

2023年户外拓展活动方案 学生户外拓展活动方案(实用10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

户外拓展活动方案篇一

一、活动背景：

为增强我系学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织建测系学生会全体成员参加素质拓展活动。

二、活动目的：

- 1、为增强新进学生会内部成员的协作能力，提高大家的执行力，增强大家团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解。
- 2、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；
- 3、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；
- 4、正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团队，增强归属；

三、活动具体要求：

活动宗旨：

- 1、培养团队合作精神，增进沟通。
- 2、体现协同工作在解决问题中的作用。
- 3、学会克服看似难以解决的问题。
- 4、学会付出，才有收获。教官要求：明确要求、讲明规则，限定时间、正确指导、完成任务。

训练要求：

- 1、忘记年龄，忘记性别、忘记职务、平等参与。
- 2、严格服从教练指挥，以军人的标准要求自已，在项目规则内充分发挥自己的才能。
- 3、活泼紧张、彼此信任、团结习作、磨练自我。
- 4、有事打报告，允许后才可讲话。
- 5、如果违反规则，将会送出成长奖励。
- 6、身体不舒服或者有疾病的有些项目可以不参加。

四、活动时间与地点：

地点：院足球场

五、参加对象：

六、活动流程及项目策划：

(一)活动前期

- 1、10月12日早7:30足球场集合完毕，8点活动正式开始。
- 2、请书记发表讲话。并宣布活动开始
- 3、各小组负责人切实负责好自己所带的小组。
- 4、活动期间，主席团负责全面工作。办公室负责摄影工作。
- 5、各部门派出一名副部与老干部做评委。要求：公平，公正，公开
6. 活动结束后，请薛冰老师至结束语。

(二)活动后期

- 1、全体成员集合留影。学习部负责好各小组成绩汇总。
- 2、所有成员清理好我们给足球场所带来的垃圾。帮助办公室成员把活动用品归还办公室。

备用活动：

一、游戏简介：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

二、活动目标：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感。讨论问题示例：

- 1、你们在游戏过程中碰到了什么问题？
- 2、你们是如何克服困难的？

3、哪些因素有助于成功地完成游戏?

4、游戏过程中有无冲突产生?你们是如何处理冲突的?

5、游戏过程中有无领导者产生?其他人是否属于被迫接受领导?他们对此感受如何?

6、这个游戏揭示了什么道理, 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

七、活动用品:

1、绳子

2、绑带

3、秒表

4、桌子

5、好医药品

6、评委需要的笔和本(可自带)

7、足球

8、报纸

9、便利贴纸

10、眼罩

户外拓展活动方案篇二

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；

8、全体职员参加庆典仪式时，应将所有通讯工具关机或调成震动，不得有窃窃私语等妨碍仪式进行的行为或举止。

户外拓展活动方案篇三

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。

20xx年xx月xx日

放松心情、勇攀高峰！

xx森林公园

20xx年新进公司员工xx人，人企部xx人

1、7：00从xx公寓统一乘车前往xx景区。

2、8：30到达xx景区，进入山门开始游览。

3、9：30—12：00步行沿十八盘攀登而上，沿途可欣赏翠花飞鸿、清崖银联、地质博物馆等景点；徐徐而上，登上山顶，在游览素有“中国山崩奇观”之称的`山崩地质遗迹景区游览，了解山崩地震、地质科普知识，体验冰风洞奇特景象，领略夏日春景，感受大自然得到魅力。

4、12：00—13：00在在天池边用餐、休息。

5、13：00—15：30在天池自由游玩，可在“天池”、“迎客

松”留下青春美好的记忆和珍贵友谊。也可攀登x峰拜谒太乙神，或是游览x庙祈祷爱情。

6、15：30—17：00在度假村就餐。

7、17：00—18：30统一在山门口停车场集合乘车返回xx公寓。结束愉快的旅行。

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备好背包，合适服装、鞋袜、相机以及必要的日常用品。

2、游玩当天早餐自备，中午由公司统一配发简便午餐，下午三点半在景点处统一就餐，员工可根据自身情况配备少量食物和水。

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、行为举止大方得体，注意维护公司形象，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

5、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。

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。在危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自冒险前往。

