

# 2023年户外骑行活动方案(通用9篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 户外骑行活动方案篇一

在繁忙的工作之余，为了能让员工释放出工作中的压力、生活中的疲劳，公司每年定期组织集体郊游活动。郊游活动的目的是丰富员工的业余文化生活，促进同事之间的沟通与交流，使大家体会到团队的活力和凝聚力。

今年的郊游活动安排在怀柔阳光300度假村。该度假村坐落在怀柔生态旅游谷内，13栋欧式风情小洋楼依山而建，样式各异，座座亲水，一栋栋颇有北欧风情的小白楼被青山绿水、喷泉水榭环绕，显得格外别致，在落地的玻璃窗前晒太阳、品茶，在自然氧吧中的吊床上摇曳……是多么享受的休息时间！

怀柔阳光300度假村园内有溪水，背后有山脉，在园区内游山玩水就可以消磨大半天的时间。另外，附近徒步行走10分钟的距离内即可到达百泉山景区。百泉山泉水众多，溪流淙淙，是适宜炎炎夏日出行的游玩之地。

此外，怀柔阳光300度假村距离北京路程不远，交通便利，1个小时车程即可到达，非常方便易行。

总之，本次安排的活动属于休闲度假游，希望让员工在一个浪漫舒适的环境中尽情地放松，享受生活，体现了释放工作压力和日常疲劳的目的。

(一) 参加人员：入职一个月以上的全体员工。

(二) 住宿安排：阳光300度假村仅有44个double—beds的标准间，因此，我们将有部分同事安排为两人共住一个大床房，希望大家谅解。

(一) 阳光300度假村景色秀美，适宜拍照，请大家带好相机和美丽的衣服。

(二) 阳光300度假村和百泉山均位于山谷之中，请大家在景区范围内游玩，切忌盲目探险，以免发生迷路等事故。

## 户外骑行活动方案篇二

### 一、活动目的：

阳春三月，鸟语花香，春意盎然，新绿点缀着大地，正是踏青春游的好时节。在这美好的季节里，我们110班家委会将组织班级“亲子春游野餐活动”，让孩子们走进美丽的大自然，开拓视野，增长知识，培养团结协作意识。同时通过本次活  
动，也为家长提供一个相互交流和熟悉的平台，回味儿时的记忆，在春意盎然的季节里放飞心情！

### 二、活动时间□20xx年4月中旬

### 三、活动地点：温泉香泉映月公园

### 四、活动主题：“与春天握手，携快乐同行”

### 五、活动准备：

1、自带卡纸、彩笔、胶水。

2、自带食物与同学分享。(西点、熟食、零食、水果、饮料等)

- 3、自带一次性餐具、野餐垫、垃圾袋。
- 4、自带一至两件写上祝福语的礼物与同学交换。

## 六、具体活动流程：

- 1、9:00—9:30集体合影。

在公园门口集合拍照(准备数码相机、主题横幅)

- 2、9:30—10:30树叶画手工制作。

采集树叶标本、制作《我眼中的春天》手工作品，作品完成后由孩子向大家介绍自己作品的内容，用作品体会语文书上写到的描写春天的好词好句，培养学生的观察力、创造力、表达力。

- 3、10:30—11:30亲子游戏(其中拔河比赛为规定项目，其他活动为备选项选择两到三项)

(1)捉影子：这个游戏以踩到对方的影子为胜利标准。因此，先让孩子找到自己的影子，再让他转身，向四周走动或跑动，看看影子是怎么变化的。游戏规则是：捉影子的人必须想办法踩到另一个人的影子。这时两个人的角色进行互换，被踩到影子的人就又成了捉影子的人。

(2)企鹅行走：小孩和家长面对面，小孩双脚放在大人双脚上，从一个地点走到另一个地点。

(3)三人四足：以家庭为单位，若干个家庭为一个比赛组。道具：橡皮绳或布条和折返点标志物，终点红线。方法：学生和家長单腿捆绑在一起，在20米距离处折返回起点竞速，先撞红线为胜。

