

# 最新户外拓展活动项目有哪些 户外活动拓展方案(通用10篇)

通过励志可以改变自己的命运，实现人生的突破和飞跃。在写励志总结时，我们要突出挫折和成功的转折点，表达自己的成长和成就。成功的励志故事是一种鼓励和激励，让我们相信自己也可以取得成功。

## 户外拓展活动项目有哪些篇一

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。

1. 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。

2. 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。

3. 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）

## 户外拓展活动项目有哪些篇二

活动目的：通过本次活动，让各同事能够更进一步的相互了解，交流感情，提高组织、沟通、团结、应变能力，促进同事们的团结互助，以提高员工整体素质。

活动时间：8月12日上午9点准备从公司集合出发活动地点：青秀山  
活动形式：野餐

前期准备：

- 1、活动前1天安排人员准备当活动训物资，野餐所需要的食品和拓展所需道具。
- 2、活动前1天活动负责人要确定活动准备情况，所有物资务必在1天前准备到位。

活动流程：

- 1、负责人做好提前1天通知各同事什么时候出发的时间。
- 2、活动当天9：00分在公司楼下处集合

3、到达青秀山后大约10:00分，让同事先熟悉一下活动场地，熟悉15分钟后统一进行集合，做活动的前期工作。集合所到人员排好队进行报数，分单双分组。

给大家15分钟的时间相互认识了解，15分钟后每组选出一个队长向另一个小组介绍自己小组的每一个成员。（要求有自己小组的队名和简介）预计时间30分钟。

4、进行第二个阶段，以20分钟来准备好任何形式的节目来向大家展示自己小组，以积极主动带有激励性的活动为主，主题是：百田一家人！11:00分开始表演，预计时间20分钟。每组10分钟。

#### （1）拓展活动（60分钟）

活动主持人：待定

小组组长：活动现场选举

处罚方式：除特殊说明外采用以下方式。受罚方式可以选择：  
1、一个游戏中一次受罚做俯卧撑10个，以后每增加一次受罚则罚一倍；一个游戏中一次受罚蛙跳20个，以后每增加一次受罚则加罚一倍。其中允许小组内成员代替受罚。

#### （1）两人三足

每组分为4队，一队两人，用绳子绑住两个人的`其中一个脚，然后在距离起点10米处设置问答点问题以化肥基础知识为主，要答对题目才可折返，如回答错误则可以选择继续回答直到正确又或者放弃答题直接折返，那么时间将增加20秒。当小组成员全队回到起点即为胜利。

第一名不用接受惩罚，第二名全队做10个俯卧撑或者20个蛙跳；第三名全队做20个俯卧撑或者40个蛙跳；第四名全队

做30个俯卧撑或者50个蛙跳。

## (2) 传真机

小组在不说话的情况下将副培训师的一个指令，从头传作文吧到尾。在规定时间内，若未传到或者传错的小组，将受到惩罚。预计10分钟。

## (3) 畅所欲言

7、下午五点户外活动结束，集合会公司

注意事项：

1、行政部负责做好物品采购工作

2、原则希望每个员工都能积极参加，没有特殊情况不得缺席。部门负责人做好

人员参加情况。

3、当天需要带相机

4、行政部提前做好费用预算，和物资购买清单

5、活动当天需要带雨伞、一些应急药品等；

6、活动期间要注意安全，部门负责人要求监管好队员，注意安全，全程需要负

责人统一带队往返

活动总负责人：杜国威活动人员安排：

活动人数：16人

南宁部：8人 总部：8人

经费预算

门票费用：16×20=320

## 户外拓展活动项目有哪些篇三

利用本次活动调动职工的积极性；增强团队成员之间的协作能力，加强团队协作意识，培养参与者的'团队向心力；增强团队荣誉感。

20xx年4月底，具体时间根据生产情况而定。

公司篮球场

- 1、厂领导为本次活动的总负责；厂办人员具体组织实施；
- 2、共分大夜、白班生产工段，电工段，钳工段四个团队；
- 3、每个团队暂定16人，厂办、尾矿库人员临时补充，每个团队男女职工比例不限，具体根据实际情况进行调整。