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。

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。

第一队：

第二队：

第三队：

户外拓展活动方案篇四

白云山两日游

白云山【羊城第一秀】

x月x日—x日

社联

全社联人员。

社联外联部全体人员。

xx人左右。

2、我们上午x□xx—爬山。中午左右吃午饭，下午自由活动，晚上烧烤/野炊

3、露营地点：初定广州白云区白云山山顶公园鸣春谷

1、烧烤/野炊

2、白云山风景名胜区分为七个游览区，即：明珠楼游览区、摩星岭游览区、鸣春谷游览区、三台岭游览区、麓湖游览区、飞鹅岭游览区、荷依岭游览区。区内，峰恋重叠、溪涧纵横、林木葱郁、鸟语花香，景观多样，四季如春。特色各异的景点星罗棋布，有蒲谷、能仁寺、天南第一峰、鸣春谷、九龙

泉、碑林、摩星岭、山湾、双溪、山庄、白云松涛、松涛别院、明珠楼与新开辟增设的云台花园、白云滑道、白云索道等。金液池位于白云山麓，是一座风光如画的湖泊，湖光潋滟，波平似镜。湖光山色交映生辉，如诗似画，别有情趣，是白云山中的佳境。白云山风景区——坐落在普兰店市元台镇境内，是长白山余脉。白云山有泰山之雄伟，黄山之秀丽，华山之险奇，其苍松、奇石、古寺、白云堪称人间奇景。

3、交通

活动经费：每人xx左右

车费：每人xx元左右

总共xx~xxx左右

- 1、每位参与者都找到知心朋友，共渡大学时光；
 - 2、相互了解，专业，学院，甚至学校
 - 3、通过一系列的.游戏，社员可以在娱乐的过程中充分展现自己，同时也能学习别人不同的交友技巧。
 - 4、社员认识来自不同学院不同专业的同学，拓展了其交际圈，增强了社团的凝聚力的同时能给社员们带来一种对社团的归属感。
- 2、扬团结、友爱、相互帮助的团队精神，始终以x人的小分队集体行动，队长要带好头；
 - 3、导航仪（为防止磁场干扰最好不用指北针）、露营灯及电源、露营铲、引火用品、野营炊具及食品、如果露营地没有水源，还要考虑带水，防护物品也要带，比如刀具、驱虫药

品、急救药品等，还有天气渐冷需要准备防寒衣。

户外拓展活动方案篇五

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六

为了丰富员工的`业余时间，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，诚智拓展整理了关于单位户外拓展训练方案。

具体如下：

公司所有员工。

诚智拓展训练基地（多家拓展基地可供选择）

以户外拓展活动为主，宣传为辅（以单位旗帜为主要形式）

拓展活动行程安排

8：30—9：00?到达拓展训练基地，清点人数，宣布相关的注意事项下派比赛任务及活动致词。

9：00—9：30开始拓展游戏?准备热身

9：30—12：00?开始拓展游戏，分享活动感悟，宣布比赛结果

12：00—13：00?午餐

13：00—16：45拓展游戏

16：45—17：00分享返回

9：00—9：30破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45旗人奇事

项目介绍：在一面旗帜下聚集起来的一个群体能够创造奇迹——这就是“旗人奇事”。这面“旗帜”上要求有这样4项内容：小组的队名、标志（绘于队旗上）和口号、队歌（写在白纸上，歌词不少于4句），还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术物方式展示这各项成果。

训练目的：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。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

项目介绍：分为法官、平民、傻子、鬼四种角色。每个人在游戏开始前被分发一张小纸条。小纸条上的内容有法官来填写，每个人只能看见自己的纸条上的内容。平民的纸条上会写着一种具体的事物。比如说棒棒糖，傻子的纸条会写一些和棒棒糖有些关联但又不太靠谱的东西，比如小零食；而鬼的纸条上只写着鬼和字数。比如平民写棒棒糖的话鬼的纸条就会只写鬼。然后大家顺时针依次描述这个事物，通过描述确定谁是鬼。

训练目的：激发大家的积极性，让大家开阔眼界，活跃思维。以积极向上的心态面对工作，生活。

12: 00休整，补充能量，午餐。

13: 00下午团队拓展活动开始。

13: 00—13: 45—盲人排队

项目介绍：在40'内将我提供的一些绳子围成一个最大的正方形，所有学员均匀得分布在正方形的边上。

训练目的：非常状态下的沟通；组织纪律；；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

训练目的□cs野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的的活动，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、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。

