# 2024年亲子户外拓展活动方案(二十二篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-08-04

*为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。亲子户外拓展活动方案篇一1、借...*

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

**亲子户外拓展活动方案篇一**

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。

二、拓展方式

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，每组孩子佩带本组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。

三、注意事项

关于安全

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。

队员准备

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。

保险购买

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。

项目简介：

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。

2、荆棘取水：利用长绳，在人员足不落地的情况下，完成规定的取水任务。家长、孩子共同完成;小组人数：10-20人。记住，孩子可以利用的只有一根绳子，还有孩子的智慧……

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)

**亲子户外拓展活动方案篇二**

为了紧密和家长沟通，结合家长做好学生思想工作，加强学生管理，特组织本次活动。

一、活动目的

1、加强和家长联系，取得家长的支持，加强学生的管理。

2、通过本活动达到，学生亲子体验，端正学生生活态度。

3、增强学生团体意识，调动学生的积极性。

二、活动安排

1、热身活动：通过鼓掌、仰卧起坐，相互鼓励，突破自我。

2、盲人哑巴：通过肢体交流完成任务，体验感恩、责任、珍惜。

3、爱的体验：通过爱的体验，学会被爱、学会爱人。

4、体验交流：家长鼓励学生，学生答应家长，内心反省共同成长。

三、活动措施

1、邀请家长：发邀请函，个别电话邀请，耽误一天，失去的可能是100-200元钱，但孩子有一点变化都是这些钱买不来的。

2、活动时间：20xx年12月29日 上午9点 历时：3小时

3、活动场地：教室

4、活动记录：录像、照相

5、活动道具：床垫子、同心杆、遮眼罩、脸盆、矿泉水瓶等。

准备

1、黑板上写上“爱的体验”(李旭升写)

2、计算机、音响、资料(用于背景音乐、翟鸿燊讲座)

3、人员：李春青老师、班主任、学生会干部5人(工作人员)

4、场地：桌子撤出，只留下凳子，每人一把摆在四周，中央空出来作为活动场地。

5、摄像：曾庆志 摄影：天成顺

6、邀请人员：

7、 道具：眼罩、杆、垫子(学生自己带)、盆 、矿泉水瓶、吃饭盆和勺子、两张纸、呼啦圈等

8、哨子一个

9、学生穿校服

10、培训服务人员

开场白

尊敬的各位家长：非常感谢您的理解、支持，谢谢你们!

我知道这一声谢谢不能表达我对您的谢意，也弥补不了给您带来的各种不便。但我希望在这次活动，我们能有深刻的人生体会。

我的愿望是：在这次活动中

让我们静下心来，放松自己，放下我们身边的如意与不如意

让我们的心软下来，随着活动而动，去参与、去体验、去感悟

开心，就绽放的笑

感动，让泪自然的流

别刻意，别控制，别阻止

最后的收获会因你心境的不同而不同

把心定住，这次活动只属于你我

关掉手机，这段时间只属于你我

附录一：暖场

项目名称：暖场

项目任务：让大家鼓掌，为家长鼓掌、为孩子鼓掌、为自己鼓掌。

项目流程：

1、尊敬的各位家长，我们老师和工作人员用掌声感谢您的到来!

2、同学们，为了感谢父母的到来，用掌声表达我们对家长的谢意!让父母听到我们的真诚!让父母听到我们的谢意!用掌声加上喊声告诉你家长，“我要做优秀的”。

3、各位家长、老师，用掌声告诉孩子你们是我们的希望，用掌声告诉孩子你们是最棒的!

4、各位家长，今天我们一起做一次游戏、一次体验，我们是游戏的参与者，请放下我们的身份，尽情的投入到游戏中。我们做的是一次体验，敞开心扉，让你的感情自然流露。我们是一个团队，用你的情绪感染我们身旁的人。家长是孩子的榜样，您是孩子体验当中的表率。放开点、开心点，让我们拉起手，围成一个圈，拍一拍，揉一揉，“蹦一蹦呀跳一跳”看谁还放不开?

附录二：仰卧起坐

项目名称：仰卧起坐

项目任务：最大限度完成仰卧起坐，再加5个、3个，要有鼓励。

项目流程：

1、介绍规则：

学生、家长抓住一根杆，共同完成20个(家长)、40个(学生)，对应父母学生按住脚，不能完成的学生10个俯卧撑。完成后再加5个、3个，按住脚的给与鼓励

2、顺序：学生开始 家长开始

项目交流：

1、只要努力，仰卧起坐我们可以做的再多几个，其他事我们可以做的更好呢，道理是一样。

2、学生是需要鼓励的不是指责，家长也是需要鼓励的，孩子你做过吗?

3、不用说话，用肢体语言鼓励一下自己的孩子。

4、如果有惩罚：孩子，当你犯错误时，你知道谁在替你受罚吗?

附录三：盲人哑巴

项目名称：盲人哑巴

项目任务：哑巴引导盲人跨越障碍。

项目流程：

1、规则：家长扮演哑巴，学生扮演盲人，双方都不能说话，哑巴用户肢体语言告诉盲人行进路线，跨过障碍路线完成任务。

2、障碍：包括上凳子、跨过水盆、矿泉水瓶、饭盆等。

3、活动开始前，父母不交流，分组，孩子盲人、家长哑巴。

4、活动结束后，家长孩子拉着手，用肢体交流，在总结体会中体会感恩。

项目开场：当我们在安然入睡时，家长却在外面忙于生计，家里突然燃起大火，你在大火中，双眼失去了光明，而赶回家的家长在一遍又一遍的呼喊你时，再也说不出话来。最后家长在一个角落找到了你，现在家长要和你完成一次艰难的逃生。逃生中，不许说话……

项目交流：

1、孩子你小的时候，父母是这样扶着学走路的。

2、家长用肢体语言鼓励一下孩子，孩子用肢体语言感谢父母。

附录四：爱的体验

项目名称：爱的体验

项目任务：在背景音乐下做主持人要求做的动作用心体会。

项目流程：

1、翟鸿燊的爱的体验

2、家长孩子相对而坐，闭上眼睛，按照主持人的要求用心去做，用心去体会。

3、全体一起做。

4、不要擦拭眼泪，让眼泪自然流淌

项目交流

1、孩子用肢体语言感谢父母。

2、家长表达孩子你是我的希望，也是我的骄傲。

3、孩子告诉父母今后如何做。

**亲子户外拓展活动方案篇三**

一、拓展目标

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。

二、拓展方式

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，每组孩子佩带本组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。

