

2023年社工户外拓展小组活动 户外趣味活动方案(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

社工户外拓展小组活动篇一

我校以丰富学生在校园的学习生活，增强学生的身体素质，培养学生对体育活动的兴趣以及对冬季体育活动的热爱为指导思想，制定冬季户外体育活动方案如下：

一、课间操

本年度的“上冰雪活动”，我校决定结合爱国主义教育，把简单的课间操改为象征性长跑活动。

二、课间活动、午休

认真组织好学生开展跳短绳、跳长绳、踢毽子(或口袋)等有意义的冬季户外体育活动，做到人手一跟绳、一个毽子(或一个口袋)。

由于我校操场面积有限，不能浇大面积的冰场。我校决定浇一个小面积的冰场，让学生能够进行一些简单的冰上活动，如：打冰道、抽冰尜等。并做好对学生的安全教育工作。

三、体育课

根据教学大纲的要求安排好每一节课的内容，在教学中增加一些冰雪活动。并教给学生一些活动器材的简单制作方法，

发动学生自己动手做。我们根据学生的爱好不同，在体育课上采用了按爱好分组的方式进行教学，男同学进行雪地足球比赛，女同学则参加跳绳和踢毽子的练习。给同学讲一些发生在冰雪活动中故事，激发学生参加冰雪活动兴趣。

四、组织竞赛

为了配合好这次“上冰雪活动”，学校将“每月一赛”的内容定为跳短绳和踢毽子(或口袋)，并更改了比赛方法。以前的比赛每班只派几名同学参加，一些没被选上的学生就再不练习了，许多同学得不到锻炼。而本次比赛除了增加了单项的项目和参加比赛人数外，还增加了团体比赛，每班男、女各20人参加，这样就能使更多的同学来参加活动。同时，倡导各班主任在班级里举行一些小比赛。并配合小学部少先队的“雏鹰争章”活动，对表现优秀的同学颁发“体育章”，以此来激发对学生参加冬季户外运动兴趣，从而培养学生对冬季冰雪活动的热爱。

为了让学生在寒假期间更好的参加“上冰雪活动”，学校也适当安排了一些比赛项目，如：抽冰尜比赛，小冰雕比赛等。并让学生在假期积极参加各项冰雪活动，让学生写一篇关于自己参加冰雪活动的作文，开学后进行评比。

社工户外拓展小组活动篇二

二、活动意义：户外拓展训练能够激发自身潜能，增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作。

三、活动对象：全吧员工

四、活动时间：20__年6月29日

五、活动地点：情侣园

六、活动项目：

(一)盲人方阵10分

项目类型：团队协作型

游戏人数：8-16人

道具要求：长绳一根

场地要求：空旷的大场地

项目评分：将绳子在规定的时间内拉成规定的形状用时间最短的者获胜详细游戏规则：让所有队员被蒙上眼睛，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

这个项目教会所有人如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使所有人在同心协力中初尝着胜利的喜悦。

活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。

活动评分：以用时长短评分。

(二)比划猜猜10分游戏简介：裁判先在纸上写上动物或物品的名字，每组轮流上两位，互相面对彼此，裁判将纸给比划的人看，比划的人不能说话和出声，只能用肢体语言表达其

意思，由猜的人来猜答案。

游戏人数：每组8-16人

场地要求：不限

道具要求：写好的纸片若干

活动目的：培养团队间的默契程度。

活动评分：以猜出个数评分。

(三) 贴牌

道具：一副扑克牌(拿走大小王)

规则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。A最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红杏、梅花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自已最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都不放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”。

惩罚节目：给大家讲一个笑话或者说出自己经历中最丢人的一件事

(四) 寻宝大行动

参加人员：集体。游戏规则：先准备好“宝物”（即字条上可以写“表演节目、获得奖品等），然后把宝物分布在各各隐蔽

的地方，接着，各寻宝者开始找寻“宝物”，找到“宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”，由主持人对奖。主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖。比如：宝物里写着“学猫叫三声，奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做，然后，主持人给予相应的奖励。

七、活动操作：

(1)、所有成员组队参加。

(2)、6月25号把前期工作落实，安排人员。

(3)、每个活动都进行评比记录，最后将各项活动的情况

社工户外拓展小组活动篇三

1、为了提升孩子的运动智能，让每一个孩子喜欢运动、爱上运动。

2、让孩子体验到运动的快乐，增强亲子间、家长与家长间、家长与幼儿园间的情感。

3、有利于更好地做好家园共育工作，充分发挥家庭教育的作用。

我运动！我健康！我成长！

XXXXXX

小班年级组幼儿及家长（着装要求：家长和幼儿都穿运动装）

亲子趣味运动会

XXXXXX

1、组织领导成员：

组织策划□xxx

顾问□xxx

组长□xxx

2、场地布置□xxx

3、游戏场地布置及游戏器材准备□xxx

4、评委兼结果记录□xxx

颁发优胜奖□xxx

颁发纪念奖□xxx

5、奖品保管：唐春媛、何燕

6、班级秩序维持□xxx

7、颁奖嘉宾□xxx

8、摄影和音响□xxx

9、游戏气球负责人□xxx

10、搬凳子□xxx

1、安全第一、必须保证每一个孩子的安全。

2、全班孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己，都有参与活动的机会，针对孩子年龄设计活动。

