# 户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案(五篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 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。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。户外团队活动运动策划方案 团队户外...*

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。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案篇一**

“凝聚心感悟、放松好心情”

二、活动宗旨：

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。

三、活动主体：

火盾公司全体员工

四、时间地点：

20\_\_\_年5月14日【星期六】水磨沟公园

五、行程安排：

时间项目

六、注意事项备注

(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。

户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案篇二

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：

20\_\_\_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：

\_\_\_x

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：\_\_\_

监督：\_\_\_

后勤服务与记分：\_\_\_x安全与纪律：\_\_\_游戏主持人：\_\_\_x后勤保障：\_\_\_

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都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)：第二名20分，第二名15分，第三10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\_\_\_x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。

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

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

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

竞赛方法：每组分开进行，每次每组派3人进行比赛，其中1队员蒙上双眼听指挥穿越障碍，1队员面对赛道另1队员背对赛道，面对赛道的队长不能说话只能运用肢体语言将赛道的信息传达给背对赛道的队员，而背对赛道的队员根据面对赛道队员传达的信息用语言表达出来，对穿越障碍的对员进行引导。赛道上的障碍由另外两组的队员扮演，障碍物摆好姿势后在比赛过程

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

7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。

8比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排

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。

户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案篇三

一、活动背景：

秋高气爽，气候宜人，秋天是个丰收的季节，是个处处蕴含着教育契机的季节，它赋予孩子们取之不尽的源泉。在金色的秋季，我们也要让孩子们回归大自然，在大自然中去增长见识，启迪智慧。大自然是个美妙的课堂，让我们共同携起手来，带着孩子们走近秋季，感受大自然的美妙，让孩子们在快乐户外教学活动中开阔眼界，增强体质，锻炼意志，同时也让孩子们感受到家乡的美景，让幼儿体验热爱家乡的情感。

二、活动目的：

1、让幼儿走近大自然，欣赏秋天的景色，感受秋天的气息，感知秋天的特征。

2、培养幼儿的观察力、想象力和审美能力，感受家乡的美景，体验热爱家乡的情感。

3、提高幼儿团队意识、环保意识及安全防护意识，从而提高幼儿的社会实践能力。

三、活动时间：

20\_\_\_年10月25日(本周五下午)

四、活动地点：

文化广场

五、人员安排：

参加人员：幼儿园全体保教人员、全体幼儿;

职责安排：各班主任负责本班幼儿出行安全，严防幼儿走失、碰伤等一系列不安全事故。

六、活动内容：

让幼儿欣赏秋日美景，感觉集体出游的快乐;采集秋天植物的叶、根，收集植物的果实,为下周的制作活动做准备。

七、注意事项：

1、希望家长朋友准时到点接送您的孩子，并配合幼儿园做好幼儿外出活动的相关安全教育;

2、给幼儿穿舒适的\'，便于穿脱的衣裤和运动鞋，戴上太阳帽，另准备一只小背包(贴上名字卡，可以写上幼儿姓名、家庭住址、家长联系电话或是幼儿园名等一切可联系的方式，以防万一)、一张报纸、一只塑料袋(整理装垃圾用)、一条小毛巾等，零食、水果适量，杜绝浪费，并注意公共场所的卫生;

3、幼儿园在做次此主题活动之前认真做好活动安全预案，全体保教人员深入学习，以提高安全防范意识，确保幼儿安全。

户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案篇四

指导思想：

亲子活动通过亲子群体间的活动交流，增进亲情，开拓儿童的生活领域，让孩子在家长的配合和教师的指导下接触大自然，增进教师、家长及孩子间的感情，以提高班级教育质量，增强家校间的透明度、信任度，更好地发展儿童的社会交往能力。针对我校儿童的特点，拟定如下：

活动宗旨：

1、为家庭提供一流的服务和教育指导。

2、帮助家长营造家长与孩子间的交流、交往，从而促进儿童健康成长的氛围。

3、提高家长科学育儿的理念和技能，促进儿童的健康成长.

4、指导家长和孩子开展有情趣的亲子游戏活动，使孩子在欢乐的游戏中长身体、开心智。

参加对象：镇田小学学生及家长。

活动时间：12月5日下午4点——5点30分亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案。

亲子活动游戏：

要求：特邀家长和学生参加趣味接力赛跑，由本班派出家庭(父或母及孩子2人)进行趣味跑。具体形式如下：

二年级背子跑——爸爸或妈妈把小孩背于肩上，听到发令迅速跑出，绕杆后返回换第二对家庭出发。孩子不能掉下，否则算失败，以快者为胜。

四年级套车接力跑——以家庭为单位，二人在一个呼拉圈中站好，听到稍音后出发，跑的过程二人配合用力，快速跑完全程，换第二个家庭出发。

六年级两人三足跑——孩子的脚踝与爸爸或妈妈的脚踝绑在一起，听哨声出发，绕杆返回，换第二对家庭出发，绑绳中途脱落者算失败，以快者为胜。

活动地点及准备事项

二年级——地点在篮球场，一年级在1号篮球场(靠近跑道第一个)参与家庭20组/班，二年级在2号篮球场(靠近跑道第二个)参与家庭25组/班，距离为28米。

四年级——地点在田径场(靠近主席台)，三年级参与家庭20组/班，四年级15组/班

距离为50米亲子活动方案及亲子活动户外拓展训练方案活动方案。准备每班一个呼啦圈。

六年级——地点在草坪，五年级参与家庭15组/班，六年级参与家庭10组/班。距离为30米。准备绑绳和雪糕筒。

户外团队活动运动策划方案 团队户外拓展活动策划方案篇五

一、活动主题：

团结协作，提升能力。

二、活动目的：

通过户外拓展训练，培养优秀青年干部的组织能力、团结协作能力以及思维创新能力，使青年干部更好地融入到集体中，形成良好的团队精神和主人翁意识。同时，挖掘青年干部的潜力，促进青年干部间的交流与合作，提升青年干部对工作的激情和活力。

三、主办单位：

集团公司

四、活动对象：

公司优秀青年员工

五、活动地点：

待定

六、活动时间：

待定

七、活动前准备工作：

1.宣传方式：悬挂横幅、粘贴海报

2.考察场地、准备道具户外拓展活动方案

3.召开参加人员会议。

八、具体活动方案：

1.蜘蛛网

(1)游戏目的：培养团队合作精神，增进沟通，体现协同工作在解决问题中的重要作用。

(2)讨论问题：

a.你们在游戏过程中碰到了什么问题?怎样分析问题的?

b.每个人的任务是什么?

c.整个小组的运作是否有效?为什么?

d.你们遇到了什么困难?是如何克服这些困难的?

e.哪些因素有助于安全成功地完成游戏?

2.雷池取物

(1)活动目的：建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流，，培养队员间的团结合作，使小组充满活力。

(2)讨论问题：例：

a、做完了这个游戏，大家感受如何?

b、游戏过程中遇到了什么问题?

c、如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

3.信任背投

(1)活动目的1.建立小组成员间的相互信任。

2.使队员挑战自我。

3.发扬团队精神，互相帮助。

(2)讨论问题：例：

a、最初你们对游戏有何认识?

b、参加游戏之后你们有何感受?

c、当站在平台上准备向后倒时，你有何感想?

九、活动后期宣传工作

1.用照片、文字报道示活动过程的精彩画面。突出我公司优秀青年干部户外拓展培训的风采。

2.制作活动精彩画面视频，传到公司网站。加大集团公司企业文化宣传力度。

十、附注

注意事项：做好安全保障工作，确保活动顺利进行。

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