

室外拓展活动方案(优秀5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

室外拓展活动方案篇一

户外拓展训练是指通过专业的机构，对现在久居城市的人进行的一种野外生存训练，下面就是室外拓展训练项目。

室外拓展训练项目图

一、无轨电车

以团队为挑战对象，通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神。要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性。

二、珠行万里

所有队员一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置运珠到达终点。要有良好的工作心态和勇于接受挑战的精神才能顺利完成。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

活动规则：所有队员一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置运珠到达终点。

三、穿越电网

穿越电网项目目的：充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

四、极速时限

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内(15~20m围成圈□3m直径)1—30数字卡(1寸正方形)上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。(本科目让学员明白竞争的残酷，要有信心、勇气，敢于面对社会现实残酷压力)

五：毕业墙

项目介绍：一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。

项目目的：每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩。

室外拓展活动方案篇二

一、 活动目的：

1. 激发学生的团队意识，增强集体的凝聚力。
2. 培养学生积极向上，乐观豁达的态度。
3. 激发学生的自我效能感。

二、 训练的具体环节：

1、 团队热身。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。

2、 团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

活动项目：考虑到是在室内进行的活动，选取了以下这几项活动。

项目一：

一、 游戏名称：松鼠与松树

二、 游戏道具：（无）

三、 游戏规则

1、 角色设置

松鼠 松树猎人(精灵) 监督员

2、 口令设置

1) 猎人来了-----松鼠逃跑，松树原地不动

2) 森林失火-----松树逃跑，松树原地不动

3) 地震了-----松树和松树全部逃跑

3、 角色具体说明

2) 松鼠和松树只能竞争原来角色的位置

3) 监督员是监督游戏中被淘汰的松鼠和松树的

4、人数

不少于11人（精灵原则上设为一名，但为加强竞争可适当添加人数）

5、步骤

1) 先任命一个监督员

2) 随机抽一名队员充当精灵

3) 其他队员手牵手围成一个圆，从一名队员开始123报数

4) 报1。3队员充当松树，两人面对面站立，举手手心接触形成树洞

5) 报2的队员充当松鼠，蹲在树洞里

6) 没三人一组按圆形均匀分布，监督员和精灵站在圆中间

7) 由教练发口令(随意)队员按上述规则行动

6、奖惩

四、活动感受要点(教官)

此活动是为了培养同学们的团队意识，使团队雏形基本成型，

五、分享阶段重点内容

三种意识：危机意识、竞争意识、合作意识。

一种心态：积极心态

项目二：

一、游戏名称：信任背摔

二、游戏道具：一张桌子、两根绳子

三、游戏场景的组建

1、用桌子搭建一个平台(高度可调整)

3、这样至少5组并排站在一起组成一个救身“气垫”

四、游戏规则

1、时间

不定

2、人数

至少12人

3、角色设置

指导(系绳子的人员)1名

安全人员(接人的)至少10名

2、步骤

1)按三中的方法组建场景

2)一名队员站在桌子上，背对着队员，两手交叉反扣合在一起，然后向内侧翻转至于胸前

- 3) 由指导将该队员的手和脚分别用绳子绑起来
- 4) 该队员高声喊“我相信我的战友，那么准备好了吗？”
- 5) 安全人员达到“我们准备好了”
- 6) 该队员数1—2—3 然后笔直到下

五、活动感受要点

项目三：

一、游戏名称：孤岛求生

二、游戏道具：鸡蛋一个，报纸1张，筷子1双，胶带1段□80×20cm木板2块，网球或乒乓球3只，木桶或塑料桶1只，任务卡片，眼罩。

三、游戏规则：

训练开始，各组分别接到任务卡片及道具。

盲人岛接到的卡片是：

任务：

- 1、将一个球投入水中的一个桶中。
- 2、所有的人集中到珍珠岛。

规则：

- 1、第一个任务完成后才能离开盲人岛。
- 2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人

岛。

器械：

1、80*20cm木板两块

2、木桶或塑桶一只

3、乒乓球或网球3只

4、任务卡片

5、眼罩

哑人岛接到的卡片是：

任务：

1、将所有的人集中到珍珠岛上。

规则：

1、只有哑人可以协助盲人移动。

2、只有哑人可以移动木板。

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板。

4、哑人不得开口说话。

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

6、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷。

珍珠岛的人接到的卡片：

任务：

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械使鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题 $abcde * 3 = edcba$ 问 a, b, c, d, e 各是几？

