

# 2023年公司户外活动策划(精选6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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 公司户外活动策划篇一

一，联系自行车出租俱乐部，把保养好的自行车在早上8：00送到公司门口。

二，活动前一天晚上 通知 参加骑行人员，做好骑行前服装、装备、及编队等事项，于早上8：00在公司门口集合。

三，各小队队长清点本队人员、装备及随身携带的物品。

四，各小队队长向总指挥 报告 各队人员、装备情况。

五，8：30编队，请摄像师拍照，并提醒骑行安全常识及行驶路线及目的地。

六，骑行车队出发

七，保障车在行军途中跟拍

活动内容如下：

### 趣味活动

1. 托球跑：（分两次进行，每次每团体1组参加取用时最少的一组）2\*8 接力赛，规则：乒乓球 必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球(10米)不掉在地上放入指定位置算有效球，另外一人在从

筐中捡起球进行接力。如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来，以8位选手全部运送完球，所用的时间最少的算胜利。（每个团体报2组可以男女混合、每组8人，）

## 2. 抢棒棒糖(取获胜人数最多的两组)

道具：四根绳子，棒棒糖若干

参加人员：每团体8人，男女各占一半，可多组进行

比赛规则：两个男(女)生背靠背挽住对方，每个男(女)生前面1米左右站着一个人女生，手拿一个棒棒糖。裁判员发令后男(女)生反向用力以吃到对面女(男)生手里的棒棒糖。先吃到者获胜。

## 3. 结对而行

道具：绳子若干（取6组时间所用最短的）

参加人员：五人一组(可男女混合)，每团队最多可报10组参加

比赛规则：比赛开始前先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，裁判喊“开始”时，各队齐出，最先到达终点的队获胜(30米)。

裁判：1人

## 4. 倒跑比赛(取4组第一名)

每团体出4组 一组4人男女混合(1男3女，第一棒男生) 每人50米，要求拿上接力棒，传给下一个运动员。不准侧身跑。

## 5. 踢毽球(取得分最高的10人纪念奖)

方法：参赛者在距目标5米处，将毽子踢入直径为20、40、60、

80公分的圆心中，最后落点在同心中就得分，从内到外依次以5、3、2、1记分。(现场抽取30人参加)

规则：

- 1、参赛者每人投掷三次，以三次得分之和计比赛成绩。
- 2、如毽子掷在线上，则以外圈的成绩计分。

裁判：2人

#### 6. 心心相印(背夹球)(取用时最少的两组)

20米距离，两端各站12人，每端分成3组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走，进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动，以最后完成用时最少的队伍为胜，违规一次+5秒。(每团体2组、每组8人、男女不限)

#### 7. 呼啦圈竞走比赛(保留项目)(取2组每组的第一名)

接力比赛，比赛长度为1人50米，边转呼啦圈边走(跑)，在比赛进行当中呼啦圈不可以掉下来，如果掉下来，捡起来是呼啦圈转起来后再继续行走，直到完成比赛。比赛以用时最少的为胜利。(每团体2组、每组4人、男女不限)

#### 8. 夹乒乓球(取2组每组的第一名)

接力比赛，比赛时间为5分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离10米)，1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里，在5分钟内用时最少者胜利，5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球如果掉到地上需要捡起球回到起点重新夹球。(每团体2组、每组8人、男女不限)

## 9. 划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上，并抓对方的手臂，形成小船状，排在起点线外。比赛开始，各个“小船”在前后摆动时，交换移动两人的双脚，使“小船”向前行进，以先到达终点的队为胜。

规则:(1)小船从何处散开，必须重新组好再开始(2)组成“小船”的两个人的臀部不得离开对方的双脚脚面。

## 10. 跳袋接力: 器械:跳袋

参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜。

规则:(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线后交接。(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

## 11. 穿衣服比赛:(男、女各5人) 器械:系扣上衣(自备)

学生成一路纵队站好，每人相隔8米，教师发令“开始”，第一人穿好衣服跑向第二人，然后把衣服脱下，由第二人穿好跑向第三人，依次进行。以最后一人穿好衣服跑过终点线的顺序判定名次。

## 12. 穿针引线:(男女各5人) 器械:针、线

各队成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放有针和线。比赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将线穿到针上后跑回，第二人出发，依次进行，先完成的队为胜。

## 13. 瞎子穿拖鞋

概要:蒙眼前进5步或6步穿拖鞋的游戏

方法：

- 1、各队轮流派出1人。
- 2、把拖鞋放在起点前方5步的地方。
- 3、回到起点蒙眼旋转三次以后出发。
- 4、能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋教多的一组获胜。

