

最新户外拓展活动方案 公司户外拓展活动方案(优质8篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

户外拓展活动方案篇一

为了加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的工作热情和斗志，增强组织活力，改善组织文化，走进自然，放松心情，提升组织整体沟通与协调的精神和能力，同时欢迎新员工的加入，让新员工尽快融入公司，培养新员工对公司的信任感和归属感。人事部决定于本周六前往广州笑翻天乐园参加一天的户外拓展活动，具体流程如下：

08：00：集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

09：45-10：00：破冰训练（团队热身）——视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2到3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识，为拓展活动作前期准备。

10：00-11：45：（山谷游乐区）竞技项目：突出重围——攀壁：参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。（良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键！）木桩桥——天罗地网：队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网。前有堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关？（要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务！）空中

钢丝——圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩！

（克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我！）竖网桥——悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

11：45-12：00：活动点评——根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评！

14：00-16：00：团队大比拼竞技项目：踏笼飞渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。（检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神！）鼓浪屿——平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）搭桥过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）荡悠台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。（相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务！）

16：10-16：40：自由体验“闯关酷地带”——此项目是我基地难度、挑战性的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦；自费项目：水战船——水上争霸赛（精彩刺激、留恋忘返！）

户外拓展活动方案篇二

穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

激情飞扬

20xx-x-xx——20xx-x-xx

xxx风景区

- 1、8：00员工xx城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往xxx□
- 2、10：00到达xx景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00返回宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营。
- 5、14：00“双人跳”。

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□□此环节赛道约为6m□

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□□此环节赛道约为4m□

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3□中间相隔5m□上架一根

半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m□

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m□

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中（即陷阱），但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。
（摔跤不淘汰）

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。（露营）

10、19：00篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：30起床，洗漱，晨练。

2、08：00收拾营地（留下的只有脚印，带走的只有照片）。

3、08：30早餐（到景区酒店用早餐）。

4、09：00乘车前往xxx热带雨林森林公园。

5、10：00到达森林公园。

6、10：30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗？开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队；自创团队口号；各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12：00仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式（第一名：公司产品500元/）。

8、12：30合影留念。

9、13：00中餐。

10、14：00带着疲劳的.身体，愉悦的心情乘车返回。

1. 包车费用：来回1600元。

2. 拓展训练教练费300元/人共计600元。

3. 人均费用290元/人。

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；

2、背包及携带物品需做好防水准备；

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

5、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入保护区，不要破坏区内的自然生态环境，做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”。

6、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。

户外拓展活动方案篇三

篇一

一、活动时间□20xx年10月28—29日

二、活动地点：浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动——海盐县南北湖拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、活动流程及相关内容

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案,,,,,

18:00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9:00

,,,,,

9:30

,,,,,

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外

部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

”””

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11□10

”””

11: 20休息

11□20

”””

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做——总体目标界定企业的总目标

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

”””

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

””””

16：10休息

16□10

””””

17：00全员沟通一公司目标汇总

17□00

””””

17：30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

””””

18：30公司领导总结

””””

20：30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20：30

”””

晚上自由活动注意安全

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08: 10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9: 30

”””

10: 00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10: 00

”””

11: 00破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

”””

12: 00中餐湖边农家特色

12□00

”””

14□10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分□a□b两条线开展进行

14□10

””””

16□10a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

16□10

””””

17：00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解释！

谢谢

返回上海17：00

五、活动费用明细：

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐*2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

六、拓展基地简介：

篇二

活动时间□20xx年11月10日(周一)

