

# 2023年户外活动螃蟹赛跑 户外活动教案(优质8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 户外活动螃蟹赛跑篇一

设计思路：

小班的孩子年龄小，动作发展差，需要大量的练习。为了使幼儿手眼协调能力及跑、跳、投掷等能力得到更好的发展，我为幼儿准备了一些自制的体育活动器械，划分活动区域，让幼儿在各区域的情景中掌握技能。启发幼儿利用体育器械玩出不同的玩法，增强幼儿对体育活动的兴趣。考虑到小班孩子好模仿，我所划分的区域不多，而每个区域里的相同器械投放较多。

由于小班孩子自我保护能力差，我选用的体育活动器械大多是布缝的，安全性较好。

活动目标

- 1、在活动中发展幼儿的大肌肉动作，培养幼儿的走、跑、跳、投掷能力。
- 2、感受到体育活动带来的欢乐，愿意参加体育活动。

活动准备

- 1、自制体育小器械若干(小转盘,布绳,沙包等)

2、划分4个区域:沙包区、布绳区、转盘区、球区

沙包区投放沙包30个,大嘴巴2个,“害虫”15个;

球区投放球20个,球架2个,小纸棒20个;

布绳区投放布绳20个;

转盘区投放转盘20个。

活动过程

1、热身运动

1)、检查幼儿衣服、鞋等情况,为活动做准备

2)、引导活动,放松关节

看见小鸟点点头——头部运动

看见小熊招招手——上肢运动

看见小猴问个好——弯腰运动

看见山羊蹲下来——下蹲运动

看见小兔跳一跳——跳跃运动

2、分散运动

1)、幼儿选择自己喜欢的区域活动

提醒幼儿到自己没有玩过的区域活动

2)、教师在各个区域进行指导

沙包区：幼儿将沙包投进动物大嘴巴，消灭“害虫”，要求投的准。比比谁投的远。

球区：幼儿可以拍球，滚球，踢球，用纸棒赶球。

布绳区：幼儿可以将布绳夹在裤子后面，当“小尾巴”，玩抓尾巴游戏。也可放在地上摆成各种图案，跳格子。

转盘区：把转盘当飞盘飞到空中，放在地上当障碍物跳过去。

3)、启发幼儿想出器械的新玩法，鼓励幼儿介绍并演示自己怎么利用小器械来活动的。

比如绳子可以用手连起来开火车，甩绳子。转盘顶在头上走直线，曲线等。

## 户外活动螃蟹赛跑篇二

阶段目标：了解河南人的性格。

（一）通过模仿河南话，了解河南话的特点。学生模仿一句河南话。

### 1. 师生问好

师：“刚才咱们的问好讲的是普通话，那现在我说一句话，你们猜猜我是哪儿的人？”

用河南话说“大家好”

生：“河南话。”

2. 师：“中，俺家的孩子真棒！这是哪的话啊？”

生：“也是河南话。”

3. 师：“那咱们说两句河南话吧。师带学生说“中，俺家的孩子真棒！”

师：“你们学的真是惟妙惟肖。”

设计意图：通过河南方言的引入激发学生的兴趣。

（二）总结河南人的性格特点。

1. 师：“你们听得出来吗，河南话有什么特点啊？”

生：“豪放，豪爽。”

2. 师：“是啊，河南人说话和他们的性格一样豪爽！”

## 2. 感受歌曲

阶段目标：找出歌曲中的7音，让学生了解河南民歌的风格特点。

（1）聆听河南民歌《编花篮》，感受歌曲的情绪。师板书写课题，学生谈感受

1. 师：“那咱们听听河南民歌中是不是也体现了刚才你们说的那些性格，今天，咱们学习一首河南民歌《编花篮》，说一遍。”

生：“编花篮”

2. 播放音乐，聆听后，师：“说说你们听了这首歌曲有什么感受？”

生：“高兴，豪放。”

（2）师范唱歌曲，学生评价，并激发学生演唱的兴趣

1. 师：“我也很喜欢这首歌，我特想给你们唱一段，怎么样？”

范唱后，师：“我唱的怎么样？哪唱的好？”

生：“表情好，吐字清楚。”

师：“我唱的有河南味儿吗？”