三、注意事项

关于安全

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。

队员准备

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。

保险购买

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。

项目简介：

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。

2、荆棘取水：利用长绳，在人员足不落地的情况下，完成规定的取水任务。家长、孩子共同完成;小组人数：10-20人。记住，孩子可以利用的只有一根绳子，还有孩子的智慧……

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)

**亲子户外拓展活动方案篇四**

一、活动背景及目的

\"一进扬翔门，便是一家人\"。扬翔股份有限公司一直以来都很注重企业文化建设，倡导家文化，新食记食品有限公司作为扬翔股份的子公司，一直以来都注重企业文化的建设，关心员工的日常生活。为了丰富公司员工的业余生活，让员工能够更加轻松愉快的工作、生活，公司决定组织全体员工到南宁市石门森林公园进行烧烤活动，促进员工之间的沟通交流，增加企业的凝聚力，促使公司更好地发展。

二、活动主题：欢乐石门行，快乐大家庭

三、举办单位：南宁新食记食品有限公司人事行政部

四、活动时间： 20xx年12月22日、23日

五、活动地点：南宁市石门森林公园

六、活动对象：南宁新食记食品有限公司全体员工及食品事业部在新食记办公人员

七、活动前期准备

1、人事行政部提前统计好各车间部门参加出游的人数，做好相关的安排及调休工作;

2、由企划部负责横幅的制作及照相机的准备;

3、由活动筹备小组负责提前联系好出游的车辆;

4、由采购部协助购买出游相关的物品;

5、人事行政部提前派相关人员做好踩点工作。

八、活动流程

1、8：00公司门口集中，坐车出发;

2、8：30到达目的地，组织好员工一起爬山到达烧烤地点;

3、8：30-9：00按照分组情况，做好烧烤准备活动;

4、9：00-13：00组织各小组进行烧烤

5、13：00-14：30自由活动时间，由各小组组长组织成员游玩，拍照留念。

6、15：00集合坐车回公司

九、注意事项

1、活动过程中注意安全，出发前提醒员工在活动过程中注意安全;

2、准备好简单的医药用品，预防有人受伤;

3、出发前和返程时注意清点人数，避免有员工落下;

4、衣着，鞋子要适于户外运动。早晚气温较低，请每位员工带好外套;

5、活动过程中听从指挥，不要单独行动，遇到问题可与组长或负责人联系，请不要擅作决定;

6、注意环境卫生，不要乱丢垃圾。

**亲子户外拓展活动方案篇五**

活动主题:相约,绽放你、我、他

活动目的:丰富校园生活,彰显学生的青春活力,加强同学们的团队精神,增进同学间的合作交流,培养同学们的组织能力和创新能力,给与平台让同学们张扬个性,展现风采,在活动中与高校名师进行专业互动。

活动宗旨:娱乐,放松压力,展现自我,培养团队精神。

活动背景:在紧张繁忙的学习生活中,开展拓展活动,放松师生们的心情,缓解压力,给与平台,彰显学生们的青春活力,寻找自信,加强同学们的团队精神,增进同学间的合作交流,通过此次拓展活动,让同学们相互鼓励,使同学们都能更加自信的站上考场,取得优异 的成绩。

主办单位:教育学校

承办单位:教育学校x班

支持单位:武警部队

活动时间:x年12月7日至x年12月9日

活动地点:武警训练基地

活动设备:音响,麦克风(4支),话筒支架,摄像机,舞台灯光器具,调音设备,电插板(3个),电脑(1台),投影设备一套.(武警部队内部设备)

活动流程

x年12月7日

1、 7:30集合

2、 8:00出发(x班学生先走,留下15人,对留在学校的学生进行统计,报到学校;检查教室门窗是否完全关好,组织不去的学生打扫卫生)

3、 使用车辆对学生以70至80人为单位进行运输,交通工具为:军用卡车(2辆)客车(1辆)车程单程为1小时所有学生4次可以完全运送到目的地。预计4至5小时。(预计周五路况较拥挤)

4、 x班学生在去到训练基地后,x班负责会场布置(按分组来完成)

5、午饭时间视情况而定,暂定12:00至13:00.

6、下午活动时间为:14:00至17:00,由各班级自由组织。(有节目的同学于15:00进行彩排)

7、x班活动时间负责布置会场。

8、晚饭时间暂定为17:30至18:30

9、活动入场时间为19:00进场,19:30正式开始。23:00结束。历时三个半小时。按照节目单来进行,在入场时发放贴有标签的水果,用来活动中的抽奖。

10、开场后,先由主持人介绍到场嘉宾领导,而活动结束再由主持人致结束语。

12月8日

9:00活动开始

(x班25名同学布置会场;20名同学负责活动中的计时•计分)

10:30礼仪组准备接待嘉宾(6—8个女生;负责迎接嘉宾接到会场)

11:30或12:00午餐(暂定)

14:00—14:30(活动开始)待定

一.礼仪组接待领导进场

二.各小组安排各班级入场

三.14:30主持人介绍各到会领导.嘉宾

四.请梁校.马总致词发言

五.各班级专业展示

a音乐班 bx班(10 —20人诗歌朗诵) c美术班(美术作品走秀)

六.各领导根据学生表演致词

七.学生的文艺演出

a音乐班 bx班(舞蹈等) c美术班

八.音乐班两个节目,x班四个节目,美术班两个

九.请领导总结致词

十.17:00晚餐(暂定)

18:30篝火晚会开始

一.发放水果,瓜子(美术班两袋,x班一袋,音乐班半袋)

二.做游戏

三.各班级互相比拼(如果领导在场唱酒歌欢迎)

四.跳左脚舞

备注:领导发放奖品

活动人员安排

第一组:后勤组(负责后勤保障工作,物品保存。10—15人余思乾、王艺璇负责。)

第二组:宣传组(负责宣传,活动统计,节目编排,海报工作,五套设计及布置。10—15人陈满林、王晓丹负责)

第三组:礼仪组(负责接待及奖品发放—配服装,女生8—10人 吴海梅、王娅主要负责)

第四组:采购组(负责所有物品的采购。10—15人 李元辉、彭星云、鲁清福、康琪琳负责)

第五组:卫生组(x班全部参与,打扫四次晚会的卫生) { (12月7日晚会和上午竞赛由1,2,3,组负责) (下午领导讲话4,5,6,组负责) (篝火晚会由7,8,9组负责)} 卫生组总负责人:王珩

第六组:应急组(主要负责安全,消防以及意外伤害应急)备注:灭火器2个,急救箱1个 张明发、王珩负责)

