# 最新成人户外活动策划方案(模板14篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-07-24

*无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的格式和要求是什么样的呢？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。成人户外活动策划方案篇一世界杯车主竞猜问卷调查1.利用世界杯期间大家对足球的...*

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的格式和要求是什么样的呢？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。

**成人户外活动策划方案篇一**

世界杯车主竞猜问卷调查

1.利用世界杯期间大家对足球的热情，对世界杯及足球的看法进行问卷调查，邀请大家参与世界杯冠军球队的竞猜。

2.提高加油站进站车数辆，提高加油站服务质量，提高便利店营业额。

3.提高狮子会知名度，提高御蘭堡品牌知名度。

1.世界杯期间，经中石化主管部门同意，在合适的时间举行

2.每天活动时间4~5个小时

足球宝贝两名到三名

中石化文锦南路加油站

1.活动当天有两到三名阳光活力的足球宝贝在加油站入口处进行引导，提高加油站的亮点，吸引更多车主，提高加油站进站车辆数。

2.足球宝贝会在车主加油的时间进行问卷调查，调查卷问题设为4~5个，都与世界杯有关，问卷时间不超过3分钟，在问卷结束后宝贝会帮助加油站维护车主关系，并引导车主进入便利店消费。

1.本次活动没有任何促销，没有任何广告宣传，没有任何现金交易，只是进行世界杯球迷互动活动，并在问卷调查表上增加狮子会徽标及御蘭堡品牌logo,同时达到提高加油站服务质量与营业额的目的。

2.年轻活力的美女足球宝贝具有吸引眼球的光环效应，通过美女足球宝贝的互动交流会提高车主单次加油的金额，加上美女足球宝贝的消费引导会增加便利店的进店人数和营业额。

1.宝贝：嗨~！帅哥是要加满吗？

车主：好吧，加满吧！

2.宝贝：嗨~！帅哥开车一定很累，要不要进去买瓶水喝呢？车主：好啊，正好有点口渴！

宝贝：当然可以，帮你车上的几位朋友也一起买了吧！车主：好啊，谢谢~！

**成人户外活动策划方案篇二**

xx年8月16日7点7分

xx

古典情人节优惠服务

xx村，下各方向，xx对面山上的藏獒基地傍

温馨、浪漫和狂欢。

男100女50元包括活动的奖品、道具、场地费、自助烧烤费用、酒水等等

一、现场活动：

1、请每位参与者将领取的编号牌，统一粘贴在左胸上方;(将准备的编号纸片放进游戏箱内，进行游戏时使用)

2、现场分成若干a区(男士)和b区(女士)，入场时请随志愿者引领就坐;

3、主持人简短介绍，并请每位嘉宾讲一句你最想说的话，作“真情告白”;

4、鼓励男女嘉宾自由组合上台进行浪漫游戏.通过小游戏活跃气氛.

小游戏

抛绣球、由主持人从游戏箱内随机抽取5位女士进行抛绣球。(所有嘉宾都站起来，活跃气氛)现场产生的5对临时情侣进行默契度考验。(针插气球)有奖有罚，1-3名赠送小礼品。4-5名接受大家一起想出来的惩罚。(不能太过离谱的)

5、现场人气大比拼。报名者可以向自己心仪的对象献玫瑰花，也可以在玫瑰花上写上你的号牌请你的红娘转交给对方。

玫瑰花可以在现场工作区购买(每枝2元);

6、自助烧烤开始，3-4对男女嘉宾一组，一起动手分享美味。

7、现场安排一些互动类节目，欢迎大家积极参与;(详见节目单)

节目单内容由参加活动的嘉宾报名而定。(歌曲、舞蹈、诗词朗诵不限。如需音乐请提前与qq进行联系)

8、大会鼓励您大胆地展现自我，上台表演节目.向舞台上的`心仪对象献花，展示真我风采，吸引异性目光找到与自己般配的另一半。

9.鼓励男女嘉宾自由组合上台进行浪漫游戏.通过小游戏活跃气氛.(掌声欢呼声高者有奖励)并评选出3对最佳情侣。(小礼品)

10.自由交流时间.