参训学员收益：

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。

户外拓展活动方案篇七

2、由于事先要租车，请不能确定去的就别报了，户外活动方案。因为我们不好向你追讨租车费用，请不要让其他参与人员不愉快，谢谢合作！

3、报名时大家最好找朋友一起参加，组成临时拍档，否则抽签组合，整个行程由男生照顾女生，此次活动保证男女比例，以性别少的一方人数为准，请大家抓紧时间报名！

4、每个参加的朋友，请仔细查找和阅读我们要去的地方的相关历史资料。既然大家都是行走之人，那么我们就需要为自己的行走和目的地找到出处。

我们在车上和景点中互相介绍和补充，这样我们的花消就真的值了，也真的有意思了。我绝对不欢迎坐享其成和自以为是之人。

06: 00—8: 00集合抵达

乘27座金龙空调车直达妙峰山，路上需时约两个半小时左右、上车后签免责声明&大家可以先吃东西，然后每人做自我介绍，如：昵称？年龄？哪里人？来京几年了？做什么工作？、、、之后大家可以一展歌喉或猜谜、惩罚游戏及我们要去景点的互相介绍和补充。

08: 00—14: 00登妙峰，赏景

整队上山，行程约两小时后停顿修整，大家自由组合或抽签成对，彼此两天的照顾，不要掉队，团结友爱！结成对子后，再分成小组，每组有领队，离队一定要请示分队队长，中午在山上集体就餐（食物自备），餐后开始集体游戏，时间约两个小时。

14: 00~18: 00返回

休整结束开始下山，集合返程。

- 1、登山鞋，或者越野鞋，或者至少是防滑的旅游鞋。
- 2、速干衣裤，护膝（如果有，就带上）。
- 3、2升饮用水/每人（视自己情况而定，但还是请为行程准备好自己的饮用水，这时户外行走的规矩，所以上车前我会检查）。可带巧克力、牛肉、体饮等高热量、易吸收食用方便的食物和水果。
- 4、请您根据自身情况自备常用药品（如感冒药、晕车药，胃药、止痛剂、创可贴、三角带、护膝等等）。
- 5、有对讲机、手台□gps的带上。

6、备用手机电池。山野信号不好，随时可以使你的手机电能迅速消耗。

7、如哪位会员有在地上铺的垫子，请带上。

8、垃圾袋。户外活动请一定带走自己的垃圾，尽可能的带走别人的垃圾。

（此次活动每人必须详读免责声明）本次活动为非营利自助户外活动。本活动为自愿参加，自主报名，在活动中能自我约束和保护，不做危险运动，不擅自离队！户外运动有一定的危险性和不可预知性。参加者对自己的行为及后果负完全责任。领队组除接受大家监督、有责任控制费用和公开帐目外，不对任何由户外运动本身具有的风险以及往返路途中发生的危险所产生的后果负责。

参加者应满20周岁，具有完全民事行为能力人。如在活动中发生人身损害后果，赔偿责任领队组不承担，由受损害人依据法律规定和本声明依法解决。代他人报名者，被代报名参加者如遭受人身损害，赔偿责任领队组不承担。本声明中关于免除领队组责任及赔偿责任之约定效力，同样及于总领队、财务官。

1、本次活动要上下各一悬崖，请参加者量力而行。

2、早餐时进尽量多吃高热量的食品，规划方案《户外活动方案》。

4、因为没有消防道，山里落叶很厚，请不要有明火，吸烟的同学可以与大家过一个无烟日！

5、村民比较善良，问路要礼貌。遇见山民打柴负重下山，尽量避让。

6、因为天气情况或者其它不可控因素，发起人有权对活动内容和日程进行调整，并发布公告。

7、本活动属个人自愿参加的活动，目的在于放松心情，缓解工作压力，结识更多的新朋友，在活动中发扬互助、互爱精神。

8、严禁散布反动言论，严禁诽谤攻击他人，严禁泄露他人隐私

户外拓展活动方案篇八

为了确保事情或工作扎实开展，我们需要事先制定方案，方案属于计划类文书的一种。那么应当如何制定方案呢？下面是小编为大家收集的公司户外拓展活动方案，希望对大家有所帮助。

为了提高公司团队的协作精神，提高员工的积极性，为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，增进员工之间的默契和感情。

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。

- 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。

公司全体员工（约60名）

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。

（一）地点：安溪志闵旅游区

（二）时间：拟定20xx年11月xx日—xx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

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

户外拓展活动方案篇九

二、活动目的

- 1、培育__x院青协内部成员的团队协作精神，锻炼其团队的协作能力，加强团队凝聚力。
- 2、加强管院青协成员的沟通，提升人际交往能力。
- 3、锻炼身体，加强抵抗力。
- 4、熟悉校园，感受校园里春天的气息。
- 5、为__x院青协成员创造一个美好的回忆。

