

# 亲子户外拓展活动宣传标语 户外亲子拓展活动方案(大全8篇)

在总结人生中的经历时，我们可以看到自己在成长中的转变和进步。如何能够写出一篇既真实又积极的人生总结？看看下面这些人生总结的范文，或许能够帮助你更好地总结自己的人生。

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇一

“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

大人小孩每人80元。家委会财务张洋妈妈收取

- 1、xx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！

注：请将回执和安全承诺书于明天上交班级老师！

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇二

亲子活动通过亲子群体间的活动交流，那么亲子户外拓展活动的策划方案怎么写呢？下面本站小编给大家介绍关于亲子户外拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

为了紧密和家长沟通，结合家长做好学生思想工作，加强学生管理，特组织本次活动。

### 一、活动目的

- 1、加强和家长联系，取得家长的支持，加强学生的管理。
- 2、通过本活动达到，学生亲子体验，端正学生生活态度。
- 3、增强学生团体意识，调动学生的积极性。

## 二、活动安排

- 1、热身活动：通过鼓掌、仰卧起坐，相互鼓励，突破自我。
- 2、盲人哑巴：通过肢体交流完成任务，体验感恩、责任、珍惜。
- 3、爱的体验：通过爱的体验，学会被爱、学会爱人。
- 4、体验交流：家长鼓励学生，学生答应家长，内心反省共同成长。

## 三、活动措施

- 2、活动时间□20xx年12月29日 上午9点 历时：3小时
- 3、活动场地：教室
- 4、活动记录：录像、照相
- 5、活动道具：床垫子、同心杆、遮眼罩、脸盆、矿泉水瓶等。

## 准备

- 1、黑板上写上“爱的体验”（李旭升写）
- 2、计算机、音响、资料(用于背景音乐、翟鸿燊讲座)
- 3、人员：李春青老师、班主任、学生会干部5人(工作人员)

4、场地：桌子撤出，只留下凳子，每人一把摆在四周，中央空出来作为活动场地。

5、摄像：曾庆志 摄影：天成顺

6、邀请人员：

8、哨子一个

9、学生穿校服

10、培训服务人员

开场白

尊敬的各位家长：非常感谢您的理解、支持，谢谢你们！

我知道这一声谢谢不能表达我对您的谢意，也弥补不了给您带来的各种不便。但我希望在这次活动，我们能有深刻的人生体会。

我的愿望是：在这次活动中

让我们静下心来，放松自己，放下我们身边的如意与不如意

让我们的心软下来，随着活动而动，去参与、去体验、去感悟

开心，就绽放的笑

感动，让泪自然的流

别刻意，别控制，别阻止

最后的收获会因你心境的不同而不同

把心定住，这次活动只属于你我

关掉手机，这段时间只属于你我

附录一：暖场

项目名称：暖场

项目任务：让大家鼓掌，为家长鼓掌、为孩子鼓掌、为自己鼓掌。

项目流程：

- 1、尊敬的各位家长，我们老师和工作人员用掌声感谢您的到来！
- 2、同学们，为了感谢父母的到来，用掌声表达我们对家长的谢意！让父母听到我们的真诚！让父母听到我们的谢意！用掌声加上喊声告诉你家长，“我要做优秀的”。
- 3、各位家长、老师，用掌声告诉孩子你们是我们的希望，用掌声告诉孩子你们是最棒的！

附录二：仰卧起坐

项目名称：仰卧起坐

项目任务：最大限度完成仰卧起坐，再加5个、3个，要有鼓励。

项目流程：

- 1、介绍规则：
- 2、顺序：学生开始 家长开始

项目交流：

- 1、只要努力，仰卧起坐我们可以做的再多几个，其他事我们可以做的更好呢，道理是一样。
- 2、学生是需要鼓励的不是指责，家长也是需要鼓励的，孩子你做过吗？
- 3、不用说话，用肢体语言鼓励一下自己的孩子。
- 4、如果有惩罚：孩子，当你犯错误时，你知道谁在替你受罚吗？

附录三：盲人哑巴

项目名称：盲人哑巴

项目任务：哑巴引导盲人跨越障碍。

项目流程：

- 1、规则：家长扮演哑巴，学生扮演盲人，双方都不能说话，哑巴用肢体语言告诉盲人行进路线，跨过障碍路线完成任务。
- 2、障碍：包括上凳子、跨过水盆、矿泉水瓶、饭盆等。
- 3、活动开始前，父母不交流，分组，孩子盲人、家长哑巴。
- 4、活动结束后，家长孩子拉着手，用肢体交流，在总结体会中体会感恩。

项目交流：

- 1、孩子你小的时候，父母是这样扶着学走路的。

2、家长用肢体语言鼓励一下孩子，孩子用肢体语言感谢父母。

## 附录四：爱的体验

项目名称：爱的体验

项目任务：在背景音乐下做主持人要求做的动作用心体会。

项目流程：

1、翟鸿燊的爱的体验

2、家长孩子相对而坐，闭上眼睛，按照主持人的要求用心去做，用心去体会。

3、全体一起做。

4、不要擦拭眼泪，让眼泪自然流淌

项目交流

1、孩子用肢体语言感谢父母。

2、家长表达孩子你是我的希望，也是我的骄傲。

3、孩子告诉父母今后如何做。

一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，

将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

## 二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩戴本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动交流，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

## 三、注意事项

### 关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

### 队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，



相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

## 保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

## 项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成;小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序;最先完成者胜出;学生家长共同参与.....

