

外拓计划书文案(汇总8篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

外拓计划书文案篇一

一、活动背景

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

四、活动内容

1. 活动时间：12月

2. 活动地点：校内以及校外空场地
3. 活动对象：商学院10级、11级 本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

五、活动流程

1. 工作人员简单培训，分工；
2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
3. 组织并统计报名人员名单；
4. 购买、准备活动道具。

大学生素质的户外拓展活动方案2篇大学生素质的户外拓展活动方案2篇1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的**，第二名队员再对他/她背后的`做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的**后边的***，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的xx后边的***后边的***，依此类推，看哪队准确复述的最多。

2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

2. 根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt□以便保

存纪念;制作宣传板，扩大活动效果。

3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力;通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高;可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

六、活动注意事项及其预防措施

1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；

外拓计划书文案篇二

为加强公司各部门之间的整体合作意识，促进各部门员工的沟通与协作，强化团队凝聚力、战斗力、向心力及归属感□x月x日至x月x日，公司组织全体员工进行“对标世界一流管理提升行动”主题户外拓展训练活动，共有x名职工参加本次拓展训练。

此次户外拓展训练的目标是公司能进一步熔炼团队、“铸”力前行，形成同舟共济的良好氛围，推动“对标世界一流管理提升行动”的落实以及契合公司对全体职工要愉快工作、强健体魄、乐享生活、共同进步的倡导。

在拓展过程中，所有人员统一着装、相互帮助，充分展示了公司职工团结协作、积极向上的精神风貌，活动将全体人员分为两个小组同时进行，采用两个队伍竞赛比拼的方式，先后开展了高空自我突破、旱地冰壶、驿站传书、挑战150秒以

及总结交流发言等多个训练项目。

所有职工积极踊跃参与到各个活动中，努力克服心理困难，充分发挥了公司所有员工相互信任、协同配合的团队意识和自我突破、永不言败的战斗精神。

在训练最后，大家相互拥抱、进行总结交流发言，表示收获很多，意识到了策略规则、合作沟通的重要性，也进一步认识到在此次户外拓展训练中遇到困难、克服困难的过程在平时的生活中都是有所体现的。要把训练中学到的感悟应用在工作中首先要学会信任，相信团队和伙伴的力量，其次要自信，相信自己能战胜面前的恐惧和自己内心的判断，这样才能对标“榜样”、提升自我，才能形成一股合力，让公司对标世界一流管理，持续推进公司高质量发展。

外拓计划书文案篇三

- 1、领导核心很重要，目标方案不可少，上下齐心共努力，任务攻关快又好。
- 2、困难就像弹簧，你弱他就强，你强他就弱，必须随时显示你强的一面。
- 3、共创美的前程，共度美的人生。
- 4、个人的力量始终是渺小的，而高效的领导和组织，可以把个体的力量放大n倍。领导力与执行力同样重要。
- 5、挑战自我、突破极限。
- 6、顽强拼搏、勇夺第一。
- 7、人人关心体育，体育造福人人！

- 8、齐心协力，永创佳绩，顽强拼搏，所向无敌。
- 9、有你有我有梦想，梦想成就未来。
- 10、人生能有几回搏，此时不搏何时搏？
- 11、和自己比赛。为了明天，超越今天，我们最愉快！
- 12、健康第一，从我做起。
- 13、顽强拼搏，赛出风格！
- 14、在青山绿水间“打造*四射的和谐团队”。
- 15、为集体的荣誉而奋斗！
- 16、只要拼，只要博，成功就在不远处。
- 17、奋发拼搏、勇于开拓。
- 18、人类需要体育，世界向往和和平！
- 19、每一年，每一天，我们都在进步。
- 20、精神的动力，源于运动。
- 21、齐心协力，牛气冲天。
- 22、遵规守纪、团结互敬。
- 23、心有多大，舞台就有多大。
- 24、永不言败，永不退缩！
- 25、开展全民健身运动，全面建设小康社会！

- 26、没有比人更高的山，没有比脚更长的路。
- 27、足及生活每一天。
- 28、没有最棒的，只有的。
- 29、淡泊明志，宁静致远，团结友爱，顽强拼搏。
- 30、共创美的前程，共度美的人生。
- 31、让我们做得更好。
- 32、年轻没有失败，只要亮出风采！
- 33、顽强拼搏，超越自我，不鸣则已，一鸣惊人。
- 34、全员齐东，风起云涌；全力以赴，挑战佳绩！
- 35、春天到来，百花盛开，天天到访，身体健朗。
- 36、不论顺境还是逆境，都要善于总结，要留给自己思考的时间。
- 37、兵胜于谋，领导是关键，方案是基础，核心靠执行，沟通很重要。