1、每个团队由工段长任队长，为本工段的人员及秩序的组织协调者。

2、比赛次序：赛前由队长猜拳决定比赛次序。

3、游戏规则：

(1)、比赛开始前，16名队员蹲在地上排成一列纵队在起跑线后待命，后一名队员双手搭在前一名队员肩上，待裁判发令后，16名队员通过协调配合在跑道上双膝弯曲半蹲走。

(2)、赛程往返60米，参赛队由起点至终点绕过标杆折回到起点后，以各参赛队最后一名队员走过终点及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

(3)、整个活动过程，队员必须双腿弯曲半蹲走，双手不得离开前一名队员的双肩，中途不能有队员退场，否则以犯规计算。

(4)、冠军角逐：完成游戏用时最短者，为冠军。

1、按照军训要求，以工段为单位成纵队集合并报数。厂办根据人数合理分配人员。

2、一个团队参赛时，其余团队必须在厂办规定区域外进行观看比赛。

3、必须听从裁判的指挥，遵守比赛纪律。

4、违反以上规定取消比赛资格。

1、前期准备：经费申请；奖品购买。

2、道具准备：悬挂条幅；口哨一个；照相机一台；摄像机一台。

## 户外拓展活动项目有哪些篇四

主题：

公司团队户外拓展活动

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。

三、参加人员：

公司全体员工(约60名)

四、活动内容：

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日至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

## 户外拓展活动项目有哪些篇五

5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00)

汀棠公园

公司各部门青年骨干40人左右(不含特邀嘉宾)活动目的：加强青年人之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神。

分团队的互动小游戏，野外自助烧烤，自由活动(内容的具体形式文中将详细说明)

公司人力资源部、团支部

活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动。

互动小游戏：开展互动小游戏的目的就是要让大家消除距离，

减少因为彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。因此，在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单的游戏，原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛，争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

### 游戏之一：缩小包围圈

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 创造融洽的气氛，为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。游戏时间：约10分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在该游戏完成后，考虑到我们的人员比较多，所以同时运动起来的操作难度较大，因此，我们就要将一个团队分成若干小组，以便于组织安排活动。在分组时，我们要打破大家自由组队的传统观念，具体操作是：在前面一个游戏大家围成一个大圈的前提下，让大家以“1、2、3、4、5”循环报数，每个报到相同数字的员工自然地形成一个临时组成的小组（该小组形成后，下面的活动就要以此为单位同步进行），这样有利于大家能迅速地融合到一起，也方便我们团队精神的培育与构建。

### 互动游戏之二：起队名

游戏目的：

1. 使各个小组拥有自己的名字。

2. 鼓励团队成员之间互相沟通。

3. 把小组成员团结在一起。

游戏时间：约15分钟。

步骤：

1. 将队员划分成若干个由8个人组成的小组(根据我们的人数大致可以分成5组)。

2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，

也可用符号代替。

3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。

4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

互动游戏之三：带球赛跑

游戏目的：

1. 使小组充满活力。

2. 显示合作的力量。

3. 引人发笑。

游戏时间：约三十分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在游戏的进行过程中，为了保证游戏能够顺利进行，我们可以针对游戏中出现的突发情况采取一些变通的环节，让大家开心地完成整个游戏。

## 互动游戏之四：闯地雷阵

游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。
2. 引发大家的笑声。

游戏时间：约半小时。

步骤：暂时保密。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，总计耗时约2小时(大致上从9：30——11：30)。

另附游戏活动中所需要的道具：气球(约20个)，纸板(暂定约20余块，数量不限，多多益善)，蒙眼布(5块)，口哨(1枚)。

备注：为调动大家的参与积极性，我们考虑给每个参加活动的小组进行总体评价，得分最高的小组可以得到一点小奖品(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(评委由特邀嘉宾担任)

具体评分规则如下(初稿，待议)：

1. 在起队名游戏环节，最先说出来的团队可以获得三颗星，其次是两颗星，再次为一颗星；另外队名最恰当、最合理的可以得到三颗星(该星的评定由评委确认)。
2. 带球赛跑游戏中，最终的第一名可以获得五颗星，第二名