三、活动意义

通过此次户外素质拓展活动，让大家熟悉我们的校园，更加明白自己协会成员，为协会以后发展奠定良好的基础。

四、活动对象

____学院青年志愿者协会全体内部成员

五、活动所需资源

卡纸5种颜色共10张，气球1袋，彩带1卷，塑料绳1卷，呼啦圈2个，马克笔1支，报纸40张，会服全部，相机4部，矿泉水65瓶，慰问品、奖品等。

六、前期准备

1、时间：5月18日—5月22日

2、人员：__x院青协第全体干部

3、内容：a□将所需资源购买齐备。

b□将活动过程中所需的'卡和及蜘蛛网制作好。

c□将全体理事分组，干部安排到具体点。

d□5月21日15：20全体干部进行测试。

七、活动流程及相关内容

(一)时间

4月23日

(二)场地布置

活动当天全体干部于7：00在__x集合，然后按分配到各个场地进行场地布置。

(三)活动环节

第一环节：团队建设

活动当天全体理事于8：30在东大门集合，开始第一环节团队建设，包括：队长、队名，队歌，队口号，20分钟。

然后进行团队展示，每队5分钟。

全部展示完毕准备进入第二个环节。

第二环节：比赛过程

第一关：卡在哪里？

1、东大门发令员发布口令，各队出发前往北大门小树林寻找第一关提示卡。

2、每张提示卡上的内容都是不一样的。

(注：各队伍事先均不知道路线，整个环节需按卡提示进行)

第二关：穿越有我

1、地点：小光谷运动场休闲场地

2、规则□a□由关卡监督员选择四个项目

b□按平均原则将各队分成4各小组，每组依次完成1个项目，下一个小组必须在上一小组完成后进行了拍手交接才可以开始。

c□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程□a□关卡监督员宣布游戏规则

第三关：无敌蜘蛛网

1、地点：实验楼1栋前空地

2、规则□a□蜘蛛网有7个不同大小的洞，要求队员在这7个洞中穿过去，每个洞最多过两个人，不允许碰到蜘蛛丝，因为

它含有剧毒。如果谁碰到了蜘蛛丝则全体队员重新通过。

b□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程□a□关卡监督员宣布游戏规则

第四关：嗨！陌生人

1、地点：东区

2、规则□a□每队男女生各找一个异性陌生人与其合影，全队找一对情侣与之合影。照片中要有明显的东区标志。

b□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程□a□参赛选手到东区三清园集合，然后关卡监督员宣布游戏规则。

b□关卡监督员在此过程中，记录队员表现，并要及时解决理事不可解决的事情。维护协会形象。

c□比赛完后进行点评，并发放下一关提示卡。

第五关：环环相扣

1、地点：_____

2、规则：全队队员手拉手围成一个圈，其中任一相邻的两个队员肩上各放一个呼啦圈，当口令发出时，其开始活动肢体使呼啦圈依次向两边移动，直至两呼啦圈移动一圈回到最初两个队员身上。

户外拓展活动方案篇十

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——宝安公园拓展之旅。具体如下：

一 活动时间：2015年5月18日（具体时间暂定为：8：30—13：00）

二 集合地点：宝安公园（宝安公园网球场，附近公交站牌：上华村）

三 活动口号：放松心情，勇攀高峰

四 方案策划□xxx

五 活动组织：综合管理部

六 参加人员：公司所有员工。

活动总指挥□xx

监督□xx

后勤服务与记分□xxx

安全与纪律□xx

游戏主持人□xxx

后勤保障□xx

七、活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅（以公司旗帜为主要形式）

八 活动行程：

拓展活动行程安排表

九 拓展活动安排

（一） 拓展竞赛部分

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

1、 拓展竞赛评分标准

任务1（15分）：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分（判定标准为手机号能拨通并与人对话（采用扬声器方式拨打），说声“谢谢”！）。

任务2（15分）：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分（判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出镜）。

任务3（12分）：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每个信物为2分（判定标准为信物完好无损）。

任务4（20分）：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10分。

2、 游戏评分标准：

游戏1（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏2（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏3（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏4（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏5（20分）：第一名20分，第二名15分，第三名10分

3、 第一名的队伍将获得由xxx送出的精美礼品一份。

（二）游戏环节 游戏1：无敌风火轮

项目类型：团队协作竞技型

道具要求：报纸、胶带

场地要求：一片空旷的大场地 游戏时间：10分钟左右 详细

游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服

困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

游戏2：2人3足

1) 项目类型：团队协作型

2) 场地要求：一片空旷的大场地 3) 需要道具：一米的绳子三条 4) 详细游戏规则：

参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。

1) 2) 3) 4) 5)