(4)接力游戏：坐轿子，两个家长搭档抬孩子。

(5)抓尾巴：家长背着小孩，小孩后面裤子上放一个手绢，不断移动，在保护自己“尾巴”的同时，去抓别人的“尾巴”。

(6)拔河比赛：拔河比赛三场：孩子与孩子拔一场，家长加油，第二场由家长参与，孩子加油，第三场由家庭参赛，孩子在前，家长在后，一起参与。

(绳子可提供)

#### 4、11:30—12:30自助野餐

(1)家委会将餐布集中铺好，每个家族将自带食品集中摆放，为自助野餐作准备。

(2)分享美食，快乐进餐。

5、12:30-1:00交换礼物组织孩子相互赠送自己带来的小礼物，组织家长和孩子畅谈活动感受。

(野餐完后要把用餐过程中的垃圾清理干净)

6、1:00-3:00自由活动。

#### 七、温馨提示：

1、教育学生爱护公物，保护环境和绿化，严禁学生攀摘花草树木，乱丢垃圾，自带保洁袋，野餐结束后清理好环境卫生。

2、每位孩子必须在有家长的陪同下参加，家长负责自己及孩子行程中的安全。

3、请家长给孩子穿适合活动的服装、鞋子。

4、参加活动的家长，请填写活动报名表(附件1)

5、根据学校规定，凡参加活动的家长，请在安全协议承诺书上签字。

## 户外骑行活动方案篇三

### 一、活动目的：

- 1、与大自然零距离接触，让学生深入大自然，了解大自然，开阔学生的视野，增长学生的见识。
- 2、把课堂延伸到自然和社会，培养学生自理本事、动手实践本事、创新意识和吃苦耐劳、敢于探索的精神。
- 3、感受深秋的美丽和丰收的喜悦，经过自我买、洗、烧等一系列野炊过程体验劳动的欢乐。
- 4、丰富学生的课外生活，让学生在活动中感知，在活动中交流，在活动中学习，在活动中陶冶情操。
- 5、在活动中渗透环境保护教育，让学生从小树立环保意识。

二、活动时间：11月15日(如有变化，另行通知)

三、活动地点：水库

四、活动对象：全体师生

### 五、活动资料：

- 1、四至六年级野炊活动；一至三年级参观吉利公司后进行野餐活动，
- 2、四到六年级野炊及“学校小厨师”评比活动；
- 3、各班开展户外趣味游戏或爬山活动；

## 六、活动准备：

1、活动前各中队组织做好学生的思想教育、强调纪律、进行安全教育和环保教育：

a活动当天，要求学生穿校服，佩戴红领巾或穿宽松的服装。

b要求学生做好自我保护。

c对学生行路时的交通安全和整个活动过程中的`环保进行教育。

d教育学生在活动过程中，要互帮互助，提议班主任分组是每组安排1~2个男生，应进取主动地承担比较繁重的任务，照顾好女生或者是体弱的学生。

e注意野外用火安全，学生须在教师规定的范围内才能点燃火，不得私自用火，用火结束后，活动结束后每个炉灶用水将火扑灭。各正副班主任要及时检查，保证每个灶完全灭火。

2、每班由两位教师负责整个活动，原则上为正副班主任。家长志愿者协助好教师开展好整个活动。

3、各小组请事先安排相关事宜：食品要实惠、卫生，用具携带情景(如：引火用的易燃柴火、锅、勺、碗)等要提前落实，于活动当日带到学校。

4、到达目的地后，按组别在指定地点开始野炊活动。搭灶——生火——炒菜做饭——用餐——收拾场地——收拾各组垃圾，灭火——组织娱乐活动——返校。

5、每个小组需必备的物品：打火机或火柴、、桌布、硬柴若干、调料、干粮或其他，锅、勺、碗，蛇皮袋一个以备装垃圾等。要炒的菜先洗干净切好装在袋子中。

6、每班组织好几个游戏供学生野炊以后活动。如低段能够组织学生讲故事，猜谜语；高段能够组织一些趣味活动(如爬山)。爬山时切记规定好时间，不拥挤、不奔跑，以中队为单位或小组为单位进行。