外拓计划书文案篇四

- 1、努力拼搏，永夺第一。
- 2、努力拼搏，自强不息。
- 3、拼搏奋进，永远进步。

- 4、拼搏追取，善学勤。
- 5、齐心协力，开拓思维，传帮带，源远创新。
- 6、齐心协力，牛气冲天。
- 7、齐心协力，平凡创造奇迹，传帮带，团结铸就辉煌
- 8、齐心协力，永创佳绩，顽强拼搏，所向无敌。
- 9、青春激扬，共创辉煌，追求卓越，体验价值。
- 10、青春似火，超越自我，放飞梦想，创造辉煌。
- 11、青春无畏，逐梦扬威。
- 12、全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋！
- 13、全员齐东，风起云涌；全力以赴，挑战佳绩。
- 14、让我们做得更好。
- 15、人类需要体育，世界向往和和平！

外拓计划书文案篇五

通过两天的明阳天下拓展户外培训，让我有着很深刻的感触，除了以前的军训外，还没正式地参加过这类的拓展活动。起初，虽然想到这是类似军训那些活动项目，但是就只停留在想的层面上，还不会真正感受到这种氛围；从下车到达基地的那一刻起，突然觉得这环境是那么地熟悉，那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前，心里在想，自己何不也曾也是这么想着，有着这军人般的身躯与奋斗作风，只是在社会的经历中慢慢被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激！

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁；其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对待和更高的追求吗？而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗？还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己极限到哪？但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐！

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗？自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗？但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着的战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停

了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切的细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了！

- 1、要学会多分享、沟通、交流；
- 3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好；
- 4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果；
- 5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任；
- 6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少！

外拓计划书文案篇六

倾盆而下的大雨似乎成了考验我的户外拓展的第一堂课，让我本以为已经参加过而没有太多期待的心激起了阵阵涟漪，这是我第二次参加户外拓展训练，似乎这一次的训练会如这雷闪交加的早晨给我不一样的考验。于是，相对而言的我这位“老人”踏上了那熟悉而又陌生的旅程。

在为期两天的课程培训中，让我印象最为深刻的是“天梯”这个项目，当我第一次看到那一组高高悬挂着晃动的大型木梯时，我亦按捺不住内心的激动，想象着自己如同电影中的特种部队，恨不得立即攀爬上去俯视众生。于是，我就那么自以为是地开始攀爬，第一根、第二根…逐渐地觉得越发吃力了，就在自己想转身的一瞬间，以为自己就要滑下去的时候，队友的手紧紧地拉住了我，我突然意识到，自己并没有自己想象的那么强大。后来，当我跟队友一起爬上最高处的时候，当我们互相鼓励、互相扶持着分享胜利的喜悦的时候，我深深地感受到1+12的真正内涵。

经历让人成长和收获，天梯让我获益匪浅：首先，我不是什

么特种部队，我没有特种士兵们过人的矫健与敏捷，仅凭我一个人的力量难以成功；其次，队友相互合作才能共赢，天梯不是考验一个人力量的项目，而是考验团队相互合作、心力一致地配合与协作的能力，当我紧握住队友的手，当队友踏上我的肩膀，当我们一起登上顶峰的时候，我才明白这不是一项完不成的任务而是需要和队友共同前进才能完成的任务；最后，循序渐进、按部就班，在行动之前应该设置合理的目标，进行正确的自我评估，选择合适的方式前进。经过这次的考验，我觉得虽然自己已经在以前的团队中或多或少的有所领悟，然而，这种立竿见影的培训效果让我对自己、对队友、对团队有了更深刻的认识，工作是一个不断探索、积累的过程，不可能一蹴而就，自身或是团队中一个小小的问题不会立即产生很大的负面影响，而会如千里之堤毁于蚁穴般，当问题累积到一定程度后就会像山洪一般爆发，所以在以后的工作生活中，要处理好团队中的每一个小问题，上下协调，同心协力，才能做好团队的工作。