生：“有。”

师：“你们知道河南在我们国家什么位置吗？”

生：“黄河以南。”

### （三）了解河南中原地区的相关音乐文化

用河南话说说歌儿里的词儿吧？”

（4）学生模仿演唱歌曲第一句，体会河南方言的语调和民歌旋律一样

师先带生用河南话读“编编编花篮”，再唱“编编编花篮”

1. 师：“你们说，这个“编编编花篮”读的和唱的像不像啊？”

生：“像。”

师：“这是民歌的一大特点。就是方言的语调和民歌的旋律是一样的。”

### （五）感受7在歌曲中的重要作用，指导学生做一下练习

1. 师用手比划唱“编编”，

师：“编”有个什么啊？”

生：“有个小弯儿、”

2. 师：“那咱们听听这个小弯儿是怎么来的，秘密在这呢。”（师弹琴71，生听）

3. 师边弹边问学生：“这小弯儿出来了吗？这个小弯儿是哪个音啊？”

生：“7”

师：“有了7，河南味儿就出来了。71也是河南民歌的特点，咱们在五线谱上找找7的位置吧。”

4. 师先带生唱12356无声调式音阶，并问学生12356在民歌中的名称分别是：宫商角徵羽。

5. 加上7之后，唱六声调式音阶，介绍7是变宫音，师唱歌曲最后一句乐谱，

师：“结束音落在哪个音上了？”

生：“1”

师：“叫什么调式？”

生：“六声宫调式。”

6. 师：“这首歌曲还有很多地方带有7，不信咱们唱唱（师唱前面部分，生唱带有71的部分）

师：“是不是有很多71啊？体会到河南味儿了吗？”

7. 师：“分小组自己唱唱乐谱，重点认认带7的小节。”

## 生分小组自主识谱

8. 师：“咱们听听哪个小组唱的好，我需要一个小钢琴师弹伴奏（只弹主和弦146）

师生评价哪个小组唱的好

## 9. 全班唱乐谱

设计意图：通过深挖7这个音，让学生了解河南民歌里带有7这个音的特点。

## 3. 学唱歌曲

阶段目标：激发学生唱会唱准歌曲

### （1）读歌词

1. 师：“你们听说过河南的牡丹吗？河南的牡丹甲天下，这首歌唱的是什么呢？”

生：“一群活泼可爱的小姑娘编着好看的花篮去山上摘牡丹。”

师：“她们这时候心情怎么样啊？”

生：“高兴激动。”

师：“那咱们也用高兴激动的心情读读歌词吧。”

韵。

1. 师：“咱们赶快听听歌曲，重点听它的吐字和咬字。”

2. 师指着歌词中的“篮，山，丹”，生读这几个字，

师：“这几个字的押韵母音都是什么？”

生：an

师：“怎么把an母音唱好？我来唱两个，你听听哪个好听”  
(师唱不带an母音和带an母音的)

生：“第二个好听。”

师：“第二个咬字靠前，位置靠前，那你们唱唱。”

师：“像我一样提眉毛，提笑肌。”

(3) 引导学生用对比的方法表现出两个乐句的韵味与情感

1. 唱完后，师：“有句歌词重复唱了两遍，为什么啊？找找那两句”

生找出“朵朵花儿开得艳”

师：“歌词一样，哪不一样？”

生：“旋律和节奏不一样，第二句有附点节奏，而且音高跨度大

师：“附点的作用是什么啊？”

生：“夸张唱”

2. 师：“那夸张唱唱，强调牡丹花开的很美，这遍唱要注意什么呢？”

生：“吐字咬字，提笑肌，夸张唱附点节奏”

时了解河南人的性格特点。



1. 师：“河南啊，出了很多大英雄，其中有一位女英雄花木兰，替父从军，最后成了一名大将军，河南豫剧《谁说女子不如男》里有一句这么唱的（师范唱）

2. 师：河南歌曲中好多带有“嗨嗨”，“嗨嗨”叫甩腔，歌曲中你能找到哪有甩腔？”

生：“最后一句，哪哈咿呀嗨”

3. 师：“起立，插腰，咱们找找甩腔的感觉，肚子鼓鼓的，涨涨的。有这感觉吗？”

