

# 最新户外课方案的活动背景 户外拓展方案 户外拓展方案(模板5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。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 户外课方案的活动背景篇一

一、活动主题：“凝聚心感悟 放松好心情”

二、活动宗旨：活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

三、活动主体：火盾公司全体员工

四、时间地点：2016年5月14日水磨沟公园

五、行程安排：

时间 项目

六、注意事项

(一)要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

(二)活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，

(三)做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

(四)活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

(五) 建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

(六) 保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

七、工作部署 项目 负责人

八、游戏规则(游戏环节重新策划一下，更有意思一些)

九、道具清单

十、奖品清单 十一、活动预算 十二、活动安全领导小组

## 户外课方案的活动背景篇二

活动对象人群：公司各部门青年骨干40人左右(不含特邀嘉宾)活动目的：加强青年人之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神。

活动内容：分团队的互动小游戏，野外自助烧烤，自由活动(内容的具体形式文中将详细说明)

活动组织者：公司人力资源部、团支部

活动要求：活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动。

活动内容安排(待议)：

互动小游戏：开展互动小游戏的目的是要让大家消除距离，减少因为彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。因此，在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单的游戏，原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛，争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

## 游戏之一：缩小包围圈

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 创造融洽的气氛，为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。游戏时间：约10分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在该游戏完成后，考虑到我们的人员比较多，所以同时运动起来的操作难度较大，因此，我们就要将一个团队分成若干小组，以便于组织安排活动。在分组时，我们要打破大家自由组队的传统观念，具体操作是：在前面一个游戏大家围成一个大圈的前提下，让大家以“1、2、3、4、5”循环报数，每个报到相同数字的员工自然地形成一个临时组成的小组（该小组形成后，下面的活动就要以此为单位同步进行），这样有利于大家能迅速地融合到一起，也方便我们团队精神的培育与构建。

## 互动游戏之二：起队名

游戏目的：

1. 使各个小组拥有自己的名字。
2. 鼓励团队成员之间互相沟通。
3. 把小组成员团结在一起。

游戏时间：约15分钟。

步骤：

1. 将队员划分成若干个由8个人组成的小组(根据我们的人数大致可以分成5组)。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，  
也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

互动游戏之三：带球赛跑

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 显示合作的力量。
3. 引人发笑。

游戏时间：约三十分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在游戏的进行过程中，为了保证游戏能够顺利进行，我们可以针对游戏中出现的突发情况采取一些变通的环节，让大家开心地完成整个游戏。

互动游戏之四：闯地雷阵

游戏目的：

1. 建立小组成员间的. 相互信任，促进沟通与交流。
2. 引发大家的笑声。

游戏时间：约半小时。

步骤：暂时保密。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，总计耗时约2小时(大致上从9：30——11：30)。

另附游戏活动中所需要的道具：气球(约20个)，纸板(暂定约20余块，数量不限，多多益善)，蒙眼布(5块)，口哨(1枚)。

备注：为调动大家的参与积极性，我们考虑给每个参加活动的小组进行总体评价，得分最高的小组可以得到一点小奖品(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(评委由特邀嘉宾担任)

具体评分规则如下(初稿，待议)：

1. 在起队名游戏环节，最先说出来的团队可以获得三颗星，其次是两颗星，再次为一颗星；另外队名最恰当、最合理的可以得到三颗星(该星的评定由评委确认)。
2. 带球赛跑游戏中，最终的第一名可以获得五颗星，第二名可以收获四颗星，以此类推。
3. 闯地雷阵游戏中，得分细则如2中所定。
4. 在整个游戏的进行过程中，表现最积极，相互协作最充分的团队可以获得三颗星(该星的评定由评委确认)。

