

2023年户外拓展策划方案(大全9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面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。

户外拓展策划方案篇一

行程安排：

07：30：指定地点集合，（出发前请检查需要携带的食品等及其它娱乐工具!）准时最光荣！

09□30—10:00□

破冰游戏：在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去，其中包括：问好、梅花开、问天气等。（选择几个项目进行）

培训目标：

- 确立团队、确定目标
- 打破新团队成员之间的隔阂
- 加强相互了解和信任
- 形成团队成员的基本价值观

项目介绍：

---制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长

---各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛

10:00—10:30

培训目标：

----体会良好沟通对团队合作的重要性

----感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现

----团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用

项目介绍：

培训目标：

----信任练习；信任对个人、团体和企业带来的收益；沟通是需要说出来的

----建立团队成员之间相互信任的基础

----通过身体接触，打破人与人之间的隔膜，尽快的进入情景

----学习换位思考

----挑战自我，提高心理素质，战胜恐惧

----规范自我行为同社会和集体利益的关系

项目介绍：

11:00—11:30

培训目标：

- 高效有序的沟通对团队至关重要
- 学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑
- 改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式与人交流
- 树立队员的责任心，倡导主动沟通，达到最佳沟通效果
- 建立开放的交流环境，体会集思广益的价值

项目介绍：

培训目标：

- 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
- 挑战未知领域，培养创新意识，大胆尝试，勇于付出
- 合理的分工与合作，资源的优化配置
- 认识统一指挥的意义与重要作用
- 体会对于团队的领导技巧及角色的合理分配与运用

项目介绍：

12:30—13:30：用中餐，休息一会儿。

13:00-15:30：前往沙滩，组织拔河比赛或者玩排球。后海滨游泳(自带泳衣)自由活动、拔河比赛才是回味的时候，穿上游泳衣、拿上水上用具、与凉爽的海水融合在一起、欢乐的

享受沐浴着阳光沙滩海水、群结队的来到海边礁石、沙细腻而洁净堪称东方夏威夷。海边可以捡到很多漂亮的贝壳沙滩排球有这样一种比赛，有的是最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，它就是沙滩排球，在柔软金黄特别的沙滩上，在洁净蔚蓝的海边，让我们边玩排球边忘记所有的忧愁与烦恼。

19:00：烧烤结束，回到温馨的家。

可供选择的拓展项目目录

一、破冰游戏：

1、松鼠与松树 时间：45分钟

2、青蛙王子 时间：45分钟

二、团队沟通与激励游戏

1、共同进退 时间：60分钟

2、乾坤大挪移(又名不倒森林) 时间：30分钟

3、千足虫 时间：30分钟

4、珠行万里(视情况可与合力运水替换) 时间：45分钟

6、雷阵(又名一线生机) 时间：60分钟

7、电网(又名蜘蛛网) 时间：60分钟

8、决战沙场 时间：60分钟

9、怪兽过河 时间：60分钟

三、解决问题型游戏

- 1、七巧板 时间：60分钟
- 2、盲人方阵 时间：60分钟
- 3、交通阻塞 时间：60分钟
- 4、盲人摸号 时间：60分钟
- 5、雷区取水 时间：60分钟

四、团队信任与责任游戏

五、大型团队协作游戏

- 1、毕业墙(又名逃生墙) 时间：30分钟
- 2、人椅 时间：30分钟

户外拓展策划方案篇二

一、拓展目标

- 1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。
- 2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。
- 3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

二、拓展方式

- 1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。
- 2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。
- 3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

三、注意事项

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

6、空中抓杠(8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远处的铁杠)

7、天使之手(男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空的断桥)

9、信任背摔(双手被绑住，从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每

个人都上去;上去的人不允许下来帮忙)

篇二

一、设计思路

亲子活动是教育教学活动中的一部分，和谐、温馨的氛围是孩子健康活泼成长的必要条件。为此，我们组将再次创设合适的环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长、教师在活动中互动起来，有利增进情感，加强沟通、交流，统一教育理念。

二、活动目标

1. 让孩子、家长、老师共同分享参与游戏的乐趣，加深师生情、亲子情。
2. 给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往能力的发展。
3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进同步教育。

三、时间：

20xx年10月20日(星期六)上午9：00—11：00

四、地点：

五、人员：幼儿班全体幼儿、家长、老师

六、活动准备：

- 1、按年龄组策划游戏
- 2、扩音器、哨子及游戏材料

3、小礼物人手一份

4、照相

5、少量食物

七、活动安排：

1、小班亲子游戏：

(1) 亲子赛跑 (2) 气球接力赛 (3) 彩带舞 (4) 小乌龟爬爬爬 (5) 猪八戒背媳妇

2、中班亲子游戏：

(1) 传球接力赛 (2) 赶小猪 (3) 老牛吃嫩草 (4) 袋鼠跳 (5)