11、主持人致结束词、活动圆满结束。

二、如何向对方留言：

1、报名者可以在现场浏览全场所有的资料板;

2、大会为每位报名提供3张心愿贴，如果你对某个人的资料有兴趣，可以在心愿贴上写下自己的联系方式粘贴在对方的资料板上。

3、如果你的心愿贴不够用，可以在现场工作区购买;

4、大会仅对参加本次相亲会的报名者负责，没有使用本次大会心愿贴的留言真实性，大会概不负责。

三、报到：

1、已报名者请在报到处凭报名表回执领取编号牌;

2、报到后请到指定区域入坐;

3、入场时请保持秩序井然，不要哄抢;

4、入场后请积极参加各项交友活动，并遵守现场工作人员安排和游戏规则;

**成人户外活动策划方案篇三**

为了营造一个文明，健康，向上的校园文化氛围。促进人文学院团委学生会的.交流与合作，增强干部同学体质，活跃和丰富学生的文化娱乐生活，从而更好的推进大学生素质拓展计划的实施。

促进部委交流丰富校园文化增强学生体质

人文学院全体团委学生会成员

(一)篮球。每队队员12名(含主力与替补)，分上下两个半场，每半场2分钟。

(二)排球。每队队员1名(含主力与替补)，采用三局两胜制，每局局分15分。

(三)七人制足球。每队队员12名(含主力与替补)，场地为标准足球场的一半，规则与十一人制足球相同。分上下两个半场，每半场3分钟。

(四)拔河。每队队员18名(12男6女)，采用三局两胜制，先拔过身后线两米为胜。

(五)跳大绳。每队队员2名(12女8男，含摇绳者)，18人轮流穿过摇动中的绳子，5分钟内穿过人数多者胜。

(一)横幅2\*3=6手制海报5\*5=25综合展板2\*2=4

(二)运动员用水5\*2=1

(三)运动员奖品2

(四)非固定资金2

合计625元

**成人户外活动策划方案篇四**

1、本地最具有影响力的网站和论坛。如合肥论坛，合肥团购，合肥酒吧网等。2、每个网站拥有可操作的id10个左右。3、策划人员，写手等。

1、网站首页或者论坛首页通栏广告位。2、提供交流的版块和专帖。3、组织活动和全程报道。

1、普通宣传广告，通过图片和文字以及效果，介绍活动大致内容。要做到能吸引网民和让网民点击，了解详细活动情况。2、互动式参与广告，通过趣味互动游戏或者问答，引导网民参与。

互动式广告构思：主要是宝贝选举互动。互动以问答：测试您喜欢什么类型的女人!===》10个左右选择题(题目要求容易理解，答案要求唯一选择性)===》做完题目得出喜欢女孩子的类型===》对应吻合的啤酒宝贝(同时能查看啤酒宝贝号和详细情况)===》投票===》复制地址，发给qq好友，同时填写简单联系资料，参与抽奖。

6月16日可能是初赛的时间。

首先，不开设专版和专帖，以及广告。只是用id，试探性的在一些比较聚集人气的地方，以询问和复制其他地方的内容发帖，同时用其他id相应，不断提高人气和排位。时间大概1天到2天。

接着，论坛管理员和斑竹可相应的配合，撮合。同时宣布连手，推出专版和专帖，发广告。开qq咨询群。

第三步，发活动介绍，国内国外类似活动图文介绍。同时发写啤酒文化知识等内容帖。采访活动主办方，内容发帖等。

第四步，在报名过程中，发现和挖掘好的选手。同时公布参赛选手资料，有意的抄做三类报名者：1、情纯学生类，2、个性时尚类，3、成熟白领类。同时结合70年代、80年代和90年代之间的争吵。扩大活动知名度。

