# 企业户外拓展活动方案策划(实用8篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-07

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编...*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**企业户外拓展活动方案策划篇一**

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;

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。

户外拓展训练活动方案

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**企业户外拓展活动方案策划篇二**

策划书是目标规划的文字书，是实现目标的指路灯。如果你想写一份优秀的策划书，就不要犹豫，赶紧到本站来瞧瞧吧，本站策划书频道提供各种策划书范文，包括活动策划书汇总精选、2024策划书格式大全汇总。下面是本站策划书频道提供的企业户外拓展活动策划方案。

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!)

(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!

策划书频道资料推荐

2024策划书格式大全汇总

活动策划书汇总精选

**企业户外拓展活动方案策划篇三**

一.活动目标：

1、学生能对即将过去的一年作个回顾，说说自己的收获，及从中获得的乐趣。

2、学生能清楚地看到自己身上的不足与闪光点，进行原因分析，并能相互取长补短。

3、学生能在新的一年即将到来之际，给自己定下新的目标和努力的方向，同时能积极为班级活动出谋划策。在游戏表演中增强班级凝聚力。

二．活动地点：

二（1）班教室。

三．活动准备

1．布置教室，体现节日气氛。

2．主持人做好准备。

3．准备好活动器木才和奖品。

四．活动过程：

1、各小队集队、报告人数。

2、中队长报告人数。

甲：“新年新希望”主题队会现在开始。

乙：全体起立、出旗、敬礼

甲：我们的心儿像怒放的花朵，荡起一片欢乐的海洋。元旦，是我们大家的节日，五十六个民族的人们都在为它欢庆。

乙：让我们以最大的热情，唱起来吧。

全班齐唱《新年好》

甲:下面请我们的辅导员致新年贺词。

3．班主任致新年贺词。

亲爱的同学们，新年就要来临了，你们又要长大一岁了。老师祝你们新年快乐，身体健康，学习进步。

4.游戏中反思过去的一年

甲:哎,程鸿龙,新年过了就是牛年了吧

已:不如一开始我们先来跟牛亲近亲近吧。

甲:好啊,我知道我们班同学最喜欢歇后语了,不如我们出一些有关牛的歇后语,让咱们同学接接。

乙:好主意,接对的\'同学还有机会来抽回顾箱里的纸条,说说你的真心话啊。

合:那我们就开始吧。

接歇后语抽问题说真心话回顾问题:

﹝1﹞在即将过去的一年中，你的目标是什么？你达到了目标吗？

﹝2﹞在过去的一年中你有没有为什么事努力过?说说你是怎么努力的?

﹝3﹞在过去的一年里,你有什么收获?

﹝4﹞你认为自己身上有什么优点?准备怎么保持?

﹝5﹞你觉得自己身上有哪些不足,准备怎么改进?

﹝6﹞在过去的一年,你有没有说过谎?

﹝7﹞过去的一年,有没有什么事让你留下遗憾的?

﹝8﹞你最希望向我们班的哪位同学学习?

﹝9﹞根据这一年的表现,你最希望帮助哪位同学提点建议?

﹝10﹞你最喜欢上什么课。为什么?

﹝11﹞你最想给哪位老师提点什么建议/?

5.相声“与众不同”

甲:好了,真心话我们就说到这儿,同学们,我们都希望新的一年自己能有所改变,变得更漂亮了,学习更有兴趣了,或者变得更加与众不同了,当然应该是最优秀的与众不同,今天我们班的一位同学他就觉得自己非常的与众不同,到底怎么个回事,请听相声“与众不同”

6.游戏同周共济

乙:希望大家不要学我刚才那样,做一个胡思乱想的与众不同,应该做一个比别人更出色的与众不同。我们二3班是一个团结的集体,新的一年更加需要我们同心协力创造我们班美好的明天。下面我们做一个能体现我们合作精神的游戏,叫做“同舟共济”。

