

2023年员工户外拓展活动方案 户外拓展活动总结(优质5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

员工户外拓展活动方案篇一

经过一番忙碌的准备，我们终于在xx年11月二十日早上在中坡公园开展了我们的第一次班级素拓活动。这一天大家都玩儿的很开心，很尽兴。我也很高兴，大家能一起快快乐乐的像一家人一样一起烧烤，玩乐。这也是我们要开展这次活动的目的所在，从结果看来，我们已经初步达到了这个目的。

那天早上，由于准备工作的一些小问题，所以我去的'稍微晚了一些。但当我到了时，我发现大家已经开始在分工合作准备烧烤所需的食物。女生们自动一起去了厨房清洗蔬菜，肉。男生们也积极地在一旁帮忙打下手。这已经说明我们班的同学之间的团结，友谊！在烧烤过程中，每个人也都非常积极。需要什么东西，男生们都积极的去解决，女生们则负责将蔬菜、肉烤得香气四溢。现场当时是阵阵飘香，大家都闻香而动，四个桌子并没有孤立，由我们闻香而动的同学所紧紧联系起来。而每个桌子负责烤东西的同学也都拿出热情的态度，欢迎大家来品尝自己的手艺。对于有些急切的同学也善意的提醒东西还没熟，在稍微等一下。总之，这次的烧烤是在一片和谐中进行的。大家吃罢，都纷纷去旁边的林子里拍照留念，留下一张张美好的回忆。

这次的素拓活动能圆满成功，这归功于我们积极地班委们，正是大家的一起努力才促成了这次活动的成功。当然这工程中仍然跑路了一些问题。由于我们是第一次举办这种活动，

所以在准备工作方面做的稍有不足，这点我们深切的意识到，并且已经吸取教训，相信下次会举办的更好。

这次活动的开展，我们可爱的班助学姐起了非常重要的推进作用。她积极支持我们的这次活动，并亲自参与了这次活动。还传授了我们许多关于烧烤方面的经验，使我们的工作开展的顺利了许多。当然还有其他一些学长给予我们的建议，我们都很感谢他们。没有你们的帮助，我们的这次活动将不会进行的如此顺利！还有我们的教官学长还有学姐也参加了我们这次素拓活动，并给我们带来了好吃的鱼，也同样感谢你们。

员工户外拓展活动方案篇二

x月x日下午2:00，在我校北区篮球场上的一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在_公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。

这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

员工户外拓展活动方案篇三

这次公司组织的户外拓展活动已经结束了，确实感觉很是充实，我相信在这方面应该要对自身各方面更加认真一点，这次的户外活动，促进了同事之间的感情，在公司的这段时间依赖我觉得还是很有意义的，只有认真的把工作做好这样才能够更加的有信心，在这一点上面我一直都觉得非常的有进步，拓展活动现在结束了，我也有一些心得。

首先我认为，这样的活动是很有意义的，平时大家都是忙于自己的工作，所交流的也大多是工作，虽然在公司的時候确实是要把工作放在第一位，但是我觉得员工之间的沟通还是很有意义的，是作为一名xx员工应该要有的态度，我现在回想起来的时候对这一点非常的认可，这是我需要思考清楚的，公司现在各方面也是有很多需要去做好的事情，但是也需要有一个正确的三观，平时多多和周围的同事沟通这样才能够做的更加有意义一点，这是接下来我应该要认真都去规划好的，我始终都非常在乎自己各方面的能力，并且日常的工作方面我不断提高自己，不断的积累工作经验。

在这样的环境下面，我是保持足够多的信心，我相信我是能够去做的更好一点的，这次我们户外拓展，大家在一起聊天，

一起互动做游戏，我觉得还是很有意义的，我知道在这方面自己要做到哪一点，现在回想起来的时候，还是很有意义的，平时在工作当中我还是需要合理的去做好自己的事情，这段时间以来的工作我确实还是感触良多，我和周围的同事相处还是比较好的，大家一起配合完成优秀，友谊就是这样不断的加深，这对接下来的工作配合也是有所帮助的，我也一直认为自己能够在工作当中，不断的提高自己的成绩，这也是我今后需要去落实好的，这段时间以来我也是感触良多。