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上。
时间：30分钟

规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

四、活动感受要点：

3. 决策层(正常人)被琐碎的事务所困扰，不能科学决策；

4. 基层(盲人)在整个“游戏”中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的！

3、 回顾总结。

活动结束后回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

团队项目结束后，进行轻松的讨论。可以讨论活动中是否全身心的投入、在有难度的项目中是否挑战并跨越自己的心理极限、在进行集体活动时如何彰显自己的个性、是否获得高

峰体验、通过集体的拓展训练自身有何收获。

三、 注意事项：

1. 严禁个人单独行动，任何个人都必需服从安排要以大局为重，坚持少数服从多数的原则。任何因个人不遵守纪律造成的不良后果由其本人承担。
2. 请在进行活动时注意环保，活动结束后清理现场，此外还要维护校园公共设施的安全。
3. 现场的工作人员有义务随时制止任何有危险性的活动。

室外拓展活动方案篇三

素质拓展计划活动是由教育部、全国学联等为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程，怎么写室外的素质拓展活动实施方案呢?下面本站小编给大家介绍关于素质拓展活动方案室外的相关资料，希望对您有所帮助。

一、 活动目的：

- 1、培养学生与人交往能力，增进同学之间互相了解，融洽师生关系，提高班级凝聚力。
- 2、激发学生创造欲和想象力，充分开发他们的潜能，增强自信心和进取心。
- 3、学会关爱他人，在互相尊重、信任和帮助下发展友谊。
- 4、培养学生的团队精神，合作意识及创新精神。

二、 活动对象、地点：

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

三、 活动时间：

1□20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30 下午：2：30—5：30

四、 活动所需材料：

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

五、 活动项目操作细则：

(一) 头脑风暴——团队识别训练

1、以自愿的方式选出各队队长，并请队长发表就职演说。

2、提出要求：在队长的统一指挥下，各组在20分钟内完成五项任务(确定队名、设计队标、提出口号、创作队歌、以艺术化的形式展示上述成果)。

注意事项□a□在团队中我们要做的是倾听和互相支持，不要对别人指手划脚;b□尊重每个人的想法，而不要判断或批评别人;c□创意越多越好，鼓励融合，多个创意的融合，往往是一个更好创意的开端。

3、进行设计活动

4、成果展示 当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断

5、讨论各队的优缺点，本团队在分工与合作过程中的优缺点，自己在活动中的感受并作好记录。

注意□a□用“我”而不是“我们”，“你们”、“他们”，这帮助我们对自己所表达的负责;b□请真诚地表达你的看法，你可以哭，可以笑，如果你只想听，那也可以。

6、全体共享：各组选一位代表发言，并提供几个自由发言的机会。

发言(讨论)规则□a□当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断;b□如果你说得比较简短，更多的人有机会分享他们的观点。

(二) 信任背摔

游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任。
2. 使队员挑战自我。
3. 发扬团队精神，互相帮助
4. 接人动作布置：做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上(要注意五指并拢、拇指不能向上)，一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向45度看背摔者。

5、背摔者动作布置

(1)背摔者手部的准备动作：前伸、内翻、相扣、翻转抵住下颚。

(三) 泰坦尼克号

参与人数：10~12人一组

时间：30分钟

场地：户外

道具：木砖24块(每组6块)，4张椅子，两条长绳(25m)

应用：(1)创新思维训练？

(2)应变能力的培养？

(3)团队合作精神培养

(四) 无敌风火轮

1、任务一：在20分钟内利用提供的材料(旧报纸、透明胶、小刀)制作一个大纸环，要求全体队员能站在纸环内并向前行进，要注意纸环的大小适宜。

2、任务二：各队带上“风火轮”及修补材料到同一起跑线上开展行进比赛，以最后一人过终点线为准评比名次。比赛进行二轮，第一轮结束后进行修补和讨论，第二轮时加上一定的障碍。