参考：进行中对方可以用错误的 指示 来扰乱。

14. 步骤：

1. 所有队员，围成圆圈站立，面向中心。
2. 首先选一半志愿者到圆圈里面来，脸向上，平躺在地。
3. 你也和这些志愿者一起走到圆圈中，要求他们的身体和头部完全静止，头不能离地或者左右摆动。
4. 在每个志愿者的鼻尖上放一枚小硬币。
5. 要求他们只能做鬼脸，一分钟之内使硬币从鼻子上掉下来。你手头一定要有照相机，给他们照一些面部特写镜头，带回去张贴公布。
6. 之后，另一半人换过来，重复游戏。
7. 一些队员 成功 完成动作后，让他们平躺在地上围成一个圆，头朝圆心(最好头挨着头)，看谁最先把硬币弄下来。

为使游戏更有趣，更富挑战性，将三个硬币分别放在志愿者的鼻子、额头和下巴上。

15. 寻宝大行动

参加人员：集体

## 16. 顶气球比赛

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：两组对抗(每组一般为3人到7人)

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开(像网球场网一样)，然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。(注意只能用头，不能用身体的其它部位)

## 17. 五毛和一块

道具：不需要；

场地：稍微宽敞一点就可以，没有特别要求；

人数：10几个人就可以，人多些更好玩的

人员：一定要有男有女，比例不限

裁判：一名，负责发号司令

规则如下：

在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志

可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

## 18. 当我们同在一起(配歌)

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，侧平举双臂。每个人右掌朝下叠放右者之左掌，而左掌朝上。右手随音乐做六节拍拍打动作，拍打位置分别为1、右手者之左掌；2、自己之右膝盖；3、左膝盖；4、左手背；5、6、左手心。循环往复且节奏越来越快。

## 19. 耳语传真

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。

## 20. 一只青蛙

参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“咚”；接着“两只青蛙跳进水中咚咚”……依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。

## 公司户外活动策划篇二

为了促进员工之间的合作能力，提高团队合作性，提高工作

效率。

XXXX年4月7日8：10—22：30；

深圳民族文化村及锦绣中华；

所有报名员工、员工家属

1、所有员工应听从本次活动负责人的统一安排，按照行程进行活动，否则一切后果自负。

2、泼水用盆由公司统一购买，由员工到泼水现场向公司行政领取；

4、中餐及晚餐由员工自行解决，丰俭由人；

5、龙舟活动安排：

6、各员工应按规定的车辆乘坐，上车后，应签到。

7、各部门/班组的负责人应负责本部门/班组人员的安全。

1、7：50—8：10公司门口集合、点名、出发；

2、9：30—10：00集队、从锦绣中华闸口列队入园；

3、10：00—13：00自由活动，自由午餐；

4、13：00—14：30在民族文化村翠湖码头集合，参加龙舟赛；

5、15：00—15：30在海边广场观看大型马战实景表演《一代天娇》；

6、15：30—16：30在傣族村寨观看“泼水节”专场演出，参与泼水狂欢；



- 7、17：00—17：50在中心广场观看大型民族服饰舞蹈诗——《东方霓裳》；
- 8、18：00—19：20自由晚餐；
- 9、19：30—20：30凤凰广场观看晚会《龙凤舞中华》
- 10、20：40—21：00民族文化村门口集合，返程。

## 公司户外活动策划篇三

公司楼下

50元/人费用含：

第一天：

13：00在约定地点集合出发，车上领队介绍路线、行程安排、注意事项，公司户外活动方案。

14：30到达

15：00开始

15：00团队活动：

16：00自由活动时间：

18：00烧烤活动开始，

21：00精彩的沙滩晚会：

23点活动结束；

第二天：

5: 30起来看日出

8: 00早餐后

10: 30在这里午餐，下午就返回xx

约14: 00回到xx□并期待下一次旅行。

1、双肩旅行背包

2、登山徒步鞋或旅游鞋

3、换洗衣服、游泳衣、裤

4、晚上睡帐篷防止着凉、带一件厚衣服或者毛巾被

5、太阳镜（主要是扮酷使用）

6、雨伞、头灯与备用电池

7、个人洗涮用品（牙膏、牙刷、毛巾、沐浴露、洗发水）

8、手机（岛上移动有信号、联通无信号）

9、至少2升个人饮用水以及你喜欢的零食）

10、个人旅途备用药品，规划方案《公司户外活动方案》。

以上清单仅供参考，根据个人需要而选择。

1、安全第一，听从领队的安排，遵守团队纪律，不得擅自离开团队。

2、带好相关证件，身份证、边防证（学生证和导游证，有的景点可以买到优惠的门票）等。

- 3、注意天气预报，带上一个健康的身体和舒畅的心情去旅游。
- 4、注意环保，做到带走的'是你的照片，留下的是你的脚印！
- 5、有时间观念。请记好出发时间和返回时间。否则后果自己承担！