## 七、活动过程：

1、15日上午8点，班主任进教室，强调活动注意事项。

2、8点15分，全校师生操场集合，带队教师清点人数。

3、8点30分出发。全校由高到低的班级顺序、按两纵队行进，排队整齐，不能插队。

4、9点30分野炊。在烹调过程中，各组学生之间进行手艺大比拼，在全校范围内评选出十个小厨师。整个过程要做好环境保护及灭火工作。

5、野炊结束后以班级或年级为单位组织开展游戏或文娱活动。

6、14：15活动结束，原路回到学校，中途不得回家。

7、活动结束后，班主任组织学生进行野炊小结，对表现进取的要表扬。

## 八、活动安全分析：

1、从我校到我们活动地，主要是沿途安全纪律，这是一个应当注意的方面，两位带队教师要一前一后，相互维持纪律，保证一整支队伍不分离、不脱节。家长志愿者做好协助工作。带队教师负责路口的安全指挥。

2、这次活动学生人数多，所以在路途和活动地时，要求学生不拥挤、不打闹。

- 3、不准学生到小溪中去玩耍，以免弄湿衣服而着凉。
- 4、要求学生在生火时注意用火安全，做到人走火灭，严防火灾。
- 5、学生一律不准带刀具，野炊时的菜全部要求学生在家洗净切好后装袋，所带炊具要安全保管，在野炊时要求学生注意自我的安全，细心烫伤。

#### 九、其他注意事项：

- 1、学生应带物品请班主任结合学生实际提出提议。
- 2、学校坐车出发至--敬老院站，然后下车步行至活动场地，请各班同学带足饮水与脚力，活动前请各班做好参加学生人数统计。
- 3、各班的活动用水统一在水库边打取，请各班带几个空水桶。
- 4、路程较远，较重东西必须捆绑结实，手提袋要牢固，以防中途破裂；其他自带的食物装在书包里，背着去。
- 5、以上设想还有不周到的地方，班主任临时对学生加以补充教育，力求本次野炊活动安全、欢乐而有意义。
- 6、后勤处做为学生做好后勤保障工作。
- 7、野炊活动未尽事宜，临时安排。
- 8。尽可能全体师生都参与活动，如有特殊情景不参加的请各班把名单于14日前告知卢海荣。

#### 十、带队教师安排：

各班原则上由正副班主任带领、管理完成整天活动。如有调

换自行安排。当天有公出或请假的教师请及时与卢海荣联系。

各班志愿者安排：每班每小组安排一名家长志愿者，请班主任教师做好联系工作。

## 户外骑行活动方案篇四

活动目标：

1. 让孩子乐意与同伴、家长一起参加游戏活动，感受与父母、同伴共同活动的乐趣。加深家园情、师生情、亲子情。
2. 给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往能力的发展。初步建立孩子的环境保护意识。
3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进家园同步教育。

活动流程：

本周一(. 3. 18)：

1. 发放春游告家长书，请家长提前安排好工作，周六准时参与孩子的春游活动。
2. 给孩子们发不同的准备资料：春天的歌曲。

下周一(. 3. 25)：

1. 开简短家长会，商量春游的相关准备事宜，如：相机。
2. 安全工作：提醒家长注意小河和路旁的草地，注意安全。
3. 环境保护：提醒家长和孩子爱护花草树木，垃圾扔到垃圾筒。

下周六(. 3. 30)

地点：农耕年华

活动一、闹春

亲子游戏

(一) 对歌

目标：感受与父母对歌的有趣，感受春天的美好。

玩法：孩子们坐成两排，家长对着孩子们坐成两排，一起参加春天的歌曲对歌，请一个孩子出歌，其他的孩子和家长对歌(也可以一个家长出歌，其他的孩子和家长对歌)采取的抢答方式，哪对亲子对的多哪对胜利。

