

# 百人拓展训练经典项目 拓展活动方案参考 (精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 百人拓展训练经典项目篇一

背景：

四青年节，是为纪念1919年5月4日爆发的五四运动而设立的。它来源于中国1919年反帝爱国的“五四运动”，五四爱国运动是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动。也是中国新民主主义革命的开始。1939年，陕甘宁边区西北青年救国联合会规定5月4日为中国青年节。1949年12月，中国中央人民政府政务院正式宣布五月四日为中国青年节。青年节期间，中国各地都要举行丰富多彩的纪念活动，青年们还要集中进行各种社会志愿和社会实践活动，还有许多地方在青年节期间举行成人仪式。五四精神的核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。

从现在开始，

给您的孩子一次独立生活的机会；

给您的孩子一片自由飞翔的天空；

给您的孩子补点“铁”！

我们能给您满意的答案！

拓展训练营课程介绍：

采用新奇高效的心理学习方法，引入体验式拓展训练的四阶段学习圈：参与体验、分享总结、反思整合、应用与实施，通过让孩子们感兴趣的话题、活动，将其枯燥、乏味、深奥的理论与快乐、刺激的户外体验学习有机的结合起来，针对孩子们的“生存能力、创造能力、展示能力、协作意识、情感修养”方面进行训练，以达到“从做中学”的目的。

参加拓展训练营目的：

培养孩子的做人习惯：

自信自强 关爱他人 懂得感恩

培养孩子的处事习惯：积极主动

承担责任 懂得协作

培养孩子的学习习惯：专心致志

精益求精 坚持不懈

四大能力提升：学习能力、自我强化能力、想像力和创造力、情商力

五心常态：自信心、勇敢的心、坚韧的心、责任心、感恩的心

青年参加拓展训练营拓展培训教学特色：

形式上寓教于乐

节奏上张弛有度

课程上劳逸结合

操作上循循善诱

用最先进的心理教育理念+适合的学习策略+合作学习教育+体验式教育的方式新颖感受、快乐学习。

青年拓展训练营拓展培训课程设计：

军事训练，内务能力，组建自信精英少年团队

魔鬼口才，军事训练，培养出类拔萃的行为训练

自我突破，突出重围，打造坚忍不拔的意志

九、活动程序： 1. 单腿斗鸡

2. 螃蟹赛跑

3. 飞盘点球大赛

4. 送鸡毛信

5. 众星捧月

6. 仙人指路

7. 托球跑

8. 摸石过河

一、 单腿斗鸡

规则：

1.

甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方膝盖部位。

2.

不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤对手

3.

单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败

4.

用膝盖碰撞时，不宜用力过大

5.

参赛队员以抽签形式进行淘汰赛

6.

采用三局两胜制决出胜负。

## 二、 螃蟹赛跑

规则：

1. 参赛队员一双人小组参赛，赛道长50米

2. 一次七组同时比赛，成纵队站在起点线。听到预备信号时，同组两人背对背用躯干夹抵住一篮球。听到开始信号后，两人像螃蟹状横着向终点线跑去，先完成的三队获胜。

3. 听到开始信号夹好球后方可离开起跑线
4. 中途球落地，必须从落地处夹起才能继续进行。
5. 抱球跑者取消比赛资格。

### 三、飞盘点球大赛

规则：

1.

参赛队员需在距离球门15米处掷出飞盘，飞盘不得竖直飞出

2.

飞盘必须全部进入球门线才算得分3. 每人投掷七次4. 取掷入数前三名者为胜

### 四、送鸡毛信

规则：

1.

男生赛道长400米，女生赛道长300米

2.

3.

背不准确者需重新记忆同一组数字，再进行四（三）百米跑

4.

中途有忘记数字者可以返回起点，再进行记忆后，重新跑完全程。

5.

比赛中不得穿越中间草坪，有穿越者取消比赛资格

6.

最先跑完全程并准确背出数字的前三人获胜

## 五、众星捧月

规则：

1.