第七组:摄影(男生5人,待定)

游戏规则

一. 扮时钟(培养同学们的判断能力以及协调性)

在白板或者墙壁上画一个大时钟模型,分别将时钟的刻度标示出来,三个人分别表演时钟的时针,分针,秒针

,在时钟前面站成一纵队(背向白板或墙壁)扮演者不看“时钟”

主持人任意给出一个时刻,比如:14:00时,零分,零秒,要三个代表时刻三根指针的同学的同学用手中的道具迅速的指向正确位置,错误或者指示慢的人受罚(俯卧撑50个)

二. “怪兽过河”

操作:a团队在连成一体的情况下,通过一条60米的河(绳子作为河岸)

b最多由八只手,四只脚可以接触“河面”

c团队队员有15分针讨论如何操作

目的:统一团队领导能力,简化工作流程,锻炼团队协作能力。

规则:a通过“河面”期间,身体的其他部位不准接触“河面”接触视为失败,团队要接受惩罚,队长接受双倍惩罚。

b通过“河面”的时间为2分针

c若两队均没有在规定的时间内完成,通过距离最长的一方为胜利者。

三. “嘴咬扑克”

操作:a全体拓展学生15人一组

b每组的单个成员可以在特定游戏区域任意站位

c向扑克由一个组员的嘴传向下一位组员

目的:锻炼参与者的心理素质

规则:a游戏期间,各组成员可以在特定游戏区域随意调换位置,以增加游戏的难度。

b各组组员参与者没人只能咬一次扑克。

c游戏进行中,扑克从嘴里掉出来者视为失败需要进行惩罚

四. 解手链

形式:10人一组最佳

时间:20分钟

目的:让同学们体会在解决团队问题方面都有什么步骤,聆听在沟通中的重要性,以及团队的合作精神。

程序:1主持人让每一个每个组员围成一个同心圆

2主持人说:先举起你的右手,握住对面的那个人的手,再举起你的左手,握住别人的手,现在你们对面一个错综复杂的问题,在不松手的情况下,想办法解开

3告诉大家一定可以解开,但有两种答案,一种是大圈,另一种是两个套着的环。

4如果过程中实在解不开,主持人可允许同学决定两只手断开一次,但再次进行时必须马上封闭。

五. 顶气球比赛

道具:气球一个,绳子一条

参加人员:两组对抗(每组一般3至7人)

游戏规则:游戏开始前先把绳子沿场地的正中央拉开(像网球网一样)然后双方排开用头顶气球,哪方先落地为输,双方轮流发球(体现配合能力和竞争能

力)注意只能用头,不能用其他部位。

六. 抢伴舞

五位男生,四位女生

音乐响起,各位男士邀请一位女士跳舞,会有一个男士没有舞伴请他独舞,音乐暂停时,请各位交换舞伴,看哪位男士独舞的时间最长,他就得表演节目一个。

七. 同手同脚。

程序:1由裁判吧两个参与者的左、右脚绑在一起,并排列向前。

2把准备好的气球放在两者之间。

规则:1率先完成者获胜。

2期间气球不准落地。

3期间如果气球掉落,比赛者摔倒可以调整继续比赛。

4比赛时间为5分钟。

八. 跳大绳

程序:1.准备六条绳子,六条绳子相互接在一起(在中间打结)

2.13个人为一组,一个人跳,12个人在抡动长绳,看哪一组跳的次数最多,跳的次数最多的一组获胜。

3.由场外主持负责计数。

九.不管三七二十一

1主持人请每区派一名选手上台(越多越好)

2主持人讲解游戏规则:从一开始报数,每逢7和7的倍数不能说出,速度要快,犯规者淘汰出局,最终胜出的人为优胜者

3主持人宣布开始,大家监督,报错者出队站到旁边,剩下的人接着报数

4主持人颁奖

十.灰头土脸

准备一盘面粉,让人们用力将面粉从盘中吹走

十一.我是淑女

将3至5本书放在同学的头顶,并请他学模特走一圈,如果书掉,就重来。

十二.踩气球

一次六人以上参加,在每个参与游戏的人脚上都绑上相同数量的气球,然后规定一个时间(2~3分钟)游戏开始后大家相互踩对方脚上的气球,时间到时,看谁脚上剩下的气球多的就是优胜者。

活动预算

1.摄影费:20xx元—2500元

2.水果:苹果700个:500元—600元

瓜子:10元1公斤—50公斤(共计500元)

小橘子:120公斤(10元3公斤):400元

花生:50公斤每公斤10元(共计500元)

糖:30袋10元一袋(共计300元)

3.奖品:三等奖10人,每人一本笔记本5—8元一本(共计80元)

二等奖:8人,每人一个铅笔袋(共计160)

一等奖:5个人,每人一本30元的书(共计150) 特等奖:3名每人一本50元的书(共计150)

4.装饰用品:气球:500个(共计70元)

打气筒:2个(共计20元)

大透明胶带:5卷(共计25元)

双面胶:10—15卷(共计30元)

彩带:70元

果盘:6—10个(共计50元)

卡纸:20元

标签:400张(共计15元)

5.服装预算:待定(1000元—20xx元)15套左右

6.药箱:一个30元 药品:{创可贴:20个(共计3元) 消毒水:一瓶(共计10元) 纱布5元 云南白药喷雾剂一大瓶(共计60元) 棉签:2元 藿香正气水:20元

7.(12月8日上午奖品)益达:6瓶(共计60元)

旺仔:4小件(24小瓶共计72元)

8.晚会用品:用来喷的雪花:25瓶(共计125元)

花筒大礼炮:6个(共计90元)

横幅:3条{(1)教育20xx届全体师生拓展交流晚会 (2)汇百家教学子弟寓教于乐 (3)智名流育英才桃李满天(费用预定200元)}

9.绳子:70米(共计350)(备:8号上午活动用具)

10.备注:(领导接待用水果)香蕉:六公斤每公斤4元(共计24元) 矿泉水:一箱(共计30元) 蛇果:六个每个10元(共计60元 ) {(柴,汽油,手电筒,扩音器,)费用待定}

11.备用资金:1500

**亲子户外拓展活动方案篇六**

一、举办时间：20xx年10月16日早8点至18点

二、举办地点：因果巷消防中队

三、参加人员：学生会各常规部门及各学生分会成员，共50人左右

四、策划部门：学生会信息部

五、活动前期准备

(一)、申请教室对参加拓展活动的学生进行理论培训

(二)、信息部工作人员为所有参加人员进行分组

(三)、和因果巷消防中队队长商量活动具体安排

(四)、提前准备活动当天需要的材料和礼品

六、活动流程：

(一)、出发：

早7点50所有参加人员及工作人员在停车场集合，并清点人数进行分组，每组设立一个小组长，由小组长负责本组人员在一天拓展活动中的集中与人身安全。8点15从学校出发，9点前到达目的地因果巷消防大队。

