

# 户外健身活动有哪些 户外拓展训练活动方案(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 户外健身活动有哪些篇一

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的。团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从

而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

全体参训人员（包括家长）；着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋；请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品；积极开放的心态将有助您取得良好成绩；相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与；特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

chay

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

- 5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与。。。。。
- 6、空中抓杠（8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠）
- 7、天使之手（男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝）
- 8、跨越断桥（跨越8米高空的断桥）
- 9、信任背摔（双手被绑住，从1.5米高处背部倒下）
- 10、毕业墙（墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去；上去的人不允许下来帮忙）

### 户外亲子拓展活动方案范文3

为了紧密和家长沟通，结合家长做好学生思想工作，加强学生管理，特组织本次活动。

## 户外健身活动有哪些篇二

(一)活动主题：品尝家的味道，迎接新年的来到。

(二)活动目的：告别20xx[]迎接20xx年，用班级聚会的方式庆祝新一年的到来，同时感慨时光流逝，我们应该珍惜在一起的时间，在大学时光里多留一些共同的回忆。

(三)活动形式：集体包饺子

(四)活动对象：初一年级xx班全体同学和老师(五)活动时间[]20xx年12月xx号，下午5:00集合。

(六)活动地点：初一年级xx班教室

(七)经费预算：

- 1、饺子素材：200元
- 2、一次性碗筷：10元
- 3、调料：20元
- 4、刀具：10元
- 5、苹果：70元

合计：310元

(八)活动策划人□xx

1、活动开始之前邀请老师发表讲话，活动结束后邀请老师总结。2、教室的布置：提前买好拉花和气球，桌椅等需要摆放在教室周围，以便于包饺子活动。在活动开始前30分钟布置好。

3、活动过程中需要电影和音乐，以此调节气氛。

4、电磁炉、锅、勺等灶具在活动开始之前到位。

5、包饺子时有不会的同学可以学习会包饺子的同学。

6、饺子包好后大家共同品尝饺子，以庆贺新年的到来。

7、活动过程中安排同学拍照，最后要留一张集体的合照。

1.、活动前3天，宣传动员，确定活动主题、活动方式、活动流程通知到每位同学，让同学了解具体的活动方式。

2、邀请老师做特别嘉宾。

3、准备电磁炉、锅、勺，提前向不住校的同学预借，一次性碗筷提前购买。

4、准备胶皮、饺馅，水以及调料。

5、活动当中用到的材料要在活动前1天到位

6、购买苹果(大概每人一个，40个)。

1. 费用有班费提供，体验班级氛围，班级全体成员必须参加，不建议带家属。

2. 希望班委做好宣传让大家先了解活动流程，保证活动的顺利进行。

3. 做好卫生工作，不能随便丢垃圾。(活动结束后，卫生委员负责组织打扫卫生)

4、活动过程中的用电安全交于相关人员负责

1、老师邀请□xx

2、食物采购□xx□xx

3、灶具□xxx

4、活动过程拍照□xxx

## 户外健身活动有哪些篇三

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。

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。

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。

15: 00--16: 00抢滩登陆

是一个锻炼领导综合性才能的活动科目，通过本活动可以锻炼各管理人员良好的计划、沟通、组织、领导、执行、监督、人力部署及资源整合能力，锻炼管理人员的领导才能和感召力，寓教于乐、扬长避短、查找差距，打造“赢”的团队！（可选择：超级晃板+踏笼飞渡等）

16: 00--17: 30闯关酷地带

此项目是我基地难度、挑战性的项目之一，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—11: 00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。

11: 00—11: 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。

11: 30—12: 00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。

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—15: 00怪兽过河

按要求在规定时间内到达目的地。所有队员必须结成一个整

体，这个整体只有四只脚可以着地，身体其余任何部位不能接触地面。通过本项目使各队员的思惟突破、发扬团队协作精神，增强团队活力。

#### 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--16：40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。

#### 16：40--17：20结营仪式

2天活动的回顾，总结与分享，合影留念。

#### 17：30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。

## 户外健身活动有哪些篇四

20\_\_年4月25日下午15:00——17:00

篮球场

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

破冰□30min□

(1) 按照报数将所有员工分为4—6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足□30min□

(1) 小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛；

(2) 决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3) 输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布□30min□

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数□□40min□这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1。一切服从裁判；2。如有不服，请参照第一条。

(1) 1, 3组合为一组, 2, 4组合为一组;

(2) 每组自愿(一定要自愿)选出一名队长;

(3) 每组按照顺序开始报数, 1, 2, 1, 2...所有人报完之后报1

的人向左跨一步, 报2的人向右跨一步, 时间最长的一组队长需要接受惩罚: 俯卧撑10个

(3) 第二次报数, 输的队长需做20个俯卧撑, 第三次40个, 第四次80个, 以此类推。

在游戏中, 不允许任何人代替队长受罚, 必须是队长受罚。这个游戏告诉员工, 在工作中, 员工的任何一点点小小的失误, 承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守, 勇于承担。

抬单杠(可以用木条, 报纸卷成的长条代替□□□30min□——备选

每组分成两队, 相向站立, 伸出食指, 将单杠放在食指上, 保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠, 将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力, 游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑: ——备选游戏规则:

(1) 两队均选红，各得1分；均选黑，各减1分；

(2) 一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3) 第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

(4) 沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟；两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。

游戏目的：

1、要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2、团体合作的基础是相互信任。

3、信任来自于畅顺的沟通。

4、信任一旦逝去，难以补救。

主持人□\_x拍照摄影□\_x

裁判□\_x\_x\_x

六、道具：

布条；水管4根；桶；滚珠

## 户外健身活动有哪些篇五

一、活动时间：

20\_\_年4月25日下午15:00——17:00

二、活动地点:

篮球场

三、活动目的:

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

四、活动流程:

破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1)小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛；

(2)决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3)输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布(30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数□(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1. 一切服从裁判；2. 如有不服，请参照第一条。

(1) 1, 3组合为一组，2, 4组合为一组；

(2) 每组自愿(一定要自愿)选出一名队长；

(3) 每组按照顺序开始报数，1, 2, 1, 2... 所有人报完之后报1

的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑10个

(3) 第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在游戏中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)□(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选游戏规则：

(1) 两队均选红，各得1分；均选黑，各减1分；

(2) 一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3) 第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

(4) 沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟；两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。

游戏目的：

1. 要取得长期利益，必须采取合作的态度。
2. 团体合作的基础是相互信任。
3. 信任来自于畅顺的沟通。
4. 信任一旦逝去，难以补救。

五、现场人员安排：

主持人：\_\_\_\_ 拍照摄影：\_\_\_\_

裁判：\_\_\_\_\_

六、道具：

布条；水管4根；桶；滚珠。