# 2024年户外活动策划方案要点(八篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-08-24

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。户外活动策划方案要点篇一由于公司的业务迅速扩张，...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

**户外活动策划方案要点篇一**

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。

(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?

(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。

**户外活动策划方案要点篇二**

07：30：指定地点集合，(出发前请检查需要携带的食品等及其它娱乐工具!)准时最光荣!

09：30—10:00：

破冰游戏：在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解， 消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去，其中包括：问好、梅花开、问天气等.(选择几个项目进行)

培训目标：

---确立团队、确定目标

---打破新团队成员之间的隔阂

---加强相互了解和信任

---形成团队成员的基本价值观

项目介绍：

---制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长

---各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛

10:00—10:30

培训目标：

----体会良好沟通对团队合作的重要性

----感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现

----团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用

项目介绍：

培训目标：

----建立团队成员之间相互信任的基础

----通过身体接触，打破人与人之间的隔膜，尽快的进入情景

----学习换位思考

----挑战自我，提高心理素质，战胜恐惧

----规范自我行为同社会和集体利益的关系

项目介绍：

11:00—11:30

培训目标：

---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

项目介绍：

培训目标：

---群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案

---挑战未知领域，培养创新意识，大胆尝试，勇于付出

---合理的分工与合作，资源的优化配置

---认识统一指挥的意义与重要作用

---体会对于团队的领导技巧及角色的合理分配与运用

项目介绍：

12:30—13:30：用中餐，休息一会儿。

13:00-15:30：前往沙滩，组织拔河比赛或者玩排球。后海滨游泳(自带泳衣)自由活动、拔河比赛才是回味的时侯，穿上游泳衣、拿上水上用具、与凉爽的海水融合在一起、欢乐的享受沐浴着阳光沙滩海水、群结队的来到海边礁石、沙细腻而洁净堪称东方夏威夷。海边可以捡到很多漂亮的贝壳沙滩排球有这样一种比赛，有的是最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，它就是沙滩排球，在柔软金黄特别的沙滩上，在洁净蔚蓝的海边，让我们边玩排球边忘记所有的忧愁与烦恼。

19:00：烧烤结束，回到温馨的家。

可供选择的拓展项目目录

一、破冰游戏：

1、松鼠与松树 时间：45分钟

2、青蛙王子 时间：45分钟

二、团队沟通与激励游戏

1、共同进退 时间：60分钟

2、乾坤大挪移(又名不倒森林) 时间：30分钟

3、千足虫 时间：30分钟

4、珠行万里(视情况可与合力运水替换) 时间：45分钟

6、雷阵(又名一线生机) 时间：60分钟

7、电网(又名蜘蛛网) 时间：60分钟

8、决战沙场 时间：60分钟

9、怪兽过河 时间：60分钟

三、解决问题型游戏

1、七巧板 时间：60分钟

2、盲人方阵 时间：60分钟

3、交通阻塞 时间：60分钟

4、盲人摸号 时间：60分钟

5、雷区取水 时间：60分钟

四、团队信任与责任游戏

五、大型团队协作游戏

1、毕业墙(又名逃生墙) 时间：30分钟

2、人椅 时间：30分钟

**户外活动策划方案要点篇三**

一、活动目的：为了增多教师家长学生的沟通机会，增强彼此间的感情，从而更好教育学生的目的，本本拟于在做户外拓展活动。

二、活动时间：待定(周末)

三、活动地点：⑴、湖滨广场沙滩 ⑵、x公园(拓展基地)

四、活动对象：富民小学一年级(5)班家长及学生

五、活动内容：①沙滩趣味运动会 ②单车骑行 ③绿地聊天

沙滩趣味运动会

① 袋鼠运瓜 ②10人11足沙上飞

③③② 10人11足沙上飞

③幸运连环套 ④跳大绳比赛

⑤老鹰捉小鸡 ⑥力拔山河

单车(双人、单人)骑行

绿地聊天

六、活动流程：

14：00集合:前往

14：30—14：50 参观后街精品样板房

14:50—16:50:沙滩趣味运动会

16:50—17:50:自由活动(绿道单车骑行、草坪聊天)