5) 活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合

和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

游戏3：搭桥过河

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2) 参赛人员：全体队员

3) 场地要求：一片空旷的大场地 比赛赛距：30米 4) 需要道具：小地毯（报纸或者毛巾布等）

5) 竞赛方法：（三组同时进行）三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

游戏4：背人踢球

1) 2) 3) 4) 5)

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏 参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地 需要道具：两个皮球

竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。

6) 竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不

能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的

那组为第二名。

游戏五：障碍赛

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏 2) 3) 4) 5)

参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地 需要道具：无

中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

十 注意事项：

1 此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。

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 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

6 在登山及游玩中，要尽量结伴而行

9 请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

10 登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。

11. 登上及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

活动方案一：公司预算（200元以内）

活动方案二：各组自行商定任命每队队长，以及该队的队名和口号（在活动举行前三天确定）

综合管理部 2015年4月15日

暂定

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

（一）参训人员：公司辅导员及培训老师

（二）培训时间：9:00—4:30（全天）

（三）培训地点：小学操场

（四）人员安排：

（1）主持人□xxxx

（2）队员：分为三队：由xxx□xxx□xxx三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

- (1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；
- (2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；
- (3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；
- (4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；
- (5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；
- (6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

- (1) 认识自身潜能，增强自信心；
- (2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；
- (3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；
- (4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。
- (5) 挑战极限，让学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；
- (6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；
- (7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰（9：00-9：15）问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事（9：15-9：45）

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌（队歌歌词不少于4句），还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。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。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

道具要求：无需其他道具 场地要求：空旷的场地一块 详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来；最先全部站起来的队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

游戏三：盲人方阵（10:15—10:45）

道具要求：长绳3根 详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，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。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。这个项目教会所有学员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，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。 讨论的问题：

游戏四：袋鼠跳（11:00—11:50）

需要道具：布袋3只（蛇皮口袋亦可，但要保证结实。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。 详细游戏规则：

一组为单位参加，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为a□b队，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下

一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。 活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。 讨论的问题：

12:00——13:00 休整，补充能量，午餐。 13:00 下午拓展训练开始

游戏五：珠行万里（13:00—14:00）

需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶 详细游戏规则：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。 活动目的：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。 讨论的问题：

你对这个游戏有何感想？

从这个游戏中你觉得一个团队最需要什麼？

游戏六：地雷阵（14:30—15:00）

需要道具：蒙眼布。两根约10米长的绳子(30英尺)。

一些报纸（硬纸板、胶合板代替亦可），塑料瓶、石头等。用来代表游戏中的“地雷”。 详细游戏规则：

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。

2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

3. 每组两两成一小队，给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。 4. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

5. 在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)、塑料瓶等。

6. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们两人将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧!祝你们好运! 8. 最终被救出人数最多的组获胜。 活动目的:

游戏八：众志成城（15:15—15:45）

需要道具：报纸若干、大透明胶带3卷

游戏八：人椅（15:45—16:45）

道具：无需准备道具 详细游戏规则：

游戏目的：从本游戏中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。 讨论问题：

最初你们对游戏有何认识？参加游戏之后你们有何感受？

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，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

2、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。 3、请参加活动者听从培训师指挥，积极配合，不单独行动。 4、请爱护生态环境，维护公共卫生。

为加强区青企协团队建设，提升协会凝聚力，促进企业交流，增强会员友谊，拟定于2015年4月中旬举办会员户外拓展活动，方案如下：

一、活动时间：2015年4月11日（周五）—13日（周日）

二、活动地点：惠州南昆山大观园户外拓展基地

三、参与人员：协会全体会员

四、组织方式：以分会为单位，由各分会长牵头，各分会秘书处负责发动、报名和组织工作

五、活动日程及内容

4月11日（周五）

下午2：00 集中出发

下午5：30 到达南昆山并入住

下午6：30 就餐、交流

4月12日（周六）

上午08：30早餐

上午 09：00 进行拓展

中午12：00 午餐，稍作休息

下午2：00 关于协会发展交流会

下午6：30 晚餐、交流

4月13日（周日）

08：00 早餐

09：00 分享会（每个会员自备企业ppt进行介绍） 12：00
午餐

14：00 返深

六、活动费用：1400元/人+会议室等（按实际报名情况再定）
（协会承担所有相关费用）

七、其他事项：

2. 若需要请假的会员，务必派一名公司高管代表参加活动，
并做好企业介绍、分享的准备。

3. 本次活动为协会集体活动，请各分会高度重视，精心组织，
认真做好报名发动组织工作。

宝安区青年企业家协会秘书处 2015年3月