

# 2023年户外素质拓展活动方案 室外素质拓展活动方案(汇总10篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 户外素质拓展活动方案篇一

08: 00 集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

09: 00 -- 09: 30 集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

09: 30 -- 09: 45 组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号。

09: 45 -- 10: 00 破冰训练(团队热身)

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

10: 00 -- 11: 45 (山谷游乐区)竞技项目：

**突出重围——攀 壁：** 参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。(良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键!)

(要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务!)

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质 and 相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩!(克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我!)

竖网桥——悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。(良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键)

11: 45 -- 12: 00 活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评!

12: 00 -- 14: 00 午餐时间(参观杨四将军庙)

14: 00 — 16: 00 团队大比拼竞技项目：

踏 笼 飞 渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。(检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神!)

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣!(平衡比速度更重要!)

搭 桥 过 河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。(检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目!)

荡悠台：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，队员落水扣分或出局。

(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、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务!)

16: 10 -- 16: 40自由体验“闯关酷地带”

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，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。

自费项目： 水战船：(水上争霸赛)，精彩刺激、留恋忘返!

16: 40 -- 17: 00活动总结，返程!

## 户外素质拓展活动方案篇二

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。

### 二. 活动目的

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，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

### 三. 活动主题：

热爱班级，体验凝聚。

#### 四. 活动时间及地点:

11月3日-11月4日图书馆东面

#### 五. 活动安排

##### (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。

六. 活动反馈

七. 活动经费

八. 注意事项

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。

## 户外素质拓展活动方案篇三

### 公司团队户外拓展活动

为了提高公司团队的. 协作精神, 提高员工的积极性, 为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围, 增进员工之间的默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动, 使大家充分领略团队协作的重要性, 培养团队精神, 提高团队意识, 从而提高每个员工的配合度, 提高整体作战能力。

- 1、团队协作、活跃公司整体员工的气氛, 增强凝聚力。
- 2、营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
- 3、体会团队与单兵作战的效果, 充分融入团队、增强归属感。
- 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(约60名)

烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年11月xx日-xx日(二日游)

(三)活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带

## 户外素质拓展活动方案篇四

2017户外素质拓展活动方案范文1为进一步加强知行社各成员之间的交流与合作，激发、调整、升华、强化知行人的心理素质、身体素质，以及品德素质，充分发挥知行人的各种优势潜能，使知行人在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到进一步的增强和提高，特制定素质拓展训练活动方案。

具体内容如下：一、活动名称“快乐齐上阵团队素质拓展训练二、活动主题友谊、合作、感恩、拼搏三、活动目的通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队的良好效果。

具体目的如下：1、增强同学间的团队合作意识2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性3、训练同学对于结构变动的适应能力4、增强团队成员之间的相互信任5、加强成员间感情的沟通四、素质拓展训练的项目1、齐心协力器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿时间：30分左右规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。

要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。

在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线器材：呼啦圈时间：20~40分钟目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身

体传送然后重新回到队长的左臂。

时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起时间：20~40分钟目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。

两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。

以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加入。

时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。

活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

五、笑容可掬时间：30分钟左右目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。

然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其他成员均不能笑。

如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对



一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。

面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

六、张弛有道时间：10分钟左右器材：长绳一根、布条、秒表目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。

一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、千钧一发时间30分钟左右器材：报纸若干，胶带3个目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。

在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。

在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小

岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。

在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

八、囚徒困境时间：40~50分钟器材：布条若干目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。

调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。

由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。

女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

九、报数时间：10~30分钟目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。

在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长

做10次蹲起。

二、活动目的为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题友谊合作拼搏创新团队四、活动内容

1. 活动时间：12月2. 活动地点：校内以及校外空场地3. 活动对象：商

学院10级、11级本科生学生干部4. 活动形式：室外活动五、

活动流程(一)前期准备1. 工作人员简单培训，分工；2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；3. 组织并统计报名人员名单；4. 购买、准备活动道具。

(二)中期活动可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的\*\*，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的\*\*后边的\*\*\*，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的xx后边的\*\*\*后边的\*\*\*，依此类推，看哪队准确复述的最多。

2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。

这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三)后期工作1. 对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；2. 根据活动中拍摄得到的照片以

及活动记录制作ppt□以便保存纪念;制作宣传板，扩大活动效果。

3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

六、活动预期效果及影响：通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力;通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高;可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

七、活动注意事项及其预防措施1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解;2. 户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具;3. 注意各种器材的保管，以免丢失。

