

团队户外活动方案有哪些 团队户外活动方案(精选5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

团队户外活动方案有哪些篇一

拓展训练被视为户外体验式教育体系的重要组成部分。它与国际上流行的projectadventure(pa)教育模式[high-5(五步进阶学习)]expeditionanylearning(el外展训练)等户外教育模式一样，不仅是一种教育理念，更是一种体验式学习的课程体系，同时也是我国传统教育必要的重要和有效补充。

参训人员参加团队拓展训练课程后将实现以下目标：

1. 激发并挑战个人极限，培养学员超越自我、自信心和进取心的意识和信念；
3. 增强参训人员之间的相互了解和感情，加深沟通和协作的技能，提高团队的运作绩效。

一日课程安排如下：

8:00集合上车(地点可选)

9:00到达户外拓展训练基地并开始场地类拓展项目

9:00-9:30破冰会

9:30-9:45旗人奇事

12:00休息、用餐、补充能量

12:45开始下午的团队拓展活动

训练目的:以团队协作、沟通、策划和决策为主，增强团队的分工协作和凝聚力，提高运作效率。

16:45:17:00总结和分享返回

个人装备:

太阳防护用品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风外套

友情提示:

- 1、活动期间应避免穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，选择登山鞋或旅游鞋。
- 2、请保护生态环境和公共卫生。
- 3、参与者应听从教练指挥，积极配合，避免单独行动。

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，提升团队精神和整体意识；改善人际关系，营造积极向上的团队氛围；促进沟通和信息交流，让人际交往更加畅顺；让每个参训员工在自己的工作岗位上表现出色；增强团队应变能力，从容应对各种挑战。

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，积极乐观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。

团队户外活动方案有哪些篇二

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的良好生活态度，促进身体和心理健康；锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力；拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办20xx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

热爱生活敢于挑战

芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

- 1、小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人cs（2小时）对抗赛及户外游乐。
- 2、中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人cs（1小时）对抗赛及户外游乐。

20xx年5月13日（如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周）

花桥镇绿荣山庄

报名时间：20xx年5月10日—5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。
（也可在各队教练处缴费报名）。

本次活动费用预计180元每人（包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。）

（略）

本次拓展营，户外拓展、真人cs趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

团队户外活动方案有哪些篇三

放飞梦想与欢乐同行

丰富员工业余生活，提高员工稳定性及归属感，旨在提高团队的质量，增加集体核心力和向心力，通过活动，使组织成员更多的增强了解，体验团结协作的重要性及更多地了解自己和所在的团队。

待定(推荐20xx年9月8日星期六)

各处室人员视工作情况自行报名，名额不限，可携带家属。于9月3日12：00前统一按报名表(包括家属)报至办公室xxxoa□

呼和浩特·南湖湿地公园

- 1、个人、团体、家庭组游戏
- 2、美味烧烤、户外自助餐活动
- 3、自由活动
- 4、合影留念

团队奖、家庭奖、个人奖等(体育类的奖品、礼物)

1、两人三足接力赛(时间30分钟):

项目简介: 将各小组或家庭的成员以每两人一小组并肩站立, 内侧的小腿用小布条捆住, 这样成了“两人三足”, 当裁判发出口令, 各组成员从起端开始走(也可增加人数, 看实际情况定)。

2、七彩连环炮(30分钟)

项目介绍: 一队六名队员(3男3女), 男女间隔排列, 先男后女, 以接力的形式, 第一名同学跑到制定位置吹气球, 直到吹破。跑回原位置换下一个同学, 如此轮换, 以二分钟为限, 计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹, 否则将在总个数里面进行相应扣。

3、拍来拍去(15分钟)

项目介绍: 开赛前, 各参赛选手分别站于起点线后手持球拍, 乒乓球放在球拍中央, 在比赛过程中, 乒乓球不得落地, 如落地需拾回从下落地点继续比赛, 否则视为违例。

4、链接加速(30分钟)

项目介绍: 由6名队员参赛(3男3女), 参加游戏者6人一组, 后边的人左手抬起前边的人的左腿, 右手搭在前边的人的右肩形成小火车, 最后一名同学也要单脚跳步前进, 不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线, 其距离为30米(以一篮球场宽为准, 来回), 游戏开始时, 各队从起跑线出发, 跳步前进, 绕过障碍物回到起点, 最先到达起点的为胜。按时间记名次, 按名次记分。竞赛规则: 游戏过程中队员必须跳步前进, 不允许松手(一直保持抬起前边的人的左腿), 以防止出现断裂现象, 队伍断裂必须重新组织好, 从起点重新开始游戏; 以各队最后一名同学通过终点线为准。

5、袋鼠跳(时间30分钟)

项目介绍：第一个队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后前进，中途布袋不得脱离双腿，至第二个时脱去布袋，由第二队员套上布袋向第三个队员前进，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，以用时多少进行排序。

6、盲人足球(15分钟)

项目介绍：1个足球(要用含气量不足的足球，这样每踢一下，球不会滚得太远)、蒙眼布。每个队员在找一个搭档。每对搭档中只有一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。只有被蒙上眼睛的队员才可以踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。”在规定的2分钟时间内，看哪一组进的球最多，哪一组就获胜。

7、踩气球(15分钟)

项目介绍：气球内随机放入奖品票，可以全员参与根据踩爆气球后拾到的奖票信息换取奖品。

8、美味烧烤、自助：

项目简介：以全员烧烤、自助作为户外活动的'午餐内容，自己动手，丰衣足食。

9、自由活动：

项目简介：根据个人意愿自行活动，可打牌、休闲散步等健康的休闲活动。

九、行程安排1、8:00园区同事集合、点名、出发，市区同事自行选择交通工具；

2、9:30抵达南湖湿地公园；

3、9:30 - 12:30趣味竞技游戏；

1、车辆抵达场地后，在活动前先清点人数；

2、在活动期间不允许员工离开单独活动；

4、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；

5、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。

7、天气干燥，请多喝水。

1、水果、小食品、纸巾、湿巾、一次性餐布等；

3、烧烤准备(羊肉串、烧烤箱架子、调料等)；

4、酒水；

5、活动的奖品(明细xxxx)；

6、游戏的道具(绳子、袋子、足球、气球、毽子、乒乓球拍、乒乓球、蒙眼布等)。

xxx负责户外活动的组织协调、比赛的裁定、主持、奖品的发放；

xxx负责购买酒水、水果、小食品、纸巾、湿巾、一次性餐布；

xxx负责购买活动奖品、道具；

xxx负责人员组织召集、清点工作；

xxx负责活动现场的安全；

xxx负责活动现场的环保。

团队户外活动方案有哪些篇四

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的良好生活态度，促进身体和心理健康；锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力；拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办2xxx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

热爱生活敢于挑战

芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

1. 小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。
2. 中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

2xxx年5月13日(如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周)

花桥镇绿荣山庄

报名时间□2xxx年5月10日—5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。（也可在各队教练处缴费报名）。

本次活动费用预计180元每人（包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。）

（略）

本次拓展营，户外拓展、真人cs趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

团队户外活动方案有哪些篇五

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。

(略)

(一)地点□x旅游区。

(二)时间：拟定2xxx年x月x日-x日(x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。

x基地。

住宿，若有空一床位，补房差x元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带。