生：“有”

师：“甩腔体现了河南人什么性格来的？”

生：豪放

4. 师：“那你们试着唱出来。这遍唱该注意什么？”

生：“甩腔，吐字咬字，附点要夸张”

（5）教师用不同变化唱歌曲一段，学生感受哪个好听

1. 师：“我想给歌曲加点变化，你们听听哪个好听。”

生：“有力度对比的好听”

师：“咱们唱唱有力度对比的。”

设计意图：采用师范，模仿等直观的教学方式，引导学生把握民歌的风格特点，培养学生有感情的演唱歌曲。

4. 歌曲拓展：加入简单的二声部合唱，（时间允许的情况下加进来）

阶段目标：学生感受体验简单二声部带来的和声效果

师生合作，学生唱主旋律，师唱71

设计意图：通过师生合作，使短小的歌曲变的丰富，锻炼培养二声部歌唱的能力。

## 5. 结束课堂

师：“通过这节课的学习，你们对河南民歌有了一些了解吗？体会到河南人性格豪爽了吗？以后我们还要学习更多好听的地方民歌，同学们今天表现的很好，下课。”

## 户外活动螃蟹赛跑篇三

- 1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。
- 2、体会游戏的快乐。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家过程：

(一)导入以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

(二)基本部分

1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色

口吻提醒幼儿夹稳。

2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，我们送些饮料给它吧”一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果（布球）继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干（硬纸板）继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球过程：

1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”

2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

## 户外活动螃蟹赛跑篇四

近年来，家长不仅要求幼儿园提供良好的课程，也希望能够有更多有意义的户外活动。作为幼师，我们需要为孩子们提

供不仅仅是课本知识，更多的是体验和实践。因此，参加户外活动培训已经成为了必修的内容。

## 第二段：培训前的准备工作

为了让孩子们能够更好地参与户外活动，在前期准备中，我们幼师需要做很多工作。一方面，我们需要充分了解旅行的路线和环境以及孩子们可能会面临的风险和问题，并提前制定应急预案。另一方面，我们还需要在学前班级里和家长们进行沟通，让孩子们提前了解和熟悉旅行的内容，同时向家长传达我们的安全措施和注意事项。

## 第三段：户外活动的收获

户外活动不仅让孩子们身体得到了锻炼，也让他们的心理和情感得到了有效的疏导。孩子们在户外会表现出很大的好奇心和求知欲，而我们幼师的任務就是引导他们探索和发现未知领域。在户外活动中，孩子们也可以和同伴们建立友情，加强沟通和协作的能力，这给他们带来了一份温暖和快乐的情感体验。

## 第四段：遇到困难的方式

户外活动中难免会遇到一些问题和困难，比如天气突变、食物不足和急性疾病等等。遇到问题时，我们需要冷静处理，并采取有效的解决方案。在活动前，我们需要完整的准备活动需要的装备和物品，同时还要做好食品安全和卫生，为孩子们提供充足的食物和饮水。

## 第五段：总结

户外活动是一个可以让孩子们学到很多实用技能和知识的机会，同时也可以让他们变得更加自信和独立。作为幼师，我们需要在活动前做好充分的准备工作和应对措施，让孩子们

在健康安全的情况下畅游大自然，从而得到更多的感悟和收获。在未来，我们也将不断提高自己的能力和技能，为孩子们提供更好的户外活动和教育体验。

## 户外活动螃蟹赛跑篇五

幼师是一项充满挑战的工作，考验着我们的耐心、智慧、责任心和专业技能。作为一名幼师，不仅要在课堂上尽力传递知识，还要关注孩子们日常的成长和发展。为了更好地开展教学工作，提高自己的综合素质，多数幼师会选择参加户外培训活动。本文将分享我自己在参加幼师培训（户外活动）中的心得体会。

### 第二段：了解自然环境，因地制宜

户外活动的成功与否，取决于环境和氛围的好坏，尤其是在孩子的心理和行为塑造过程中，环境起到至关重要的作用。因此，我们应该利用机会深入了解自然环境，了解孩子们的习性、兴趣爱好、情感需求和行为方式，以制定出更合理、更实用的户外教学方案。在此过程中，我们要注重细节，因地制宜，让孩子们在一个舒适、安全和适宜的自然环境中学习和玩耍。