(二) 贴心亲子

目标：鼓励孩子善于动脑筋去克服困难。

玩法：孩子和家长同站在一张报纸上，每数到5，家长和孩子一起把报纸对折一次，那个家庭在报纸上停留的时间最长为胜利。

活动二、惜春

家长、孩子自由结伴活动

1. 观赏并爱护花草树木

2. 放飞自带的风筝等

3. 摄像：各对亲子去寻找一对最灿烂的亲子活动的笑脸或最温馨的亲子游戏场景拍摄下来，参加班级的摄像展览。

# 户外骑行活动方案篇五

公司领导：

为丰富员工的业余文化生活，促进员工之间的沟通与交流，增强公司的团结意识和凝聚力，建议在本周末组织一次郊游活动，现提出如下建议：

## 一、活动主题

登照母山，感慈母恩

## 二、时间

20xx年5月16日下午

## 三、地点及选址原因：

地点：照母山

选址原因：1、主城最大的森林公园，总面积4228亩，最高海拔460.9米，景点共有38个，其中各景区以“慧”、“奇”、“孝”、“德”、“古”为特色吸引各方游客；2、公园离公司近、耗时少、主城区、交通方便。3、初夏季节，气候还不是很炎热，正是登山好时节。

## 四、参加人员

公司全体员工

## 五、行程及内容安排

20xx年5月16日上午正常上班，午饭后出发，晚餐全体员工聚餐。（请示事项：车辆安排）

## 六、温馨提示及要求

(一) 请各位同事安排好手头工作，无特殊情况必须参加本次活动

动，公司将全程组织考勤。

(二) 在活动中，全体员工应主动开展谈心活动，相互交流，活跃活动氛围。

(三) 根据天气预报，当天天气阴转多云，最低温度20~22℃，最高温度24~26℃，请大家适当的做好防护准备。

(四) 由于是户外登山活动，请各位穿高跟鞋的女士带上平底鞋，以免不必要的伤害。同时公园内环境优美，适宜照相留念，所以大家可带上相机。

## 户外骑行活动方案篇六

二、活动时间：\_\_年3月31日(星期四)

三、活动人员：计应一二班

四、活动地点：长沙世界之窗

五、活动目的：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，体现团结友爱的团队精神，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。

## 六、活动安排

### (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
- 3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。
- 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。
- 7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。
- 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：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

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\_\_（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。

### 七、应急预案

- 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。

### 八、主要负责人联系方式：

计应二班：

班长 程镇：15\_\_34124

副班长 范会：

团支书 段前勇：

## 户外骑行活动方案篇七

巩固创卫成果，倡导绿色出行。

倡导广大市民自觉珍惜创卫成果，倡导低碳出行、绿色出行、文明出行、健康出行。

主办单位：共青团敦化市委

协办单位：市文明办、市公安局(交警大队)、自行车骑行协会

全市自行车爱好者(不分男女)、各团(队)组织负责人。

集合地点：敦化市北山广场(纪念碑台阶下)。

集合时间：20年5月4日上午8：00。

出发时间：20年5月4日上午8：30。

骑行路线：自启动仪式地北山公园出发，沿敖东大街南行，到翰章广场沿六顶山路南行到六顶山管委会门前(旅游区大门)结束。

1. 本次骑行活动约100人，领队的前约30名为自行车骑行协会会员。
2. 活动当日上午7：30点工作人员、领队准时到位开展工作，在维持现场秩序等工作中注意文明礼貌。
3. 参加活动者需自备自行车，活动途中遵守秩序，听从领队指挥，注意安全。
4. 活动中保持中速行驶，不准在路上表演车技，或同他人赛车，途径十字路口或车流量大的路段时，应放慢车速，文明行车，服从交警指挥，遵守交通规则。
5. 遇到严重堵车，或者事故路段，非机动车道被严重占用等路段时，应下车有组织的推行通过。