3、大班亲子游戏：

(1) 跳长绳 (2) 拔河 (3) 运球

(4) 金鸡独立 (5)

4、分享食物

5、自由活动

篇三

一、活动目的

1、加强和家长联系，取得家长的支持，加强学生的管理。

2、通过本活动达到，学生亲子体验，端正学生生活态度。

3、增强学生团体意识，调动学生的积极性。

二、活动安排

1、热身活动：通过鼓掌、仰卧起坐，相互鼓励，突破自我。

2、盲人哑巴：通过肢体交流完成任务，体验感恩、责任、珍惜。

3、爱的体验：通过爱的体验，学会被爱、学会爱人。

4、体验交流：家长鼓励学生，学生答应家长，内心反省共同成长。

三、活动措施

2、活动时间□20xx年12月29日上午9点历时：3小时

3、活动场地：教室

4、活动记录：录像、照相

5、活动道具：床垫子、同心杆、遮眼罩、脸盆、矿泉水瓶等。

准备

1、黑板上写上“爱的体验”（李旭升写）

2、计算机、音响、资料(用于背景音乐、翟鸿燊讲座)

3、人员：李春青老师、班主任、学生会干部5人(工作人员)

4、场地：桌子撤出，只留下凳子，每人一把摆在四周，中央空出来作为活动场地。

5、摄像：曾庆志摄影：天成顺

6、邀请人员：

8、哨子一个

9、学生穿校服

10、培训服务人员

开场白

尊敬的各位家长：非常感谢您的理解、支持，谢谢你们！

我知道这一声谢谢不能表达我对您的谢意，也弥补不了给您带来的各种不便。但我希望在这次活动，我们能有深刻的人生体会。

我的愿望是：在这次活动中

让我们静下心来，放松自己，放下我们身边的如意与不如意

让我们的心软下来，随着活动而动，去参与、去体验、去感悟

开心，就绽放的笑

感动，让泪自然的流

别刻意，别控制，别阻止

最后的收获会因你心境的不同而不同

把心定住，这次活动只属于你我

关掉手机，这段时间只属于你我

附录一：暖场

项目名称：暖场

项目任务：让大家鼓掌，为家长鼓掌、为孩子鼓掌、为自己鼓掌。

项目流程：

1、尊敬的各位家长，我们老师和工作人员用掌声感谢您的到来！

2、同学们，为了感谢父母的到来，用掌声表达我们对家长的谢意！让父母听到我们的真诚！让父母听到我们的谢意！用掌声加上喊声告诉你家长，“我要做优秀的”。

3、各位家长、老师，用掌声告诉孩子你们是我们的希望，用掌声告诉孩子你们是最棒的！

附录二：仰卧起坐

项目名称：仰卧起坐

项目任务：最大限度完成仰卧起坐，再加5个、3个，要有鼓励。

项目流程：

1、介绍规则：

2、顺序：学生开始家长开始

项目交流：

1、只要努力，仰卧起坐我们可以做的再多几个，其他事我们可以做的更好呢，道理是一样。

2、学生是需要鼓励的不是指责，家长也是需要鼓励的，孩子你做过吗？

3、不用说话，用肢体语言鼓励一下自己的孩子。

4、如果有惩罚：孩子，当你犯错误时，你知道谁在替你受罚吗？

附录三：盲人哑巴

项目名称：盲人哑巴

项目任务：哑巴引导盲人跨越障碍。

项目流程：

1、规则：家长扮演哑巴，学生扮演盲人，双方都不能说话，哑巴用肢体语言告诉盲人行进路线，跨过障碍路线完成任务。

2、障碍：包括上凳子、跨过水盆、矿泉水瓶、饭盆等。

3、活动开始前，父母不交流，分组，孩子盲人、家长哑巴。

4、活动结束后，家长孩子拉着手，用肢体交流，在总结体会中体会感恩。

项目交流：

1、孩子你小的时候，父母是这样扶着学走路的。

2、家长用肢体语言鼓励一下孩子，孩子用肢体语言感谢父母。

附录四：爱的体验

项目名称：爱的体验

项目任务：在背景音乐下做主持人要求做的动作用心体会。

项目流程：

1、翟鸿燊的爱的体验

2、家长孩子相对而坐，闭上眼睛，按照主持人的要求用心去做，用心去体会。

3、全体一起做。

4、不要擦拭眼泪，让眼泪自然流淌

项目交流

1、孩子用肢体语言感谢父母。

2、家长表达孩子你是我的希望，也是我的骄傲。

3、孩子告诉父母今后如何做。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

搜索文档

户外拓展策划方案篇三

白云山两日游

白云山【羊城第一秀】

x月x日—x日

社联

全社联人员。

社联外联部全体人员。

xx人左右。

