

# 2023年河源户外拓展培训方案(大全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？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 河源户外拓展培训方案篇一

### 【活动通告】萤火滩/羊湖一日游

【目的地介绍】 萤火滩位于长沙市河西…(神秘好玩的地方奥)…因盛夏开满芬芳的黄色小花，有萤火虫成群出没而得名。草质翠绿，毗邻湘江并有围绕茂盛芦苇的内陆湖泊，是天然的户外活动拓展地。

### 【活动级别】户外休闲娱乐级

在这里，有山，有水，远离城市喧嚣，寻得一片宁静，欢笑声会在你的记忆中得到永恒。

在这里，你可以席地而坐，与知己畅谈人生，忘掉了烦恼，摆脱了压力，重新寻得自己。

在傍晚，篝火燃起，众人围坐，尽情享受美食，谈笑风生

在夜里，繁星满天，明月高挂，鸟叫虫鸣，让你回想起童年，让你憧憬未来

在清晨，旭日东升，你走出帐篷，揉揉双眼，和你的伙伴们一起拥抱阳光，迎接新的一天!!

这座城市带给你的，不仅仅是高楼大厦，灯火辉煌，别忘了，它还有山水风情…….

## 活动内容(时间 地点 项目顺序)

1、活动集合出发的时间：请在出发前一天把所有应该准备的东西全部打包，提前做好通知准备。14：00准时出发。

(活动发起人至少提前一天预订后于活动当天13：00来我处领取装备，并组织相关活动人员在当天下午两点左右集合)

友情提示：在10:00前将所有食物购买完毕，通知所有人下午13:40在约定地点集合，14:00准时出发。)

2、约14:40分到达目的地，清点人数。

3、15:00行活动环节之一：领头人负责分队，比赛搭帐篷(小帐篷3个人，大帐篷5个人)，按帐篷分队[a,b,c,d.....(每对人应该将男女合理搭配，你懂的)

5、排名第一的先去划船，排名第二与第三比赛排球，第四与第五比赛排球，决出胜负来决定划船的先后。排名倒数第一的去烤烧烤。

7 篝火晚会：

友情提示：为让活动更加有趣，请在活动前天在活动成员中选出一个男生和一个女生唱歌和跳舞(一定有男生是麦霸，一定有女生是舞后，平时深藏不漏，就看你的口才能不能说动她了，有爱好吉他的把吉他扛上。)

a□所有人围坐在篝火旁，有一两个人负责不断向篝火里填火。

b□选一个主持人来个开场白，介绍游戏规则。然后将一个气球(气球里灌水)给其中一个人，让这个物品在人群中传动，绕着整个篝火转动。此时主持人用眼罩将自己眼蒙住，开始唱着自己熟悉的歌，然后随心所欲的喊“停”，这时气球在谁

手里，谁就要站到人中央，接受以下惩罚：1随便问随便做：接受主持人及在坐的每个人一个问题或一个惩。2 用手捏住鼻子弯腰原地转20圈，然后绕篝火跑两圈。3把自己眼睛蒙上，寻找下一个受惩罚的人，其余人全部站起来，手拉手绕篝火转动，每个人轮流喊他的名字：谁谁谁，我在这里，来抓我。蒙眼人跑过去抓，圈转的更快，抓住谁谁就要接受这个人提出的惩罚(他可在气头上奥)和以上惩罚，然后被抓的人重复原来的步骤，抓下一个人。。。。。。(如果遇到拒绝做的，你们就让他喝一瓶酒。)