

# 团委青年户外拓展活动方案(通用10篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。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。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 团委青年户外拓展活动方案篇一

- 1、请家长在x月x日下午3点整在幼儿园集合，3点20分准时出发，活动地点为xxx□
- 2、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。
- 3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。
- 4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙的工具带上。
- 5、请您带上防晒、防雨用具（如帽子、雨伞、毛巾）。
- 6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。
- 7、活动过程中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的'服装和运动鞋（尽量不要穿裙子和高跟鞋）。
- 8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。
- 9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。
- 10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

（备注：班级老师在活动前打印以上“家长须知”并粘贴在  
家园共育栏，提醒每位家长过目，负责人另外准备一份贴在  
活动现场。）

## 团委青年户外拓展活动方案篇二

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的  
团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

x骑游烧烤。

x年\_月x日早上9：00下午4：00。

x□

公司全体员工自愿报名参加。

1□x骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐(暂定)。

参加人员自备自行车(无自行车员工可到起点租用，租车费用  
自行负责)。

aa制x元/人。

1、人员组织、费用收取□x□x□

2、场地、聚餐预订□x□

### 3、食材购买[x]x\_[]x\_[]

7: 30食材购买人员准时到x门口集合，购买食材;9: 00全体参加人员于交易中心集合。

9: 10出发。

9: 40到x入口处等候(需要租车同事可租用自行车)。

9: 50从x入口开始骑游沿途可观赏x风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材(男士生火，女士洗切菜品)。

11: 00开始自助烧烤。

12: 00—16: 00自由活动，如打麻将，斗地主等。

16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30(暂定)聚餐;1、火锅;2、连锅。

19: 30结束愉快的行程。

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装(以休闲、运动为)相机以及必要的用品。

2[x]农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

## 团委青年户外拓展活动方案篇三

每人50元(多退少补)包括：场地费+门票费+午餐费+培训费

增强班级向心力和凝聚力；

增进一班和五班同学的了解；

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；

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)。

九点半正式开始拓展训练：

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：了解有效的沟通的环节和步骤。

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。

“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：培养团队合作精神增进沟通。

体现协同工作在解决问题的作用。

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：激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

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：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用

班费支出用于包车费用。

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。

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。

这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

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。

## 团委青年户外拓展活动方案篇四

一. 活动目标：

1. 进一步练习两人抛接球动作，要求幼儿熟练掌握动作要领。
2. 发展幼儿的上肢能力和动作的准确性、协调性。
3. 培养幼儿的合作精神。

二. 活动内容、玩法

1. 幼儿自愿结成两人一组，分散在场地上进行相距四米的抛接球练习并比赛，看谁抛出的球好，接住的球多。

## 团委青年户外拓展活动方案篇五

为庆祝20xx年元旦的到来，感受新年新气象，回顾20xx年的收获与成功，展望对新年的希望，开展师生庆祝活动，为孩子们创造一个展示自己的舞台，分享彼此的成功与快乐。通过活动，让孩子们在回顾与展望中充分感受成长的快乐与新

年的喜悦。

1. 装饰布置教室，体现节日气氛。

2. 小主持人做好准备。

3. 学生准备节目

个人才艺：唱歌、舞蹈、乐器演奏、朗诵？

形式不限，内容健康，富有儿童色彩。

1. 班主任致新年贺词，宣布活动开始

2. 主持人致辞开场白

男：尊敬的各位老师女：各位同学合：大家好！男：时光荏苒，女：岁月如梭！

男：今天，我们欢聚一堂，述说过去，放飞希望，愿我们亲爱的老师们心想事成，笑口常开！

女：愿我们亲爱的同学们学习进步，茁壮成长！男：希望20xx□我们快乐出发！

女：让我们尽情的唱吧、跳吧、笑吧??