第五步，初赛中，介绍获胜晋级的宝贝。同时推出投票评选活动，宝贝拉选票，迎接复赛。

第六步，复赛，有意的重点推出比较代表性的宝贝，培养粉丝团，抄作和挖掘选手生活和履历。

第七步，各个活动中选手风采展示，花车和晚会等等。可结合摄影大赛。

第八步，决赛，网上公布票选。收尾，后期宝贝活动展示等。

1、不断的收集和了解网民心理，以方便改变和完善活动计划。

2、各个环节效果评估，与期望的距离，问题出现的.原因分析。

3、活动中的数据整理和挖掘。

**成人户外活动策划方案篇五**

周末两天

东星集团职工

1.下坪仙人谷（仙人谷风景旅游区位于中方县下坪乡境内，距离怀化市城区21公里。风景区由峡谷、溶洞、奇山异石、飞泉瀑布、幽幽溪水组成，集“奇、险、幽、特”于一体，有大小景点二百余处，是五溪风景区重要组成部分。）2.迎风公园（具备勇士过河，走钢丝等场所带给，）

项目达成目标：·激发员工的潜能，激励其热情和斗志，培养其获得成功的信心和勇气。·在员工中构成良好的团队氛围，促进团队成员之间的相互了解和沟通。·帮忙员工构成良好的工作理念和习惯。项目培训功能：·挑战参加者智力、体力、心理的综合素质，考验其压力之下做出决策和解决问题的潜质。·加强参加者团体精神、合作意识的建设和培养，增强彼此间的交流。·强化员工\"分析任务、明确目标、研究方法、锐意创新、制定计划、合理分工\"的工作模式。·回归自然、放松身心、休闲娱乐。

为了更好的到达培训效果，我们将培训分为四个阶段：

第一阶段：破冰游戏（活跃气氛，打破僵局，加速团队成员间的了解和沟通，培养团队的支持和信任）项目安排：1.【说】全体人员围成一圈，每个人都把自己名字前面加上一个修饰词，但不能重复。然后第一个人说出：如坚强的汪庆胜，第二人要之后说：我是坚强的.汪庆胜后面的漂亮的xxx，第三人说：我是坚强的汪庆胜漂亮的xxx后面的简单的xxx。第四人之后说：我是坚强的汪庆胜漂亮的xxx简单的xxx后面的复杂的xxx。四个人一个循环，错误的要罚节目表演等！如此反复两次，差不多惩罚了一批人后，活动结束。（以幽默来调动气氛，从而为下方的活动打下简单愉悦的基础）

2、【人椅】全体人员围成一圈，每位同事将双手放在前面一位同事的双肩上，请每个人让自己的脚尖顶在前面人的脚后跟上，听从培训师的指令缓缓的坐在身后同事的大腿上，坐下后，培训师再给予指令喊口号：或分组后每组确定一个自己的队名，一句自己的口号。看看哪组能够坚持最长时刻。（是否能即使调整自己的精神状态？是否有依靠思想？团队合作的重要性）

3、【扯龙尾】分成几个小组，排成一列，手放在前面那人的肩膀上，在最尾的人背上挂上彩带（需备此道具和别针）。游戏开始后最前面的人要去捉其他组尾的色带。若捉到别队的尾巴，则两组并成一组，一向到全部并成一组为止。最后为优胜者。（游戏之中每组都处在守和攻的转变中，如何处理这种变化？过程中手不能松开。务必要配合默契，和谐行动）

第二阶段：个人突破（以个人挑战为主，建立对团队的信任）

2、项目安排：【穿越雷区】在平地上画出相隔4米的平行线。每组要透过间隔，只能碰地面三次。电子雷区，碰到地面就会发生爆炸。团队怎样透过或身体的哪个部位着地都无限制，只要求总着地三次。(当遇到困难时我们就应以一个什么心态来应对呢？培养冷静的分析和解决问题的潜质，组员要相互信任充分协调才能完成任务。