18:00集合返回。

**户外活动策划方案要点篇四**

二、地点：\*\*大酒店

三、时间：20xx年1月xx日下午17点整

四、人员：总商会领导和全体商会会员单位(60人左右)

五、内容：

1、商会领导致迎新春祝酒词。

2、文艺表演：要求商会领导每人表演一个节目，各会员单位表演两个节目。

3、抽奖：分设4个级别奖品，分别是纪念奖150个(每个40元左右)、幸运奖12个(价值300元左右)、幸运之星奖1——3个(每个价值500元左右)、大连海参杯特别奖1个(价值1000元左右)。

4、灯谜竟猜(纪念奖)。

六、费用预算

1、用餐标准：每桌1500元，共7桌，计10500元，酒水~元;

(14道菜——精美六味凉碟;海参捞饭;清蒸鲍鱼;蛋黄炬飞蟹;大虾白菜;金牌炭烧肉;夷贝小炒黄;干椒玉女菇;红烧猪手;白灼西生菜;鱼头泡饼;韭菜盒;美点双辉;鸿运果盘)

2、奖池总金额为1~万元左右;

3、照相、摄像等机动资金：500元;多功能厅使用及音响师免费。

总费用预算合计：25000元。

七、游戏规则

1、各奖项不兼得

2、每人发一个号码(各单位司机除外)

3、抽到无效号码和重号再重抓

4、纪念奖只发给表演者和灯谜猜中者

5、为了节省时间会后到领奖处领奖(纪念奖除外)

八、联谊年会运作步骤

2、酒过三巡后，主持人出场：宣布文艺演出开始;

4、继续表演节目30分钟，每个节目后加一个猜谜活动(2分钟时间);

5、第二次抽奖：请6家会长单位领导上台抽取幸运奖12个;

6、继续表演节目30分钟;

7、第三次抽奖：请总商会领导抽取幸运之星奖1——3个;

8、继续表演节目30分钟;

9、最后请会长抽取杯特别奖1个;

10、现场采访获奖者;

11、主持人宣布全体人员同唱一首歌：(什么歌待定)

12、结束(时间在晚9点30分左右)

**户外活动策划方案要点篇五**

1.帮助幼儿理解儿歌内容，感受儿歌所表现的天真烂漫的儿童情趣。

2.指导幼儿用一问一答的方式熟悉儿歌中间段的内容。

3.启发幼儿根据自己用的不同碗筷、饭菜等名称，尝试更换儿歌中原来的词，仿编儿歌，发挥幼儿的想像力。

二、活动准备

(一)物质准备

1.操作卡片《逗蚂蚁》、电视、影屏展示台。

2.准备不同材料的碗、筷。

3.配有汉字的蚂蚁头饰。(数量和幼儿人数相同)

(二)知识经验准备

1.了解蚂蚁的生活习性。

2.了解不同材料的碗筷。

3.熟悉常吃的饭菜名称。

三、活动过程

(一)欣赏儿歌

2.教师朗诵儿歌，注意一问一答部分的语音变化，朗诵应富有节奏感。

3.出示图片，教师操作，提问：

①小朋友叫蚂蚁来干什么?

②小朋友请蚂蚁吃什么莱?吃什么饭?用什么筷子?用什么碗?

③蚂蚁吃完了吗?怎么吃的?

④蚂蚁为什么是“哼唷哼唷搬得欢”?

⑤你有没有请蚂蚁吃过饭?吃的什么?

⑥如果你请蚂蚁吃饭，想让它吃什么?用什么筷子?用什么碗?