(二)、消防参观：

消防员是我们这个社会中不可缺少的一部分，每天他们都会接到很多求救电话，可是对于我们来说，却对这个光荣的团体并不熟悉，于是我们来到消防大队的第一个任务就是增加消防知识，填补知识空白，这不仅仅可以加深我们对于这些无私奉献的消防员的了解，也可以为保护自身安全起到积极作用。

(三)、自助午餐(和消防队员一起包饺子)：

地点：消防中队食堂。

事先准备好包饺子的材料，由学生和消防队员一起包饺子，这是一个手工劳动的环节，也是大家互相交流互相合作加深认识的环节，以前不会包饺子的同学可以通过这样一个活动练习，而以前会的同学也可以通过传授的这个过程体验乐趣，因为这不是死板的劳作过程，而是大家沟通交流互帮互助的过程，大家经过这个过程体会团体合作的快乐，增加对我们这个集体的认识与了解，更好的将所有人团结在一起，让大家都乐意围绕在学生会组织周围。

包完之后大家再一起煮饺子，所有劳动完成之后就是享受胜利成果的时刻了，大家围坐在一起，闻着刚出锅饺子香喷喷的气息，吃着热腾腾的饺子，心里一定也是温暖的，这才是付出的意义，但一定是有收获的，有时候收获的仅仅是一份心境，亦足矣。

吃完之后大家一起洗碗擦桌子收拾食堂。

(四)、午间休息：

经过一个中午辛苦的劳动之后，同学们可以在大厅里进行短暂的休息，不仅可以观赏视频，毕竟下午将进行的是更加规范，消耗体力更多的正规消防演练训练，还可以去消防队员们专门的休闲健身房进行自由活动。

(五) 、谁与争锋(竞技类):

第一赛：

紧急出警是消防队训练中最常见的一项，作为曾经经过军训洗礼的大学生们，我们也要向消防员们学习，体验他们当时的那种紧张感。因此我们将所有同学平分为四组，计算从接到紧急出警任务时到全组最后一个同学换装完毕的时间，并根据时间依次对四组加10、8、6、4分。

第二赛：

将参加活动的同学按之前的分组分成四组，每组选出2-3人进行体能测试上的pk。我们即将进行的是消防员们日常训练再平常不过的项目，但是对我们来说可能就会有一点难度了。

第二个比赛项目是翻山越岭。每个组前都会放有一块高为两米的障碍板，并且分别选出两名较强壮的男生进行组与组之间的较量，最终以两名男生都翻过去作为成功，如有多组完成，则以时间短的作为完成程度高的，依次加10、8、6、4分，如一组里只有一名同学翻越成功，则加6分，没有同学翻越成功，则加4分。

第三个比赛项目是徒手沿壁降落。每个组同样需要分别挑选两名强壮的男生参加，在二楼处每组都会放下一根绳子，男生们需要抓住绳子并适当松紧依靠自己的臂力一步步沿墙面降落到一楼，计分方式与上一项比赛相同。

三轮比赛结束我们会按分数选出这次竞技赛项目的冠亚季军及第四名，在活动结束前进行颁奖。

(六)、感悟天下(体验类)：

将四个参赛队伍通过抽签方式两两分组。

第一大组模拟有人想要轻生跳楼(由消防队员扮演)而采取救援活动，所有人自行兵分两路，一路负责对轻生男子进行疏导和劝解，从而让其放弃轻生念头，第二小组负责在楼下进行救援布置，以防轻生男子不听劝说而导致惨剧发生，轻生男子由专门消防员进行扮演，目的是让大家体验真实情景下的救援感觉。在模拟过程中，消防员会在周围采取保险措施，保证参赛人员的安全。

第二大组则分批体验云梯，感受消防员们在遇到高空救援时的感受。

在两组均结束自身活动后进行调换。

(七)、颁奖：

分别对冠亚军进行颁奖，每个人都将获得纪念奖文正学院学生会光盘一张，以资鼓励。

(八)、总结：

17点30分拓展活动正式结束，在回校路上由学生会信息部成员对拓展活动的进行情况进行总结，预计18点抵达学校，拓展活动正式结束。

**亲子户外拓展活动方案篇七**

活动时间：5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00) 活动地点：汀棠公园

活动对象人群：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。

活动内容：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)

活动组织者：公司人力资源部、团支部

活动要求：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。

活动内容安排(待议)：

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，我们就要将一个大团队分成若干个小组，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：

l.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。

本次互动游戏设臵暂时确定为四项，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(当然奖品的设臵还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设臵一个评委会(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只为基本设臵，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，就可以开始布臵地雷阵了。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，被一起关在一问牢房里。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和每个地雷的位臵。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!

**亲子户外拓展活动方案篇八**

一、活动目的：

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。

二、时间：20xx年4月底，具体时间根据生产情况而定。

三、地点：公司篮球场

四、参加人员：

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。

五、游戏规则：

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，用时少着名次列前。

(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。

六、游戏注意：

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。

七、准备及后期工作：

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。

**亲子户外拓展活动方案篇九**

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:—4:3(全天)

(三)培训地点：小学操场

(四)人员安排：

(1)主持人：

(2)队员：分为三队：由、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;

(8)加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排：

8：集合上车(地点可选)

9：到达户外拓展训练基地，开始场地类拓展项目

破冰(9：-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。

**亲子户外拓展活动方案篇十**

一、活动名称：亲近大自然，探幽山

二、活动背景

20xxx年3月9日，公司成功组织了第一期”店连店春季户外拓展”活动，丰富了员工的文化生活，增强了团队协作能力和企业的凝聚力，展示了团队蓬勃向上的精神风貌。

进入四月，公司按照招聘培训工作计划于第一周顺利开展了新一批员工培训工作，提高了公司新进员工的总体素质，提升了公司的知名度，在社会上取得良好影响。按照公司工作计划，也为了贯彻加强公司精神文明建设的宗旨、理念，经公司领导研究决定，于4月18日，开展第二期大型户外拓展活动----亲近大自然，探幽古粤山