二、主办单位：山东建筑大学大学生活动中心承办单位：山东建筑大学大学生活动中心办公室三、活动时间□20xx年5

月16日四、活动地点：素质拓展场地五、活动流程(一)活动前期准备工作1、报名准备工作(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

2、场地准备工作(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)3、工作人员安排(1)计时员(由办公室出三名人员)(2)记分员2名(一名计分，一名监督)(3)安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。

主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)(4)医务员：负责管理医务药品(如创可贴，酒精清水等)最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5)主持人：一名(主要负责各项目的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)4、物品的准备工作水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水(二)活动比赛具体安排及评分细则1、飞跃断桥参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。

由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。

桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提升。

从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

2、天梯每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。

中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间内到达天梯的顶点。

这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。

同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。

项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体。”

3、空中漫步每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。

要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分  
活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路。这是一次心理的较量与挑战，更是团队的技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。

这个项目难度较大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

4、攀岩由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：这是体力和技巧的挑战项目。

项目主要检验队员的基本心理和生理素质。

通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向着既定目标前进的能力。

5、信任背摔这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下；队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人；如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

6、胜利墙所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名，第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。

活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。

项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务；团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础；完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。

完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

(三) 获奖安排奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

## 户外素质拓展活动方案篇五

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。

### 二. 活动目的

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。

### 三. 活动主题

热爱班级，体验凝聚。

### 四. 活动对象

交通运输工程学院\_级心理委员，\_级学生。

### 五. 活动时间及地点

11月3日-11月4日 图书馆东面

### 六. 活动安排

#### (一) 前期策划宣传工作

1. 10月29日组织部利用晚自习下班宣传，并召开心理委员会会议，通知相关事宜;
2. 10月29日宣传部安排人员制作海报并张贴于各宿舍楼下的



宣传板上;

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cslgjy\_l\_yh@□

## (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. 外联部联系校朋辈心理部, 于11月2日(星期五)将活动器材借出, 并保管。

3. 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。

七. 活动反馈

活动之后将下发活动反馈单，以便了解活动的效果，存在的问题，改进的意见等。各班心理委员督促本班参与同学认真填写，并将本班活动反馈单收齐于11月6日中午12:30交至工二b-419心理成长辅导室。

## 八. 活动经费

略

## 九. 注意事项

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。

## 户外素质拓展活动方案篇六

1 武汉大学大学生创新实践中心(简称“大创”)，是校团委直接领导下，唯一指导和组织大学生科技创新、创业和社会实践活动的校级主要学生组织。在招新之后，举办参与度广的趣味有奖竞技活动，旨在增加新成员们对武大深厚文化底蕴的体会，加深大家对大创的了解，同时也为大家提供一个强身健体，提高个人素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过相互合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

2 大创以其宽松人性化的氛围在武汉大学各社团中出名，此举经扩大宣传后以增强大创的影响力，展现大创魅力，使每个新进成员体会大创优越感。

3 学校的风景优美，地形独特，并且学校周边有东湖磨山景区。通过本活动使新生对学校及周边有更多了解，便于以后工作的展开。

## 二、活动主题

友谊 合作 拼搏

## 三、活动分析

整个活动分为三部分：校园定向越野赛，环东湖自行车观光游（少数人参加），森林公园烧烤行。时间定在社团招新后，十一国庆假期后。充分利用了武汉大学和周边的地理优势，吸引了新生好奇心，而且大创素有举办这些活动的传统和经验，还有此次活动所需经费少，易操作。相信一定能顺利举办。

## 四、前期准备

### (一)时间安排：

**a**森林公园烧烤行 10月11日(周六)可根据情况推迟到周日举行

**b**环东湖自行车观光游 10月18日(周六)可根据情况推迟到周日举行

**c**校园定向越野赛 10月25日(周六)可根据情况推迟到周日举行

### (二)具体事务安排：

1统计全体部门成员的名单，并且通知到人，确定能够参加三项活动的成员名单

2针对**a**活动：一 提前收取一定的合理的费用(参考：每人20元)。

二 在出发前一天由大创活动部专人购买相应量的食品与道具。

### 三 安排摄影设备

四 联系汽车，确定是否包车前行还是分小组乘公汽前行。

3针对b活动：一 确定能安全行车的路段，最终确定自行车的路线。

(参考路线：武大凌波门----地大----华科----珞喻路----武大)