第三阶段：团队【娱乐竟猜】每组选一个人出来，面队小组队员，给每个人一顶帽子上写着一个名人的名字。其他人不能说。从一号开始猜，务必要问封闭性问题，如：他是政治家？等。只能是用是或不是回答。猜错就轮到下一个。谁最先猜出的为优胜者。幽默乐观的训练学动物园里的动物叫声：两坐的人互相发声，彼此盯着看，目光不能转移，同时嘴巴大声的学动物叫，至少10秒钟。在这个简单的游戏中，你的感受如何？你是否既感到幽默又感到尴尬？狮子，狗，公鸡，猪，牛，羊等等杀人游戏等很多其他培训类小游戏。

1、培训活动在室外进行，请着户外装、户外鞋或宽松、方便活动的服装。

2、戴眼镜的同事应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜。

3、队员中有心脏病或高血压病史的请事先声明。

4、培训期间请不好离开您所在的小组单独活动。

**成人户外活动策划方案篇六**

：20xx年x月x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：xxx 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：xx

监督：xx

后勤服务与记分：xxx 安全与纪律：xx 游戏主持人：xxx 后勤保障：xx

：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

(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xxx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能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。

1) 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

2)项目类型：团队协作型

3)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。

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)

4)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。

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

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

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。

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，大家能自带食物。

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.登山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。

**成人户外活动策划方案篇七**

1、活动集合出发的时间及地点;

2、活动估计结束的时间及地点;

1、乘坐车辆的起点、中转点、终点;

2、中间停留地点的情况和活动;

3、过夜住宿的方式，需要露营的宿营地点;

4、最终目的地的活动项目内容和结束

线路大体情况

1、费用方式：(固定费用还是aa制还是其他);

2、行程总费用及人均费用估算;

3、活动中因情况变化增加费用的估算;

4、费用的管理、使用、处理方式。

1、个人装备;

2、集体装备;

3、补给保障;

4、其他(比如需要提供的地图、地理等技术资料或者其他)。

1、活动计划参与总人数;

2、参与人员年龄、性别的限制;

3、对个人户外经验的要求条件;

4、报名方式：写明联系人、联系方式等。

1、是否遵守某个团体活动或某种户外活动的规则、制度和公约;

2、对环保的要求;

3、活动中的要求(旅途、行进、宿营、活动等的纪律要求);

团队中专职分工人员的情况和联系

要在出发前将团队的队长(也就是组织者、总负责)、先锋、协调、队医等相关的人员介绍给每一位队员认识，并提供通信联系方式给每一位队员。

**成人户外活动策划方案篇八**

为了促进本班同学间的交流，营造和谐融洽的集体氛围，丰富同学们的校园生活，陶冶情操，培养生活实践能力、自主活动能力，同时领略xx的风情，xx班班会决定在本周六（11月1日）举行秋游活动。既可以为全体成员营造一种轻松自由的气氛，又可以加强同学们的集体意识。

1、活动总负责：本班全体班

2、活动策划：宣传员

3、活动地点：xxx

4、活动时间：20xx年11月1日

5、参加人员：xx班同学自愿报名

6、交通方式：步行

1、前期准备

（1）班长负责统计统计自愿参加这次活动的成员名单，并为参加成员分组，每组选出一个组长，负责本组人员。班负责组长。

（2）组织员联系场地。

（4）选出几个熟悉路线的人，负责领路。

（5）所需物品：各种食物（组内自行购买）、调味品、水（多带点）、应急药品。

2、活动进程

8：00出发到达目的地。在去目的地的路上，可体介绍一下将要进行的活动内容及活动的流程。

8：30到达目的地，全体成员按事先分好的组队开始进行。首先是爬山，家可以结伴同行，现熟悉一下目的地的环境，自由游玩。

10：30始烧烤。小心防火，注意安全。

14：30清场，家按原路返回。

各班利用班会时间等加强对同学的交通安全教育，来回路上的纪律教育，爱护花草树木及公物教育，公共场所清洁卫生教育，规范活动行为，利用本次活动充分展示xx学子的风采，具体要求做到：

