# 最新户外拓展训练的活动方案(五篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-06-18

*确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。户外拓展训练的活动方案篇一通过体验式学习，深...*

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**户外拓展训练的活动方案篇一**

通过体验式学习，深刻理解团队协作及沟通的重要性，大力提升全员对于团队合作及沟通的深刻理解与认识，并能将这些体会运用到实际工作中去，从而带动团队整体协作性、减少磨擦与不必要的纠纷，尽量避免本位主义或小团体主义现象的出现。

二、方式：

择平整广阔之草地或柔软之场所，通过教练组精心设计的项目，以团队方式按要求完成各个项目，并通过深刻讨论将实践体验转化成理论，在拓展训练完成后一周内，继续在各部门内部展开深入的讨论与经验交流，以固化亲身体验后的认识与成果，并积极运用到实际工作中来。

三、主要内容及流程：

1、时间安排：12月中旬天气良好之周一~周五中一天，总体时间约为8小时。自早上九点起至下午六点止。参训人员须于早上8：30到达指定地点，参训当天出勤按正常工作考勤。

2、主要流程为：集合—参训说明—热身—分组—上午项目—回顾—下午项目—回顾—发放奖品—总结本次活动—就餐。

3、具体项目设置：

上午项目：

a、集合整队，活洛手脚关节，十分钟围场跑;

b、集合，宣讲本次活动意义及相关注意事项;

c、热身活动，破冰游戏2个;

d、分组组队等

e、解开千千结;

f、盲人方阵;

g、翻叶子;

下午项目：

(热身项目：松鼠与大树)

a、同心圆;

b、过电网;

c、孤岛求渡;

四、教练组：

教练组由教练员督导员组成，教练师主要负责项目组织及回顾总结，负责全程设计及进程管控;督导员负责训练过程中各项物品管理、拍照、安全维护、各组得分记录、奖品发放等工作，并在个别项目中协助训练员作好对各个小组的项目督导工作。

五、奖项设置：

优胜奖一组;优秀奖一组;鼓励奖一组;

六、费用预算：

略

七、其他注意事项：

1、所有员工穿便装(活动时出汗多时穿换的单衣)，运动鞋(禁高跟鞋与凉鞋)，便于活动，自带午餐，水2~3瓶，衣物包等，严禁女生穿裙子、尽量不带手机钱包等贵重物品，零用钱就可，禁戴戒指、项链。

2、每人自带笔记本及笔各一个，记录活动过程各种体会及经验总结，以备训后作业;

3、创可贴、云南白药喷雾剂、红花油等药品;彩旗、大头笔6支。

4、指甲最好剪短，以免活动中亲密接触时划伤同事。

5、活动过程中务必以安全为第一要务，同时注意环保，不得随意丢垃圾及抽烟(防森林火灾)，休息期间不得做危险性攀爬，不建议利用休息时间登山。

6、必须守时，按教练员要求时间及时到位。

户外拓展训练的活动方案篇二

主题：

青春飞扬

活动目的：

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。

活动时间：

20\_\_\_-7-22——20\_\_\_-7-23

活动地点：

\_\_\_\_\_\_区

参加活动人数：

40人

活动内容：

1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山

2、10：00到达九峰山景区，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、17：40自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19：10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、22：10晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：10起床，洗漱，晨练。

2、08：10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乘车前往九峰山热带雨林森林公园

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合影留恋

9、13：00中餐

10、14：00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

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

安全注意事项：

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，不擅自离开设定行进路线和活动范围。

户外拓展训练的活动方案篇三

一、活动目的与目标

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标:培养学生的自信心，这是成功的基石;要有永不言败的意志力，它是成功的保险;要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉;要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键;要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望;要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划;要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理;要学会阳光思维，具有积极的心态;要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达;要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越;培养适应能力，促进生命成长;加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会疏缓心理压力，促进心理健康。

二、时间及具体安排:

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

2、8月31日(星期六)二栋教学楼各班(88-97)全体学生及老师和通过报名的部分家长同时参加。

3、9月1日(星期日)一、三栋教学楼各班(98-109)全体学生及老师和通过报名的部分家长同时参加。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人;选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

三、人员安排及要求

1、人员安排表

总指挥:zz

总负责:zz(包括车辆联系及安排)