可以收获四颗星，以此类推。

3. 闯地雷阵游戏中，得分细则如2中所定。

4. 在整个游戏的进行过程中，表现最积极，相互协作最充分的团队可以获得三颗星(该星的评定由评委确认)。

5. 对各团队所获星星的数量进行归纳，由领导对本次活动进行点评，并对优胜团队颁发奖品。

其他物资：

1. 纯净水若干箱(考虑到当天的气温可能比较高，活动时的运动量也比较大，因此对水的需求也应该会比较高，我建议水储备应该在8箱左右)。

2. 遮阳帽(建议每人一顶，在保护自己皮肤的同时也可以起到统一着装的效果)。

3. 桌布(桌布的用途主要在烧烤的过程中起到环保的效果，同时，也可以保证我们食物的清洁卫生)。

4. 水果若干。

5. 用来烧烤的食物及佐料若干(具体种类视经费及大家讨论后再作定论)。

6. 烤炉及木炭若干(烤炉以6只为基本设路，木炭2篓)。

烧烤时间暂定为12：00——13：30

自由活动时间暂定为13：30——15：40(在15：50之前要将所有人集合到位)

自由活动时要切记安全，我们不提倡以个人为单位独自活

动(最少要2人以上), 愿意自由活动的可以留下联系方式(各组负责人的手机号码即可), 以方便我们进行沟通。

## 各游戏步骤

### 游戏一：缩小包围圈

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要

一起向着圆心迈3大步, 同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后, 让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后, 给大家一些鼓励和表扬。

5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后, 你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了, 因为, 目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

6. 迈第三步, 其结果可能是圆圈断开, 很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务, 但是这项活动会使大家开怀大笑, 烦恼尽消。

### 游戏之二：起队名

1. 将人数较多的队员划分成若干个由8个人组成的小组。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字, 名字可以有实际意义, 也可用符号代替。

3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。

4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

### 游戏之三：带球赛跑

1. 选一块宽阔平整的比赛场地。

2. 让每个队员找一个搭档(每个团队中可以自由组合)。

3. 给每对搭档发一个气球。

4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。

5. 在赛场上标记出起点和终点。起点和终点的距离至少为20米，越远越好。

6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。

7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。

8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球(不允许把球夹在一个人的腿上)；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

### 游戏之四：闯地雷阵

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. 让每个队员找一个搭档。
4. 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。
5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布路地雷阵了。选择好地雷阵的起点和终点。
6. 在起点与终点之间尽量多地铺上一些纸板
7. 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。
8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位路。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，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，你们小组将被淘汰出局。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！

## 户外拓展活动项目有哪些篇六

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练



友谊、合作、感恩、拼搏

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的'重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

## 户外拓展活动项目有哪些篇七

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园（路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路）。

九点半正式开始拓展训练：

附：执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的：

- 1、了解有效的沟通的环节和步骤。
- 2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。
- 4、“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”。“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的：

- 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的作用。
- 3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作

性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：

- 1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。
- 2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

1. 拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。
2. 据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。
3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。
4. 这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

## 户外拓展活动项目有哪些篇八

- 1、为员工提供一次放松身心的机会。

2、为员工提供一次相互交流的'机会，在活动中增进了解与互信。

3、探索团队活动经验，为今后团队活动提供支持。

1、总仓---重庆路----白塔湖（主场地）

1、确定参加人员，一次大约50人

（2）、方案2：工作量大，时间不允许时，安排两次，每次一半人员轮流参加；

2、确定时间：3月底或4月初，天气晴好、业务量小时；

3、确定活动方案；

4、每天关注次日工作量，确定活动时间；

6、活动当日8点20分在总仓集合，整队、学唱一首歌曲，保障人员给车辆

悬挂标语等，编车队，9点整出发，保障人员直接前往白塔湖布置主场地；

7、沿最美乡村公路观光：总仓---重庆路---娘娘岗休息---到达白塔湖主场地；

8、预计11点整到达主场地集合---搬运物资---分组野炊；

9、评委组对各小组野炊评分：

评分依据：野炊组织与菜品质量各10分

10、13：10环湖游---各组沿环湖路寻找事先放置的标志物（总共80个）---以找到的标志物多少和回到出发点时间评分：

(1)、各组找到多少标志物就记多少分

12、15:00分组进行穿越烽火线游戏;