游戏规则;取一张报纸剪四个小洞,两人一组,共同把脚伸进去,到达终点时,没破纸的小组,就算赢。

7．新年习俗知识小竞赛。

乙;下面我们就来新年知识小竞赛。

（1）你知道过年的来历吗？

（2）中国人过新年有哪些习俗？

（3）你还知道哪些国家是怎样过新年的？

8.小品大扫除

甲:刚才我们谈到了,在过新年的习俗里有扫尘,我们的班级,我们的学校也应该打扫打扫迎接新年了。

乙:对啊,接下来就请欣赏熊丹,陈喜国等带来的小品“大扫除”。

9.小组唱劳动最光荣甲:是呀,齐心协力,不怕脏不怕累才能让我们周围的环境更加美丽,所以大家说劳动光荣不光荣?下面请欣赏我们班同学带来的歌曲“劳动最光荣”。

10.游戏精打细算

乙:新的一年即将开始,我们对自己的新年也应该有一个新的计划,更应该学会认真地去珍惜时间,做好每一件事。下面我们就来做一个游戏,就叫做“精打细算”。

规则:每组派几名代表共同完成,女同学定价值五毛,男同学定价值一元,主持人报出一个价,看哪些同学能根据价值做出最快最正确的反映。围成一个圈,而这个圈的总值就是所报的假。玩到最后的就是胜利者。

11诗歌朗诵

乙:下面让我们在林海婷的诗歌中共同迎接20xx年的到来。

12.纸条送祝福。

合:最后，让我们在《过新年》的乐曲中互赠新年礼物，把美好的祝愿送给同学

各自以匿名方式写在纸条上交主持人，然后叫大家在“希望箱”里轮流抽取，并大声地念出祝福内容。最后贴在班级的许愿树上。

13.班主任总结。

甲:请我们的辅导员老师作总结讲话。今天我们在一起迎接新年的到来。展望未来，憧憬未来，我们是多么的高兴和兴奋。老师祝大家年年有进步，天天有快乐。

14.二（1）中队新年新希望主题队会到此结束！

企业工会户外拓展活动方案

推荐度：

点击下载文档

文档为doc格式

点击下载本文文档

**企业户外拓展活动方案策划篇四**

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

六、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。

团队拓展游戏集体木鞋

项目描述：

全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，按照规则从起点到达终点，优先到达终点线的队为获胜队。

项目目标：

深刻体会统一的行为标准对团队协作的重要性。学会系统思考，抓住问题的关键，化繁为简。齐心——打造高绩效团队的核心。突发事件来临时，最能考验一个团队的整体应变力。团队暂时没有指挥时，是否还能维持原有的协调性和执行力。

集体木鞋基本技术有预备姿势，原地踏步，向前走，快速跑，弯道走、终点冲刺技术。

1.集体木鞋预备姿势

（1）动作要领：三人将脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或者肩部。

（2）学习重点：脚与板鞋套套好，脚背用力勾住护皮。

（3）学习方法：把板鞋平行放好，三名学生脚套进板鞋套，脚勾住护皮，后两为学生手扶住前一位学生的腰，用力抓紧。

2.原地踏步——向前走——快速跑

（2）学习重点：行走、慢跑和快速跑时脚步的协调一致性。

（3）学习难点：脚与板鞋的感觉，跑时脚背用力勾住护皮。

（4）学习方法：穿板鞋行走时脚步的协调性。学习时应注意循序渐进，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、左”的口令，保持动作协调一致，由易到难，先原地踏步走，后行进间走、竞走、慢走、急停、起跑、变速走和弯道走，最后是快速跑。

3、集体木鞋的竞赛规则

经民族传统体育协会组织专家和学者对这一项目进行挖掘和整理，第八届全国少数民族运动会上，三人板鞋竞速被列为正式比赛项目。板鞋竞速是由多名运动员一起将足套在同一双板鞋上，在田径场上进行的比赛，以在同等的距离内所用的时间多少决定名次。按照板鞋竞速竞赛规程，竞赛项目包括男子60米、100米，女子60米、100米，以及2×100米混合接力等，混合接力时，第一棒为女队员，第二棒为男队员。

集体木鞋竞速场地及器材：是在标准的田径场地上进行，场地线宽均为5cm，跑道分道宽2.44—2.50m。比赛器材，板鞋以长度为98cm，宽度为10cm，厚度为3cm的木料制成。（以三人板鞋为例）每只板鞋配有三块宽度为约4cm护足面皮，分别固定在板鞋规定的距离上，护皮以套紧脚面为宜。