最后一个项目是“求生”，这个本来自己很抵触的项目终究还是要面对的，可能是对于自己的体重不太自信，于是怀揣着一份忐忑、一份不安终于站在了墙壁前，看着这面四米高的光滑墙壁，再看看渺小的自己，只能硬着头皮上了。工欲善其事必先利其器，有了前面项目的启迪，我们不在盲进，先制定好策略，在教官的指导下，我们分工协作，根据队员性别、体型等方面定好了次序，凭借体型优势，我荣幸地承担起底座的工作，当队友们一个个从我肩膀上踏上去的时候，我不禁多了几分自豪感，然而，一个人的通过并不代表胜利，一个团队的胜利才是真正的胜利，底座终究还是要上去的，当看到队友们那不甚厚重却坚实的肩膀时，我只能咬咬牙、怀着一颗自责的心踏了上去，不敢多耽搁一分一秒，上面的队友紧紧地抓住了我的手，在他们的帮助下我终于越过了墙，其实在墙上面拉我的队友们也是相当艰辛的，当看到队友们在拉我上去时十分“狰狞”的表情时（当然这是后话，训练时拍下的照片让我知道他们当时真的非常吃力），我心中又多了一份感激和愧疚。

这个我原本很抵触的项目，当我们全体人员共同完成，当我们在汗水和鼓励中拥抱的时候，当我们在墙壁前欢呼雀跃的时候，我明白到这不是一项完不成的任务，而正是这最为抵触的项目让我最为自豪和骄傲。上墙之前详尽合理的计划、分工，让我如同吃了定心丸一样不再恐惧；队友之间的互相鼓励不但打消了自身的不自信，让我们相互信任；大家的团结一心、默契配合让我们享受到了“生存”的喜悦。

正如同工作中一样，不仅银行，几乎所有企业、组织甚至是整个国家都需要分工合作，相互协调和配合。《孙子·谋攻》中曾说过：上下同欲者胜，说的就是只要上下一心，共同努力才能获得胜利。同样的在一个团队里，每一个岗位都与别的岗位紧密相连，都是不可或缺的一员，在这种环环相扣的工作中最需要彼此信任，不仅仅是自己站在自己的岗位上做好本职工作，让队友可以信任你，同时你也要相信自己的同事。在这种互信的基础上，根据每个人的特长和不足合理分工，在整个团队的共同目标的指引下，才能做好工作，完成每一个工作中看似完不成的“求生墙”。

两天的拓展训练在我们的不舍中落幕，当我们踏上回程的客车的时候，大家似乎都有所不同了。在一起失败过、鼓励过、成功过之后，大家更多的是经历了一场心灵上的洗礼，对自我的重新认知，对队友的信任以及对团队合作力量的全新感受让我们变得更加亲近，如同一起经历战火后重生般地相惜相扶，这也让我明白到在以后的工作中只有大家彼此信任，一起努力才能成就整个集体，才能在团队中找到并实现自我价值。

外拓计划书文案篇七

二、培训时间： 月 日— 月 日共2天1晚

三、培训地点：平江福寿山

四、活动目的：

1. 提升青年干部个人综合素质
2. 熔炼地税队伍团队协作精神
3. 加强沟通，增进友谊

关于户外拓展训练

户外拓展训练不仅在设计上独具匠心，而且远离我们习以为常的环境，在阳光明媚的户外环境里搭建舞台。它们注定会使以地税文化为主线的培训活动充满新奇和魅力。它们可以利用一些游戏来实现培训目标，如：增进团结与合作；增强个人自信心；增进小组成员间的相互信任；促进沟通与交流；提升人际交往技巧；锻炼身体的灵活性和协调性；培养乐于与人相处共事的态度。

户外培训是一种面向问题的学习方法，这种方法有助于培养个人的决策意识、领导意识和对组内成员的强弱项进行分析的意识。

整个活动将利用各种的自然条件和各种人为设置的科目，使所有队员接受种种磨练和考验。活动中队员们将依靠团队协作的力量完成每一个项目。整个活动将在我们可安全操控的范围内进行，我们将充分考虑参训人员的心理和身体素质，对项目的难度和强度作出合理的设计。

五、培训内容：

1. 野外生活、生存基础知识培训 内容包括宿营装备和技术装备的认知和使用、营地选择、野餐技巧、绳索上升下降技术等。并熟悉野外探险活动的纪律和规则。

2. 岩降 在保证绝对安全的情况，极大的挑战队员的心理承受能力。

3. 团队野外拓展项目：背摔、盲人方阵、有轨电车等。

4. 野营、晚会游戏。

说明：以上培训项目教练可根据实际情况灵活调整或增减。

六、行程安排：

第一天：上午7：30从地税局出发，11：20在安定镇午餐。12：10到福寿山脚下修整。然后沿溪而上。到达大瀑布后走山路回到山下乘车上山顶。到山顶后队员洗漱整理。6：30晚餐。晚上8：00举行晚会、游戏。