（1）行时不打闹，做到安全第一。

（2）在公共场地乱丢果皮纸屑，不攀折花木，不采摘水果，不能进入水库取水。

（3）一切行动听指挥，如有事情必须先向组长报告，上厕所时最好以小组为单位，并有一名带班教师陪同。手机保持开机，好找人。

（4）自由活动时能开展一些有益、有趣、有序的活动，不作危险游戏，更不能进入水库戏水。

（5）烧烤时注意不碰到铁架，更不能伸手进炉灶，不往灶内添加其他东西。

（6）小竹签不用了及时收好，不乱丢，不当玩具，以免伤害身体。

（7）不暴饮暴食，注意饮食卫生。

（8）关于本次活动的未尽事宜，班将另行通知。

各班根据组长的意见及自己的观察，讨论总结此次活动的经验教训，提高本班组织能力。

此次活动组织者写出活动的总结，供以后活动参考。

其他参加活动的成员也可以自己写一些类似于体会的文章。

**成人户外活动策划方案篇九**

(该部分主要介绍一下活动目的地的大体情况，为了吸引浏览者的目光，可以用修辞手法把美和好的东西形容的更美好，嘿嘿。)

1、活动集合出发的时间及地点;

2、活动估计结束的时间及地点;

活动所属级别(参照后附“活动分级标准”)

后附《国际流行的户外活动分级标准》、《国内部分户外组织的户外活动分级标准》作借鉴，我们可利用也可制定适合我们自己的分级标准。

活动计划应大概包含如下内容：

1、乘坐车辆的起点、中转点、终点;

2、中间停留地点的情况和活动;

3、过夜住宿的方式，需要露营的宿营地点;

4、最终目的地的活动项目内容和结束

预算

1、费用方式：(固定费用还是aa制还是其他);

2、行程总费用及人均费用估算;

3、活动中因情况变化增加费用的估算;

4、费用的管理、使用、处理方式。

装备要求

1、个人装备;

2、集体装备;

3、补给保障;

4、其他(比如需要提供的地图、地理等技术资料或者其他)。

报名要求

1、活动计划参与总人数;

2、参与人员年龄、性别的限制;

3、对个人户外经验的要求条件;

4、报名方式：写明联系人、联系方式等。

纪律要求

1、是否遵守某个团体活动或某种户外活动的规则、制度和公约;

2、对环保的要求;

3、活动中的要求(旅途、行进、宿营、活动等的纪律要求);

团队中专职分工人员的情况和联系

要在出发前将团队的队长(也就是组织者、总负责)、先锋、协调、队医等相关的人员介绍给每一位队员认识，并提供通信联系方式给每一位队员。

附件一：借鉴：国际流行的户外活动分级标准

持续时间：表示所需体力的要求(需结合上升高度)

a、平均徒步时间小于5小时

b、平均徒步时间5-7小时

c、平均徒步时间7小时以上(中等或快速徒步)

难度：表示力量和技术的要求

1、平缓坡度，起伏地形

2、中等坡度，少部分陡峭险峻

3、较长的陡峭坡度，可能部分不规则且/或需开路，可能偶尔需要双手攀爬上升高度(累计)：

a、0 - 500米

b、500 - 1000米

c、1000 - 1500米

d、1500米以上

附件二：【借鉴：国内部分户外组织的户外活动分级标准】(有整合改动)

a类：当天返回的活动，一般在周末。

b类：两天或两天半的活动，一般在周末。

c类：三天以上的活动，一般在长假期。

**成人户外活动策划方案篇十**

领略自然风光，加强班级同学情感交流

xx年3月31日(星期四)

xx

世界之窗

阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团对精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的\'面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

(一)前期策划准备工作

1、为保障全体员工们的利益与安全，是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行

4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序

5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱

6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程

(二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化

3)、12：00午餐后游览xx(由大家统一意见随意)

4)、计划4：30回校

3、后期工作

(1)清点各自带的物品，确定人数;

(2)了解全体同学们对本次春游的满意程度;

(3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

4、注意事项

(1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

(三)后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受;

