打印班级幼儿名单，出发前和回来时都要进行点名。

（二）活动前需向家长沟通的事项：

- 1、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景，也为了减少幼儿园的运输经费，各班老师建议有车的家长自驾车到目的地。
- 2、通知家长提前为孩子做好防晒、防暑工作，如：准备帽子或遮阳伞、擦汗用的纸巾或毛巾、汗湿时更换的衣物。
- 3、通知家长自备饮用水、干粮、淘沙玩具（进行沙雕比赛时使用，尽量人手一份）。
- 2、请家长为孩子准备1—2套衣服，以防汗湿时更换。
- 3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。
- 4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙的工具带上。
- 5、请您带上防晒、防雨用具（如帽子、雨伞、毛巾）。
- 6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。
- 7、活动过程中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的服装和运动鞋（尽量不要穿裙子和高跟鞋）。
- 8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。

9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。

10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

1、主持人：吴丽雅、符籽慧

2、总场地监督及看管家长、幼儿园物品人员：谭莎莎

3、摄影：彭燕（蓝队）钟玉（红队）

4、计分员：陈秋凡（蓝队）、杨芳燕（红队）

5、游戏调控人员：余洁璇（蓝队）、黄达瑜（红队）

6、活动中材料负责人：陈寒妮（蓝队）许辉玲（红队）

7、自由调配人员：黄剑兰（红队）、杨音妹（蓝队）

8、红队队长：黄达瑜；蓝队队长：余洁璇

1、当天下午3点整，参加活动的家长孩子和全体老师准时在幼儿园内集合，3点20分开始出发。（自驾车家庭也在幼儿园集合）。

2、旅途中教师可带动家庭间进行互动，促进彼此间感情，以便游戏时能够更好地合作。

3、到达目的地后，余洁璇、黄达瑜选择并划分场地。

4、主持人组织家长和孩子排队，大一班为红队，大二班为蓝队，建议每班分成两排。

5、主持人致辞向家长孩子问好，并讲解活动的有关要求及注意事项。

6、其他工作人员各站其岗，准备游戏材料。

7、游戏负责人说明游戏规则，开始游戏，每项游戏结束后休息10分钟（家长孩子可以吃自带来的干粮）。

8、游戏1：推小车，游戏2：背子传旗接力赛，游戏3：堆沙堡比赛。

9、活动结束，主持人组织“环保小卫士”活动，清理活动现场垃圾。

10、集中——点名——返园。

活动前后待办事件的人员分配：陈寒妮负责活动需要的计分点点红色蓝色各48个可以请大班组有空的老师协助。

余洁璇负责传送活动相片到博客，许辉玲负责进行活动小结并发送到博客。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇三

1、冬日环境下挑战自己、超越自己。

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。

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

1、 烈日下户外徒步存在一定的危险性，活动须加强自己保护；

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。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇四

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

二、活动目的`

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

三、活动主题：热爱班级，体验凝聚。

五、活动时间及地点：11月3日—11月4日图书馆东面

六、活动安排

（一）前期策划宣传工作

3、各班心理委员于10月31日（星期三）晚10:00之前，将本班报名人员名单发送至cslgjyxlyh@163.com

（二）活动组织

1. 11月1日（星期四）组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2. 组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提

前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

（三）活动环节

- 1、主持人开场
- 2、爱的抱抱（热身活动）
- 3、队形队旗设计（团队意识）
- 4、珠行千里（团队协作）
- 5、无轨列车（团队协作）
- 6、感谢参与，结束语。

七、活动反馈

八。活动经费

九、注意事项

- 1、各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假（20xx年元旦班级联欢活动策划书）
- 2、每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材；
- 3、如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知；

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇五

项目性质：地面拓展训练项目-团队协作项目

项目时间：60分钟

项目目标：

1. 谋事在前的办事程序
2. 突破思维定势
3. 团队协作的重要性
4. 服从指挥、一丝不苟的工作态度

项目规则：

培训目的：

沟通；组织纪律，学习方法(合理利用工具)；突破思维定式(创新)；学会倾听；策划、决策；尝试(有效操作)；预见性(工作监督)

讨论题目示例：

1. 哪一个小组率先经过了地雷阵？
2. 做完了这个游戏，各人感想怎样？
3. 你的同伴能做到指令明白吗？
4. 游戏过程中遇到了甚么成绩？
5. 若何将那个游戏和我们的实践任务联系起来？

保险：

留意那些被蒙住了眼睛的人，他们没有知道自己会走到那里

来。

变通：

1. 这个游戏也可以在室内进行，能够应用胶带来标记地雷阵的起点和起点。
2. 可使用诸如拼图板，捕鼠器之类的物品来代表地雷。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇六

亲子竞赛活动

- 1、通过亲子活动，增进家长与孩子之间、家长与家长之间、老师与家长之间、老师与学生之间等亲近关系配合、师生关系，有助孩子身心健康成长。
- 2、通过参与竞赛游戏，增加孩子的集体荣誉感和责任心；促进家长与孩子之间的密切配合，增进彼此感情。