成员:各班班主任

宣传报道:zz

车辆调度，上下车地点确定，学生上车安排:zz

2、具体负责人安排及车辆调度:

班级 负责老师 人数 车次 跟班老师 备注

注:各班调入其他车辆的同学，请安排组长负责，落实到姓名，并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车，9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织:

1)活动以班级为单位，报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

4)活动时间一天，早餐:6:20—6:40，出发时间:6:40男生一栋和二栋操场集合，6:50后校门乘车出发。返回时间:18:00，在校晚餐;

5)训练场地:长沙市国防教育基地。

四、注意事项

1、穿适合户外活动的服装及运动鞋(女生不得穿裙子)，到训练基地统一换成租用的迷彩上衣;

2、训练期间，尽量不带贵重物品和大量现金，女同学不得佩戴首饰;

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜;

4、培训前请将长指甲剪去;

5、必须服从教练的管理;

6、在培训中，如有身体不适，请及时向教练报告;

7、在培训中，爱护各项培训设施及自然环境，不要乱丢垃圾。

8、饭前便后要洗手，不吃不洁食物。

9、注意防中暑、防晒，要多喝水。

10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐，十人一桌，由教官统一安排。

五、纪律和安全

1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进;返校后进行休整和洗澡、洗衣服，任何人不得在外逗留，晚上7:00正常进行晚自习，学校将对各班进行人数清点。

2、训练期间，不得使用手机。

3、在无教练指导下，任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。

4、服从教练安排和指挥，遵循活动操作规程与安全规则。

5、受训期间，除特殊情况外，不得外出。

6、乘车过程中，不要乱窜座位、跑动，以免紧急刹车时发生危险;

7、培养自己的时间观念，不能迟到，注意节水，各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水，学生、家长、老师自备空瓶子。

六、其他

1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。

2、晚自习照常，如有变动，另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练，与各班班主任联系，收报名费150元，报名时间8月24日——8月30日。

户外拓展训练的活动方案篇四

军训是磨练人的意志力、强化纪律性的良好武器，要求通过坚忍和服从等自我约束的方式，来达到训练目的。军训中的拓展训练则可在磨练个人意志的同时，培养大家积极合作的团队精神，并通过积极进取的方式来实现目标。\_\_\_拓展军训拓展培训方案具体情况如下：

一、一天军训活动安排：

9点到达\_\_\_国防教育基地

9点—10点：换装，分队，军训动员，领导讲话。

10点到10点30分：站军姿。期间强调说明军训纪律等相关常识。

10：30分到11点40分：练习跨立，稍息，停止间转法。

11点40到12点40分：中餐(中餐保持安静状态，不浪费粮食)

12点40分—13点：复习上午的跨立，稍息，停止间转法。

13点到14点：练习起步的行进与立定。

14点到15点：练习正步的行进与立定。

15点到15点30：练习敬礼与礼毕。

15点到16点：复习跨立，稍息，停止间转法，起步的行进与立定，正步的行进与立定，敬礼与立定。

16点到16点30分：全员集合，各队一次进行军事会操。

16点30到16点50分：活动总结。

二、目的：

此次野外拓展活动，旨在促进员工军训积极性，提高员工的组织纪律观念和自我约束能力树立公司的好形象，促使员工养成“令行禁止，迅速反应”的良好风气。

三、培训宗旨：

快乐、感恩、责任、荣誉、团队

四、培训模式：

快乐、互动、体验、感悟

五、核心宗旨：

没有完美的个人，只有完美的团队!

六、课堂宗旨：

第一，严肃而不呆板!第二，紧张而不枯燥!!第三，育人、娱人同行!!

七、训练标准：

完美是及格的唯一标准!

八、训练信念：

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练!

户外拓展训练的活动方案篇五

一、训练背景及目的

由于公司规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养员工的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优秀的队伍，经公司研究决定开展此次户外拓展训练。

二、训练目标

1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。

2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。

3、增进员工相互认知和理解，提高团队的.信任和宽容。

4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

三、拓展训练纪律要求

1、训练时必须严格遵守游戏规则和公司有关纪律，严禁脱队擅自行动。

2、参加训练时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾随身带走，展现文明风貌。

4、原则上不允许请假。

四、拓展训练详细方案

1、参训人员：公司全员

2、活动时间：8月16日

3、就餐安排

4、物资准备

5、费用预算

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找