3、露营地：初定广州白云区白云山山顶公园鸣春谷

1、烧烤/野炊

2、白云山风景名胜区分为七个游览区，即：明珠楼游览区、摩星岭游览区、鸣春谷游览区、三台岭游览区、麓湖游览区、飞鹅岭游览区、荷依岭游览区。区内，峰恋重叠、溪涧纵横、林木葱郁、鸟语花香，景观多样，四季如春。特色各异的景点星罗棋布，有蒲谷、能仁寺、天南第一峰、鸣春谷、九龙泉、碑林、摩星岭、山湾、双溪、山庄、白云松涛、松涛别院、明珠楼与新开辟增设的云台花园、白云滑道、白云索道等。金液池位于白云山麓，是一座风光如画的湖泊，湖光潋滟，波平似镜。湖光山色交映生辉，如诗似画，别有情趣，是白云山中的`佳境。白云山风景区——坐落在普兰店市元台镇境内，是长白山余脉。白云山有泰山之雄伟，黄山之秀

丽，华山之险奇，其苍松、奇石、古寺、白云堪称人间奇景。

3、交通

活动经费：每人xx左右

车费：每人xx元左右

总共xx~xxx左右

1、每位参与者都找到知心朋友，共渡大学时光；

2、相互了解，专业，学院，甚至学校

3、通过一系列的游戏，社员可以在娱乐的过程中充分展现自己，同时也能学习别人不同的交友技巧。

4、社员认识来自不同学院不同专业的同学，拓展了其交际圈，增强了社团

的凝聚力的同时能给社员们带来一种对社团的归属感。

2、扬团结、友爱、相互帮助的团队精神，始终以x人的小分队集体行动，队长要带好头；

3、导航仪(为防止磁场干扰最好不用指北针)、露营灯及电源、露营铲、引火用品、野营炊具及食品、如果露营地没有水源，还要考虑带水，防护物品也要带，比如刀具、驱虫药品、急救药品等，还有天气渐冷需要准备防寒衣。

外联部□xxx

户外拓展策划方案篇四

粽叶飘香，自包米粽，共度端午，互赠祝福。

通过亲自动手包粽子，让全体员工能更真切的去感受中国传统节日的内涵，了解更多具体的.工艺，比如包粽子的方法和馅料的搭配等等，以轻松的方式进一步锻炼全体员工的动手能力和学习能力。

在端午节来临之际，让全体员工一起过节，增进大家之间的亲密联系和相互交流，也各自送上节日的问候。在集体的温暖中度过异地的传统节日。

-月-日下午。

四、活动地点

公司食堂。

1、购买材料花生米、葡萄干、红豆、红枣、蜜枣、咸菜、白糖、酱油、糯米;肉;(具体购买内容由---负责);粽叶(由食堂购买)。

2、器具准备：盛装食材容器、汤匙(均由食堂提供);棉线：剪成若干条，每条长约20cm;剪刀等(由食堂购买)。

3、处理材料

糯米：温水浸泡一定时间，滤干水分。

粽叶：把粽子叶放水里煮，水开10分钟后即可取出冷水洗净剪两端多余后滤干。

粽馅：由各种已购材料搭配，其中半肥瘦肉用配料先腌制待

用。

4、包粽子

(1) 集合：全体员工集合到食堂(-月-日14: 00)。

(2) 开始制作：鉴于员工对包粽子或知道或不熟练，请教了相关的人员，总结包粽子方法如下：

取两张(均为反面)粽叶一头一尾的反方向重叠(不完全)，放入一小碗(克)米，用食指在米中间轻轻划一字，放入1、2匙自己喜欢的粽馅材料，再填一些米盖住。

右手先把外端粽叶往里折叠并向后折去，包好一端再以同样手法完成另一端，绑粽子要先在中间绑一次后才从一端逐一绑向一端以防变形，绳子紧度不能过紧(煮爆)或过松(进水)，以轻扯不移动即可20xx年公司端午节活动方案20xx年公司端午节活动方案。

在了解有关粽子的包法后，大家便可自己动手包粽子，期间可以相互学习相关细节，以便大家都能更好地完成。

(3) 制作结束

由负责人员将大家包好的粽子集中放置，然后将剩余材料整理，对于盛装不用的盛装容器洗净返还给食堂工作人员。

5、煮粽子、分发给在食堂烹煮粽子完就分发给各位同事，并送去节日问候。

1、全体员工按时到指定地点，应预先了解包粽子的有关方法。

2、不要随意放置器具或是材料，以至于现场凌乱。

3、注意个人和食材卫生，不应弄混弄乱。

户外拓展策划方案篇五

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xx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。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