参赛队员以三人一组参赛，分男女组。赛道长50米。

2.

三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

3.

在听到起跑发令后，各小组同时起跑，绕过50米处障碍物返回，先到终点线者为胜。

4.

男女组各取前三名。

## 六、仙人指路

你和他（她）有足够的默契吗？你想在完全看不见的情况下“穿越荆棘”吗？来参加仙人指路吧！

这项游戏由两个人共同来完成。其中一人a在比赛开始前被蒙住双眼，由“仙人”b指引“穿越荆棘”！

规则：一组两人，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路。只能通过语言沟通，不能搀扶。被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障。如在行进过程中碰到路障，每碰一个路障时间加十秒，在最后计算时间时计入总时间。比赛以用时最短为获胜。

## 七、托球跑

（男女不限，一名）托球绕杆，平衡与速度的挑战

规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。在规定的赛程内用时最少者名次最好（十秒）

## 八、摸石过河

（限一名男生）

## 百人拓展训练经典项目篇二

公司希望通过拓展活动来拓展员工的潜能，提升和强化员工心理素质，如何写活动方案呢？下面本站小编给大家分享关于公司拓展活动方案的相关资料，希望对您有帮助。

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00 员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00 到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00 返回宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营
- 5、14：00 “双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。



两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

## 6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

## 7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m<sup>3</sup>中间相隔5m上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中（即陷阱），但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。（摔跤不淘汰）

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：30 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。（露营）

10、19：00 篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：30 晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：30 起床，洗漱，晨练。

2、08：00 收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08：30 早餐(到景区酒店用早餐)

4、09：00 乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10：00 到达森林公园

6、10：30 挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12：00 仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名：公司产

品500元/……………)

8、12: 30 合影留念

9、13: 00 中餐

10、14: 00 带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

1. 包车费用：来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人 共计600元

3. 人均费用290元/人

安全注意事项：

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；

2、背包及携带物品需做好防水准备；

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

行程安排：

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：

----信任练习；信任对个人、团体和企业带来的收益；沟通是需要说出来的

----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候，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。



第一天：

09：00 -- 09：30开营仪式：领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。

09：30 -- 11：30军事训练：进行立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等队列动作的训练，强化全体参训人员良好的组织纪律性和团队意识，增强团队协作能力和执行力，做到令行禁止，为2天的拓展打下良好的基础。

11：30 -- 12：00 组建团队：选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于自己的队名、队歌和口号，进行团队口号大比拼展示活动。

12：00 -- 14：00 午间加油站(到酒店办理入住手续)

14：00 -- 15：00强渡亚玛逊

所有队员需在规定的时间内，利用现场仅有的每人一块小木板，充分利用资源和大家的智慧，强渡虚拟的亚玛逊河，极大的考验我们团队的统一指挥及协同作战能力。

15：00 -- 16：00珠行万里

所有队员一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置运珠到达终点。要有良好的工作心态和勇于接受挑战的精神才能顺利完成。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

16：00 -- 17：30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。

17: 30 -- 18: 00 一天活动总结、分享

18: 00 -- 21: 30 烧烤、篝火晚会(节目、歌碟自备)

21: 30 返回酒店休息

第二天:

08: 00 — 09: 00 酒店喝早茶

09: 30 — 10: 00 进入基地、进行团队热身活动

10: 00 -- 10: 30 军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

10: 30 -- 11: 30 盲人方阵

整个团队队员在被蒙住双眼的前提下将1-2条打绳子摆成一个最大的正方形，团队成员均匀分布在正方形的周围。充分体现团队队员之间的默契，学会用心沟通，最终找到解决问题的方法。把复杂的东西简单化，把简单的东西量化，用流程来推动执行者的工作，让执行者通过该流程就知道自己该做些什么，应该怎么做，而不是事事靠领导来推动。

11: 30 -- 12: 00 无轨电车

以团队为挑战对象，通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神。

要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性。

12: 00 — 13: 30 午间加油站(可参观游玩杨四将军庙)

