

2023年户外团队活动运动策划方案 公司 团队户外活动策划方案(优秀5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

户外团队活动运动策划方案篇一

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。

二、活动目的

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。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20__年11月____日-____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

七、拓展活动日程安排

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

户外团队活动运动策划方案篇二

一，联系自行车出租俱乐部，把保养好的自行车在早上8：00送到公司门口。

二，活动前一天晚上通知参加骑行人员，做好骑行前服装、装备、及编队等事项，于早上8：00在公司门口集合。

三，各小队队长清点本队人员、装备及随身携带的物品。

四，各小队队长向总指挥报告各队人员、装备情况。

五，8：30编队，请摄像师拍照，并提醒骑行安全常识及行驶路线及目的地。

六，骑行车队出发

七，保障车在行军途中跟拍

活动内容如下：

趣味活动

1.托球跑：（分两次进行，每次每团体1组参加取用时最少的一组）2*8接力赛，规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球（10米）不掉在地上放入指定位置算有效球，另外一人在从筐中捡起球进行接力。如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来，以8位选手全部运送完球，所用的时间最少

的算胜利。(案徽灞2组可以男女混合、白8人,)

2. 抢棒棒糖(取获胜人数最多的两组)

道具: 四根绳子, 棒棒糖若干

参加人员: 每徽8人, 男女各占一半, 可多组进行

比赛规则: 两个男(女)生背靠背挽住对方, 每个男(女)生前面1米左右站着—个女生, 手拿一个棒棒糖。裁判员发令后男(女)生反向用力以吃到对面女(男)生手里的棒棒糖。先吃到者获胜。

3. 结对而行

道具: 绳子若干(取6组时间所用最短的)

参加人员: 五人—组(可男女混合), 每团队最多可报10组参加

比赛规则: 比赛开始前先把每一组人员的左腿或右腿绑在—起, 多组并排—起站在起跑线上, 裁判喊“开始”时, 各队齐出, 最先到达终点的队获胜(30米)。

裁判: 1人

4. 倒跑比赛(取4组第—名)

徽宄4组—组4人男女混合(1男3女, 第—棒男生)每人50米, 要求拿上接力棒, 传给下一个运动员。不准侧身跑。

5. 踢毽球(取得分最高的10人纪念奖)

方法: 参赛者在距目标5米处, 将毽子踢入直径为20、40、60、80公分的圆心中, 最后落点在同—圆中就得分, 从内到外依次以5、3、2、1记分。(现场抽取30人参加)

规则：

- 1、参赛者每人投掷三次，以三次得分之和计比赛成绩。
- 2、如毽子掷在线上，则以外圈的成绩计分。

裁判：2人

6. 心心相印(背夹球)(取用时最少的两组)

20米距离，两端各站12人，每端分成3组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走，进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动，以最后完成用时最少的队伍为胜，违规一次+5秒。(徽2组、白8人、男女不限)

7. 呼啦圈竞走比赛(保留项目)(取2组每组的第一名)

接力比赛，比赛长度为1人50米，边转呼啦圈边走(跑)，在比赛进行当中呼啦圈不可以掉下来，如果掉下来，捡起来是呼啦圈转起来后再继续行走，直到完成比赛。比赛以用时最少的为胜利。(徽2组、白4人、男女不限)

8. 夹乒乓球(取2组每组的第一名)

接力比赛，比赛时间为5分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离10米，)，1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里，在5分钟内用时最少者胜利，5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球如果掉到地上需要捡起球回到起点重新夹球。(徽2组、白8人、男女不限)

9. 划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上，并抓对方的手臂，

形成小船状，排在：起点线外。比赛开始，各个“小船”在前后摆动时，交换移动两人的双脚，使“小船”向前行进，以先到达终点的队为胜。

规则：(1)小船从何处散开，必须重新组好再开始(2)组成“小船”的两个人的臀部不得离开对力的双脚脚面。

10. 跳袋接力：器械：跳袋

参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜。

规则：(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线后交接。(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

[公司户外活动策划方案]

户外团队活动运动策划方案篇三

二、 活动目的：在繁忙的工作之余，为了能让员工释放出工作中的压力、生活中的疲劳，公司决定组织员工拓展活动——郊游烧烤。此次活动的目的是丰富员工的业余文化生活，促进同事之间的沟通与交流，使大家体会到团队的活力和凝聚力。

三、 活动时间及地点：待定

四、 活动对象：圣名国际商贸城有限公司全体员工

五、 活动形式：郊游，户外徒步，烧烤，摄影，游戏

六、 活动准备：

(1) 集合时间:20__ . 4. (13、14、15) 暂定任选一天

(2) 集合地点:公司招商大厅

(4) 所需物品:公司横幅、相机、烧烤材料、餐具、饮用水、桌布等

(5) 烧烤场地安排:办公室负责联系好场地确保正常使用

七、活动内容:

(一) 人员编制:以抽签方式决定队员选择, 每10人为一小队, 共5个队伍。(注:男生女生各5人)

(二) 活动流程:

