

最新拓展训练活动方案(通用7篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

拓展训练活动方案篇一

班会，是以班级为单位的全体学生的会议或活动。班会操作具有多重意义：

第三，它是培养和展现学生主观能动性、强化学生主人翁意识的舞台，是提升学生综合素质的重要方式。

然而，随着时代的进步和社会的发展，学生的个性日益鲜明，采用“被动、填鸭”方式操作的班会已经不能满足学校、班主任、学生、家长等各方面的需求，如何通过班会真正让学生受教育、有成长、强素质、知凝聚，是班主任必须思考的问题。

在班会操作中引入拓展训练，具有现实可行性。一方面，增强团队凝聚力、提升受训者综合素质。另一方面，随着拓展训练项目的不断丰富，其操作形式已不仅仅是在高山、河流、野外等场所进行体能训练，大量简单、易操作的室内训练不断涌现出来，使之完全可以在学校进行。再者，学生对于拓展训练这种新颖的形式兴趣较为浓厚，参与热情也较高。

下面，我将结合自身操作经验，简单介绍几种拓展训练式班会的操作方法。

1、班会目的

- (1) 培养学生创新能力、动手能力
- (2) 提升表达、沟通能力
- (3) 增强团队协作意识

2、规则和程序

(1) 将学生按每组10人的标准分组，发给每组一套材料（包括a4纸50张，胶带一卷，剪刀一个，彩笔一盒），要求在30分钟时间内描绘出一处优雅美丽的景观，要求景色美丽、创意第一。

(2) 要求每组选出一名代表来讲解景观的构思过程，比如：创意点、建造方法等。

(3) 由大家选出最有创意、最具美学价值、最简单实用的景观，胜出组成员每人可以得到奖品一份。

3、讨论

- (1) 你们组的创意是怎样来的？

4、总结

(1) 创意的优劣关系到景观建造的成败。如果一开始的思路就错了，或者根本没有明确的目标，就会在以后的过程中面临越来越多的问题。

(2) 当想出足够好的创意以后，每个人要根据自己的特长选择不同的任务，比如空间感好的就可以来搭建模型，手巧的人可以进行实际操作。但是最重要的是一定要有一个领导者，他要统领全局，对众多创意进行筛选和评估，对建造过程进行控制，最后选派代表进行总结发言。

(3) 对于组员来说，如果你有了好的创意，一定要跟其他人交流，让他们明白你的意思，并让大家评定你的点子是否可行。

5、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

1、班会目的

(1) 增强班级凝聚力

(2) 传递真诚和付出的理念，同时体会到被关心的快乐

(3) 培养学生“爱他人”的能力

2、规则和程序

(1) 本活动需提前预热：班主任预先将班级学生名单放进“神袋”，每名学生都是“天使”，需要用抽签的方式找到自己的“国王”，抽到纸条后“天使”把自己的名字写在“国王”名字旁边，然后将纸条交回班主任，国王与天使的对应关系就此确定，若抽到自己可重新抽取。此环节最好的周一进行。

(2) 在接下来的一周时间里，“天使”要默默为“国王”服务，但注意不能暴露身份。服务的方式丰富多彩、形式多样，可以是一杯水、一个小礼物、一封信、一个共同学习的约定等。

(3) 在周五的主题班会上，国王与天使的秘密将最终揭晓。可以让“国王”分享被服务的感受，也可以让“天使”分享真诚付出的感受，还可以组织主题为“如何建设友爱班级”的集体讨论。

3、总结

(1) 每名学生既是“天使”也是“国王”，意味着每个人在真诚付出的同时也可以获得他人的关爱，大家是一个爱的集体。

(2) 关心彼此，拉近彼此的距离，在付出中获得快乐，是一次“心”的感动与幸福。

(3) 用心去感受活动的过程，才是真正的赢家。

(4) 班会活动中收获感悟，应该带到家庭中、社会中。对父母、兄弟姐妹、家人、朋友都应该真诚付出，你也必将从中获得快乐。

4、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

总之，举办拓展训练式班会应更注重对学生综合能力的培养和提升，使之成为课堂教育的有益补充。作为班主任，应该在实际操作过程中不断总结、不断发现，进一步完善活动方式，激发学生的参与热情，实现“德智体美劳”全面发展的

最终目的。

拓展训练活动方案篇二

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；第二，丰富大学课余时间，体会大学魅力。

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10:00之前，将本班报名人员名单发送至cslgjyxlxyh@□

(二)活动组织

1. 11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2. 组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场
2. 爱的抱抱(热身活动)
3. 队形队旗设计(团队意识)
4. 珠行千里(团队协作)

5. 无轨列车(团队协作)

6.