二在出发前由大创活动部专人为每位队员借到一辆变速自行车，考虑到自行车的数量有限还有安全因素，须控制参加活动的人数。

### 三 安排摄影设备

四考虑到东湖沿线自行车只能单行，活动采取分小组出发。在活动前合理 分配小组成员(男女搭配)。

五 在出发前一天由大创活动部专人购买饮用水以及干粮，并安排中途休息点。

4 针对c活动：一合理分配小组成员，也可自由组队，每队成员建议在4-6人。

二工作人员预先对校园进行考察，选出若干个点，在校园地图中标明。

并制作出寻址地图。

### 三 安排摄影设备

四购买或者安排相应的道具。

## 五、活动流程

### (一) a活动:

工作人员于7:00提前出发到达森林公园,进行一些准备。

早晨8:00于武大友谊广场集合,乘车前往森林公园

9:00到达马鞍山森林公园,购票入场

9:40到达烧烤地点,开始进行拓展活动。首先大家围成一圈,开始进行自我介绍。

#### 1、排序分队

依来人发扑克牌(1~10)。然后分队,牌号为1或6的为一队,2或7的为二队,3或8的为三队,4或9的为四队,5或10的为五队。

#### 2、队员交流

在不告知下面游戏内容的情况下,给各队3分钟的相互认识时间。

#### 3、友情链接

(打破僵局,加速队员之间的认识,也考查大家的速记能力)

各队成员任意派成一列,由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍,如:我是文学院汉语言文学专业的龚玲,第二名队员再对他/她背后的做介绍,如:我是文学院汉语言文学专业的龚玲后边的,第三名队员则依此介绍说:我是文学院汉语言文学专业的龚玲后边的后边的,依此类推,看哪队准确复述的最多。此游戏由各队依次进行。若有时间可打乱队员顺

序再进行一两次。

#### 4、福尔摩斯

(考查队员间的熟悉程度及各人的观察能力，活跃现场气氛)

每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员(如二队问一队，三队问二队)分别向他们二人提出有关自己拍挡的体貌特征的五个问题。此游戏各队依次进行，按问题答对个数记分。

#### 5、坐长城

(调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神)

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下(即坐在后边的人的膝盖上)。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

#### 6、四人五脚

(考察队员间的默契程度及团结协作能力)

每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

#### 7、火车快跑

(考察队员间的默契程度及团结协作能力)

每队另出四人或五人，排成一列。火车头，即第一个人可以双脚着地，其他人只能一条腿着地(由工作人员或其他队监

督)，两队或三队定距离计时赛跑，用时少者获胜，其他依快慢给分。

8、在活动进行之后，进行烧烤，大家通力合作，使大家都能尽兴。烧烤之后，安排去猴山看猴子。之后，安排个人自由活动时间。

9、在下午4：00左右合影，乘车返回。

## (二) b活动：

早晨8：00于武大凌波门集合，保证每人一辆轻便自行车。每组由一名学长带队，负责安全。

8：30准时出发，按既定路线行车。(路线须事先考虑东湖沿岸的车道而定)

11：00到达安排好的中途休息点，进餐

14：30按既定路线返回。

注意事项：本活动以安全

## (三) c活动：

(活动策划可参考20xx年大创素质拓展定向越野策划)

比赛道具：

地图 20张

号码牌、检查卡片 50个

计时器 4~5个

桌子、椅子若干(计时台、报到处、休息处……)

矿泉水 获奖证书、比赛奖品

1、在每一点处由工作人员进行智力(智力测试题目)，体力(球类运动)，团队配合的考验，每点由工作人员记分。

2、最后综合小组完成全程的时间和小组所得总分评出优胜者。

3、参赛选手根据手中的地图，自己选择路线将全部的点找出，在指定点处有彩旗作为标志，旁边贴有一张写有特殊字样的纸。选手找到点后将该点处的特殊字样记下来。

4、所有选手按照组别依次发队，从桂园操场出发，必须在两个半小时内找到所有的点，并且记下所有字样。(回答正确所有的问题)才算完成比赛，否则影响最终成绩。

5、比赛起点和终点都是桂园操场。选手分成不同的批次开始比赛，每个批次之间间隔大约5分钟，每次1组开始出发，大约分15次出发。比赛大概持续3-4个小时。

起点终点裁判会纪录好选手出发的时间和完成比赛回到原始位置的时间，完成比赛的选手在休息处休息，未参加比赛的选手有秩序分组排好队等待裁判分发号码牌和检查卡片以及地图。

比赛分别决出各组冠、亚、季军。在比赛后两天进行发奖到个人。

## 六、后期工作

1、在每项活动举办后对所用经费进行统计报销。

3、制作宣传板，扩大活动效果。



## 七、经费预算

# 户外素质拓展活动方案篇七

为进一步加强知行社各成员之间的交流与合作，激发、调整、升华、强化知行人的心理素质、身体素质，以及品德素质，充分发挥知行人的各种优势潜能，使知行人在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到进一步的增强和提高，特制定素质拓展训练活动方案。具体内容如下：