集体木鞋竞速竞赛办法：以第一名运动员身体躯干任何部位抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和板鞋须全部超过终点线后才能分离。运动员在比赛过程中，如果出现某一队员脚脱离板鞋脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛。

收获成果：

增强相互合作的团队精神。

统一指挥，步调一致。

清楚的认识自己在团队中扮演的角色以及作用

团队拓展游戏七巧板

项目描述：一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过团队完成一系列复杂的任务，体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。七巧板为培训道具，变幻无穷，寓教于乐，带给学员无限体验的空间。

项目目标：体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。

团队拓展游戏能量传输

项目描述：每个队伍一桶水、一个空桶，若干pvc管，空桶距离装满水的水桶20-40米，队员需要通过有限的pvc管将水从一端运送到另一端。最后看哪个队伍运送的水最多。

项目目标：培养团队成员协作配合；

培养队员计划总结的在执行中的应用；

团队解决问题的关键因素，怎么提高效率；

通过相互配合快速增进人与人之间的关系；

体会融入团队合作成功的成就感。

团队拓展游戏不倒森林

项目描述：每个小队每人用手掌部位控制一根塑料棒，当你松开自己手中的棒时要迅速去接到前面有个队友的棒，依次轮换，连续一圈算成功，任何一人使棒倒掉或者用手去扶棒时视为失败，必须全部重新开始。

项目目标：提升队员的包容能力。

提升团队协作能力。

体会主动性在工作中的作用

团队拓展游戏击鼓颠球

项目描述：每人牵拉一根或两根鼓上的绳子，必须抓握绳子的末端绳套处；将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起；球颠起的高度不低于鼓面30厘米，球不得落到鼓面以外的其他地方，否则重新开始计数。

项目目标：1、相互鼓励，建立信任，这样团队才会更和谐，更有凝聚力。

2、责任，当团队出现问题的时候，每个人都在找自身的原因的时候团队才能提高。

团队拓展游戏大河之舞

项目目标：队员精神集中,团队气氛热烈,加强团队融合

团队拓展游戏激情口令

项目描述：参加者围成一圈，向右转，双手搭住前面一人的双肩，要求所有人注意听一个口令（比如叫停就停，叫跳就跳，叫坐就坐，叫坐时前一人要坐在后一人腿上，叫走就走），听到后必须按口令做，否则受罚。

项目目标：加强团队融合，热烈气氛，提高队员精神集中。

团队拓展游戏毕业墙

团队拓展游戏同心圆

项目描述：将所有队员围成一个圈，然后全体向右转，将双手搭在前方队员的肩膀上，接着请每位队员用你的脚尖顶住你前面队员的脚跟，由教练发出指令，所有队员同时慢慢向后坐。

项目目标：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

团队拓展游戏齐眉棍

项目描述:全体分为两队，相向站立，两手的食指平放横杆下，全体成

员一起参与，将杆放到地上,如任何人手指离杆，都回到组员中任一成员齐眉高度重新下降

项目目标：

提高队员在工作中相互配合，相互协作的能力。

努力对于团队成功起着至关重要的作用。

团队拓展游戏合力过桥

项目描述：参加项目的队员需要站在8米的高处，分别踏上并越过每一块悬在空中摇晃的木板，最后到达离出发点8米远的对面木板上。队友要帮助他顺利地走过每一块木板。

项目目标：

1、培养克服恐惧、勇往直前的意志力。

2、培养个人的自信心与勇气

3、体会合作的重要性，团队的沟通协作能力

4、通过相互关心、支持与合作，增强团队的凝聚力，培养学员集体荣誉感

5、锻炼团队间在行动前合理分工、群策群力的能力

团队拓展游戏罗马炮架

项目描述：分组团队在一个固定的战场利用资源（竹子九长一短，九根长绳。一把大勺，若干个汽球水弹）架起一尊古罗马炮架来相互攻击别的团队，得分多者为胜。

项目目标：大公无私的奉献精神、培养全体成员的计划、组织、协调能力、建立面对挑战及困难的信心和勇气、领悟团队的成功源自于每位成员的全力贡献，有效增强了员工归属感与团队凝聚力。