5. 对各团队所获星星的数量进行归纳，由领导对本次活动进行点评，并对优胜团队颁发奖品。

其他物资：

1. 纯净水若干箱(考虑到当天的气温可能比较高，活动时的运动量也比较大，因此对水的需求也应该会比较高，我建议水储备应该在8箱左右)。

2. 遮阳帽(建议每人一顶，在保护自己皮肤的同时也可以起到统一着装的效果)。

3. 桌布(桌布的用途主要在烧烤的过程中起到环保的效果，同时，也可以保证我们食物的清洁卫生)。

4. 水果若干。

5. 用来烧烤的食物及佐料若干(具体种类视经费及大家讨论后再作定论)。

6. 烤炉及木炭若干(烤炉以6只为基本设路，木炭2篓)。

烧烤时间暂定为12：00——13：30

自由活动时间暂定为13：30——15：40(在15：50之前要将所有人集合到位)

自由活动时切记安全，我们不提倡以个人为单位独自活动(最少要2人以上)，愿意自由活动的可以留下联系方式(各组负责人的手机号码即可)，以方便我们进行沟通。

各游戏步骤

游戏一：缩小包围圈

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要

一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。

5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

6. 迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

## 游戏之二：起队名

1. 将人数较多的队员划分成若干个由8个人组成的小组。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

## 游戏之三：带球赛跑

1. 选一块宽阔平整的比赛场地。
2. 让每个队员找一个搭档(每个团队中可以自由组合)。
3. 给每对搭档发一个气球。
4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。
5. 在赛场上标记出起点和终点。起点和终点的距离至少为20米，越远越好。
6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。
7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。
8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球(不允许把球夹在一个人的腿上)；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

#### 游戏之四：闯地雷阵

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。
3. 让每个队员找一个搭档。
4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。



5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布路地雷阵了。选择好地雷阵的起点和终点。

6. 在起点与终点之间尽量多地铺上一些纸板

7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你清楚地知道地雷阵的布局和每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

## 户外课方案的活动背景篇三

为了贯彻落实国家教育部关于开展社会实践活动的要求，响应团中央关于创新开展团员教育的号召，让学生走向社会、了解社会，在实践活动中培养学生解决问题和创新能力，增强建设祖国、振兴中华的责任感。结合我校新团员入团及团员意识教育，以“家校合一，共处和谐”为宗旨，构建学校、家庭和社会“三位一体”的教育模式。经研究决定，启动“团旗飘飘”亲子户外活动暨初一年级新团员入团宣誓仪式。

2016年6月29日周日上午9:00 武警支队教导队

学校领导、教导队领导、团委人员、初一年级新团员(4名)、新团员家长(父母)、参演武警战士等。

(一)9: 武警支队教导队大门口集合，成队进入营区

(二)9: 15初一年级新团员入团仪式

(三)9: 45参观营房内务、营区素质拓展(武警战士带队)

(四)1: 3亲子户外活动：游览市动植物园

1、所有参加活动的新团员必须由家长带领准时到教导队

2、学生携带水壶等必需品

3、进入营区后，一切行动听指挥，车辆停放在指定位置

4、宣誓仪式后，家长带领孩子自主安排下一步活动

5、家长带学生往返路上，注意安全

团委、初一年级部

2016年6月23日

## 户外课方案的活动背景篇四

增强交往能力：教孩子明白团队与集体的巨大力量，领悟合作精神带给自身的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来的无穷乐趣。项目组合：、托运接力、队列队歌队名队训竞赛。

提高学习能力：教孩子学会学习，通过训练领悟到学习方法的重要性，提高学习情趣，激发学习的热情，培养善于学习、善于总结、善于吸收的能力。项目组合：人椅耐力赛、团队圈。

培养生存意识训练：培养孩子生存意识，竞争意识，逆境自救能力，学会克服自然险阻和障碍的技巧，通过内化，举一反三。项目组合：救伤护理、自我保护。

培养积极进取意识与能力：培养孩子上进心理，增强抗挫折和抗打击能力，使个性变得坚强而富有韧性。项目组合：情智寓言、市长竞选。兴趣小组辅导、领导才能训练、组织策划能力训练、心理突破训练。