13: 30 — 14: 00 团队热身活动

14: 00 — 14: 30生死半小时

时间紧迫、形势危急，团队接受了一项高难度的紧急援救任务。通过活动，让队员亲身感受到沟通对一个团队的必要性。同时，也感受到队员相互配合、协作对完成共同任务的重要性。

14: 30 — 15: 30穿越电网

一个团队站在一个蜘蛛网绳的一面，通过数量有限、大小不一的网口，在不能触网的规则下，通过网口将团队所有人员输送到网的另一面。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

15: 30 — 16: 30 孤岛求生

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，每个平台目前最高可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

16: 30 -- 17: 00 结营仪式

2天活动的回顾，总结与分享，合影留念。

17: 00 活动结束、返程!

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的情况灵活调整，以便达到更佳培训效果。

注意事项:

- 2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子；
- 3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排；
- 4、孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练；
- 5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品。

公司拓展活动方案

## 百人拓展训练经典项目篇三

由于国家政策需要，医院的规培工作日益扩大。新进规培护士越来越多，部分规培护士还未能充分职业化，她们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新护士岗前培训目标，打造一支优异的护理队伍，经过充分的研讨，认为有必要在规培护理人员岗前培训中增加团队拓展训练。

- 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。

- 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。
- 7、服从命令、团结协作精神。
- 8、竞争意识。

1、培训时必须严格遵守培训规则和有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

2、参加培训时尽量穿运动鞋，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。

1、参训人员□20xx年规培护士

2、拓展地点：培训大楼

3、培训形式：按照学员已经分好的组，每组17人，组长分别为，一组：蔡丹玲，二组：陶彦池，三组：张和巧，进行游戏。主持人就游戏的目的是和作用对学员进行引导，学员对游

戏过程进一步进行体验和感受。

## 百人拓展训练经典项目篇四

全体员工

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、增进员工相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 3、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

组织形式：分3组，每组x人，由抽签分组，每组再进行抽签选出一名组长，负责带领组内人员。每组有100分 最后活动结束后看那组所剩分数最多。获胜组每人可以获得奖品一份活动内容：

1. 7月16日（星期六）早上8点00分大家在营业部门口集合，开车去目的地。（备注：所有人不得迟到，迟到者在营业部的微信群里发200元红包并且迟到者所在团队其他成员集体接受一项惩罚）
2. 到达目的地后，大家共同搭建帐篷，此过程所有人必须参加，不得偷懒，没有经验的人要多向有经验人士学习，而且要保证每个帐篷的质量。（各组长交换检查帐篷质量，不合格的帐篷扣分，每个不合格帐篷扣二分）
3. 用时最短的一组可以获得一个万能卡，在后续的活动可以随意和任何一组换一个人。（只有一张，无法分胜负可以通过石头剪子布决定）
4. 一圈到底游戏：用时最短的团队获得一次机会。优先选择一项活动。做菜、洗菜+洗碗、做菜+饭后。（仅仅决定中午的活动）

5. 午餐后开始团队拓展活动，具体活动内容见附表1。
6. 拓展活动结束后准备晚餐，晚餐后有篝火晚会、团队游戏、个人节目、团队节目。（具体内容正在策划中）
7. 晚上活动结束后所有人收拾好东西，在帐篷里宿营。
8. 第二天早上8:00早餐后各自收拾个人用品和帐篷、清理营地留下的垃圾。
9. 收拾营地后营业部所有人做参加公益环保活动，清理白色垃圾。活动结束后集合返程。

注意事项：

- 1、此次活动不得请假，如有特殊情况，请向营业部总经理请假，（孕妇、重病者除外）按照部门经理请假扣款300元，员工200元规定执行，迟到者，需写说明书交与总经理，并在会议上宣读。
- 2、此活动旗县人员可参加，不强制。