3、比赛规则：在行进过程中任一队员的脚踩出纸圈外则全队原地停止五秒；在行进过程中发生纸圈断裂，要求全体队员在脚不踩出纸圈的情况下原地进行修补好后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

(五) 漫漫人生路

参与人员：团学会全体学生、09级新生志愿者

时间：180分钟

场地：教室、户外

道具：眼罩、绳索、竹竿

活动过程：

(1)、两队学生分别交替地扮演“哑人”和“盲人”，相互扶持着，在灌木丛、莲山课件台阶、在上下坡、地形多变的地方穿行。他们默默以对方为依靠前行。

(2)、在体会不同角色的独特感受后，他们被带到教室坐下，音乐声想起了，是那些催人泪下的动情音乐。“其实，人生的几十年也就像今天的半小时一样坎坎坷坷。但一路走来时因为有人携手同行，同甘共苦，不离不弃，所以你在这个世界上寂寞的时候不寂寞，苦恼的时候有安慰，挫折的时候有鼓舞，迷失的时候有方向……”

(3)、教师总结：要想在团队中得到成长、获取快乐、增进友谊，每个人都得学会付出自己真诚和热情，当我活在一个大家互相尊重、互相鼓励、互相理解的集体中时，我们会发现，原来世界是多么地美好，生活是多么地快乐，人生是多么地有意义。

(4)异掌同声结束活动。

(六)活动意义：

素质拓展活动丰富了我们的校园生活，对青年一代的成长，特别是实现自我心理健康与身体素质，有着狭义的教育活动所不能替代的作用。校园文化是对学校教育活动的完善、调节和补充。

最后，预祝我系素质拓展活动取得圆满成功。

一、活动目的

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和周边有更多了解,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

一、活动背景：为了为深入贯彻落实《中gong中yang国wu院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育意见》文件精神，提高大学新生的综合素质，提高大学生的团体认识，使每一位成员进一步的认识团队的重要性，让其学会感恩，对身边的人与事物充满爱。

二、活动主题：提高综合素质，培养团队精神，爱在我们身边

三、活动地点

早上---报告厅

下午----旧篮球场

晚上----活动中心(团委)一楼大厅

四、 活动时间

20xx年11月6日(上午九点到晚上10点)

五、 参与对象

全校新生代表【学生会成员优先】(预计300人)

六、 活动主持人

杨富钧

七、 活动项目及规则

上午

1、心理宣讲【11月6号上午9:00—10:30, 报告厅(暂定)】

(1. 活动意义: 做一次深入同学们内心世界的宣讲(用事例、典型视频等做铺垫)

(2. 所需物品: 多媒体教室一间, 老鹰的成长经历视频□ppt□相机, 背景音乐

2、不可完成的任务【11月6号上午10:30---11点40】

在规定时间内分组收集规定物品(物品: 两只鞋, 一套晚礼服, 一顶保安帽子等等(待定))。

下午(12:30—17:00)

3、团队展示【下午12:30到13:00报告厅】

展示团队风貌包括，队名，队形，队歌，口号等。

4、集体意识【下午13:00—14:00，旧篮球场】

(3.所需物品：扩音器，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部

(3.所需物品：扩音器，网绳，气球，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部。

6、南极浮冰【15:30—16:30，旧篮球场】

晚上

(2.活动意义：此项活动目的旨在，让各位参与此次素质拓展的同学深入感受学会感恩是多么的重要，让他们学会爱护身边的每一个人，学会感谢身边的每一个人，让他们从此不再漫无目的的学习生活}——此项目半小时的分享时间。

八、人员安排

1. 总负责人：冯金龙、杨茂、闫琦、杨富钧

2. 活动主持人：薛姣(暂定)

3. 各队助理：待定(各助理不能参加活动)