挖掘发现自我潜力：教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力、完善人格。项目组合：命题对白(思辨能力)、命题拼版(动手能力创造力)

全国青少年素质拓展旨在培养学生思想政治素质，以及道德素养、创新精神和实践能力，造就有理想、有道德、有文化、有纪律，德智体美全面发展的优秀人才。青少年的心理、身体、品德素质及潜能得到进一步激发、调整、升华和强化，达到了使参与者心态开放稳定、敢于应对挑战、增强创新活力的目的。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让参加者在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导参加者发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻等缺陷，共同实施快乐成长—青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

青少年素质拓展十项具体目标：

一、 学习及考试能力明显提高

二、 磨蹭、拖沓等不良习惯明显改善

三、 自理自立能力提高

四、 竞争表现能力提高

五、 承受挫折、压力能力提高

六、 自信心理明显提高

七、 沟通理解能力提高

八、 处理人际关系能力提高

九、 快乐程度明显改善

十、 学习积极性和效率明显改善

全国青少年素质拓展夏令营通过信任训练、沟通训练、领导力训练、自信心训练、心理突破训练等等，全面挖掘和提升

青少年的八大能力：创新、沟通、协作、应变、学习、思维、激励、领导。

一直以来，家长们关注了孩子的语言能力、智力和体质发展，却忽略了孩子情绪与社会能力的成长，孩子常常不懂得理解与表达自己的感受，无法体谅他人的心情。正确认识自己、健康地与人交往、调试情绪、学会感恩……综合素质和能力的提升，将促使孩子们更好地应对学业和人生，正视各种人生中的困难，快乐、健康地成长。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让孩子在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导孩子发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻等缺陷，共同实施快乐成长一青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

## 户外课方案的活动背景篇五

一、目标：

- 1、增强团队的凝聚力，让学员了解一个群体内各个成员的角色和责任，增强团队成员的责任感和荣誉感；
- 2、启发想象力与创造性，提高解决问题的能力；
- 3、树立相互支持配合的团队精神和整体意识，增强团队的凝聚力；
- 4、认识自身潜能，增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力增进了解与沟通；
- 5、提高创新意识；
- 6、通过团队游戏培养良好的心理素质、提高相互间的配合与沟通、打破人与人之间的隔膜、熔炼团队、建立友谊、挖掘潜力、释放激情。

## 二、培训计划

09:00抵达基地

09:30精神整装，闯拓展培训第一关

活动之一[破冰]

形式：15—20人组成一队，自我介绍

选队长：主要领导者

起队名：队伍的名字、队伍的文化 and 理念

编队训：放下压力、敞开心扉

设计队徽：本队的标志、前景与展望

设计队旗：旗帜飘扬，代表着整支队伍，代表着“1”代表着我们不败的信念

编队歌：表现创造力、展示活力、焕发激情[破冰训练]

目标：

用特殊的形式相互了解，团队成员“融冰”

形成热烈的团队氛围，为接下来一天的培训做好心理准备

了解学员状态，使学员初步熟悉培训形式

10：30户外场地培训，有效沟通与协作

活动之二[孤岛求生]

项目介绍：

将每队学员分为三组，安置在不同的岛屿上(珍珠岛、聋哑岛、盲人岛)，在规定时间内完成各项任务，其中一项任务贯穿三个岛屿。

12：00午餐

13：30场地挑战类项目

活动之三[挑战no1]

现代团队越来越重视团队与成员之间的情感交流和对个人归属感的培养，而拓展则是实现这一目标非常重要的一环！

加深个人对团队的感情；

增进队员之间的沟通和交流；

增强队员之间的团队协作意识；

创造企业内积极向上的工作氛围,提升队员士气!

### a能量传输

规则：利用所给工具在制定人数后将“能量”传送到终点  
在“能量”向前运动过程中，禁止回流触手和掉落停止。如  
出现犯规将退回起点从新开始。