4.幼儿学习朗诵儿歌1―2遍，朗诵时，教师将幼儿分成两部分，问答两部分分开念，以引起幼儿的兴趣。

(二)仿编儿歌

1.准备不同质地的碗筷。

2.组织幼儿讨论：“如果你请蚂蚁吃饭，吃什么?用什么筷子?用什么碗?”启发幼儿联系自己的日常生活实际来思考。

4.幼儿仿编儿歌，然后请能力较强的幼儿在集体面前朗诵自编的4句儿歌。

5.幼儿自由仿编儿歌，将精彩的4句组合起来，成为一首新的儿歌。

四、各领域渗透

艺术：画蚂蚁，剪蚂蚁，以加深幼儿对儿歌的理解。学会歌唱蚂蚁，充分感受此文字中的天真烂漫情趣。

科学：了解蚂蚁的外形和习性。

五、生活中渗透在生活中，运用已有知识仿编儿歌。

六、环境中渗透制作蚂蚁手指套，供幼儿平时操作。

七、家庭中渗透请家长朗读这首儿歌，让幼儿充分感受童年天真烂漫的情趣。

八、活动评价

**户外活动策划方案要点篇六**

“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

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。

**户外活动策划方案要点篇七**

团结互助，增进友谊

二.活动目的：

开学以后，经过两个多月的相处，同学们关系已将基本融洽，但男生与女生，寝室与寝室之间还是存在不同程度的隔阂，增进班级团结，进一步增强班级凝聚力.亲和力和战斗力，同时，本活动也有助于增进同学之间的交流，培养大家的动手能力与团队合作意思，丰富大家的课余生活，为此，我们网工1101班班委决定组织一次集体烧烤活动。

三.活动时间：

\_\_年\_\_月\_\_日

四.活动地点：

森林公园柚子树农庄

五.策划人

\_\_\_

六.参加人员：

网工1101班全体人员

七.组织方式：

班级集体活动

八.具体活动方式：

全体一寝室为单位分为若干组(寝室长为组长，单独寝室的另行安排)

九.活动流程：

1.提前联系好烧烤地点与用具，提前一天到市场预订烧烤食物，并在出发当天清晨去购物(由后勤组负责)

3.各组长组织带领同学们安全有序的地前往目的地，到达目的地后由班长负责点名，确保无误。

4.到达目的地之后自由活动一小时，参观活动景点，后勤组利用空闲时间布置场地。

5.自由活动完，大约11:30，烧烤活动开始

6.视当时的气氛.条件而定，中场可以组织大家玩一些相互互动的游戏

十.经费预算：

十一.可行性分析：

本次活动整体预算900元，在我们的承受范围之内，集体活动不存在大的安全隐患，目的地离学校比较近，周围有森林公园，此次活动我们做了充分的准备，能确保活动的安全进行。

十二.活动注意：

1.所有成员必须有强烈的时间感与记录观念，准时集合

2.各成员必须服从安排，听从各组长与负责人的指挥

3.各班干部要以身做责，起到带头作用

4.注意安全

5.班内活动，请勿带家属

6.各成员以集体为单位，勿个人行动

7.各负责人认真负责的做好本职工作

8.活动过程中注意卫生，爱护身体，不乱扔食物，不饮生水

9.保护环境，所有垃圾全部带回学校处理

十三.人员安排：

主持人：\_\_

负责人：\_\_

后勤组：\_\_

系主任签字：班主任签字：

班长签字：组织委员签字：

**户外活动策划方案要点篇八**

目的：

1、增强班级向心力和凝聚力;

2、增进一班和五班同学的了解;

3、考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会;

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园(路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路)，户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

3、\"信任背摔\"经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”(绳网)，网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”，“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的：1、培养团队合作精神增进沟通。

2、体现协同工作在解决问题的作用。

3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队!

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”、“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候!

你们敢接受这个挑战吗?加油吧，精英们!

活动备注：活动结束，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

1. 拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。

2. 据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。

3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

4. 这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

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