拓展活动落下帷幕，大家在这次的户外拓展当中还是有很多进步的，我相信接下来工作中我们可以更加默契的配合，共同搞好工作，虽然这次只有一下午的时间，但是愉悦了大家的身心，对自身起到了一定的放松作用，相信大家是可以做的更好的，拓展活动结束后，也一定要好好反思，提高自身的经验，活动虽然短暂，但是我认为这就是员工和员工之间的互动，是能够促进工作效率的，对公司文化的一种加深。

员工户外拓展活动方案篇四

大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

这次活动主要由狼腾拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的

规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动内容展开：

活动项目一：

共同进退。每个小队分成两个小组，6—7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：

高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目三：

鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩

的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美(和谐之美)境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

活动项目四：

极限时速。教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们最好的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，

最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。

此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。

员工户外拓展活动方案篇五

本次活动总体来说举办的比较成功，在活动中我发现了以下几个亮点：

1、在本次活动中，把小记者们随机分组，不按学校分组。这令孩子们不会因为分别在不同的学校而出现小团体的现象，真正让我们的小记者之间互相熟悉，在活动中小记者们的表现充分的说明了这一个细节的成功之处，小记者们在活动中比分彼此的合作，是我们所希望看到的。

2、把安全知识问答安插在游戏当中，这让安全知识的主题始终贯穿着整个活动直到结束，同时也避免了小记者们因为长时间玩答题游戏而出现厌烦的情绪，在每次安全知识抢答的时候，孩子们情绪一直都异常高涨，这种令他们喜闻乐见的方式更用以让他们接受安全知识。

在活动时，我们设置了竞赛的活动形式，这调动了孩子们的

积极性，同时优胜者会得到奖品，其他没有获得优胜的孩子也得到了相应的奖品，这也让他们不会对自己的失败太过失望。

3、在竞赛时，给予失败给孩子们鼓励。让我们的团队竞技游戏在竞赛的同时，也发扬了团结合作的精神，孩子们不会因为自己的失败太过受挫，同时也令他们对我们的活动更有好感。特别是最后一个游戏，虽然偏向了第二组，但是我觉得这是一个十分有必要的举措。

4、在活动时，我们压缩了游校园的时间，给户外拓展的时间提供时间，这是很明智的。因为首先我对有孩子们参与的户外拓展活动不熟悉，所以对时间的分配显然是太乐观了，最后活动的顺利按时结束，也是因为我们之前对活动时间这方面的意外情况做的准备。

这些是我在活动中发现的亮点，希望以后能够给之后的新志愿者们做借鉴。

同时在本次活动中我也发现了一些不足之处，这些不足之处虽然没有严重的影响活动的成功，但是它们毕竟让这个活动有了比较明显的缺点。希望在以后的活动中不要出现这些情况，也希望能给以后的志愿者一些经验：

活动的主题，是的，活动的主题弄得太过草率，没有创意，同时也不符合一个以孩子们为主角的活动所要表达的东西，并且这个活动主题并没有体现我们本次活动的另一个活动目的：让裕兴和扶状的孩子们增进感情，相互熟悉。所以这次的活动主题，弄得比较失败。

这次活动中虽然为了让活动的重点户外拓展能够顺利进行，所以我们给时间的安排进行了一个准备，这个准备虽然是很有效的，但是他毕竟是建立在压缩游大学的部分的前提之下的，这也让我们的本次活动结束的令人有些惋惜，假如以后

有类似的活动的話，就算适量删减活动的内容，也不要过于乐观的安排过多的内容。毕竟一个活动的策划，是越有效越好。

本次活动的目的之一是让孩子们了解到一些安全知识，可是效果并不理想，因为相关安全知识的内容部分太少，这是因为实现的准备不足，但其实也和有本次活动的背景有关，这是本学期的最后一次活动，当然希望能让孩子们玩得开心一些，其次是令孩子们之间相互熟悉，这是最重要的。

在本次活动中，我们的主持人并没能把整个活动的节奏把握好，同时也没能有效指挥孩子们按照活动规则进行游戏。在活动中如果没有两位学姐在旁协助的话，后果就是让活动的步骤一再的拖延。