## 公司户外活动策划篇四

公司楼下

50元/人费用含：

第一天：

13：00在约定地点集合出发，车上领队介绍路线、行程安排、注意事项，。

14：30到达

15：00开始

15：00团队活动：

16：00自由活动时间：

18：00烧烤活动开始，

21：00精彩的沙滩晚会：

23点活动结束；

第二天：

5：30起来看日出

8: 00早餐后

10: 30在这里午餐，下午就返回xx

约14: 00回到xx□并期待下一次旅行。

- 1、双肩旅行背包
- 2、登山徒步鞋或旅游鞋
- 3、换洗衣服、游泳衣、裤
- 4、晚上睡帐篷防止着凉、带一件厚衣服或者毛巾被
- 5、太阳镜（主要是扮酷使用）
- 6、雨伞、头灯与备用电池
- 7、个人洗涮用品（牙膏、牙刷、毛巾、沐浴露、洗发水）
- 8、手机（岛上移动有信号、联通无信号）
- 9、至少2升个人饮用水以及你喜欢的零食）
- 10、个人旅途备用药品，规划方案《》。

以上清单仅供参考，根据个人需要而选择。

- 1、安全第一，听从领队的安排，遵守团队纪律，不得擅自离开团队。
- 2、带好相关证件，身份证、边防证（学生证和导游证，有的景点可以买到优惠的门票）等。
- 3、注意天气预报，带上一个健康的身体和舒畅的心情去旅游。

4、注意环保，做到带走的`是你的照片，留下的是你的脚印！

5、有时间观念。请记好出发时间和返回时间。否则后果自己承担！

## 公司户外活动策划篇五

安全（安全出发，平安回家）、健康（饮食、娱乐健康）、环保（保护环境、关爱家园）

20xx年xx月xx日（星期六）

公司全体人员

祁连山

1、美味全羊宴、户外自助餐活动

2、团体组队游戏

3、自由活动

4、合影留念

1、7：30全体同事公司集合、点名、讲解安全事项、出发

2、11：00抵达祁连山

3、11：00—11：30搭建营地，人员分组（男女搭配，选出队长）

4、11：30—13：00全羊宴+户外自助餐

5、13：00—15：30团队活动

6、15：30—16：30自由活动

7、16：30—17：00回收物资，清理垃圾

8、17：00排队合影，全员原路返回。（预计19：30到达公司）

1、在出发前先清点人数（签到，讲解安全事项）；

2、在活动期间不允许员工离开单独活动；

4、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；

5、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。

7、天气干燥，请多喝水。

为防止因高温中暑、下雨或食物导致身体不适等因素，每组选出1—2名同事准备好药物和水，发生意外时第一时间进行处理。

1、水果、食品、纸巾、一次性餐具、围膜、胶带、帐篷等；

3、烧烤准备

4、酒水；

5、活动的奖品

6、游戏的道具（短绳子若干、气球100个、毽子1—2个、沙包3个等）。

1、两人三足接力赛：

项目简介：将所有人员分组，每两人并肩站立，内侧的'小腿

用小布条捆住，这样成了“两人三足”，当裁判发出口令，各组成员从起端开始走（也可增加人数，看实际情况定），最先回到终点的一组获胜，最后一组惩罚喝酒或其他。

## 2、打沙包

项目介绍：将所有人员分3组，两组站两边，一组站中间，10分钟一场换组，最后看中间一组剩余人数最多的队获胜。

## 公司户外活动策划篇六

希望通过本次户外活动，增进各部门员工之间的了解，增加大家的团队合作精神，缓解员工的工作压力，娱乐的同时培养大家的组织能力和创造力，号召大家亲近自然，注重环保。

安全（安全出发，平安回家）、健康（饮食、娱乐健康）、环保（保护环境、关爱家园）

20xx年xx月xx日（星期六）

公司全体人员

祁连山

1、美味全羊宴、户外自助餐活动

2、团体组队游戏

3、自由活动

4、合影留念

1□7□30

全体同事公司集合、点名、讲解安全事项、出发

2、11:00抵达祁连山

3、11:00—11:30搭建营地，人员分组（男女搭配，选出队长）

4、11:30—13:00全羊宴+户外自助餐

5、13:00—15:30团队活动

6、15:30—16:30自由活动

7、16:30—17:00回收物资，清理垃圾

8、17:00集队合影，全员原路返回。（预计19:30到达公司）

1、在出发前先清点人数（签到，讲解安全事项）；

2、在活动期间不允许员工离开单独活动；

4、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；

5、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。

7、天气干燥，请多喝水。

为防止因高温中暑、下雨或食物导致身体不适等因素，每组选出1—2名同事准备好药物和水，发生意外时第一时间进行处理。

1、水果、食品、纸巾、一次性餐具、围膜、胶带、帐篷等；

3、烧烤准备



4、酒水；

5、活动的奖品

6、游戏的道具（短绳子若干、气球100个、毽子1—2个、沙包3个等）。

1、两人三足接力赛：

当裁判发出口令，各组成员从起端开始走（也可增加人数，看实际情况定），最先回到终点的一组获胜，最后一组惩罚喝酒或其他。

2、打沙包

项目介绍：将所有人员分3组，两组站两边，一组站中间，10分钟一场换组，最后看中间一组剩余人数最多的队获胜。