6. 沿途行驶中不准喊口号，听从工作人员指挥，车辆摆放整齐有序。

1. 若遇到雷雨天气及特殊情况，活动取消，顺延至天气条件允许。

2. 参加骑行活动的人员如遇到低血糖、中暑、擦伤等状况，及时与街道随行工作人员联系，就近提供少量糖、创可贴等物品。

1. 工作人员必须维持好现场秩序，防止混乱和意外发生。

2. 活动参加者自行准备个人装备：头盔、手套等护具。出发前请自行检查好车辆的刹车、轮胎、变速系统等，确保车辆适合骑行。车辆存在安全隐患的车友请与工作人员联系及早排除以确保活动顺利进行。

3. 骑行过程中希望大家团结互助，遵守骑行交通规则，靠马路右侧纵队排列骑行(不超过领队)。请服从领队及工作人员的指挥和安排，若中途有故障无法骑行请与领队联系，不得超速嬉闹，尽量减少中途停车等人、找人的情况，确保行车安全。

此次活动参加者理解参加自行车户外运动相关的风险，并视为愿意承担由于选择了参加户外运动而随之来的全部责任风险。

### 组织骑行活动策划3

一、联系自行车出租俱乐部，把保养好的自行车在早上8：00送到公司门口。

二、活动前一天晚上通知参加骑行人员，做好骑行前服装、装备、及编队等事项，于早上8：00在公司门口集合。

三、各小队队长清点本队人员、装备及随身携带的物品。

四、各小队队长向总指挥报告各队人员、装备情况。

五、8:30编队，请摄像师拍照，并提醒骑行安全常识及行驶路线及目的地。

六、骑行车队出发

七、保障车在行军途中跟拍

活动内容如下：

趣味活动

1. 托球跑：（分两次进行，每次每团体1组参加取用时最少的一组）28接力赛，规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球（10米）不掉在地上放入指定位置算有效球，另外一人在从筐中捡起球进行接力。如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来，以8位选手全部运送完球，所用的时间最少的算胜利。（每个团体报2组可以男女混合、每组8人，）

2. 抢棒棒糖（取获胜人数最多的两组）

道具：四根绳子，棒棒糖若干

参加人员：每团体8人，男女各占一半，可多组进行

比赛规则：两个男（女）生背靠背挽住对方，每个男（女）生前面1米左右站着一个小女生，手拿一个棒棒糖。裁判员发令后男（女）生反向用力以吃到对面女（男）生手里的棒棒糖。先吃到者获胜。

3. 结对而行

道具:绳子若干(取6组时间所用最短的)

参加人员:五人一组(可男女混合),每团队最多可报10组参加

比赛规则:比赛开始前先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起,多组并排一起站在起跑线上,裁判喊“开始”时,各队齐出,最先到达终点的队获胜(30米)。

裁判:1人

#### 4. 倒跑比赛(取4组第一名)

每团体出4组一组4人男女混合(1男3女,第一棒男生)每人50米,要求拿上接力棒,传给下一个运动员。不准侧身跑。

#### 5. 踢毽球(取得分最高的10人纪念奖)

方法:参赛者在距目标5米处,将毽子踢入直径为20、40、60、80公分的圆心中,最后落点在同圆心中就得分,从内到外依次以5、3、2、1记分。(现场抽取30人参加)

规则:

1、参赛者每人投掷三次,以三次得分之和计比赛成绩。

2、如毽子掷在线上,则以外圈的成绩计分。

裁判:2人

#### 6. 心心相印(背夹球)(取用时最少的两组)

20米距离,两端各站12人,每端分成3组,每组2人,背夹一篮球,步调一致向前走,进行接力时,接力方必须在线内完成接力活动,以最后完成用时最少的队伍为胜,违规一次+5秒。(每团体2组、每组8人、男女不限)