7. 感谢参与，结束语。

1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;□20xx年元旦班级联欢活动策划书)

2. 每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材;

3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知;

拓展训练活动方案篇三

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。

拓展训练活动方案篇四

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会组织周围。

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。

拓展训练活动方案篇五

- 1、培养xxx院青协内部成员的团队协作精神，锻炼其团队协作能力，增强团队凝聚力。
- 2、加强管院青协成员的沟通，提高人际交往能力。
- 3、锻炼身体，增强抵抗力。
- 4、熟悉校园，感受校园里春天的`气息。
- 5、为xxx院青协成员创造一个美好的回忆。

通过此次户外素质拓展活动，让大家熟悉我们的校园，更加了解自己协会成员，为协会以后发展奠定良好的基础。

xxxx学院青年志愿者协会全体内部成员

卡纸5种颜色共10张，气球1袋，彩带1卷，塑料绳1卷，呼啦圈2个，马克笔1支，报纸40张，会服全部，相机4部，矿泉水65瓶，慰问品、奖品等。

- 1、时间：5月18日—5月22日

2、人员□xxx院青协第二届全体干部

3、内容□a□将所需资源购买齐备。

b□将活动过程中所需的卡和及蜘蛛网制作好。

c□将全体理事分组，干部安排到具体点。（具体安排见附表一）

d□5月21日15：20全体干部进行测试。

(一)时间

4月23日

(二)场地布置

1、活动当天全体干部于7：00在xxx集合，然后按分配到各个场地进行场地布置。

(三)活动环节

第一环节：团队建设

1、活动当天全体理事于8：30在东大门集合，开始第一环节团队建设，包括：队长、队名，队歌，队口号，20分钟。然后进行团队展示，每队5分钟。全部展示完毕准备进入第二个环节。

第二环节：比赛过程

第一关：卡在哪里？

1、东大门发令员发布口令，各队出发前往北大门小树林寻找

第一关提示卡。

2、每张提示卡上的内容都是不一样的，具体线路见后附表二。
(注：各队伍事先均不知道路线，整个环节需按卡提示进行)