## 百人拓展训练经典项目篇五

为了让同学们锻炼自己的身体，促进同学们之间的联系，积极调动班里同学的积极性，也为了运动会后的放松，再次调动班级同学的学习氛围，更加促进同学间的'理解，从而激发出班级更高昂的学习热诚和团队更富凝聚力，也有利于使同学更加亲近大自然，使同学们有家的感觉。

集体包车的形式到达目的地

20xx-5-22

照相机、爬山过程中吃的东西同学们自带

1、爬山

2、下山的时候找一家大排档大家一起聚聚，可以做一下小游戏(如真心话大冒险、我爱你vs不要脸、数青蛙等等)

活动前：户外活动的前两天，班委先包好车，并且先预约好大排档的位置

活动中：下山后清点人数，去聚餐地点，安排每位同学就坐

活动后：清点人数，上车回学校

包车费：300左右聚餐费：800左右

注意：准备好创可贴等物品防止同学在爬山的时候磕碰到  
避免同学在聚餐的时候喝醉的情况。

## 百人拓展训练经典项目篇六

20xx年10月16日早8点至18点

因果巷消防中队

学生会各常规部门及各学生分会成员，共50人左右

学生会信息部

(一)、申请教室对参加拓展活动的学生进行理论培训

(二)、信息部工作人员为所有参加人员进行分组

(三)、和因果巷消防中队队长商量活动具体安排



#### (四)、提前准备活动当天需要的材料和礼品

##### (一)、出发：

早7点50所有参加人员及工作人员在停车场集合，并清点人数进行分组，每组设立一个小组长，由小组长负责本组人员在一天拓展活动中的集中与人身安全。8点15从学校出发，9点前到达目的地因果巷消防大队。

##### (二)、消防参观：

消防员是我们这个社会不可缺少的一部分，每天他们都会接到很多求救电话，可是对于我们来说，却对这个光荣的团体并不熟悉，于是我们来到消防大队的第一个任务就是增加消防知识，填补知识空白，这不仅仅可以加深我们对于这些无私奉献的消防员的了解，也可以为保护自身安全起到积极作用。

##### (三)、自助午餐(和消防队员一起包饺子)：

地点：消防中队食堂。

事先准备好包饺子的材料，由学生和消防队员一起包饺子，这是一个手工劳动的环节，也是大家互相交流互相合作加深认识的环节，以前不会包饺子的同学可以通过这样一个活动练习，而以前会的同学也可以通过传授的这个过程体验乐趣，因为这不是死板的劳作过程，而是大家沟通交流互帮互助的过程，大家经过这个过程体会团体合作的快乐，增加对我们这个集体的认识与了解，更好的将所有人团结在一起，让大家都乐意围绕在学生组织周围。

包完之后大家再一起煮饺子，所有劳动完成之后就是享受胜利成果的时刻了，大家围坐在一起，闻着刚出锅饺子香喷喷的气息，吃着热腾腾的饺子，心里一定也是温暖的，这才是

付出的意义，但一定是有收获的，有时候收获的仅仅是一份心境，亦足矣。

吃完之后大家一起洗碗擦桌子收拾食堂。

#### (四)、午间休息：

经过一个中午辛苦的劳动之后，同学们可以在大厅里进行短暂的休息，不仅可以观赏视频，毕竟下午将进行的是更加规范，消耗体力更多的正规消防演练训练，还可以去消防队员们专门的休闲健身房进行自由活动。

#### (五)、谁与争锋(竞技类)：

##### 第一赛：

紧急出警是消防队训练中最常见的一项，作为曾经经过军训洗礼的大学生们，我们也要向消防员们学习，体验他们当时的那种紧张感。因此我们将所有同学平分为四组，计算从接到紧急出警任务时到全组最后一个同学换装完毕的时间，并根据时间依次对四组加10、8、6、4分。

##### 第二赛：

将参加活动的同学按之前的分组分成四组，每组选出2-3人进行体能测试上的pk[]我们即将进行的是消防员们日常训练再平常不过的项目，但是对我们来说可能就会有一点难度了。