三、活动目的和意义

古路接悠远，山气入青岚。溪涧听天籁，飞瀑落幽潭。空山不见人，但闻流水音。这次活动我们将走进深圳梧桐山风景区，远离工作生活的烦扰，欣赏自然美丽的风景。同时开展一些拓展活动，放飞我们的心情，舒缓员工们的紧张和压力，也让员工们在活动中增强合作精神，带来刺激和挑战，体会成就感。

山水、蓝天白云，地上的花花草草，都能让人们感到大脑更加轻松，胸怀更加宽广、精神更加振奋，忘却愁情烦事，带着发自内心的自信，精神焕发神采奕奕更加投入的回到工作中去，游戏活动不仅能带来乐趣和挑战，更能增加员工间的感情和合作精神，激发工作积极性。

四、活动工作安排

1、活动时间：4月18日(周一)(如遇天气原因，顺延至周二或下周)

2、活动地点：山风景区

3、活动参与对象：公司全体成员(值班人员除外)

4、活动人员配置：

4.1本次活动成立活动领导小组，配置如下：

组长：(活动总指挥)

成员：(负责统筹、交通、后勤保障)

(负责安全、团队纪律)

4.2所有参与人员共分三个小组：

安全组组长:;

营运组组长：;

新员工组组长：;

5.活动内容：共7个节目

5.1新进员工自我介绍(项目教练：)

5.2对歌比赛(项目教练：)

5.3成语接龙(项目教练：)

5.4顶气球比赛(项目教练：)

5.4.1道具：气球一个、绳子一条

5.4.2参加人员：随机抽取两组对抗(每组5人)

5.4.3游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开，然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。注意只能用头，不能用身体的其它部位，输的队接受集体惩罚(天旋地转)。

5.5五毛和一块(项目教练：)

5.5.1

裁判：，负责发号施令

5.5.2规则如下：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。没有组合成功的人接受惩罚(为大家表演节目，内容自选)

5.6异地传书:(项目教练：曹培刘欢欢)

5.6.1项目简介：各队排成一排，开始游戏时除每队的第一个人之外全体向后转。首先由每队的第一个人抽取字条，然后用肢体语言传达给下一个人，如此类推，直到传达到最后一个人，由最后一个人说出字条上的内容。

5.6.2规则：在传递过程中不能发出声音，不能用手机等通讯工具，也不能用手写字，只能表演。在传递过程中已传递过的人不准说话，否则取消该队的评比资格。用时最少且答案准确的一队获胜。输的队接受集体惩罚(跳兔子舞).

5.7齐心并力：(项目教练：张宾李召阳)

5.7.1项目简介：1、教练规定用1代表向前跨一步，2代表向后跨出一步，3代表向左跨出一步，4代表向右跨出一步，由教练随便说出一个数字，各组用最短时间做出正确的反应。

5.7.2规则：各组队员做出动作后不允许再更改。出错的队第一次做2个俯卧撑。如果该组再次受罚将改为4个俯卧撑，俯卧撑的个数以2倍的数量增加。

6惩罚项目

6.1卡通跳：分为男式和女式，相同的是都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里咬发出“呦吼”的声音;女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“v”的姿势，同时嘴里要发出“耶”的声音。

6.2天旋地转：接受惩罚的人，就地闭眼睛，左转三圈，右转三圈，再睁开眼睛，走回自己的座位。

6.3跳兔子舞

6.4俯卧撑

7活动所需物资：

7.1气球5个，扎气球所用绳子5条;

7.2烹饪用具，餐具。

7.3午餐由后勤安排。

五、活动行程安排

1、上午8:00全体在办公室外集合整队，宣告活动纪律及注意事项;上午8:10分出发，

坐车前往梧桐山;

2、下车后徒步走向山顶，欣赏梧桐山自然、人文风光;

3、中午12:00进餐，其后穿插节目表演及游戏活动，促进员工间互相交流。

4、游玩途中做好环保工作，自行带走垃圾;

5、下午返回;

6、做好活动总结工作。

六、关于活动安全问题

1、在出发前召开活动安全说明会(要求毎名出游的成员均要到场，内容附后：关于拓展活动安全细则及措施)，各组长全程做好提醒工作。

2、组长随时关注本小组成员状况并做清点，防止人员掉队。

(一)出发前的准备

1、身体状况自我审查

有下述情况的成员应及时向指挥小组请求退出：患急性病未愈者;患有较严重的心血管、肝、肺、肾等重要脏器疾病者;处于各种传染病和炎症发作期的患者;患有慢性疾病正处于急性发作期或活动期者;各种原因所致的严重贫血患者;新近发生脑血管意外病情尚未稳定者，以及大中型手术后，处于恢复期的病人等。

2、活动前搜集活动日天气情况。携带好必要用具，给娱乐的心情带来一份安全感。

3、出游前做好必备药品的准备

(1)解热、镇痛类药物，如阿司匹林。

(2)防暑药，如藿香正气丸、清凉油等。

(3)外伤药，如正红花油、碘酒、创口贴、绷带等。有备无患，出发前做好药品准备，同时检查使用日期，在活动过程中由专人保管。

(二)注意旅游中的人身安全，在出发前及活动过程中做好以下提醒工作

1、着装注意事项。本活动主要是徒步及登山，在穿着上，建议穿宽松而便于运动的衣服，为避免扭伤，便于活动，建议不要穿着高跟鞋，及紧身衣物。不提倡穿着打扮上有金属物品及尖锐的物品

2、预防旅游中走失。向参加活动的人员通报全天的活动日程、时间安排、抵达时间和逗留时间、以及集合时间地点。

3、预防发生治安事故。活动过程中，严格遵守活动的组织性和纪律性，不与人发生口角、纠纷。

4、预防中毒及动物伤害事项发生。

(三)登山的安全注意事项

(1)上山时要轻装，少带行李，以免过多消耗体力，影响登山。

(2)登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。

(3)山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。一定要做到“走路不看景，看景不走路”，边走边看往往比较危险。

(4)为防止火灾，在吸烟时应自觉将烟头熄灭，不可随意乱丢。

**亲子户外拓展活动方案篇十一**

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，培养员工的组织能力、团结协作能力以及思维创新能力，使管培生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，挖掘管培生的潜力，促进管培生间的交流与合作，提升管培生对工作的激情和活力。

三、主办单位：集团公司

四、活动对象：公司管培生

五、活动地点：海边沙滩

六、活动时间：待定

七、活动前准备工作：

1.宣传方式：会议通知各组长，组长下达活动精神

2.考察场地、准备道具

3.召开参加人员会议。

九、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?