游戏规则:

(1)、先过单层障碍,后过双层障碍;

(2)、每组抽签或选定两人过,其余人员协助;

(3)、抽签决定顺序1-5,抽到1的小组最先过,抽到5的为1设置障碍场地;

(4)、4为2、1为3、2为4、3为5设置障碍场地;

(5)、以两人全部过记时,小组人员每触碰一次障碍物加10秒;

(6)、单层障碍过了以后,各小组总结方法,重新抽签过双层障碍;

13、16:00分组进行你做我猜游戏;

14、16:30根据场地分组进行同足跑或营救战友比赛;

15、17:00,跳锅庄,统计小组所有环节得分评名次

16、颁奖。

17、晚餐:

18、返程

2、每年可开展数次,预计3000---5000元/次,保证每名计时人员都至少参加一次。

- 1、音响、发电机一台（带汽油桶）、照相机两台、电线
  - 2、桌椅板凳：折叠桌2、折叠椅2、木椅2
  - 3、饮料、酒水
  - 4、大（第一名礼品约70元/份，共10份；第二名礼品约40元/份，共10份）、小礼品（每份2-5元/份，约100份）
  - 5、白板、红-白纸、大夹子、绳子（棉、编织绳）、口哨、秒表等
  - 6、横幅一张：成都xx公司20xx春季拓展活动
- 不同颜色彩旗：7张（白旗1张）
- 7、采购计划：由行政科及时进行采购
  - 8、对讲机：3-5部对讲机，第一辆车、中间、最后一辆车必各设一部

活动由人事行政部负责

主持人：

后勤保障组与安全保卫：行政科

记分员：

音乐及场务：

摄影：

- 1、安全第一，尤其注意交通安全，不得下河游泳，注意防火，防盗，防止纠纷；

2、所有人员积极参与、听从指挥、不得各行其事；

3、所有人员穿旅游鞋、不得穿裙子；

活动结束后各小组进行总结，找出本小组需要改进的地方，并对整个活动提出批评和创意建议。

## 户外拓展活动项目有哪些篇九

### 自然健康团队协作纪律体验

1、冬日环境下挑战自我、超越自我。

2、培养团队精神训练合作意识，学会相处、学会生存。

3、走进自然、走进阳光、走进森林、培养环保意识。

徒步：田头中心学校—四望山(8公里公路、5公里山路全程徒步)

20xx年11月24日

田头中心学校大门口集合8：20准时出发。

7(2)班学生，所有参加的学生按照8——12人分成5小队，每队设小队长一名，联络员一名。参与全程协助老师管理。

活动安全保护措施：

1. 通讯工具两部确保通讯畅通，学生队伍前后各一部。

2. 食品饮用水具体要求：矿泉水2能量水2水果适量饼干等其他食品按需配带。(每人量)

3、 负责人：蒋立平刁敏

## 安全注意事项：

- 1、烈日下户外徒步存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
- 2、背包要双肩包，内部物品分类摆放。
- 3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤。
- 4、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入林区，不要破坏区内的自然生态环境，下山时带走垃圾。做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的’留影”。
- 5、身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。
- 6、穿上轻便、合脚的鞋子。在出发之前，要精心选购一双轻便舒适、大小合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子。此以旅游鞋为佳。为稳妥起见，最好能在出发前度穿几天，发现问题及时更换。袜子的大小也要合适，不能太紧太短。切忌穿不合脚的鞋、皮鞋、高跟鞋和新鞋。鞋底不能太薄。
- 7、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。
- 8、冬季徒步旅游时，要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快。
- 9、提前要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。
- 10、徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。



# 户外拓展活动项目有哪些篇十

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□xx年x月x日

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x人。

4、公司购买饮用水□x元/支（100人=xx元）

5、费用合计约□x元/人+x元饮用水费+xx元晚餐费=xxx元  
（带家属费用自理）

6、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

(9) 横幅特别赠送：精美旅游帽一顶、矿泉水每人一支、旅游意外险10万/人、横幅一条（费用不含个人消费项目）

7: 20-7: 30: 全体人员集合

7: 30-7: 35: 点名清点人数

7: 40: 准时出发