第二个比赛项目是翻山越岭。每个组前都会放有一块高为两米的障碍板，并且分别选出两名较强壮的男生进行组与组之间的较量，最终以两名男生都翻过去作为成功，如有多组完成，则以时间短的作为完成程度高的，依次加10、8、6、4分，如一组里只有一名同学翻越成功，则加6分，没有同学翻越成功，则加4分。

第三个比赛项目是徒手沿壁降落。每个组同样需要分别挑选两名强壮的男生参加，在二楼处每组都会放下一根绳子，男生们需要抓住绳子并适当松紧依靠自己的臂力一步步沿墙面降落到一楼，计分方式与上一项比赛相同。

三轮比赛结束我们会按分数选出这次竞技赛项目的冠亚季军及第四名，在活动结束前进行颁奖。

#### (六)、感悟天下(体验类):

将四个参赛队伍通过抽签方式两两分组。

第一大组模拟有人想要轻生跳楼(由消防队员扮演)而采取救援活动，所有人自行兵分两路，一路负责对轻生男子进行疏导和劝解，从而让其放弃轻生念头，第二小组负责在楼下进行救援布置，以防轻生男子不听劝说而导致惨剧发生，轻生男子由专门消防员进行扮演，目的是让大家体验真实情景下的救援感觉。在模拟过程中，消防员会在周围采取保护措施，保证参赛人员的安全。

第二大组则分批体验云梯，感受消防员们在遇到高空救援时的感受。

在两组均结束自身活动后进行调换。

#### (七)、颁奖:

分别对冠亚军进行颁奖，每个人都将获得纪念奖文正学院学生会光盘一张，以资鼓励。

#### (八)、总结:

17点30分拓展活动正式结束，在回校路上由学生会信息部成员对拓展活动的进行情况进行总结，预计18点抵达学校，拓

展活动正式结束。

## 百人拓展训练经典项目篇七

本文目录

1. 拓展活动方案
2. 拓展训练活动方案
3. 野战拓展活动方案

活动对象：学前1——3年级 ， 学前加在1（3）班，共6个班

功能室负责人：跆拳道——黄教练 跆拳道馆

形体——李艳华 功能室一楼

美术——邵晓飞 功能室四楼

国学——张艳芳 北大名人学堂

机器人——廖杰 功能室四楼

合唱——张磊 功能室三楼

流程：

1、8：00听运动员进行曲集合

校长讲话、呼口号，活动开始

2、各班按指定的项目进教室（1、跆拳道 2、形体 3、美术  
4、国学 5、机器人 6、合唱）

一（1）班1——2——3——4——5——6

一（2）班2——3——4——5——6——1

一（3）班3——4——5——6——1——2

一（4）班4——5——6——1——2——3

2（1）班 5——6——1——2——3——4

3（1）班6——1——2——3——4——5

注意事项：

1、功能室负责人负责组织好学生作二十分钟的展示

2、班主任和副班负责组织学生换好服装，按顺序领进各个功能室。需要换服装的有

跆拳道（跆拳道馆直接将服装套上） 形体（舞蹈教室旁边的教室换衣服） 国学（汉服）

3、活动前一天班主任需提前向学生讲明要求和注意事项。

功能室负责人需提前排练。

4、体育老师负责协调各个班级学生进功能室的状况。

德育处

拓展活动方案（2） | 返回目录

一、各项拓展训练活动的主题及具体安排

二、开展拓展训练活动有关要求

1、严肃考勤纪律。处室负责人要带头参与，做出表率，并按

要求管理好本处室工

作人员。考勤情况由办公室定期通报。

3、参加活动要注意安全，服从命令听指挥，严禁擅自行动。

4、要注意资料活动保存，具体由电教中心进行文、影像资料收集。

## 【范例】

拓展活动方案（3） | 返回目录

### 什么叫wargame □

野战游戏(wargame)是一种模拟军队作战的游戏。在真实作战中，策划部署、分工合作、部队士气、上下级沟通、体能以及应变能力等都是决定胜负的主要因素。透过野战游戏，模拟战场上紧张刺激的气氛，能促使参加者发挥更大的潜能，从中学会控制自己的情绪，培养群体合作精神，提高领导才能，更快适应不同环境，锻炼善用资源以及临危不乱、随机应变的能力。运用于日常工作，必能令你在人际关系及工作上有更好表现，从而迈向更成功的道路。