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

## 一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

## 二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动交流，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

## 三、注意事项

### 关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

### 队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

### 保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

### 项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去；上去的人不允许下来帮忙)

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇三

商业广场中心

1、通过孩子和家长的互动，增进孩子与家人之间的感情

2、让孩子们体验活动带来的快乐

3、通过活动来宣传广场知名度

2、准备活动所需的材料

3、布置活动场地

4、设置奖品

可以自行购置奖品或是广场赞助商消费券、广场消费券等。

总负责：

具体负责：

具体实施：

活动主要流程

一、主持人出场

1、主持人致欢迎词：

2、注意事项：

1) 在活动中请注意看好您的孩子，以免发生事故。

2) 在活动中请遵守游戏规则。

3) 在游戏中请勿拥挤，应相互谦让。

4) 每个参加活动的家庭都会有精美的小礼品，在游戏中表现优异的孩子能够获得特别礼品。

二、介绍游戏名称：

游戏开始：

活动1

运球走（每个家庭一大一小）

材料准备：乒乓球、乒乓球板和瓶盖、计时器

游戏玩法：孩子和家长分别站在场地的两端，游戏开始，家长手持乒乓球拍，托球跑到孩子处将乒乓球放在孩子的瓶盖上，孩子手托瓶盖将球运到终点，先到达终点者为胜。

活动2

带你走（每个家庭一大一小）

材料者准备：报纸

游戏方法：家长把两张报纸依次铺在地上，让幼儿从报纸上走到对面。以计时的方法评比，先跑完的队伍为胜。

活动3

运球跑（每个家庭一大一小）

游戏方法：家长好孩子面对面或背对背，把一个球夹在中间，合作把球运到指定对地点，最先运到的家庭获胜。在运球的过程中，手不许碰到球。途中如球掉下或破碎，则返回起点，重新开始。

活动4

踩气球（每个家庭一大一小）

材料准备：气球、绑绳

游戏方法：在一个5平方米的区域用脚踩破他人脚上绑的气球，直到游戏时间结束。一个小朋友和一个家长分别脚上绑3个气球，每个人不能出圈，只能用脚，否则视为违规，取消

继续比赛的资格。在比赛时间内踩别人的气球，并躲开别人不让踩破自己脚上的气球，剩下多的2个小朋友获得奖励。

### 三、抽奖活动

在广场设立一个填写抽奖区域在活动开始时结束填写。每个活动结束后由活动胜利家庭抽取幸运观众，并发奖品。

### 四、为孩子和家长颁奖：

对各家庭活动进行评价，由活动主办方为获奖的孩子和家长搬出相应的奖励。可引导孩子们自我评价、互相评价如：

- 1、今天你快乐吗？为什么？
- 2、你觉得你和家长今天表现怎么样？
- 3、下次你想玩什么游戏？为什么？

### 五、活动结束：

由于活动全程都要摄影师的跟踪，每个家庭所付出的汗水都记录在我们的摄影和录像中，我们会送每个家庭一张甜美的全家福照片以及精美小礼品。

### 六、活动应急措施：

- 1、事先熟悉活动地点的环境，了解周围是否有安全隐患，若有应及时整改。
- 2、做好活动组织工作，强化活动纪律，确定负责人，事先制定好。照顾孩子的安全，注意孩子活动时的安全。
- 3、对孩子进行安全教育，游戏活动强度应适中，家长应时刻关注孩子在游戏中的表现，发现异常，及时给予关注。

4、活动时，要及时提醒孩子安全第一，比赛第二。

5、随时供应孩子饮水，在活动过程中，安排孩子适当休息。

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇四

20xx年12月11日周六（如若本周有雨则延至下周进行）

袁晓岑艺术园（滇池路西贡码头前行一个十字路口右转红塔西路26号（红塔训练基地斜对面）。）

9：00在袁晓岑艺术园门口集合

9：10集体活动：

活动一纸箱接球

活动二蚂蚁运粮

活动三两人三足升级版

活动四躲猫猫

活动五竹林寻宝

10：00—11：00自由活动

活动一玩沙

活动二参观美术馆

活动三喂小鱼

11：00—11：30大坝喂海鸥



11:30午餐

一位家长和一位孩子收取餐费50元，两位家长和一位孩子收取餐费90元（本周内交）

有关事项：

- 2、自带玩沙工具，方便孩子玩沙。
- 3、自带饮用水，少带或不带零食。
- 4、各位家长和小朋友要穿着方便活动的衣物和鞋子。
- 5、为培养孩子的环保意识，请各家随身携带垃圾袋。
- 6、为保证游戏顺利进行，请各家准时到达活动地点。