## 7. 呼啦圈竞走比赛(保留项目)(取2组每组的第一名)

接力比赛, 比赛长度为1人50米, 边转呼啦圈边走(跑), 在比赛进行当中呼啦圈不可以掉下来, 如果掉下来, 捡起来是呼啦圈转起来后再继续行走, 直到完成比赛. 比赛以用时最少的为胜利。(每团体2组、每组4人、男女不限)

## 8. 夹乒乓球(取2组每组的第一名)

接力比赛, 比赛时间为5分钟, 在2张桌子上各放一个小筐, 里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子, 一个为空的放在另一张桌子上(距离10米, ), 1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球, 球放到筐里后另外一个人再夹起球, 放到对面的筐里, 在5分钟内用时最少者胜利, 5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球如果掉到地上需要捡起球回到起点重新夹球。(每团体2组、每组8人、男女不限)

## 9. 划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上, 并抓对方的手臂, 形成小船状, 排在:起点线外。比赛开始, 各个“小船”在前后摆动时, 交换移动两人的双脚, 使“小船”向前行进, 以先到达终点的队为胜。

规则:(1)小船从何处散开, 必须重新组好再开始(2)组成“小船”的两个人的臀部不得离开对力的双脚脚面。

## 10. 跳袋接力:器械:跳袋

参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始, 第一人站在跳袋内, 手提跳袋的带子向前跳出, 绕过标志物返回并将跳袋交给第二人, 依次进行, 以先跳完的队为胜。

规则:(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线后交接。(3)队

员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

#### 11. 穿衣服比赛:(男、女各5人)器械:系扣上衣(自备)

学生成一路纵队站好，每人相隔8米，教师发令“开始”，第一人穿好衣服跑向第二人，然后把衣服脱下，由第二人穿好跑向第三人，依次进行。以最后一人穿好衣服跑过终点线的顺序判定名次。

#### 12. 穿针引线:(男女各5人)器械:针、线

各队成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放有针和线。比赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将线穿到针上后跑回，第二人出发，依次进行，先完成的队为胜。

#### 13. 瞎子穿拖鞋

概要：蒙眼前进5步或6步穿拖鞋的游戏

方法：1、各队轮流派出1人。

2、把拖鞋放在起点前方5步的地方。

3、回到起点蒙眼旋转三次以后出发。

4、能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋教多的一组获胜。

参考：进行中对方可以用错误的指示来扰乱。

#### 14. 步骤:

1. 所有队员，围成圆圈站立，面向中心。

2. 首先选一半志愿者到圆圈里面来，脸向上，平躺在地。

3. 你也和这些志愿者一起走到圆圈中，要求他们的身体和头部完全静止，头不能离地或者左右摆动。4. 在每个志愿者的鼻尖上放一枚小硬币。

5. 要求他们只能做鬼脸，一分钟之内使硬币从鼻子上掉下来。你手头一定要有照相机，给他们照一些面部特写镜头，带回去张贴公布。

6. 之后，另一半人换过来，重复游戏。

7. 一些队员成功完成动作后，让他们平躺在地上围成一个圆，头朝圆心(最好头挨着头)，看谁最先把硬币弄下来。

为使游戏更有趣，更富挑战性，将三个硬币分别放在志愿者的鼻子、额头和下巴上。

## 15. 寻宝大行动

参加人员：集体

## 16. 顶气球比赛

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：两组对抗(每组一般为3人到7人)

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开(像网球网一样)，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)

## 17. 五毛和一块

道具：不需要；

场地：稍微宽敞一点就可以，没有特别要求；

人数：10几个人就可以，人多些更好玩的

人员：一定要有男有女，比例不限

裁判：一名，负责发号司令

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。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

## 18. 当我们同在一起(配歌)

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，侧平举双臂。每个人右掌朝下叠放右者之左掌，而左掌朝上。右手随音乐做六节拍拍打动作，拍打位置分别为1、右手者之左掌；2、自己之右膝盖；3、左膝盖；4、左手背；5、6、左手心。循环往复且节