3、让孩子真真正正投入参与，真真正正获得成功与快乐

（一）运动员入场

（二）园长致开幕词

（三）亲子趣味游戏活动

1、亲子游戏：企鹅家家乐（各班限报十个家庭，共计三十个家庭，十个家庭为一小组，分三组进行，每小组取两个优胜奖。）

游戏形式：单面接力游戏，十条直线、椅子放于终点处。

活动目标：

训练孩子动作的协调性和控制能力，培养父母孩子之间的协调性。

游戏方法：孩子扮演小企鹅站在前面，面朝家长，双脚踩在家长的脚上，双手抱住家长。家长扮演企鹅妈妈或爸爸站在后面，并在事前准备好的道路上向前走。

谁先在最短的时间内到达终点就是胜利。

要求：孩子与家长要配合好，幼儿的脚踩在家长的脚上不能分开，不能摔倒，也不能离开“道路”。

2、亲子踩圈圈（每班限报十个家庭，共计三十个家庭参与，十五个家庭一组，分两组进行，每小组取三名优胜奖）

玩法：地上放许多个圈圈，圈圈总数比家庭人数少一个，家长抱着宝宝，听鼓声在圈外走动，鼓声停，家长抱着宝宝马上找一个圈圈站好，没有找到圈圈的家庭则被淘汰，以此类推，最后场上剩下的三个家庭为优胜者。

3、踩气球（各班限报十个家庭，共计三十个家庭，六个家庭为一小组，分五组进行，每小组取一个优胜奖。）

玩法：一位家长背着宝宝，并双脚共系六只小气球，在规定的一个大圆圈内，去踩踏另一方家长脚上气球，踩踏破的气球多的家庭为胜。

规则：家长躲散时不能出圆圈外，否则算淘汰。

4、抬花轿（要求：限爸爸、妈妈和宝宝三人参与，每班限报四个家庭，共计12个家庭，分两组进行比赛，每组为六个家庭，每小组取一个优胜奖。）

父母双手搭扣状，孩子骑在父母手臂上，口令发出后，父母从起点跑向终点，绕过凳子再返回起点，先到者为胜。

5、家庭接力赛

每班限报（限爸爸、妈妈和宝宝三人参与，每班限报三至四个家庭，共计十个家庭，分两组进行，每组五个家庭，每小组取一个优胜奖。）

以妈妈、孩子、爸爸的顺序站在起点线外，听到口令后，妈妈跑向对面绕凳子一周再跑向孩子，把接力棒交给孩子，孩子再照上跑向爸爸，后哪个爸爸先跑向起点者为胜。规则：必须绕凳子一周，接棒时不能越过起点线。

四、活动结束。

社工户外拓展小组活动篇四

1、通过本次活动使所有的活动成员可以相互认识，相互初步了解。

2、通过这次活动让大家在户外可以贴近大自然。

【活动时间】

上午10: :00——晚上20:00

【活动地点】

—

【活动准备】

提前通知活动的时间地点，提醒衣鞋的舒适性；

提前进行相关物品的采购；

签到名单，参加成员的联系方式。

【活动流程】

一、活动开始：

2、上午10: 30，成员开始陆续登车，组织方清点人员；

3、上午11: 00，成员基本到齐，发车前往密址乡。在车上通过抽签的方式决定分组，每个小组为一男一女，分为7到12个小组。成员也可以根据自身意愿进行相应的调换。

二、登山活动

三、回城聚餐

1、下午17: 00，确认成员人数无误，登车，前往密址乡进行丰富的豆腐宴。

2、结束之后乘车返回，在车上有组织方安排发放本次聚会成员的通讯录。

【活动附录】

一、相关注意事项

有特殊情况者必须及时向工作人员说明，不得擅自离队，在山上玩耍时不得个人单独行动；

本次活动的主要为登山，大家必须保证衣鞋的舒适；

气球50个，其中炸药20个，带球赛跑20个，剩余10个备用。

活动现场清理，及时处理垃圾；

活动总结，为下次活动总结经验。

二、活动预算

绳子10根……30元

勋章……350元

车费……1000元

其他费用……1000元

合计：6660元

社工户外拓展小组活动篇五

09：00--各队队长清点人们数（名单见附件二）

09：05--从公司出发

10: 00--到达目的地

10: 05--开始集体趣味游戏活动（规则详见附件一）

a□火车赛跑

b□跳长绳比赛

c□过龙门

12: 00--午餐

观湖餐厅（颁发20xx年度全勤奖）

3: 30--体育活动

保龄球1个道(2小时13: 30)

羽毛球2个场地（各1小时13: 30）

乒乓球2个桌（各1小时13: 30）

网球1个场地(2小时13: 30)

壁球1个场地(1小时13: 30)

18: 00--晚餐

18: 30--返回成都

1、因本次活动以健身运动为主体，请大家穿运动鞋、着方便运动装（千万不要穿高跟鞋、着裙装）。

2、羽毛球、网球项目需付租拍费（羽毛球：6元/只、网球：8元/只），有拍者建议自带。