第二关：穿越有我

1、地点：小光谷运动场休闲场地

2、规则：

a□由关卡监督员选择四个项目

b□按平均原则将各队分成4各小组，每组依次完成1个项目，下一个小组必须在上一小组完成后进行了拍手交接才可以开始。

c□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程：

a□关卡监督员宣布游戏规则

第三关：无敌蜘蛛网

1、地点：实验楼1栋前空地

2、规则：

a□蜘蛛网有7个不同大小的洞，要求队员在这7个洞中

穿过去，每个洞最多过两个人，不允许碰到蜘蛛丝，因为它含有剧毒。如果谁碰到了蜘蛛丝则全体队员重新通过。

b□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程：

a□关卡监督员宣布游戏规则

第四关：嗨！陌生人

1、地点：东区

2、规则：

a□每队男女生各找一个异性陌生人与其合影，全队找一对情侣与之合影。照片中要有明显的东区标志。

b□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程：

a□参赛选手到东区三清园集合，然后关卡监督员宣布游戏规则。

b□关卡监督员在此过程中，记录队员表现，并要及时解决理事不可解决的事情。维护协会形象。

c□比赛完后进行点评，并发放下一关提示卡。

第五关：环环相扣

1、地点□xxxx

2、规则：

a□全队队员手拉手围成一个圈，其中任一相邻的两个队

员肩上各放一个呼啦圈，当口令发出时，其开始活动肢体使呼啦圈依次向两边移动，直至两呼啦圈移动一圈回到最初两个队员身上。

b□在此过程中，彼此牵的手不可以松开，如果松开则全队重新开始。

c□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程：：

a□关卡监督员宣布游戏规则

第六关：终点就在前方

1、地点：东大门

2、过程：每队拿着4个卡后赶往终点东大门，按到达时间顺序给予相应分数。

第三环节：我要加分

1、四支队伍，玩一个小游戏：比比谁拥有的多。

2、准备4个托盘，1张列有物品的清单。

3、每队出1名成员托着托盘，当主持人念物品名时各队拿出物品，看哪个队拿出的多，每多一件给其加上相应分数。最

后公布每队，公布总成绩排名。

- 1、所有人围坐一圈，发放吃的喝的补充体力。
- 2、徐星主持总结。
- 3、理事自由发言交流经验，各环节监督员对各队进行总评。
- 4、会长发言，颁奖。

1、按队

2、全体

3、自由组合

1、注意安全。

2、爱护学校公物。

3、注意协会形象，与人沟通中做到谦让有礼。

4、与队友团结协作。

5、遇到不能解决的事情及时与部长及会长联系。

6、活动过程中不要穿高跟鞋和裙子。着运动装和运动鞋。

卡纸□ $10 \times 0.5 = 5$ 元

气球□ $1 \times 12 = 12$ 元

彩带□ $1 \times 3 = 3$ 元

矿泉水□ $65 \times 1 = 65$ 元

奖品及其他共400元

合计：500元

拓展训练活动方案篇六

全体公司成员

XX山

- 1、希望通过本次活动，给大家留下美好的回忆。
- 2、通过本次活动促进一下公司新老员工的'交流，彼此之间加深了解。
- 3、培养公司员工的团结协作能力和团队意识，使员工之间能够充分认识到集体的力量。
- 4、让员工们离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然。
- 5、本次爬山活动既是一次旅游，也是一次身材磨练，同时也以此为契机，加强员工进行体育磨练的意识。

1、活动日期□X年X月X日

早上8:00公司集合。8:20出发。9:00左右到达，开始登山比赛。

游戏环节、拓展项目环节;中午简餐环节。当天下午16左右返回，晚饭聚餐。

2、活动地点□XX国家森林公园

3、活动项目户外爬山，团队比赛以及拓展游戏项目。

4、活动参与人员：

5、预算费用：

6、活动策划人：

7、安全保障预员：

1爬山比赛

2、游戏名称：交换名字

3、猜词游戏

1、在活动期间，参加者应特别注意安全，一切听从指挥，严格禁止脱离组织擅自行动。

3、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。

4、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、晕车药等等，以处理突发状况。

1、如果10月15日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再进行合议。

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，事先由负责人了解景区的紧急电话。

拓展训练活动方案篇七

增强责任意识，熔炼团队精神通过cs对抗游戏，在活动中考验策划部署、分工协作、上下沟通、团队交流及应变的能力。在活动中释放压力，培养团队友谊及合作精神。

拟定□20xx年9月1日（全天）

包头市大型真人cs场所

三良家具有限责任公司全体成员。可带家属（家属自费）

周一早上工厂7：：30之前集合；8：10 午餐前团建讲解及对抗拓展训练午餐结束后商定下午团建内容。

活动结束后现场点名人数，散场。

三良家具厂人员活动经费，午餐，杂费由工厂支出，三良人员出车，工厂油补，人良人员家属工厂提供午餐，娱乐收费项目家属自费。

1. 因活动地点在户外，注意防晒、补水。
2. 请穿着防滑运动鞋，以免扭伤、滑到等意外。

暂时预计cs对抗结束后有pk烧烤。

本活动为草拟方案，各位成员如有良好的团建方案，可以在今晚八点前提供到三良工厂内部群，大家讨论修改。团建日期周一（教师节），无特殊原因，团建活动必须参加，不可请假，办公室和车间统计一下，团建日期可根据实际情况修改。

此活动为三良家具厂第一次团建，欢迎有经验的成员给这次

团建出谋划策，提供宝贵经验及团建内容，同时欢迎有经验的成员自荐作为此次团建组长，带领大家更好的完成活动。