20xx年x月x日(星期一)下午4：00-6：30

活动地点□x小学校园山顶操场

- 1、活动方案，有关表格。
 - 2、竞赛游戏活动有关准备。
 - 3、奖品准备。
 - 4、发动家长。
- 1、活动前准备。

2、欢迎家长。

3、亲子竞赛活动开展：

(1)活跃气氛：亲子跳大绳游戏。规则——家长牵着孩子共同成功跳入大绳，然后共同成功跳出大绳。成功者即派发小奖品。

(2)亲子抢板凳：规则——家长和孩子分组同时进行抢凳，8个家庭同时pk按出局家庭先后顺序定名次派发小奖品。

(3)亲子大象抛接投沙包：规则——孩子弯腰如大象状转5圈，再抛出球，家长于远处接球。按命中数顺序定名次派发小奖品。

(4)二人三足：规则——根据现场定跑道，5个家庭同时pk按到终点的先后名次派发小奖品。

(5)妈妈认孩：规则——5名妈妈蒙上眼睛，孩子们随机站于妈妈们前，妈妈们通过触摸孩子的`头部或脸部认孩子；认出自己的孩子的话就抱着。按情况派发小奖品。

(6)家长、孩子、老师分享活动体会。

(7)亲子派发、分享礼品。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇七

活动目标：

1、培养幼儿积极的参与意识和变废为宝的意识。

2、增强了幼儿身体素质，强化了幼儿身体协调的能力。

3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

1、哨子一个，废旧报纸若干，小红旗一个橡胶小鹿四个

2、录音机，音乐磁带《一起加油》

活动过程：

教师带幼儿到户外操场，带领幼儿慢跑一圈，指导做简单的热身动作。

1、导入游戏

老师今天和大家一起来做个新游戏，好不好？(幼儿回答，好)看我手中拿了什么？(幼儿回答，报纸)今天我们就用它来做游戏，幼儿感到很新奇，也很期待，那么下面就要好好的看老师怎么去做，等会老师要看你们自己的表演奥。

教师首先说明游戏的规则和过程，并自己亲身去演示吸纸跑的过程，幼儿睁大了眼睛，好奇的看着。

老师强调，吸纸跑这个游戏必须是你把报纸贴在胸前，借助风力向前跑，跑的过程中不能随便停下来，必须绕过中点(橡胶小鹿)返回坚持跑道终点，如果中途停下来，报纸就会自己掉下来。如果纸掉下来了，你必须拾起报纸，重新放到胸前，再继续游戏。

2、游戏分组

将全班幼儿分成四个小组，站成四排，每组的第一个幼儿发一张报纸，他跑回来把报纸交给下一个小朋友，看看四个小组的哪一个小组最先完成，就发给他一个小红旗。大家都要鼓掌表扬！

3、开始游戏

幼儿准备好以后，哨声一响，游戏就开始。在音乐的配合下，幼儿紧张而忙碌起来，有的幼儿动作很规范，有的幼儿报纸掉下来好几次，但他不放弃，捡起报纸继续前进。

4、活动结束，

表扬鼓励，教师做及时总结

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](#)

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇八

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

xx骑游烧烤。

20xx年x月xx日早上9：00下午4：00。

xx□

公司全体员工自愿报名参加。

1□xx骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐（暂定）。

参加人员自备自行车（无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责）。

aa制xx元/人。

1、人员组织、费用收取□xx□xx□

2、场地、聚餐预订□xx□

3、食材购买□xx□xxx□xxx□

7：30食材购买人员准时到xx门口集合，购买食材；9：00全体参加人员于交易中心集合。

9：10出发。

9：40到xx入口处等候（需要租车同事可租用自行车）。

9: 50从xx入口开始骑游沿途可观赏xx风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材（男士生火，女士洗切菜品）。

11: 00开始自助烧烤。

16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30（暂定）聚餐；1、火锅；2、连锅。

19: 30结束愉快的行程。

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装（以休闲、运动为）相机以及必要的用品。

2□xx□农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

昌江黎族自治县户外拓展培训方案篇九

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的`沟通。

x骑游烧烤。

x年_月x日早上9: 00下午4: 00。

x□

公司全体员工自愿报名参加。

1、x骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐(暂定)。

参加人员自备自行车(无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责)。

aa制x元/人。

1、人员组织、费用收取[x][x]

2、场地、聚餐预订[x]

3、食材购买[x][x][x]

7: 30食材购买人员准时到x门口集合，购买食材;9: 00全体参加人员于交易中心集合。

9: 10出发。

9: 40到x入口处等候(需要租车同事可租用自行车)。

9: 50从x入口开始骑游沿途可观赏x风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材(男士生火，女士洗切菜品)。

11: 00开始自助烧烤。

12: 00—16: 00自由活动，如打麻将，斗地主等。

16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30(暂定)聚餐;1、火锅;2、连锅。

19: 30结束愉快的行程。

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装(以休闲、运动为)相机以及必要的用品。

2[x]农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。