集合地点：公司业务部

活动组织：

参加人员及任务安排：(后附点名清单)活动总指挥：

活动形式：户外拓展活动开心为主，宣传为辅(以公司条幅为主要形式)活动行程：

费用预算：

温馨提示：

- 1、着装：休闲装或户外运动服，平底鞋，请带一件防寒外套。
- 2、个人常用有效药品：如创可贴。
- 3、出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系。
- 4、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。5、在游玩中尽量结伴而行。
- 6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。7、遵守时间规定，及时签到，服从队长安排。
- 8、请保管好自己随身物品，特别是手机、钱包等，时刻提醒自己不要遗忘物品。
- 9、如果遭遇恶劣天气，会根据情况调整活动时间和行程。但经历风雨，无疑会使培训更富于挑战性。

户外拓展活动方案篇四

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□X元/人（暂按100人核价）现有人员XX

4、公司购买饮用水□X元X支/人X100人=X元

费用合计约□X元/人X人+X元饮用水费+X元晚餐费=X元

带家属费用自理。

费用包括：

1、50座往返交通费；

2、培训费（专业教练执教）；

3、器械费；

4、培训场地使用费；

5、西冲景点门票；

6、一正餐（8菜1汤）

7、快艇登岛

8、优秀的导游服务费；

7：20—7：30全体人员

7：30—7：35点名清点人数

7：40准时出发

9: 00—11: 30开始拓展项目活动（详见下表）

12: 00—13: 30午餐

14: 10—15: 30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15: 30—17: 30沙滩游戏

18: 00—19: 30晚餐

户外拓展活动方案篇五

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。

一、活动主题

xx骑游烧烤。

二、活动时间

20xx年x月xx日早上9: 00下午4: 00。

三、活动地点

xx□

四、参加人员

公司全体员工自愿报名参加。

五、活动项目

1□xx骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐（暂定）。

六、活动要求

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）。

七、活动经费

aa制xx元/人。

八、人员分工

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□

九、行程安排

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。

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。

十、注意事项

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、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。

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

户外拓展活动方案篇六

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*xx支/人*100人=xxx元

带家属费用自理。

费用包括：

7:20-7:30全咳嗽痹诠司楼下集

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

户外拓展活动方案篇七

“凝聚心感悟放松好心情”

活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

全体员工

20xx年xx月xx日【星期六】水磨沟公园

- （一）要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。
- （二）活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，
- （三）做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。
- （四）活动期间，一定要注意安全，听从指挥。
- （五）建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。
- （六）保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

1：游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人□b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔；胜利一方分两组，用力向后拔；胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

2： 游戏二 《多人跳大绳》

道具： 大绳

裁判： ：

3： 16:00游戏三 《走三步》

裁判：

4： 游戏四 《传呼啦圈》

游戏规则： 14人一组，分两组[a组为[a[b1[b2[行政办2人[b组为[c[d[e[财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出；胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个（1米宽）

裁判：

5： 游戏五： 《绑腿行军》

游戏规则： 4人一组，分7组[a[b1[b2[c[d[e[f[行政办、财务各两名）4人搭配，将每人的'左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。

户外拓展活动方案篇八

xx周年庆典仪式

20xx年3月18日10时

园区

公司全体职员

- 1、09：50周年庆典仪式各项工作准备完毕；
 - 2、09：55公司全体职员进入指定区域，按照组织序列列队；
 - 3、10：00主持人登场，宣布仪式相关注意事项；
 - 4、10：05各位嘉宾及公司领导入场并鸣炮；
 - 5、10：08主持人宣布仪式开始并介绍嘉宾、领导及开场白；
 - 6、10：15董事长/总经理致辞；
 - 7、10：30嘉宾致辞；
 - 8、10：45嘉宾致辞；
 - 7、11：00仪式结束，嘉宾、领导退场；
 - 8、11：05按照组织序列退场；
 - 9、11：15清理场地
- 2、由人力资源部于15日17：30前将灯笼悬挂在综合办公楼车道雨棚上；
- 5、由采购部主管于3月12日之前联系公司各供应商，告之xx周年庆典活动细则，并邀请现场参加，扩大行业知名度。
- 2、由采购部于3月15日前将庆典仪式所需的'物品采购到位；

9、具体现场氛围布置及安排见附件1；