第二天：7：30起床整理装备，吃早点。8：00进行拓展训练。内容（信任背摔，步调一致，盲人方阵等）。11：00午餐，11：40开展岩降活动。15：20返回岳阳。

个人物品：登山鞋或旅游鞋、凉鞋、太阳帽、头灯或手电、换洗衣裤袜（2套）、应急干粮（方便面）或零食、个人洗漱用品。

七、器材装备：

1、技术装备：全套法国专业器械含50米静力绳1条，50米动力绳1条、安全带6条，主锁10个，八字4个，扁带6条，头盔6个、上升器2个，快挂6个；以上装备均通过国际登山协会[uiaa]和欧共体[ce]质量认证。

2、公用装备：领队用冲锋包2个、腰包2个、小刀2把、急救包1个、对讲机1对、口哨2个、头灯2个、气炉2套、气罐、饭盒各2个。

3、露营装备：帐篷、防潮垫、睡袋、登山包，根据参训人数提供。

4、药品清单：碘酒1瓶、紫药水1瓶、皮炎平1支，内服消炎药、绷带、胶带、红花油、扑尔敏、创可贴、云南白药喷雾剂、棉签、感冒药、蛇药、泻立停、晕车药、防暑药、防蚊药（六神花露水）、清凉油、正气水、速效救心丸、仁丹、葡萄糖粉2包、盐1包。

5、其他物质：横幅1条、队旗2面、麦克笔2支。

八、服务项目：活动策划、野营装备租用费、技术装备租用费、公用装备损耗费、保险费用、餐饮费（二个正餐一个副餐）、领队训导费、当地林业局管理费、药品、后勤物资等。

九、费用：420元/人 包括活动策划、野营装备租用费、技术装备租用、保险费用、餐饮费、领队训导费、当地林业局管理费、药品、后勤物资等费用。

活动方须预先向俱乐部交纳活动费用的30%，其余款项须在活动实施前全部付清。

十、安全协议：整个活动期间，参加活动人员应绝对服从教练的命令和指挥，不得擅自行动；遵从教练的要求和示范；自觉遵守活动纪律和安全要求。对于擅自行动、不听从教练指挥而导致的事故者责任自负。

户外运动俱乐部

外拓计划书文案篇八

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念，把开展大课间活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园大课间活动，既有效保证学生每天一小

时的体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时，通过大课间活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和諧的校园文化。

1、教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育性。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排大课间活动的计划和内容。

3、全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身、全员愉悦的目的。

4、规范性原则。实行“三定——反馈”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。“反馈”则是每次活动都要将详细内容记载到活动记录本上，便于在期中、期末开展总结交流。

5、安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动过程中意外事故的发生。

1、校园集体舞、广播操

2、体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、玩呼啦圈…

3、跳绳（花样跳、跳长短绳等）

4、接力活动：滚球接力、运水接力、钻山洞……

5、球类俱乐部（篮球、排球、羽毛球、乒乓等）

备注：阴雨天气改在室内进行（如：棋类活动、智力游戏等）

1、加强宣传作用，大力宣传大课间活动对学生健康成长意义和作用，使全体师生达成共识：大课间活动不仅能提高学生的综合素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐发展，提高认识充分发挥宣传阵地的作用。

2、完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。

1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助文体教师指导活动。

2、各项目活动限在规定的活动区域进行。

3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。

4、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。

5、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

每周一第六节课后三十分钟，要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席，班主任要清点好人数。

1、活动量由体育教师和班主任负责，要提前安排好活动内容的顺序以及活动量，要符合人体运动的变化规律。

2、活动要有实效，要使学生的身心健康得到全面发展。能否满足学生生长发育的需要，能否达到增强学生体质是活动的关键。活动开展不仅是求形，更是要讲究实效，最后由任课教师对学生身体素质进行检测。

3、对学生要进行安全教育，加强安全管理，各班要制定出全

面的、细致的安全制度，同时教师要高度负责，要组织好、指导好，以防为主，做到器械保护与人员保护相结合，杜绝事故的发生。