团队拓展游戏超音速

项目概述：

以团队的形式集体参与，用带有数字的号牌为道具，团队成员以接力的形式进行翻牌，整个过程会呈现团队沟通，协作，整合，计划，执行的一系列团队反应，用结果反应过程来总结部署团队分工，用几局不同规则的比赛来提升团队的综合能力。

项目目标：

采用压缩时间和空间的形式来整合团队

计划与执行那个更重要

执行力再什么条件下等于领导力

个体的个性应服从团队的共性才能实现利益最大化

团队拓展游戏盲人方阵

项目目标：

高效有序的沟通对团队至关重要

学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑

改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式与人交流

树立队员的责任心，倡导主动沟通，达到最佳沟通效果

建立开放的交流环境，体会集思广益的价值

团队拓展游戏孤岛求生

项目描述：孤岛求生是将每队队员分成三组，分别安置在盲人岛(喻基层员工)、哑人岛(中层管理者)、健全人岛(高层决策者)。要求在规定时间内完成各自的任务并集合在一处安全的地方。

团队拓展游戏通天塔

项目描述：每队发给固定的地垫、绳索,集合大家的聪明才智搭建一座力所能及的最高的塔。而且还要保持地垫的完好，不许折叠、裁剪，看哪个队搭的最高。

项目目标：

培养积极的沟通心态

提升员工间的相互信任

提升个体间的沟通技能

确保沟通的有效性

团队拓展游戏穿越a4

项目描述：全队每人一张a4纸，开动你的脑筋想办法，请将1张a4纸变形放大成一个完整的纸环，纸环同时套住8名队员即算成功。

项目目标：

激发想象力与创造力

走出思维误区、打破思维定式

体验一起动手完成任务的快乐

团队拓展游戏驿站传书

项目介绍：

每队队员排成纵队，从后往前传递一组信息，在严格遵守各项要求的前提下，迅速、准确地传递信息，同时每一轮规则都可能改变，难度都将提高。

项目目标：

1、让学员通过形象化的信息传递，掌握有效沟通的三个重要环节。

2、流程化的工作中，环环相扣，每个人的工作都非常重要

3、工作中需要创新思维，突破思维定式

4、时代在不断进步，都需要有危机意识，需要不断提升自己，与时俱进。

团队拓展游戏蛟龙出海

项目名称：“蛟龙出海”

场地要求：一片空旷的大场地；

项目目标：“蛟龙出海”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。

团队拓展游戏穿越电网

项目描述：我们在追赶敌人的路途中，狡猾的敌人用一个电网挡住了大家的去路，只有钻过去了！时间紧迫，否则敌人就要逃跑了,可是万一触网就会被电死，如何一起逃离困境，考验我们的团队精神。

项目目标：团队不同于集体，它有着自身的结构，不同单元之间有机的结合才能使团队展现令每个队员自豪的力量。资源是有限的，对独立的作战的团队资源更是宝贵的。所谓没有用，只意味着放错了地方。高效的资源策划将把有限的资源发挥到极致，完成看似不可能完成的任务。

团队拓展游戏雷区取水

项目描述：队员在规定时间内，用三种以上不同方法从雷区内把三件宝物取出来。在一个直径5米的雷区中间有一个水源(瓶装矿泉水)，要在仅用一根绳子，不接触地面的情况下取到全体队员的救命水。

项目目标：

培养团队的创新能力，体会创新就是竞争力的法则。

培养团队的执行能力，

体会团队中好的方案但加上不执行等于零的管理真谛。

培养学员的付出和风险的精神

团队拓展游戏信任背摔

项目介绍：每位队员轮流站在1.7米左右高的背摔台上，背对着大家直身向后倒下，其他成员在背摔台下平身双臂保护。

项目目标：

建立团队信任，构建团队基石。

增强团队成员的责任感，敢于奉献，善于回报，坚守承诺。

学会站在别人的角度、立场思考及看待事情。

锻炼团队成员的心理素质，良好的心理素质不但可以让人把握机会、获得成功，同时还可以帮助人从巨大的压力中解脱出来。

**企业户外拓展活动方案策划篇五**

团队户外拓展活动方案【篇一】

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的projectadventure(简称pa教育模式)、high-5(五步进阶学习)、expeditionanylearning(简称el外展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1.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;