3. 个人才艺展示

（按照节目清单顺序宣读表演者名称，一一表演）

4. 节目表演三分之一和三分之二时，加入游戏

b□踩气球：参与者，每人脚上绑两个气球，互相踩踏，最后留下来的没被踩破气球的同学为胜利者，赢得小奖品。

c□抢板凳：选6位同学，5张凳子，同学们围着凳子转圈，主持人喊停，一起抢凳子，每轮淘汰一人，每次抽掉一张凳子，直到最后一位抢到凳子的同学为胜，赢得奖品。

## 5. 结束语

男：过去的一年，我们有泪水更有欢乐；

女：过去的一年，我们有汗水更有掌声；

男：在新的一年里，我们继续追求创造，探索实践

女：在新的征程中，我们努力奋斗自强，勇敢向前。

男：新年是新的乐章，

女：让我们用行动，

男：让我们用真诚，

女：让我们用奉献xxx

合：迎接充满希望的20xx□

20xx年新年联欢会到此结束，再次衷心的祝福老师们心情愉快，阖家欢乐！祝同学们的学习百尺竿头，更上一层楼！

## 团委青年户外拓展活动方案篇六

感受童年、快乐共享

丰富孩子们的课外生活，加强家长与老师的联系，增进家长与小孩之间的感情，促使荷小二二年级二班能更好的成为一个具有凝聚力的`团结的大团体。



20xx年x月x日

XXX

XXX

2、各采购员负责采购烧烤所需物品；

4、安全问题，车辆自备、安全自负。

1□20xx年x月x日上午10时前到x□

2、10时至15时烧烤、包饺子、酿豆腐、窑红薯；

3、下午15时气排球赛、拔河赛，地点：老鸭山庄球馆；

4、下午17时以后，各回各家，各找各妈！

1、本次活动由于在户外，车辆自备、安全自负。各家长要对孩子监护，制止一切不安全行为，避免发生意外事故。

2、活动中不要独自离开活动现场，有事要提前走必需征得x的同意。

3、同学们之间或家长们如果发现同学们行为不安全，每个都必需立即阻止。

4、烧烤时同学们注意防火，不要玩弄打火机，不要在非烧烤处点火，玩火。

5、烧烤时注意人不要站在下风口，防止烟熏，及飞出的火星很容易烫伤人。

6、烧烤时要注意安全，个人包括衣物与烧烤炉保持适当距离。

7、烧烤时要注意没有烤熟的食品不要吃。

8、由于这次活动是在户外进行，自备防蚊虫药。

## 团委青年户外拓展活动方案篇七

秋高气爽，气候宜人，秋天是个丰收的季节，是个处处蕴含着教育契机的季节，它赋予孩子们取之不尽的源泉。在金色的秋季，我们也要让孩子们回归大自然，在大自然中去增长见识，启迪智慧。大自然是个美妙的'课堂，让我们共同携起手来，带着孩子们走近秋季，感受大自然的美妙，让孩子们在快乐户外教学活动中开阔眼界，增强体质，锻炼意志，同时也让孩子们感受到家乡的美景，让幼儿体验热爱家乡的情感。

1、让幼儿走近大自然，欣赏秋天的景色，感受秋天的气息，感知秋天的特征。

2、培养幼儿的观察力、想象力和审美能力，感受家乡的美景，体验热爱家乡的情感。

3、提高幼儿团队意识、环保意识及安全防护意识，从而提高幼儿的社会实践能力。

2016年10月25日(本周五下午)

文化 广场

参加人员：幼儿园全体保教人员、全体幼儿；

职责安排：各班主任负责本班幼儿出行安全，严防幼儿走失、碰伤等一系列不安全事故。

让幼儿欣赏秋日美景，感觉集体出游的快乐；采集秋天植物的

叶、根，收集植物的果实，为下周的制作活动做准备。

3、幼儿园在做此次主题活动之前认真做好活动安全预案，全体保教人员深入学习，以提高安全防范意识，确保幼儿安全。

## 团委青年户外拓展活动方案篇八

2、由于事先要租车，请不能确定去的就别报了。因为我们不好向你追讨租车费用，请不要让其他参与人员不愉快，谢谢合作！

3、报名时大家最好找朋友一起参加，组成临时拍档，否则抽签组合，整个行程由男生照顾女生，此次活动保证男女比例，以性别少的一方人数为准，请大家抓紧时间报名！

4、每个参加的朋友，请仔细查找和阅读我们要去的地方的相关历史资料。既然大家都是行走之人，那么我们就为自己的行走和目的地找到出处。

我们在车上和景点中互相介绍和补充，这样我们的花消就真的`值了，也真的有意思了。我绝对不欢迎坐享其成和自以为是之人。

06：00—8：00集合抵达

乘27座金龙空调车直达妙峰山，路上需时约两个半小时左右、上车后签免责声明&大家可以先吃东西，然后每人做自我介绍，如：昵称？年龄？哪里人？来京几年了？做什么工作？之后大家可以一展歌喉或猜谜、惩罚游戏及我们要去景点的互相介绍和补充。