十、在海边野餐，食物可以集体去选购

十一、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。突出我公司管培生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。 十二、活动预算：

1.道具费用：150元

2.海边野炊费用：900元

3.交通费用：200元

共计：1250元

十一、附注

注意事项：做好安全保障工作，确保活动顺利进行。

(游戏具体内容见附录)

游戏附录：

1、开场小游戏：人山人海——各队围圈，双手搭在对方的肩膀上，顺时针走动，在教练喊停的时候，集体坐下，看是否会摔跤。要点是要保持较小的间距，匀速前进。之后加大难度，双臂伸开，在行进中坐下后，再集体坐着顺时针挪动20步，要点是要所有人步调一直，必须由听一个人的指挥，左右左、左右左这样慢慢前进，我们众人齐心，顺利完成任务，欢呼雀跃。

2、蜘蛛网游戏

时间： l小时以上

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由8～12个人组成的小组。

(每个小组)

·选取两棵结实的大树(用来支撑蜘蛛网)。

·尼龙绳或其它类似的绳子(用来编织蜘蛛网)。

道具： ·8个如图1所示的螺栓，或者几节电线，甚至几小节绳子亦可(用来把蜘

蛛网固定在树上)。

·蒙眼布，如果有人被蜘蛛咬着了，他的眼睛就会被蒙起来。

·选项：用来做警报器的小铃铛;用来制造气氛的大橡胶蜘蛛。

这是一个广为人知的著名的户外游戏，它是幻想和挑战的完美融合。它

可以被用来创建团队、培养团队合作精神、学习冲突处理技巧、培养领导才概述： 能、锻炼沟通能力。虽然这个游戏需要培训专员进行一定的准备工作，但是

这些准备工作一定会带来超值回报。

1.培养团队合作精神。

2.增进沟通。

目的： 3.体现协同工作在解决问题中的作用。

4.把队员团结在一起。

5.学会克服看似难以解决的问题。

培训专员需要为每个小组架设一个蜘蛛网，具体方法如下：

1.用螺栓或绳子在2棵树上做出8个固定点(如图1)，每棵树上4个点，

最低固定点距离地面约20cm(8英寸)，同一棵树上的固定点间距为70era(2英

尺4英寸)。这样最高固定点距离地面约为2.3m(7英尺8英寸)。

2.固定点做好后，利用固定点来测量编织蜘蛛网边框所需的尼龙绳的

准备： 长度。

尼龙绳的长度= (两棵树的间距+最高固定点与最低固定点之间的距

离)×2

在编织边框之前，最好先在尼龙绳上打出绳结。绳结的做法是从尼龙

绳的一端开始，每隔10～15cm打一个结。打绳结的作用是阻止内部网线的

任意滑动(如图2)。

步骤：

讨论问题示

例：

安全：

变通： 3.编织蜘蛛网的边框。具体做法如下：从树l开始，把尼龙绳的一端系在树l的最低固定点上;用绳子由下至上穿过树1的其他三个固定点，到达最高固定点;把绳子从树1的最高固定点拉到树2的最高固定点;用绳子从上到下穿过树2的四个固定点，到达最低固定点;把绳子从树2的最低固定点拉回到树l的最低固定点;拉紧绳子，形成一个长方型，把绳子的剩余部分固定在树1的最低固定点上。 4.编织蜘蛛网的内部。从边框一个的角落开始，模拟蜘蛛网的样子，编成一张网。注意要在网上编出适量的足够大的网洞，以便游戏时队员们能够从中钻过去。(详见主图) 5.(可选)蜘蛛网编完之后，你可以在网上放上一只橡胶蜘蛛和一个小铃铛。橡胶蜘蛛可以烘托气氛，小铃铛可以充当警报器，报告大家有人触网。 1.将游戏者分成若干个由8～12个人组成的小组。 2.致游戏开场白。开场自如下： 你们小组陷入在一片原始森林之中。走出森林的唯一出路被一个巨大的蜘蛛网封锁了，你们必须从蜘蛛网中钻过去(不能绕过去，也不能从网的上面或下面过去)。值得庆幸的是，蜘蛛目前正在睡觉。但是非常不幸，蜘蛛很容易被惊醒。在穿越蜘蛛网的过程中，任何人一旦碰到蜘蛛网，不论轻重，蜘蛛都会立刻被惊醒，并扑过来咬人，其结果是造成正在穿越的人和已经过去的人立刻双目失明。另外，每个网洞只能用一次。即不同的人必须从不同的网洞穿越过去。 3.在多个小组参加游戏的情况下，让先做完游戏的小组做监护员，观察其他小组能游戏情况。 4.等所有小组都做完游戏之后，引导队员们就团队合作、沟通、冲突和领导等问题展开讨论。 ·你们在游戏过程中碰到了什么问题? ·怎样分析问题的?每个人的任务是什么? ·你们是如何克服困难的? ·哪些因素有助于成功地完成游戏? ·游戏过程中有无冲突产生?你们是如何处理冲突的? ·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? ·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? 注意不要让游戏者从网洞中跌落下去。 1.可以在游戏进行过程中变更游戏规则，加大游戏的难度。 2.触网的后果也可以是立刻使游戏者变成哑巴。 3.如果你发现某些人领导欲极强，已经完全控制了整个游戏，你需要改变这种局面，那么，你可以让蜘蛛咬他们一下。这样，他们就会失明或失声。这种失明或失声可以是暂时的(比如5分钟);也可以是永久的，即持续到游戏结束。这样就可以使其他人也有机会充当领导的角色。

4.如果可能会多次使用这个游戏，那么我们建议您用 pvc管子做一

个支架，用来支撑蜘蛛网。在管子上打出固定点，拉好网线。这样每次做培

训的时候，把它拿出来用就可以了。

5.为了增加游戏的难度，你还可以要求每个小组带着满满的一桶水穿

越蜘蛛网，这桶水可以被描述成解毒药水，用来在穿越成功后治疗那些被蜘

蛛咬伤的人。

3、雷池取物——用沙子围成一个直径为5米的圈，圈中间放有一瓶没有盖子的矿泉水，圈内假设为雷区，进入则必死无疑;矿泉水假设为一剧毒化学元素，一旦泄漏，后果不堪设想。给一根约14米的粗绳子，要求不借用任何外力，将该水取出，排出“绳抬人”的办法。

4、信任背投： 时间：

人数：

道具：

概述：

目的：

步骤：

讨论问题

示例：

安全：

变通：

**亲子户外拓展活动方案篇十二**

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

五、素质拓展训练的项目

1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**亲子户外拓展活动方案篇十三**

一、活动宗旨：

沟通创造价值、勇气谱写意义、合作通往成功、学习引领成长

二、活动概要：

星期六：

(1)团队拓展训练活动(上午空中项目;下午地面项目)