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇五

亲子活动通过亲子群体间的活动交流，增进亲情，开拓儿童的生活领域，让孩子在家长的配合和教师的指导下接触大自然，增进教师、家长及孩子间的感情，以提高班级教育质量，增强家校间的透明度、信任度，更好地发展儿童的社会交往能力。针对我校儿童的特点，拟定如下：

- 1、为家庭提供一流的服务和教育指导。
- 2、帮助家长营造家长与孩子间的交流、交往，从而促进儿童健康成长的氛围。
- 3、提高家长科学育儿的理念和技能，促进儿童的健康成长。
- 4、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

活动户外拓展游戏方案。

镇田小学学生及家长。

12月5日下午4点—5点30分亲子活动方案及亲子活动户外亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案。

要求：特邀家长和学生参加趣味接力赛跑，由本班派出家庭（父或母及孩子2人）进行趣味跑。具体形式如下：

二年级背子跑—爸爸或妈妈把小孩背于肩上，听到发令迅速跑出，绕杆后返回换第二对家庭出发。孩子不能掉下，否则算失败，以快者为胜。

六年级两人三足跑—孩子的脚踝与爸爸或妈妈的脚踝绑在一起，听哨声出发，绕杆返回，换第二对家庭出发，绑绳中途脱落者算失败，以快者为胜。

四年级—地点在田径场（靠近主席台），三年级参与家庭20组/班，四年级15组/班

距离为50米亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案活动方案亲子活动户外拓展游戏方案团队精神。准备每班一个呼啦圈。

六年级—地点在草坪，五年级参与家庭15组/班，六年级参与家庭10组/班。距离为30米。准备绑绳和雪糕筒。

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇六

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去；上去的人不允许下来帮忙)

户外亲子拓展活动方案范文3

为了紧密和家长沟通，结合家长做好学生思想工作，加强学

生管理，特组织本次活动。

## 亲子户外拓展活动宣传标语篇七

1. 让孩子、家长、老师共同分享参与游戏的. 乐趣，加深家园情、师生情、亲子情。

2. 给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往能力的发展。

3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进家园同步教育。

20xx年x月x日（星期x□上午9：00--11：00。

xxx公园。

幼儿班全体幼儿、家长、老师。

1、按年龄组策划游戏。

2、扩音器、哨子及游戏材料。

3、小礼物人手一份。

4、照相。

5、少量食物。

1、小班亲子游戏：

（1）亲子赛跑

（2）气球接力赛

（3）彩带舞

(4) 小乌龟爬爬爬

(5) 猪八戒背媳妇。

## 2、中班亲子游戏：

(1) 传球接力赛

(2) 赶小猪

(3) 老牛吃嫩草

(4) 袋鼠跳。

## 3、大班亲子游戏：

(1) 跳长绳

(2) 拔河

(3) 运球

(4) 金鸡独立。

## 4、分享食物。

## 5、自由活动。

# 亲子户外拓展活动宣传标语篇八

亲子活动通过亲子群体间的活动交流，增进亲情，开拓儿童的生活领域，让孩子在家长的配合和教师的指导下接触大自然，增进教师、家长及孩子间的感情，以提高班级教育质量，增强家校间的透明度、信任度，更好地发展儿童的社会交往能力。针对我校儿童的特点，拟定如下：

- 1、为家庭提供一流的服务和教育指导。
- 2、帮助家长营造家长与孩子间的'交流、交往，从而促进儿童健康成长的良好氛围。
- 3、提高家长科学育儿的理念和技能，促进儿童的健康成长。
- 4、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。

xx小学学生及家长。

12月5日下午4点——5点30分亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案。

要求：特邀家长和学生参加趣味接力赛跑，由本班派出家庭(父或母及孩子2人)进行趣味跑。具体形式如下：

二年级背子跑——爸爸或妈妈把小孩背于肩上，听到发令迅速跑出，绕杆后返回换第二对家庭出发。孩子不能掉下，否则算失败，以快者为胜。

四年级套车接力跑——以家庭为单位，二人在一个呼拉圈中站好，听到哨音后出发，跑的过程二人配合用力，快速跑完全程，换第二个家庭出发。

六年级两人三足跑——孩子的脚踝与爸爸或妈妈的脚踝绑在一起，听哨声出发，绕杆返回，换第二对家庭出发，绑绳中途脱落者算失败，以快者为胜。

二年级——地点在篮球场，一年级在1号篮球场(靠近跑道第一个)参与家庭20组/班，二年级在2号篮球场(靠近跑道第二个)参与家庭25组/班，距离为28米。

四年级——地点在田径场(靠近主席台)，三年级参与家庭20组/班，四年级15组/班

距离为50米亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案活动方案。准备每班一个呼啦圈。

六年级——地点在草坪，五年级参与家庭15组/班，六年级参与家庭10组/班。距离为30米。准备绑绳和雪糕筒。