1、8:30-9:00---指定地点集合、点名, 安排车辆出发至目的地

5、17:00以后---离开景区, 参加烧烤活动的同事整理东西, 保持环境的清洁, 结束一天行程。

八、活动经费

1、烧烤炉费:100元一个烧烤架, (包含:烧烤碳、3张烧烤网) $100 \times 3 = 300$ 元。

2、食材采购费:

九、具体工作人员安排

十、注意事项:

1、全体员工着装轻便或者运动服、运动鞋, 注意防晒 2、注意保管好自己的贵重物品

3、在活动中注意安全，最好不要单独行动，如有特殊情况告知同伴

4、天干气燥，注意用火

5、活动结束后请各自收拾好垃圾，注意环境的清洁

户外团队活动运动策划方案篇四

行程安排：

培训对象：公司全体员工

活动地点：可选(深圳、惠州、东莞、广州等城市)的数十个拓展训练基地

团队拓展培训目的性

帮助参加者认识自我，激发个人潜能，客观地进行自我定位；增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，更客观的面对工作与生活的挑战。改善人际关系，学会关心、激励、信任同伴，采取有效的措施增进员工相互间了解、信任，使大家融洽的与他人及群体合作，达到团体一致性，并形成团队成员间配合默契与相互信任，形成积极向上、团结互助的团队气氛。

训练流程及活动方式：

活动方式：户外拓展训练、小组讨论、观点论述、问题分析、分享体验、回顾总结。

拓展训练项目内容及目的：

热身活动(破冰活动)：有助于加深学员间的相互了解、消除紧

张、建立团队，以便轻松愉悦的`投入到各项紧张培训活动中去。

团队项目(有轨列车、共同进退、女皇圈):以复杂性、艰巨性为特征、良好的团队气氛、成员间的相互信任、理解、默契、配合是活动成功的关键，通过大家的统一计划与协作，体现沟通、统筹安排、计划、分工、沟通及合作、团队信任和团队合作的重要性。团队项目对于改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神有很强的针对性。

我们为您制定的拓展行程:

训练项目 具体内容及达成效果

团队文化建设 学习在新环境下如何打破坚冰，尽快组建团队，营造积极进取，主动参与的团队气氛及顺畅的沟通渠道。

破冰活动+学习导入+建立团队(队名、口号、队歌、标志、动作)+风采展示

项目介绍:

二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手于木板上的绳子，将水运向指定的地方。

培训目标:群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案;大胆尝试，勇于付出;合理的分工与合作，资源的优化配置;认识统一指挥的意义与重要作用。

项目介绍:

一段纷乱复杂的数字摆在团队的面前，要求我们的团队必须按照规定的原则拍完数字，怎样在纷乱复杂的事物中找到解决问题的方案和途径，难题将由每个团队成员解决。

培训目标：

1. 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
2. 大胆尝试，勇于付出，挑战未知领域，培养创新意识
3. 合理的分工与合作，资源的优化配置
4. 认识统一指挥的意义与重要作用体会对于团队的领导技巧角色的合理分配与运用

项目介绍：

高尔夫球只能前进不能停止或倒退。球只能在管道内运行，不能脱离至地面或接触身体部位。球通过该队员设置的管道时，该队员不能离开自己的位置，球体通过后，才可离开。必须规定的时间内将球安全送到指定的目标处。

培训目标：

1. 建立信息共享的有效方式。
2. 对市场的变化，学会适应而不是抱怨。
3. 通过团队协作共创整体赢利意识。

讨论分享感受

项目介绍：

团队拓展的压轴项目。队员在教官指引下规则站位围圈后坐下，且有序向前走转圈，增强整天拓展训练效果，培养团队协调、合作的精神。经过团队活动的培训，参训团队已经反复演练应对难题的方法和能力，在团队内部已经出现了智者出谋划策、领导者果断决策、执行者坚决服从等一系列运行

机制。团队千人凳与感恩的心项目出现的恰到好处，通过活动后的总结，能将团队的气氛推向高潮，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

16:00-16:30总结 合影留念公司领导发言，后由专业拓展培训师引导学员回顾:通过一天的活动，有什么样的感受?收获了什么? 结合工作、生活中的细节间接加深学员的培训效果。

17:00前往海鲜街晚餐

18:00 行程结束，返回温暖的家!

户外团队活动运动策划方案篇五

拓展活动是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的projectadventure(简称pa教育模式)high-5(五步进阶学习)expeditionanylearning(简称el户外展活动)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员：团队全体成员

活动目标：

1. 挑战极限，让团队成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；

活动安排

8：00集合上车(地点可选)

9：00到达户外拓展活动基地,开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30破冰：问好、分组、团队圈、热身

活动目的：这是安排在活动开始的系列活动。透过活动，使团队成员集中注意力，进入活动状态。同时完成分组，解除团队成员之间，团队成员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45旗人奇事

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。激发和强化团队成员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

活动目的：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、请参加活动的者听从教练指挥，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。

参训团队成员收益：

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。