08：00—14：00登妙峰，赏景

整队上山，行程约两小时后停顿修整，大家自由组合或抽签成对，彼此两天的照顾，不要掉队，团结友爱！结成对子后，再分成小组，每组有领队，离队一定要请示分队队长，中午在山上集体就餐（食物自备），餐后开始集体游戏，时间约两个小时。

14:00~18:00返回

休整结束开始下山，集合返程。

- 1、登山鞋，或者越野鞋，或者至少是防滑的旅游鞋。
- 2、速干衣裤，护膝（如果有，就带上）。
- 3、2升饮用水/每人（视自己情况而定，但还是请为行程准备好自己的饮用水，这时户外行走的规矩，所以上车前我会检查）。可带巧克力、牛肉、体饮等高热量、易吸收食用方便的食物和水果。
- 4、请您根据自身情况自备常用药品（如感冒药、晕车药，胃药、止痛剂、创可贴、三角带、护膝等等）。
- 5、有对讲机、手台□gps的带上。
- 6、备用手机电池。山野信号不好，随时可以使你的手机电能迅速消耗。
- 7、如哪位会员有在地上铺的垫子，请带上。
- 8、垃圾袋。户外活动请一定带走自己的垃圾，尽可能的带走别人的垃圾。

（此次活动每人必须详读免责声明）本次活动为非营利自助户外活动。本活动为自愿参加，自主报名，在活动中能自我

约束和保护，不做危险运动，不擅自离队！户外运动有一定的危险性和不可预知性。参加者对自己的行为及后果负完全责任。领队组除接受大家监督、有责任控制费用和公开帐目外，不对任何由户外运动本身具有的风险以及往返路途中发生的危险所产生的后果负责。

参加者应满20周岁，具有完全民事行为能力人。如在活动中发生人身损害后果，赔偿责任领队组不承担，由受损害人依据法律规定和本声明依法解决。代他人报名者，被代报名参加者如遭受人身损害，赔偿责任领队组不承担。本声明中关于免除领队组责任及赔偿责任之约定效力，同样及于总领队、财务官。

- 1、本次活动要上下各一悬崖，请参加者量力而行。
- 2、早餐时进尽量多吃高热量的食品。
- 4、因为没有消防道，山里落叶很厚，请不要有明火，吸烟的同学可以与大家过一个无烟日！
- 5、村民比较善良，问路要礼貌。遇见山民打柴负重下山，尽量避让。
- 6、因为天气情况或者其它不可控因素，发起人有权对活动内容和日程进行调整，并发布公告。
- 7、本活动属个人自愿参加的活动，目的在于放松心情，缓解工作压力，结识更多的新朋友，在活动中发扬互助、互爱精神。
- 8、严禁散布反动言论，严禁诽谤攻击他人，严禁泄露他人隐私

## 团委青年户外拓展活动方案篇九

为进一步加强学校与家长之间的沟通与交流，丰富孩子的`业  
余生活，给每一位学生展现自我才能的机会，使每一位学生  
在学习之余好好锻炼身体。同时，使每一位家长发现孩子的  
优点，注意各种才能的挖掘和培养，育文小学四年级部与家  
长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

友谊第一，比赛第二。

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

1、活动时间□20xx年xx月xx日

2、活动地点□xx

3、参赛对象□xx班及家长

道具：障碍木桩

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6—8对，每对由一家长  
带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：

(1) 家长在两边、孩子在中间跑。

(2) 比赛开始，家长与与孩子分别原地转三圈后，越过障碍  
跑向中间。

(3) 家长与孩子到达中间后进行双人牵手跑向终点。

(4) 最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

## 团委青年户外拓展活动方案篇十

- 1、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；
- 2、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；
- 3、正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团队，增强归属；
- 4、增进了解、加强沟通；增进目标认同，激扬团队士气；

公司全体员工及各子公司职工代表

公司行政人资部

(一) 地点：

(二) 时间：拟定

20xx年x月xx日

(三) 活动方式：

- 1、随机分组开展拓展活动；
- 2、全员集体活动、队伍比赛制；
- 3、分享经验与心得。

(四) 活动日程安排：

时间

活动流程

活动意义

负责人

备注

实施破冰

讲解活动注意事项及活动安排

1. 以上项目的安排，可根据团队情况作适当调整。
2. 方案里边标明的'拓展科目所用时间段为大致用时，具体用时以实际用时为准。
3. . 获胜小组可获得相应的奖品或奖金。