野战游戏无论在视觉上还是感观上都是一种享受，这种享受是无法用笔墨形容，只有你亲身参与才能真正体验得到。

### 收费标准

订场最低要求15人以上,需提前通知预订.并交纳一定订金.

本中心提供野战活动所需的饮用水,迷彩服装,护具,手套.活动装备等.不包餐及行程费用.

注意事项：

- 一. 只要在战场内，任何情况下不许除下眼罩或面罩
- 二. 中弹离场后把bb枪关上保险，双手举枪，并交管理人员放到指定地方。
- 三. 不得给己方人员任何指示，高举双手，走到休息区。
- 四. 不得在危险距离互射。
- 五. 生存游戏所强调的是个人荣誉感及团队精神，听从队长指挥。

活动时间安排： 年 月 日

9: 00 出发

11: 30到达江门野战场

13: 30换上场地提供的迷彩服，然后集中分队，由教官详细地讲解场区的基本情况，野战活动过程的注意事项，游戏规则等，着上护具。（需时大约30分钟）

14: 00-17: 00第一场活动开始，由教官分别带队前往各自阵地的总部，然后分别由各带队教官进行战前的任务分配和战术布置，然后开始游戏。通常每边会有2---3名教官带队指导。（需时大约20分钟左右）

第一场活动结束后，休息10分钟左右，期间由教官简单总结前一场的情况，说明下一场的游戏方式，然后开始第二场活动。

每场游戏需时大约在20---30分钟左右，开头一，二场的活动

方式是由教官规定的方式，由第三场开始，活动的方式由客人选择。通常可以玩到4---5场，当然还要视时间及客人的体能而定了。

17: 00活动时间结束，大合照

17: 30享受最具特色的地方美食. 乞丐鸡, 山坑螺, 山坑鱼. 盘菜大头鱼, . 水浸鸡等远近闻名的招牌菜式.

18: 30 返回

## 百人拓展训练经典项目篇八

为更好地完成繁重的组织工作任务，适应新形势对干部身体素质的要求，培养组工干部的吃苦耐劳精神、战胜困难的毅力和勇气、培养团结协作的团队精神，展现组工干部队伍奋发有为、朝气蓬勃的精神风貌，按照“双满意建设年”活动实施方案要求，州党委组织部决定开展以增强体能、培养意志力为主题的拓展训练活动。实施方案如下：

1、开展以“积极向上、团结协作”为主题的体能训练。从4月下旬开始，要求干部养成自觉晨练的习惯，坚持每天晨练50分钟，训练内容以晨跑、体能训练、做广播体操等为主，努力提高干部的体能素质。4至6月间，同时开展双休日体能集中强化训练，以处室为单位，开展乒乓球、篮球、羽毛球训练活动等，进一步培养组工干部组织纪律观念，锻炼干部克服困难的韧劲和耐性。

2、开展以“坚韧不拔、勇攀高峰”为主题的登山活动。努力创造条件，组织干部参加各种程度的登山活动，并开展登山竞赛。同时，利用与县(市)组织部门开展联谊活动的机会，8月份组织一次综合性登山比赛。在提高干部身体锻炼兴趣的同时，培养组工干部不畏艰险、机智勇敢、坚韧不拔、勇攀