### 一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

### 二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

### 三、活动目的

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

## 四、素质拓展训练的项目

### 1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

### 二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

### 三、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交

叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 五、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

## 六、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括

要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 七、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 八、囚徒困境

时间：40~50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

## 九、报数

时间：10~30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

## 户外素质拓展活动方案篇八

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培

养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

## 二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

## 三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

## 四、活动内容

1. 活动时间：12月
2. 活动地点：校内以及校外空场地
3. 活动对象：商学院10级、11级 本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

## 四、活动流程

### (一)前期准备

1. 工作人员简单培训，分工；
2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
3. 组织并统计报名人员名单；
4. 购买、准备活动道具。

## (二) 中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。
2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。
3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

## (三) 后期工作

1. 对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；
2. 根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。
3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

## 六、活动注意事项及其预防措施

1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；
2. 户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；
3. 注意各种器材的保管，以免丢失。

## 七、经费预算

# 户外素质拓展活动方案篇九

当代大学生面临这课业和社会交往上的压力，忙于工作和学习，娱乐方式也单一化到了上网，聊天，唱k等室内活动，但生命在于运动，毛泽东主席说过：身体是革命的本钱。生活就是一场革命，只有身体素质过关，才能更好的学习，工作，服务于社会。

运动能加强同学们的体质，提高同学们的精神风貌。我们借此次团日活动提倡同学们只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情，让大家积极参与到课外锻炼中。

为丰富同学们的课余生活，进一步活跃校园文化，培养德智体全面发展的新世纪大学生，增进各全系同学之间的交流，增强我系学生体质，弘扬体育精神，展示当代大学生的良好风貌，增强同学们挑战自我的意识，弘扬积极进娶顽强拼搏的精神。本次活动以“学习性、竞争性、自主性、创新性、全员性、娱乐性、阳光性”等特点让广大的同学们热爱体育、



热爱生活、融入一个大集体。

## 二、活动时间

\_\_年\_\_月\_\_日(周一)中午十二点半

## 三、活动地点

操场

## 四、活动对象

经济工程系\_\_级全体新生

## 五、活动流程

### 1) 活动内容及规则:

a) 盲人矩阵：十人，计时赛，每队围成一个圈，有一个组织人下命令，其他人不许说话。以完成任务所需时间少的为胜。

b) 蛟龙过海：每班十二人，计时赛，依次从一头到另一头中间不可断(即过呼啦圈)。

c) 走钢丝：每班五组，计时赛，每组参赛选手不可落地，无关人员不可帮助。如果掉下从头开始，最高限时五分钟。

d) 带球赛跑接力：每班两组，计时赛，只有后背碰球，不许其它部位碰球，球破球掉从头开始。

e) 不倒森林：五男五女，限时赛，在规定的时间内连续的完成次数为比赛最终结果。

f) 十人鼓颠球：十人一组，拿鼓颠球，颠的.个数多着胜。

要求：每人必须参加，一人至少参与一项。

## 六、活动人员安排

### 1) 活动准备工作

体育部：策划、购买活动当天所需的道具及奖品

宣传部：出版宣传

借道具：余欣田、王尧

### 2) 活动当天人员安排

主持人：张都、余欣田

发号施令及裁判：石宇、孙岳、苏晨宇、李越

计时员：张炳梁、梁爱杰

计数员：王晓霞、柏蓉蓉、宋添添

照像：岳航、余欣田(当天灵活变动)

记成绩：余杰、梁文娣

登成绩：杨清祥

主席团：颁奖

体育部维持当天活动现场纪律

(以上人员务必服从安排，全会人员都要参加此次活动)

### 3) 活动结束

办公室：数据记录总结

生活部、学习部：收场

宣传部：写奖状

编辑部：活动报道

## 七、场外准备需要

大喇叭、三张桌子、气球、呼啦圈(2个)、绳子(7根)、眼罩(40个)、秒表

## 八、活动奖项设置及经费预算

活动奖项设置：第一名1个，第二名1个，第三名1个，优秀奖4个

## 九、应急预案

当突如其来的大雨降临时活动将被推迟，如刮风比赛照常进行。

## 十、活动总结

把此次活动的想法记录总结

# 户外素质拓展活动方案篇十

首先禁不住记一下流水账，纪念这很难忘的一段时间，纪念这些难忘的心路历程。在这两天里，我们交流了很多，对于每个项目，我们讨论了很多，总结了很多。这些都深深地烙在了心底，并成为了我宝贵的财富。在这篇笔记里，我也不想去做过多的赘述，仅仅做一番简单的总结。