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

**成人户外活动策划方案篇十一**

1、让幼儿多接触大自然，充分享受阳光，培养良好心态，增强幼儿体质。

2、基本体操训练，发展幼儿的身体协调能力。

3、户外器械活动包括组合玩具、攀登、小型器械活动，提高幼儿的操作及控制能力。

4、在户外进行各类游戏，通过游戏发展幼儿走、跑、跳等能力，提高动作的协调性及平衡性。

二月份：

1、队形练习：要求幼儿听口令整齐地做动作。

2、早操训练：规范动作，带幼儿到操场上练习。

3、滚球：幼儿分组滚球比赛。

三月份：

1、练习四散跑、双脚向上跳、训练手脚协调能力，练习拍球。

2、练习原地纵跳，要求落地屈膝，保持平衡。

3、踩高跷：练习(平衡技能。

四月份：

1、跑步：教幼儿掌握跑步技能，锻炼身体。

2、大型组合玩具：训练幼儿各种综合能力。

3、跑步比赛：提高竞争意识和集体荣誉感。

五月份：

1、继续加强队列练习。

2、攀登墙：发展幼儿攀爬能力。

3、沙包：练习相互的协作性和投掷的准确性。

六月份：

1、练习四散跑、双脚向上跳、训练手脚协调能力，练习拍球。

2、跳圈：练习双脚并拢向前跳。

以上活动针对幼儿方方面面进行学习培训，通过以上活动可以刺激孩子们对体育运动的热爱，同时也为了增强孩子的运动能力促进身体健康。

**成人户外活动策划方案篇十二**

二、主题活动地点：篮球场

三、主题活动目的：通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

四、主题活动流程：破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展主题活动方案四人三足(30min)

(1)小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛;

(2) 决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3)输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒!赢的队伍则回答：小意思啦!

石头剪刀布 (30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数：(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1.一切服从裁判;2.如有不服，请参照第一条。

(1)1,3组合为一组，2,4组合为一组;

(2)每组自愿(一定要自愿)选出一名队长;

(3)每组按照顺序开始报数，1,2,1，2・・・所有人报完之后报1

的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑10个

(3)第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在游戏过程中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)：(30min)――备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：――备选 游戏规则：

(1)两队均选红，各得1分;均选黑，各减1分;

(2)一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3)第 9 与第 10 轮选择，得分乘 3 后计入总分。得分最高的队获胜

(4)沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟;两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。 游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

五、现场人员安排：

主持人：xxx 拍照摄影： xxx

裁判：xxx xxx xxx

六、道具：布条;水管4根;桶;滚珠。

**成人户外活动策划方案篇十三**

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。

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、责任负责人：蒋立平刁敏

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。

活动组织实施负责人：刁敏

**成人户外活动策划方案篇十四**

活动目标：

1.了解荷花的各种特点，从而理解儿歌的含义。

2.启发幼儿根据儿歌的资料想象并用动作来表演。

活动准备：

1.课件-图片：荷花(风荷丽日)

2.课件-照片：池塘里的鱼

活动过程：

一、欣赏荷花，幼儿说说荷花的主要特点和生长过程

课件：(动态)荷花

1、荷花长在什么地方的呀?荷花的叶子是什么样的?

(让幼儿欣赏动态的美丽荷花)

2、想一想，荷花池里还会有什么呢?(小虾，小鱼)

幼儿根据自我的知识经验讲述

二、结合图片学习儿歌《荷花开》出示图片：池塘里的鱼、虾

1、出示图片：图上有什么?

(小鱼、小虾)

教师：池塘里有小鱼，小虾还有风儿和荷花。

2、这几张图片上的资料能够编成一首好听的儿歌，你们想听吗?

3、教师示范朗诵儿歌《荷花开》

演示荷花图片：

儿歌里说的红色的大伞是什么呢?(荷花)

三、启发幼儿经过动作辅助，理解儿歌资料。

1、暖暖的风儿吹过来，能够做什么动作呢?

小雨又能做什么动作呢?

小鱼、小虾能够用什么动作表示?

2、教师带领幼儿边朗诵儿歌边动作表演。

3、幼儿团体朗诵。

四、幼儿跟随音乐，在儿歌表演中，自然结束。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn