

2023年户外拓展训练活动方案 户外运动 拓展训练的活动方案(模板5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

户外拓展训练活动方案篇一

活动时间□20xx年6月1日~2日

活动地点：昌平区十三陵水库

参与人员：尼西学院路弟兄姊妹

行程安排：

6、17:30~19:00点，晚饭时间；准备篝火晚会时间；

7、19:30~21:30，晚上集体活动时间；之后集体善后；

8、22:00，自由安排时间，各组可以组织小组分享(建议)；洗漱休息；

9、第二天早7:00~7:40，早起灵修时间；

10、7:40~9:00，洗漱时间，早餐时间；

11、9:00~11:00，礼拜时间；

12、11:00~12:00，分享时间，建议按小组分享；收拾行李；

13、12:00~13:00，午饭时间，去农家乐午餐，需要预定午餐；

14、13:30，返程。

分工：

2、饮食：会杰、秀娥、光裕、善安。职责：集体食物的准备、晚餐、早餐、午餐的安排；

3、住宿：向东、光裕。职责：指导大家支搭帐篷，洗漱地点确定，卫生间确定；

4、篝火晚会：杨莎、向东。职责：活动时间、时长、内容、结尾等；

5、主礼、赞美：向东。职责：组织弟兄姊妹礼拜；打印当天需要的赞美；

6、圣经：陈皓。职责：带当天需要的部分人的圣经；或者根据讲道内容打印；

7、讲道：陈皓。职责：当天的讲道；

10、组长：杨莎、光裕、向东、娟娟。职责：小组的组织、通知、调动等各项事宜。

人员：

3、到达后分组：出发分组做部分调整合成4组(建议)；

4、帐篷分组：需要同工商议。

备注：

此策划系在杨莎姊妹的协助下完成，如有不妥或考虑不周之处以及有更好的建议，望同工间及时沟通，暂定5月29日晚9:30同工电话会议(由杨莎负责)。

倡议：

彼此相爱，从同工做起。

把为教会的服侍当做同工们集体的事情及彼此互助互通的难得机会来看待，共同努力，积极主动参与。

请同工为本次活动能够成功圆满举办多多预备、祷告。

共勉。

户外拓展训练活动方案篇二

为体现公司企业精神，增强员工的团结协作感，促进员工之间的沟通，公司计划8月份组织员工举行深圳西冲一日游活动，具体如下：活动意义：丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

活动目的：

- 1、激发员工的责任感、自信心、独立能力，领导才能、团队合作精神以及面对困难和挑战时的应变能力。
- 3、从容应对压力与挑战，在面对问题时，能够更充分的发挥其领导才能，展现个人魅力。
- 4、强化换位思考、主动补位的意识，使个人、部门间以及团队内部的沟通协作更为顺畅。
- 5、提高时间与任务管理技巧以及分析解决问题的能力。

6、增加团队人员的有效沟通，形成积极协调的组织氛围；树立互相配合，互相支持的团队精神和意识。

活动时间：2021年8月9日(暂定)

活动口号：放松心情，你行我也行！

活动地点：深圳西冲3号海滩

活动形式：团体户外自助游

活动人数：30人(暂定)

活动内容：赏海观景游泳团队游戏自助烧烤cs对抗赛

活动地介绍：西冲海滩，位于大鹏湾南澳半岛南，其中西冲是深圳最长的海滩，金色沙滩如绸缎般飘逸、舒畅。山、海、湖、岬角风光旖旎，青山绿水、海天一色，无敌风光，无敌海景——西冲最幽静的那个浪琴湾，就着月光，趁着夜色，挥洒我们的热情。来吧！烧烤、篝火，游戏——露营去吧！。在海边搭帐篷露营，是很舒服的选择。风吹起的时候，海浪轻涌。夜晚燃起炭火烧烤，晚上有明月相伴听潮水声入眠。

活动流程：

a□前期准备

- 1、各部门主管上报该部门参加活动名单及联系方式
- 2、负责人联系包车等事物，安排活动路线
- 3、为节省开支自助烧烤环节，食物由负责人提前到菜市场采购。

4、游泳环节泳衣等用品由参加活动的个人提前准备，公司不负责游泳用品等费用。

5、活动负责人准备游戏环节需要的道具等物品。

6、出发以前由负责人准备相关安全物品的准备，如急用药品，创口贴等

b□活动安排

1、7:55吹响集合号

2、8:00出发，大约10:00左右到达目的地

3、10:30---12:00游戏环节。此环节分出数人准备自助烧烤环节。

游戏1：女皇圈

游戏描述：将所有队员围成一个圈，然后全体向右转，

游戏目的：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群

策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏2：两人三足或者多人数足(可分为经理对、助理队、

行政队)

游戏描述：将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高

于膝盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。必须在起跑线后把脚绑好，不

准抢跑。中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

游戏目的：每位参加者的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏3：同心协力

游戏描述：每五人分成一组，站成一排，由右到左为1、

2、3、4、5队。有喊号码，喊到几号，相对应的队列就蹲下。

4、12:00---13:30自助烧烤环节，大家自己做自己吃。

5、14:00---15:30观海游泳赏景环节。

6、15:30--17:30自由交流环节，所有人合影留念。

7、18:00乘车返回公司。

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，提醒所有人员不要私自离队，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、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，方便联系。

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、在旅游过程中，请佩带好工作证或胸卡，勿擅自离团自由活动，如果有急事需要离团必须报告领队。报名时请按照身份证的姓名及号码进行登记，不得使用别名或者小名，惯用名，以免发生意外无法赔偿。

6、在游玩中，请各组确认人数、注意安全，不要拥挤，依次进入景点。不要在危险处游玩逗留。

7、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点，及时清点人数。一切听从负责人的安排，请记清楚每次通知的游玩时间、上车时间和地点。

8、请您保管好自己的行李。特别是手机、钱包及其他贵重物品。并应时刻提醒自己不要遗忘物品。

9、因春秋季节早晚温差大；需带些防寒衣物，身体不便者，请及时通知负责人员。不能运动者不宜勉强。

预算：1、包车，全顺商务车一辆16座900/天

2、门票，西冲三号海滩13/人

3、烧烤，烧烤食物提前购买1000元租雇烧烤炉等烧烤用具300元游泳用品、

对抗赛、快艇等游玩费用自理活动预算共计：2700元cs