奏越来越快。

## 19. 耳语传真

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。

## 20. 一只青蛙

参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“咚”；接着“两只青蛙跳进水中咚咚”……依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。

## 户外骑行活动方案篇八

本次骑行赛车活动规模大、内容丰富、参赛选手众多。我们策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。本次骑行活动是本协会举办的第二届自行车大赛，将自行车的传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”，将深度影响全市市民，让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的美好生活。

西安市工业园区

西安市自行车运动协会

协办单位：西安市捷安特俱乐部

西安市内所有爱好自行车运动人士

1、宣传（海报，横幅）；

2、人员通知；

3、场地时间安排；

4、报名

报名工作由协会秘书处负责。负责人：郭松波。

报名工作时间截止到xx年8月1号晚上六点。

1、比赛赛程安排

比赛分青年男子公路、青年男子山地、老年男子公路、老年男子山地、女子组等5个赛事。

2、比赛流程安排

选手到场、签到

比赛选手准备

上场、热身

第一局开始

第一局结束

第二局开始……

比赛结束，记录员记录比赛情况。工作人员清理比赛现场并准备下一场比赛。

### 3、奖项设置

各组分设一、二、三等奖各若干名。奖品分别为\*\*\*\*、\*\*\*\*和\*\*\*\*。另加参与奖小礼品一份。

各部门人员安排

策划部：活动计划的策划；

组织部：场地安排、工作人员安排、物品的准备工作、报名工作、联络参赛人员；

宣传部：比赛的赛前、赛中、赛后宣传；

外联部：联系赞助商，商谈赞助事宜；

财务部：财务管理，活动预算、结算；

活动邀请新闻记者全程报道。并及时在赛前赛后以海报的形式张贴出来。另，有外联部拉得横幅一条挂于现场作为宣传。

1. 比赛奖品：奖金若干；奖品若干

2. 报名表格+活动策划用纸：若干

3. 其他开支：若干

合计：若干

1. 做好活动后勤宣传及报道工作

2. 做好总结工作，反思活动中出现的问题并做总结

### 3. 做好安全管理工作，为参赛选手购买意外伤害保险

注意宣传；人员通知；时间、地点的安排，安全教育等。

附：本策划为初稿，最终解释权属西安市自行车运动协会。  
另，所有参赛者需自备车辆、头盔、手套等。

西安市自行车运动协会

xx年6月11日

## 户外骑行活动方案篇九

二、活动目的与好处：开学，春意盎然，正是踏青春游的好时节。透过本次春游活动，在领略优美的景色的同时，促进本班同学间的交流，营造和谐融洽的群众氛围，丰富同学们的校园生活，陶冶情操。同时。这既能够为全体成员营造一种简单自由的气氛，又能够加强同学们的群众意识。

三、活动对象：某大学09酒店管理(1)班学生

四、活动时间：203月21日(暂定)

五、活动地点：花花大世界

六、地点优势、劣势：

《1》优势：花花大世界，门票10元，群众购票有团体票8元优惠。园区有拓展乐园，可进行各类拓展训练、比赛，十分有利于开展各类团结同学，增进交流的活动、游戏。

也有大型植物园观赏区，可进行观赏植物活动。

景区内出游戏、植物景观外，可游玩的景物较少。《本人觉

得也足够玩了》

七、经费预算：门票8元/人，乘车元5/元，相机租赁20块/两天，气球、绳子等20块《有群众游戏就准备一些道具吧》。

八、活动具体安排：

《1》组织策划：

生活委员负责联系景区和购票

生活委员负责联系包车

文娱委员负责组织同学排练节目《如找人唱歌、弹吉他等》

团支部准备各类游戏及购买所需道具。

9：30~11：00，利用景区的实施分组比赛

11：00~11：30休息

11：30~14：00游戏、群众活动

《4》14：00~16：30自由活动时间

同学们自由参观景区内的植物园等景观。