----昆仑生态园

(2)晚宴及篝火晚会(西夏城：黄河金岸)

(3)住宿：体育运动训练管理中心宾馆

星期日：

上午集体浏览灵武水洞沟：

(1)参观史前旧石器时代考古遗址博物馆

(2)亲近芦花谷风光美景

(3)抚摸明长城苍桑岁月

(4)浏历大峡谷如入仙景

(5)坐看红山湖，静观水岸城

(6)坐驴车，骑骆驼，享山野风情

(7)外敛内诡“藏兵洞”，古今中外“红山堡”

中午在龙泉山庄吃午饭，午饭后乘车返回

二、全体人员必须遵守的重要规定：

(一)着装统一：

上衣：由市场部提供的统一的白色或蓝色t恤

裤子：为保证第一天的拓展训练，必须选择舒适、便于活动的运动裤;女同志第一天不得穿裙子

鞋子：第一天必须穿便于运动的运动鞋

(二)运输工具：两辆豪华大巴(标识为“一号车”和“二号车”)

一号车共36人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人5名

二号车共35人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人3名

因工作需要自驾3人：必须在上午8:00前到达拓展训练基地

(三)时间纪律：活动期间全程实行军事化管理，请大家严格遵守时间和纪律：

(1)上午全体人员必须在上午6:15前准时集合，点名后将准时于6:30出发，迟到不候。迟到者将会影响所在单位在本次活动的成绩评价。

(2)上午8:00准时在拓展训练基地开始拓展活动。

(3)拓展活动期间必须严格服从教练要求，除活动允许豁免的情况外，任何队员不得以任何借口逃避活动要求。违反者将视情况扣除其所在单位在本次活动中的成绩评价。

(4)拓展训练之外的任何集体活动，都要遵守所在车辆负责人员的指挥，不得无组织、无纪律、擅自行动。因为不遵守团队纪律而造成的任何后果，由本人承担。

(5)要求全体人员在整个活动过程中保持自律，充分展现尊老爱幼、文明和谐、团结友爱的精神风貌。

(四)本次训练活动结束后，将在八个参加单位中评选出一支在各方面表现都非常优的“卓越团队”。中选单位将获得20xx元的奖励和获奖证书一份。

三、拓展活动项目：

破冰游戏、空中断桥、空中抓杠、空中钢索、生死电网、急速60秒、冰河沉船、驿站传书、盲人方阵、过沼泽、团队升华

**亲子户外拓展活动方案篇十四**

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。

一：活动背景

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。

二、活动目的

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。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念

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。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年 11月\*\*日-\*\*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

七、拓展活动日程安排

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

**亲子户外拓展活动方案篇十五**

一、拓展训练背景

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

二、拓展训练目标

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、增进学员相互认知和理解，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、拓展训练后参训人员的如下素质和意识将得到提高

1、积极主动的沟通精神

2、双赢思维、补位意识

3、面对变化的正确管理方法

4、对团队具有高度的责任感

5、富于创新精神、主动求变

6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人

四、方案设计理论特点

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在项目中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

五、拓展培训纪律要求

1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、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，以作统一安排。

4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

六、课程设计方案

1、参训人员：新员工特训班全体员工

2、拓展地点：武汉诚智拓展训练基地

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行项目，教练就项目的目的和作用对学员进行引导，学员对项目过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：(略)

八、拓展训练项目方案

项目一：报数

1、 所需时间：45分钟左右

2、 小组人数：15人至20人左右

3、 所需物品：秒表

4、 项目概述：一个关于促进团队效率项目

5、 项目目的：

(1)使团队通过竞争提高他们的效率;

(2)使队员认真体会自己在团队里承担的责任;

(3)让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。

6、 项目规则：

(1)将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。

(2)挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。

(3)教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”

(4)全队学员进行报数，速度越快越好。

(5)分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。

(6)每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们!”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。

(7)记录每轮比赛的结果。

7、项目结束，教练引导大家讨论：

(1)每个人都同意所有的意见吗?如果不是，为什么?

(2)谈谈责任心对我们人生的体会?

项目二：一圈到底

1、 项目时间：45分钟左右

2、 小组人数：18人左右

3、 所需物品：呼啦圈2个

4、 项目概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此项目旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、 项目目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、 项目规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、 项目结束，教练引导进行讨论：

(1)各位刚才是如何完成目标的?

(2)刚才最关键的改善动作是什么?

(3)大胆请教各位，平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式?

(4)你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么?

(5)变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。

项目三：信任背摔

1、项目时间：45分钟

2、小组人数：不限

3、所需物品：背摔带

4、项目概述：一个关于促进团队信任的项目

5、项目目的：这是一个震动力较大的项目，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来的个人突破。

6、项目规划：

(1)首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2)让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。

(3)当教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4)这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对自己的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

7、项目结束，教练引导进行讨论：

(1)当你站在墙上的时候，心理感觉如何?

(2)当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何?

(3)在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里?怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

8、注意事项：

本项目具有一定危险性，需注意安全。

项目四：众志成诚

1、项目时间：45分钟左右

2、小组人数：8人至10人

3、所需物品：废报纸25张

4、项目概述：一个关于促进团队协作的项目

5、项目目的：

6、项目规划：

(1)教练进行分组，每组约十人左右。

(2)教练分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

(3)各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4)上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

7、项目结束，教练引导进行讨论：

(1)要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2)解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体中都有一定的重要性。

8、注意事项：

(1)注意成员安全。

(2)考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。

**亲子户外拓展活动方案篇十六**

活动时间：5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00) 活动地点：汀棠公园

活动对象人群：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。

活动内容：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)

活动组织者：公司人力资源部、团支部

活动要求：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。

活动内容安排(待议)：

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，我们就要将一个大团队分成若干个小组，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：

l.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。

本次互动游戏设臵暂时确定为四项，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(当然奖品的设臵还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设臵一个评委会(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只为基本设臵，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，就可以开始布臵地雷阵了。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，被一起关在一问牢房里。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和每个地雷的位臵。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!