### 第三段：增强领导能力，提高团队协作

户外培训不仅仅是让幼师增长知识和技能的过程，还有一种提高领导能力和团队协作能力的机会。在这种环境中，我们要学会做出合理的决策，协调和组织好团队成员之间的关系，使所有人都能够积极参与到活动中来。当然，在这个过程中，我们也要受到监督和评价，以便能够更好地修正自己的不足，提高自己的领导和团队合作能力。

### 第四段：激发创造力，丰富教学内容

户外培训，是一种创造性的教学方式，在这种环境下，我们可以利用孩子们的好奇心和探索欲望，创造出更多丰富、多样化的教学内容。这样，孩子们可以更好地发掘自己的潜能，体验到有趣的教学过程，增强了对知识的理解和记忆。同时，我们还可以通过适当的竞赛和游戏来促进孩子们的教育参与感和学习热情。

## 第五段：总结

通过参加户外培训，我不仅学到了很多关于自然环境、孩子和教学的知识和技能，还更好地理解当了幼师的责任和使命。实践中，我也意识到了自己的不足之处，比如缺乏领导经验、团队协作能力和创造性教学思路等等。但是同时这些缺陷也让我明白了自己在工作中的努力方向，在家庭和社会其他角色中也可以更好的发挥其自身的优势，从而更好地服务于孩子和其他重要的工作和使命。在将来的工作理想和生活中，我将继续努力加强自己的能力，为幼儿爱心、细心带来更好的工作和生活体验和教育成果。

## 户外活动螃蟹赛跑篇六

户外活动是指在户外进行的一系列团队或个人体验活动，它包括了徒步、烧烤、野营、攀登、射箭、拓展训练等多种形式。而在小学生中，户外活动不仅能够放松孩子身心，更能够锻炼孩子们的意志品质和团队合作能力。本次笔者将分享我在户外活动中所获得的感悟和心得。

### 第二段：团队合作意识

在2019年暑假，我参加了一个由校方组织的夏令营活动，其中就涉及了一项团队协作的任务，即在有限的时间内完成一道难度较大的拼图。在这个任务的过程中，我和队友们都碰到了各种棘手的问题，有的拼图件不知道该放到哪里，有的一件拼图被找了半天也没找到。但是我们最终克服了这些问

题，成功完成了任务。这次经历让我深刻地认识到，做好一件事情不是一个人单打独斗就可以完成的，需要团队的合作和协作才能做得更好。

### 第三段：意志品质

户外活动的另一个重要作用就是促进了我的意志品质的发展。在烈日下，我们不得不长时间地走路，有时候还得忍受蚊虫的骚扰。但是我发现，在这样的环境中坚持下来，反而增加了自己的毅力。因为只有克服了外界各种困难，才能真正地体验到户外活动的乐趣。

### 第四段：身体和心理的启蒙

户外活动能锻炼身体，这一点是众所周知的。但实际上，户外活动对于小学生的身心发展更有益，因为他们往往在室内环境下学习和生活。户外活动会对他们的身心感官进行启蒙互动，让他们更全面地了解自己和周围的环境，提高他们对世界的认知能力。

### 第五段：结语

户外活动的价值不仅体现在对孩子身心的启蒙上，更重要的是，它可以让孩子们在快乐的环境中建立起友谊，增强团队合作意识，培养了孩子们的意志品质和社会责任感。因此，我们应该鼓励小学生多参加户外活动，给他们一个充满挑战和学习的机会。

## 户外活动螃蟹赛跑篇七

目标：

- 1、边唱歌边随歌曲进行游戏邀请幼儿进入场地，体验游戏的快乐。

2、能根据老师的要求示范进行模仿，并在歌曲结束时蹲下或站好。

步骤：

- 1、播放歌曲，吸引幼儿的注意。
- 2、引导幼儿根据歌词做出相应的动作。

活动准备：

1、儿歌[say hello]