高峰的良好品质。

3、开展以“增强体能、迎接挑战”为主题的游泳活动。从6月份开始，利用休息日、活动日，集中1个月时间对干部进行游泳训练，力争在短期内使全体干部学会游泳。7月-10月，适时开展1次游泳比赛。通过游泳训练，使全体干部在掌握游泳技能的同时，增强体质和迎接挑战的信心。

4、开展以“强化纪律、磨砺意志”为主题的军训活动。7月下旬，利用下班时间和休息日，组织开展一周的队列训练活动，在“八一”建军节期间，组织开展一次军事日活动。

1、严肃考勤纪律。处室负责人要带头参与，做出表率，并按要求管理好本处室工作人员。考勤情况由办公室定期通报。

2、参加活动时要统一着装，严肃认真，态度端正，严禁以各种不正当理由拒绝参加活动。

3、参加活动要注意安全，服从命令听指挥，严禁擅自行动。

4、要注意资料活动保存，具体由电教中心进行文字、影像资料收集。

5、在认真完成活动任务的同时，要保证正常的工作运转，不能以参加活动为借口延误工作。

## 百人拓展训练经典项目篇九

8:00 —— 9:30 育才二小门口集合，乘豪华旅游空调车前往大鹏。（准时发车）

9:30 —— 10:30 来到美丽的“杨梅坑度假区”，我们为大家安排了海滨自行车体验，选择浪漫的亲子双人自行车，体验海边风光。

10: 30—12: 30 真人CS野战对抗

到达深圳野战培训基地，全体破冰训练。换迷彩服，由教官讲解游戏规则。

野战第一阶段 丛林野战（家长队与学生队对抗）

野战第二阶段 城市巷战

野战第三阶段 无间道间谍战

让您的团队经受战争的洗礼，塑造军队执行力，提高整体纪律性

12: 30 海边烧烤

我们为大家准备了丰盛的烧烤食品有鸡腿、鸡翅、茄子、玉米、香肠、肉丸、肉串等等……在这浪漫的海边和朋友分享美味，一边聊天，欣赏着无边海景，细细品位这份难得的悠闲（十人一炉）以上餐标含：每桌有油1瓶，蜜1瓶，底料1包，孜然1包，辣椒1包，刷子2把，环保型盘子10个，调料盒5个，一次性手套10个，筷子10双，纸巾1个，开瓶器1把，小刀1把（每桌10人）。

14: 00——16: 30 拓展培训

拓展活动：

本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，每项活动对受训者的心理承受力都是一次极大的考验，再通过专业培训师的引导，达到熔炼团队、完善人格的积极作用。

项目一：破冰：

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，（自选或教练量身定做3个项目）

## 项目二：无轨列车

各小组队员踩在两块厚木板上，并各自抓住系在木板上的绳子，在没有轨道的空地上奔

向目标.....

培训目标□a□ 体会团队协作的重要性□ b□ 感受指挥存在的重要意义□ c□ 找到企业快速发展的方法。

## 项目三：珠行万里

通过每名学员手中的管槽将魔法球远到目标点，而这一路充满坎坷.....

培训目标□a□ 计划的重要意义□ b□ 积极主动与队友沟通□ b□ 激励学员对企业的信。

16：30——17：30 沙滩自由活动，足球、排球随便您选，您可以漫步沙滩，一起畅游大海！

17：30合影，返程

为了“安全”请务必做到：

1、培训前，我公司统一为您办理人身意外伤害保险，请准备好人员名单和身份证件。

2、培训期间必须绝对四位教练的安全警告、指导和管理；不要离开您所在的小组单独活动，如有困难请向教练要求帮助。

- 3、禁止在无保护的情况下攀爬1米以上的高度。
- 4、禁止在自然景区内吸烟，培训期间禁止饮酒。
- 5、参与安全保护时恪尽职守，发现问题立即报告。
- 6、不得擅自参加计划外的项目，不得自行随意操作。
- 7、不得在训练期间擅自游泳。
- 9、在培训期间请爱护基地内的各项设施以及自然环境，不要乱丢垃圾。

总费用：148 元/人/天；