**亲子户外拓展活动方案篇十七**

一、活动目的

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。

二、计划时间、地点、费用

1.时间：x年xx月xx日(星期天)

2.地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3.标准：xx元/人(暂按100人核价)

现有人员

4.公司购买饮用水：xx元支/人\*100人=x元

费用合计约：x元/人x人+x元饮用水费+x元晚餐费=x元

带家属费用自理。

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10万每人、横幅一条费用不含：个人消费项目

三、活动内容及时间安排

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00-13:30午餐

14:10-15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30-17:30沙滩游戏

18:00-19:30晚餐

**亲子户外拓展活动方案篇十八**

为了加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的工作热情和斗志，增强组织活力，改善组织文化，走进自然，放松心情，提升组织整体沟通与协调的精神和能力，同时欢迎新员工的加入，让新员工尽快融入公司，培养新员工对公司的信任感和归属感。人事部决定于本周六前往广州笑翻天乐园参加一天的户外拓展活动，具体流程如下：

08：00 集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

09：00 -- 09：30 集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

09：30 -- 09：45 组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号。

09：45 -- 10：00 破冰训练(团队热身)

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

10：00 -- 11：45 (山谷游乐区)竞技项目：

突出重围---攀 壁： 参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。(良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键!)

木桩桥---天罗地网：队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网。前有堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关?

(要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务!)

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩!(克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我!)

竖网桥--- 悬空摇摆： 参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。(良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键)

11：45 -- 12：00 活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评!

12：00 -- 14：00 午餐时间(参观杨四将军庙)

14：00 — 16：00 团队大比拼竞技项目：

踏 笼 飞 渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。(检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神!)

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣!(平衡比速度更重要!)

搭 桥 过 河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。(检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目!)

荡 悠 台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。

(相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务!)

16：10 -- 16：40自由体验“闯关酷地带”

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦。

自费项目： 水战船：(水上争霸赛)，精彩刺激、留恋忘返!

16：40 -- 17：00活动总结，返程!

**亲子户外拓展活动方案篇十九**

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

素质拓展训练的项目

一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**亲子户外拓展活动方案篇二十**

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

素质拓展训练的项目

一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**亲子户外拓展活动方案篇二十一**

一、活动背景：

秋高气爽校园集体活动已经成为大学生们丰富多彩的生活的一部分，同学们可以通过到外面集体活动去领略外面的风景和适应外面的生活，更家增进同学的友谊和集体荣誉感。

二、活动主题：丰富我们的大学生活

三、活动目的及意义：

大学，是一个充满青春和活力的激情世界。外出烧烤活动既能丰富我们的户外生活，又能陶冶我们的情操。院团委全体一起参与，可以加强同学之间的交流和沟通。促进集体的团结协作增加团委集体荣誉感，同时也增进师生之间的相互了解，让彼此的感情得以升华。

四、活动时间：

xx年xx月xx日 星期x

活动地点：

一师范农家乐

五、策划组织单位:

院团委策划部

六、参与人员：

院团委全体成员

七、组织方式：

全体成员共分成x个小组，各小组在校门口集合，乘校车至目的地

八、具体组织安排：

1、前期工作：院团委与院团委联合会共同讨论活动形式，主要由院团委组织策划，团委成员积极协助配合院团委联合会并批改策划书;

2、宣传工作：(1)由各个部长及书记相应配合，协助工作开展，做好宣传组织工作;

(2)由本宣传部在院里张贴海报宣传;

(3)活动中主要由组织部对活动过程进行拍照记录;

3、准备工作：(1)做好踩点工作，针对学校较近的地区进行踩点，选出最佳地点;

(2)召开团委讨论会;

(3)做好活动各项工作分配，如：拍照负责人、踩点人员、采购人员、活动记录人员等;

(4)购买活动相关所需物品;

4、后期工作：(1)心理委员进行活动调查，了解本次活动的不足之处，以便日后活动质量得以提高;

(2)召开团委会，做好本次活动总结;

(3)结算此次活动经费，并在团委公布;

(4)信息委员把活动照片传到群空间相册中，让大家回味。

九、具体活动流程安排：

1、召开团委会，商定外出活动事宜;

2、明确分工，确定各成员的工作及责任;

3、团委分组以系部为单位，具体名单如下：

策划部：蔡世明

组织部：

督察部：

礼仪部：

宣传部：

办公室：

书记处：

4、组织大家集合，清点好人数，乘车至目的地;

5、准备会餐食物，拍照留影;

6、会餐结束后，组织清理活动场所;

6、清理完后，组织同学观赏樱花，拍照留念;

7、组织同学们安全返校。

十、活动时间安排：

具体如下：

1、集合时间：

2、出发时间：

3、到达时间：

4、现场活动时间：

6、返校时间：

7、到校时间：

集合地点：

十一、具体人员安排：

1、活动负责人：

2、财务统计人员：

3、踩点人员：

4、采购人员：

5、途中上下车目的地负责人：

6、活动宣传负责人：

7、活动秩序维持：

十二、经费预算：

1、场地及炊具费：380元

2、配料：油，盐，酱，辣椒，烧烤汁等。

纸杯、筷子、塑料碗，洗涤精(小刀，纸巾，饮料自带)

4、烧烤材料每个部门增加列清单预算经费

合计约：x元

十三、注意事项:

1、各位同学务必保管好个人物品、注意人身及财务安全;

2、所有人员必须有强烈的时间感和纪律观念;

3、各成员须服从负责人及部长的指挥;

4、活动过程中，注意卫生，不乱吃食物，注意卫生;

5、班委担负起责任，要密切关注成员的去向，并及时提醒;

6、严禁带火种上公园，防止火灾;

7、适当准备一些常用药(创口贴等)。

此次活动应特别注意的就是同学们的人身安全问题：出发前再三叮嘱每个人，远离危险地及不要嬉戏打闹途中注意上下车安全;注意用火安全及炊具使用安全等。

这些主要由各组组长及保卫委员、各班委负责。

本次活动基本按以上计划进行，如有其他未尽事宜，将及时通知每一个人;具体分组安排如上述所分，考虑到个别同学有事或者特殊情况再进行分配。

**亲子户外拓展活动方案篇二十二**

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：

(2) 队员：分为三队：由、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;

(8)加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

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。

游戏二：坐地起身(9:45-10:15)

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?

游戏过程中有无领导者产生? 这个游戏揭示了什么道理? 如何将这个游戏和我们的实际生活联系起来?

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：

你们在游戏过程中碰到了什么问题? 怎样分析问题的?每个人的任务是什么? 你们是如何克服困难的? 哪些因素有助于成功地完成游戏?

游戏过程中有无冲突产生?你们是如何处理冲突的? 10:15-11:00 自由休息15分钟

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：

你从这个游戏当中学到了什么? 怎样看待团队的力量? 11：50-12：00 小结，分享。

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么?

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?

16:15-16:30总结心得，为优胜组颁奖，宣布拓展训练结束返回。

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。

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