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xx月xx日—xx日(x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。

xxxx基地。

住宿，若有空一床位，补房差xx元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带。

户外拓展策划方案篇六

户外拓展活动为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并

加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——__拓展之旅。具体如下：

一活动时间：

20__年5月18日(具体时间暂定为：8：30—13：00)

二集合地点：

—

三活动口号：

放松心情，勇攀高峰

四方案策划：

—

五活动组织：

综合管理部

六参加人员：

公司所有员工。

活动总指挥：__

后勤服务与记分：__

七、活动形势：

以户外拓展活动为主，宣传为辅(以公司旗帜为主要形式)

八活动行程：

拓展活动行程安排表

九拓展活动安排

(一)拓展竞赛部分

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”！)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出镜)。

任务3(12分)：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每个信物为2分(判定标准为信物完好无损)。任务4(20分)：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10分。 2、游戏评分标准：

游戏1(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏2(20分)：第一名20分，第二名15分，第三10分

游戏3(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏4(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏5(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

3、第一名的队伍将获得由__送出的精美礼品一份。

(二)游戏环节游戏1：无敌风火轮

项目类型：团队协作竞技型

道具要求：报纸、胶带

场地要求：一片空旷的大场地游戏时间：10分钟左右详细游

戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

游戏2：2人3足

1)项目类型：团队协作型

2)场地要求：一片空旷的大场地3)需要道具：一米的绳子三条

3)详细游戏规则：

参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。

4)活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

游戏3：搭桥过河

1)项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2) 参赛人员：全体队员

3) 场地要求：一片空旷的大场地比赛赛距：30米

4) 需要道具：小地毯(报纸或者毛巾布等)

5) 竞赛方法：(三组同时进行)三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

游戏4：背人踢球

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地需要道具：两个皮球

竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。

6) 竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不

能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

游戏五：障碍赛

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

参赛人员：全体队员

场地要求：一片空旷的大场地 需要道具：无

竞赛方法：每组分开进行，每次每组派3人进行比赛，其中1队员蒙上双眼听指挥穿越障碍，1队员面对赛道另1队员背对赛道，面对赛道的队长不能说话只能运用肢体语言将赛道的信息传达给背对赛道的队员，而背对赛道的队员根据面对赛道队员传达的信息用语言表达出来，对穿越障碍的队员进行引导。赛道上的障碍由另外两组的队员扮演，障碍物摆好姿势后在比赛过程中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

十注意事项：

1此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。

2提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系。

3行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。

4期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作。

5在登山及游玩中，要尽量结伴而行。

6为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。

7. 必须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排。

8. 请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

9. 登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。

10. 登上及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

户外拓展策划方案篇七

中，进一步树立从学生切身利益出发关怀学生的形象，进而更好地发挥学校育人功能。

二. 车辆来源

学生处拟通过吸引校外企事业单位赞助的方式予以解决，经过沟通与洽谈，已与中国移动、中国人寿、中国联通及天津市血液中心初步达成合作意向，以上单位各向学校提供15辆单车，学校作为回报，允许各企业在各自赞助的车辆上喷绘一定数量的产品宣传广告。

三. 宣传作用

3、喷绘献血光荣的标识，有助于宣传献血文化，使学生树立奉献社会，济危助困的精神。

四. 服务范围

凡具有天津师范大学学籍持有校园一卡通的专科生、本科生、研究生及在职教工。

五、服务区间和站点

首先开行自北门到学生二食堂门的区间。

单车取用和归还在校内设两个站点，分别设在北门治安岗亭和学生二食堂前治安岗亭，每个站点提供30辆单车，单车固定在此区间内骑行。

六、服务流程

1. 学生及教工到站点拍卡；
2. 保安确认身份登记后提供车辆；
3. 借用人员在规定区间内骑行；
4. 到达另一站点后拍卡确认，交还车辆。

七、注意事项

1. 借取单车人员必须携带校园一卡通，拍卡后办理单车借还手续；
2. 借骑单车人员需爱护单车，避免造成车辆损坏；
4. 爱心单车只限在校内固定区间骑行，不得超出界限骑行。

八、协作部门分工

- 1、学生处：活动策划书，车辆购置及设计等；
- 2、保卫处：安排两个站点保安人员负责办理拍卡登记工作；
- 3、宣传部：活动的内宣外宣工作；

- 4、信息办：提供拍卡终端及技术调试工作；
- 5、团委：安排单车借还站点的志愿者服务工作。