2、小朋友们大家好，我是海贝拉国际幼稚园的媛媛老师，今天晚上呀，媛媛老师要和你

们一起做许多好玩的游戏。现在我们来听听我们下个节目时什么

准备：小娃娃捏泥巴的图片。

步骤：教师带着幼儿跳捏泥巴的舞蹈。

目标：

- 1、能说出几种常见的水果名称。
- 2、能用完整语言表述出物体的特征。
- 3、提高辨析能力。

准备：箱子一个，各种水果道具若干个。 步骤：请小朋友上来摸一个水果，不告诉别人，只从颜色、大小、味道等说出水果的特征，请其他小朋友猜测水果名称，猜出来的幼儿上来摸水果继续游戏，猜不出的做才艺表演。



目标：通过跟孩子一起创作，通过色彩和线条增强孩子的视觉感受。 适合年龄：2-4岁。

准备：水彩笔、颜料、白纸步骤：1、爸爸妈妈先在自己的手掌上涂上水彩，然后盖印在白纸上。

2、让孩子自己涂，或是由爸妈协助孩子在手掌上涂上喜欢的色彩，在涂水彩的过程中，孩子会对于水彩冰冰凉凉，以及毛刷刷过的感觉感到好奇。

3、请孩子张开小手，将手盖印在爸妈的手印旁边，就是一幅好看的作品了。

4、当然，除了色彩的选择外，爸妈们还可以跟孩子讨论，除了手掌以外，还可以用哪些东西来盖印，增加作品的创作变化，也培养孩子对艺术创作的兴趣唷！

目标：培养孩子动作的灵活性、细心和自信心。

准备：大张的废报纸若干，每张画大鸡蛋，分散放在地上。

步骤：

1、让孩子发令说：“预备——起！”父母和孩子赶快拿起报纸，小心机灵地从蛋中间撕破一个洞，然后将头、肩、躯干和脚从报纸中穿过。

2、再跨出报纸。发出“叽、叽”声，一只小鸡孵成了。可以接着再撕再钻，要是将报纸撕破了，就算失误。最后孵出小鸡最多的人为优胜。

3、让幼儿与家长分组比赛

目标：让幼儿在音乐与舞蹈动作中感受节奏，锻炼身体的灵活性。

准备：老虎的图片、以及老虎头饰若干。

步骤：

1、让幼儿先听老虎的声音，再由老师拿出老虎图片让幼儿观看。

2、分发老虎头饰，跳幼儿舞蹈。

让我们一起来挥挥小手say goodbye吧！

## 户外活动螃蟹赛跑篇八

二、活动地点：浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动 ---海盐县南北湖拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、活动流程及相关内容

项目	时间	活动安排	备注
----	----	------	----

	16:00		
--	-------	--	--

.....

	18:00	公司出发，到达宾馆晚餐、住宿	
--	-------	----------------	--

主持人：

9□00

.....

9:30

.....

10:00 全员沟通—我们的优势 回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

.....

11: 00 全员沟通—我们的困难与不足

11□10

.....

.....

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

.....

全员沟通一三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16□00

.....

16: 10 休息

16□10

.....

17: 00 全员沟通一公司目标汇总

17□00

.....

17: 30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

.....

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20

日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18：30

.....

20：30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20：30

.....

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08：10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9：30

.....

10：00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动 10：00

.....

11：00 破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

.....

12: 00 中餐 湖边农家特色

12□00

.....

14□10 a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目：大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分□a□b  
两条线开展进行

14□10

.....

16□10 a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔 高空抓杠

16□10

.....

17: 00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解！

谢谢

返回上海 17: 00

五、活动费用明细：

项目 明细 备注 价格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39x930元/人

六、拓展基地简介：

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。整个基地以其闲雅和野趣保留着江南一片真山水，完善的拓展设施，让您亲近自然，流连忘返。

## 户外拓展活动组织方案范文2

预算费用：每人50元（多退少补）包括：场地费+门票费+午餐费+培训费

目的：

- 1、增强班级向心力和凝聚力；
- 2、增进一班和五班同学的了解；
- 3、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；

活动安排：

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），户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

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： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

2、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。

3、“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： 1、培养团队合作精神增进沟通。

2、体现协同工作在解决问题的作用。

3、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：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

2、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。

1. 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。

2. 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。

3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

4. 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。

### 户外拓展活动组织方案范文3

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1m3□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