## day1□

20日6点，响铃没响，自动起床，憧憬一番。

20日9点，乘上开往目的地的火车，困，想在火车上睡会儿，不过睡不着，因为一直在思索，这两天将会如何度过，我将面临一些什么挑战。

20日13点半，几经周折，抵达体验式培训基地，热情的苗苗接待了我，见到了基地负责人张主任，在苗苗的陪同下，参观了基地，又巧遇高老师在基地给一个团队正在做培训，气氛很棒，欢声笑语。静观近20分钟时间，没有打扰。

20日15点左右，济南的成亮抵达了基地，认识了第一个我未来的同事，交流了很多，发现我们性格脾气十分相投，对于户外同样持有高度的热情。

20日17点半，几位青岛、济南的朋友陆续赶到，相互自我介绍，很快打成一片。

20日18点左右，在高老师，李主任的陪伴下，赶往鲲鹏酒店吃饭，饭前玩数字游戏，在成亮的“照顾”下，我喝了不少水。

20日19点，开始“破冰”，大家作自我介绍，5分钟演讲。我发现今天来的这些朋友，这些竞争对手，一个个的都十分优秀，有压力，更有动力。通过做了一个无序报数的游戏，一个简简单单的小游戏，过后，我们纷纷发表了这个游戏给我们的启示，就像第二天的各项其他拓展游戏的一样，我惊叹于：一个如此短暂的小游戏，我们居然可以总结出那么多的内容，而且这种感受是如此的深刻。

无序报数体验：

1、看起来不能实现、或者难以实现的目标，其实本身并非如此难以实现；团队的智慧，可以撕碎让一切困难的“伪狰狞”。

2、实现目标的过程当中，失败和挫折不可避免，但是要在每次的失败当中，总结出经验和教训。

3、一个团队需要一个核心人物，此人应当发挥巨大的作用，给出合理的方案，给出合理的分工，并协调好团队成员的工作。

4、团队成员各司其职，各尽其能，做好自己的一份，便为集体的成功作出了最大的贡献！

5、阅读规则，解析规则，遵守规则，是成功的必要条件。

20日21点30左右，破冰结束，我们成立了第二天正式训练的队伍，共同拟定了我们的队名、队训、队旗，我自告奋勇的做了队长。

20日22点30，满怀着对第二天挑战憧憬，睡了。

day2□

21日6点50，起床，久违的晨练。

21日8点30，开始今天一天的拓展训练。接下来的是背摔、高空单桥、盲人方阵。

背摔体验：

1、团队成员之间应当彼此信任，才能保障一个目标的实现，一个任务的达成。

2、团队队员之间应当学会换位思考，将心比心，相互理解，从别人的角度多多考虑，尊重别人的工作，肯定别人所担当的价值的价值。

3、任何一个项目的成功都要有很多规则的保障。有时候这些规则不仅仅是规则，而是成功的细节，甚至是生命的保护伞。

#### 高空单桥体验：

1、很多困难都是自己给自己臆造的，当你勇敢的向着困难迈出一步，去挑战困难的时候，你会发现，困难根本不存在，度过心里的难关，成功就在眼前。

2、自己的潜能是无限的，自我突破，自我激励，自我超越，才能达到自我实现。

3、机遇来临，要勇敢的去把握，如果在此时退缩了，失去的'不仅仅是一个机遇，而可能是前途和命运。

#### 盲人方阵体验：

1、对于突发事件，紧急任务，应当沉稳应对，保持冷静。

2、应当仔细分析目标达成的要求，忽略一点，出现一个瑕疵，结果就是失败。

3、任何目标的达成都要有一个明确的流程，计划-实施-检查-行动，一个环节不能少。

4、团队的核心此时应当发挥巨大的作用，倾听建议，制定计划，明确分工，协调工作的进行。

5、想要达到成功，对于细节的把握同样重要，细节决定成败。细节出现问题，往往会丢掉辛勤劳动所换来成功的果实。

6、必须在失败中总结经验教训，并且谨记在心，应用于下次的任务当中，避免再走弯路再犯错误。

体验式培训带给我了深刻的体验，隐藏在每个看似小的游戏背后的都是一番大的道理，这次参加体验式培训的每位成员，通过简简单单的一天多的时间，对于体验式培训有了一个比较深刻的感触，这份感触加深了我的职业选择，更是对于未知的、未曾体验过的拓展项目的渴望，对于拓展知识的学习和探索！

我相信，我会成为一名合格的体验式培训师，我相信，我会将体验式培训发扬光大。