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

9：00-9：30破冰：问好、分组、团队圈、热身

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。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9：30-9：45旗人奇事

训练目的：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。

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

12：00休整，补充能量，午餐。

12：45下午团队拓展活动开始。

12：45—13：45--盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14：00—16：30真人cs野战

cs野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16：45：17：00、分享返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

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。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心;

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

《》

推荐度：

点击下载文档

文档为doc格式

策划书图文推荐

户外素质拓展活动策划

户外素质拓展活动总结

户外拓展总结

户外拓展心得

企业工会户外拓展活动方案

**企业户外拓展活动方案策划篇六**

团队户外拓展活动方案【篇三】

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：xxxx

(2)队员：分为三队：由xxx、xxx、xxx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;

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。

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：

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：

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?

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。

企业工会户外拓展活动方案

点击下载文档

文档为doc格式

**企业户外拓展活动方案策划篇七**

龙泉阳光城

：20\_\_年3月27日(人数：47人)

09：00——各队队长清点人数(名单见附件二)

09：05——从公司出发

10：00——到达目的地

10：05——开始集体趣味游戏活动(规则详见附件一)

a、火车赛跑

b、跳长绳比赛

c、过龙门

12：00——午餐

观湖餐厅(颁发20\_\_年度全勤奖)

3：30——体育活动

保龄球1个道(2小时13：30)

羽毛球2个场地(各1小时13：30)

乒乓球2个桌(各1小时13：30)

网球1个场地(2小时13：30)

壁球1个场地(1小时13：30)

18：00——晚餐

18：30——返回成都

1、因本次活动以健身运动为主体，请大家穿运动鞋、着方便运动装(千万不要穿高跟鞋、着裙装)。

2、羽毛球、网球项目需付租拍费(羽毛球：6元/只、网球：8元/只)，有拍者建议自带。

篇四：公司中秋节活动方案范文

中秋季是个热闹喜庆的节日，你们都是怎么度过中秋节的呢?中秋节活动也成公司团结员工

的好机会。范文大全特意为大家整理了关于公司中秋活动方案范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

亲情\_\_公司人——与你同行的明天

活动目的

1.让员工充分的展现自我，在活动的过程中认知自我及企业大家庭的氛围。

2.实现领导和员工的互动，让企业的各层工作者在共同的平台下交流。

3.有效的利用活动的过程及其宣传策略，以别于以往的操作，让大家感受到\_\_公司的发展和进步。同时包装\_\_公司，促进其外部形象和内部文化的形成策划方案。

4.通过\_\_公司生活秀使\_\_公司人认知及发现自我，为未来的bi行为识别系统改善进行一定的铺垫。

\_\_公司总部及\_\_\_公司员工

活动时间:20\_\_年月日晚

活动地点:\_\_\_公司总部食堂

主办单位\_\_\_公司

承办单位\_策划公司

活动内容

一.节目征集：

1、总部各部门，每一部门至少表演一个节目;\_公司不少于3个节目

2、本周四11点前完成节目申报工作

3、本周五进行排练

4、节目申报者请自备伴奏乐器或音带cd

二.20\_\_年中秋晚会现场

主干时间分配：1民乐中秋宣传片

又一段短小的宣传片作为晚会的开端

2领导致辞

由现场主持人介绍嘉宾邀请\_\_先生给\_\_公司员工致辞，并邀请大家共同举杯

演出

3由各个部门选报的活动(具体编排待订)

4\_\_公司生活秀

说明：此项活动旨在让\_\_公司人认识自我，在表演的过程中认识注意仪表仪态的重要性。今天员工们代表一个部门，未来代表的是整个\_\_公司的形象，从而使观看者也从中受益。活动的参与性和观赏性很高。

有每个部门推选出两名员工作为自己部门的形象代表，由个人准备3-4套生活服装，一套夏季服装，一套休闲服装，一套工作服装，一套由本部门设计搭配的服装。来参加这场\_\_公司人的生活秀。在秀结束后，我们将邀请观众上台来评述。

5游戏

同一首歌

邀请领导和员工共同合作一首歌曲，邀请领导人数三，员工人数三

我猜，我猜，我猜猜猜

邀请舞台下的员工上台来用五个问题猜出一件物品，猜出的即可以拿走奖品

奖品设置可以是(cd小家电，日常用品可以是小动物也可以是人，主要增强娱乐效果)