4. 考勤：办公室

5. 摄影：新闻中心

6. 新闻稿：新闻中心

7. ppt□文娱部
8. 宣传：宣传部
9. 人员组织：各部门负责人
10. 会场准备工作：体育部、权益部、
11. 现场秩序：全体助理及工作人员
12. 扩音器(音响)：文娱部
13. 矿泉水：生活部
14. 纸杯：生活部
15. 眼罩：权益部
16. 报告厅的借还：学习部
17. 会场的清理：全体学生成员

九、经费预算

1. 矿泉水4桶(8元/桶)=32.00元;
2. 纸杯4袋(7元/袋)=28.00元;
3. 音响100元(或者扩音器)
4. 黑色布条(用于生命之旅)=70元
5. 胶带(用于穿越生死网)=4元
6. 横幅=70元

合计=204.00元

十、活动注意事项

1. 每一活动项目必须要有专人负责每一个步骤;
2. 天气下雨将活动延后;
3. 活动过程中的人员安全问题(若遇到头晕的同学给藿香正气液);
4. 预备扩音器的电池;
5. 报告厅的提前落实;
6. 确保各项活动相关准备工作事宜;
7. 整个素质拓展结束之后,将教室里的相关设备还原复位。

十一、活动前期准备工作安排

1. 活动前期准备必须在周四前完成;
2. 在活动前两天给各大二部长开会;
3. 活动前期宣传由宣传部在食堂门口(展板及横幅);
4. 生命之旅的路线由杨富钧及大二助理设计,路线障碍全为自然障碍;
5. 视频与背景音乐收集好之后提前两天交杨富钧处核实。

室外拓展活动方案篇四

二、活动时间□xx年3月31日(星期四)

三、活动人员：计应一二班

四、活动地点：长沙世界之窗

五、活动目的：阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团队精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

六、活动安排

(一)前期策划准备工作

- 1、为保障全体员工们的利益与安全，最好是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行
- 3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。
- 4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。
- 5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱
- 6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备。

7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

(二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3)、12：00午餐后游览(由大家统一意见随意)：

4)、计划4：30回校

3、后期工作

(1)清点各自带的物品，确定人数；

(2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；

(3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

4、注意事项

(1) 出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2) 行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3) 在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4) 提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5) 出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6) 期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

(三) 后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

七、应急预案

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

八、主要负责人联系方式：

计应二班：

班长 程x镇： 152

副班长 范x会： 151

团支书 段x勇： 1511

辅导员助理员 邓x明： 150

计应三班由三班相关负责人联系

室外拓展活动方案篇五

一、活动地点：

xx市教育局学生社会实践基地;xx市青少年绿色学校

二、活动时间：

20xx年7月7日~9日（三天）

三、活动负责：

四、活动日程安排。

第一天： 7月5日：

- 1、早上7： 30报到，仓斗小学校门口集中。
- 2、早上8： 00发车前往xx市青少年绿色学校。
- 3、上午9： 00开始进入活动。

上午：寝室安排、安全纪律教育、开营典礼、内容介绍、分班等。

下午：整理内务、室内外活动。（根据天气情况安排内容）

晚上：生活自理能力培养（洗澡、洗衣服等）、露天电影。

第二天：7月6日

早上：6:30起床生活自理能力培养（洗漱等）

上午：室内外活动（根据天气情况安排内容）

下午：参加校外教育战略合作单位——奇e国，体验28个不同职业。

晚上：篝火晚会。

第三天：7月7日

早上：6:30起床

上午：室内外活动（根据天气情况安排内容）

下午：室内外活动（根据天气情况安排内容）

下午：4:30到仓斗小学接孩子。

活动结束。

（以上个别内容可能会根据具体情况的时间变动）

注：活动内容分：快乐成长篇职业体验篇潜能拓展篇科普安全教育篇文化感知篇

五：参加活动队员要求：

- 1、严格遵守学校以及活动要求。
- 2、注意文明礼貌、团结互助。
- 3、独立、勇敢面对各种困难，磨练意志、锻炼能力。
- 4、着装以运动为主

备注：

- 1、每位队员活动费：260元。
- 2、每位队员随身携带：洗漱用品，饮水杯，运动鞋，帽子，拖鞋，换洗衣服，防暑防蚊用品等。
- 3、班主任及家长保持通讯畅通。