游戏有两人完成，一人将眼睛蒙住，一人在终点指导他完成路程，在t台上设置障碍若干，时间最短的小组获得胜利。

6抽奖与礼品的颁发

效果预测

鉴于本活动是传统佳节\_\_公司内部组织的活动，富有创意和互动，只要实施得法，实施落实，可以引起内部员工积极参与和外部企业一定的关注，预计活动的实际参人数可达600以上，网络报道5篇。对\_\_公司员工覆盖面有望达到1/2以上。同时，这次活动将有利的推动企业新文化的形成，增进员工信心，对外展示亲切团结高效的形象，有效提升自身的知名度和美誉度。

媒介传播策略

1、鉴于《\_\_公司天地》9月号已交付印刷，先期报道将利用网络媒介，即在\_\_公司主页新闻中心发表通讯一篇。

2、活动执行后跟踪报道，有效运用《\_\_公司天地》和\_\_公司主页的优势。

3、活动执行后在相关的物流行业网站进行新闻通讯类投稿。

4、活动后在食堂里公布图片资料和相关报道。可以采取宣传板和海报的形式，将实况刻成盘作为以后企业形象的宣传资料。也可以上传网页庆典活动方案。

广告媒介传播策略

1、既定演出部分事先发函至各部门(文件通知)。

2、活动前的海报宣传(可以作为海报文化普及的前期引导)。

3、一句话表述“中秋您想看什么，意外惊喜等着您”设立留言点，节目及电影放映确定前作为参照，使企业文化对内拓展合理化。

实现活动方案的措施

1.联络\_分工司，邀请他们作为本次活动的主办单位，并邀请总部作为协办单位。

2.经主办单位协商通过后，将本次活动方案上报有关部门批准。

3.建立统一的实施策划小组，将工作进行分类，实施落实至责任人

活动场地布置

1.在设计和布置上，必须注意整体风格的统一和局部装饰的差异性，即保持标志，背景板和主色调的一致，充分利用现场原有的条件下，做出新意。

2.中心背景有一面珠光气球和细霓虹组成的背景墙构成，上面粘贴活动的主题和\_\_公司的形象标志。

**企业户外拓展活动方案策划篇八**

挑战自我和衷共济自强不息，日新致远

二、活动目的

挑战个人生理和心理极限，学会处变不惊，泰然应对挑战;强化团队意识和团队精神，学习有效沟通的技巧和方式，培养坚定不移的执行力和高昂的工作激情。

三、活动时间

为避免活动与工作造成冲突，拟计划分两期进行，每期时间为两天，每天两批次，活动时间约半天：

一期：9月17日——19日;

二期：10月份，具体时间待定。

四、活动地点

--市--体育休闲公园。

五、活动内容

本次活动由宾馆组织，由--公园教官负责具体实施，活动主要包含以下几个内容：破冰起航——军事科目训练——拓展课程训练——结营。

课程项目简介：

高空滑索：借住滑轮，通过钢丝，做高速滑行飞翔运动。

有轨电车：两脚站在木板上，手拉提绳，共同前进。

相互扶持：靠相互支持帮助，步行通过钢丝。

穿越索桥：在水库上面穿越柔软的绳网。

毕业墙：不借外力，单靠相互帮助，攀登到四米高的墙顶。

六、参与对象

全体人员，特殊情况另作考虑。

附：人员分配表如下：

七、活动安排

因--市--体育公园路途较远，单次车程约为1小时，活动时间拟计划如下：每日7:30/13:00在宾馆采供部门前集合，预计8:30/14:00到达实训基地，10:30/16:00实训结束，11:30/17:00回到宾馆。

八、注意事项

1.所有受训人员要遵守组织纪律，服从教官管理。

2.树立良好的环保意识，废弃物及垃圾扔到指定地点。

3.参加人员如身体出现不适或其他紧急情况，应及时报告教官，以便妥善处理，确保安全。

4.参加人员应妥善保管好自己的随身物品。

5.所有参加人员应穿着宽松、防磨、透气的衣物，穿运动鞋。

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