

# 2023年亲子户外拓展活动的策划书(模板11篇)

团队精神，是我们前进的动力源泉。如何管理团队中的冲突和分歧？以下是一些激励团队成员的方法，赶快来学习一下

## 亲子户外拓展活动的策划书篇一

立冬将至，为进一步磨砺少儿意志，丰富少儿校外文化生活，让孩子和家长在活动中增进亲子情感，感受立冬初寒的暖暖亲情和浓浓快乐。青少年校外活动中心特举办此次“冬日暖阳”亲子拓展活动。

“感恩有你相随、伴我一路成长”

实验小学运动场

实小片区才艺少年训练营一营营员及家长

活动总策划：张冬冬

执行负责人：陈国平

活动总指挥：孙涛

活动总安排：占杨杨

宣传报道组：张大寨、张士成

后勤保障组：盛荣、沈晓鹏、程玉梅

安全保卫组：蔡彤、方雷刚、徐俊琳、樊庆庆、夏艳

摄影摄像组：程良凤、江莎莉、方芳

指导教师组：汤捍宁、曹典、王玲丽

### 1、沙包制作：

参赛方法：营员与家长相互配合，根据占杨杨老师的教学步骤及要求裁剪、缝制沙包，沙包制作与沙包掷准按比例合计成绩。沙包制作评分由占杨杨老师负责。

### 2、沙包掷准：

参赛方法：此项比赛由营员进行。开始前，1名参赛人员站在投掷线外正对投掷积分面，家长将亲子制作的沙包交给参赛营员后，等待裁判开始的口令，裁判宣布开始后，参赛人员可以站在投掷线后的任何地方投掷手中的沙包，在投掷的任何时候都不允许参赛人员身体的任何部位越过投掷线。投掷结束后，工作人员计算参赛人员积分并予以公布。

### 3、蛟龙出海：

参赛方法：此项比赛由家长进行，每班营员家长并排站成1排，每个人的左右腿都和他左右两个人的右腿和左腿用绑腿绳绑在一起，形成三人四足的样子。比赛过程中，需要沿着跑道横着走到终点线，不允许走出规定跑道，每走出一次加时5秒。以每个队伍最后一个通过终点为结束。工作人员负责计时，先过终点的队伍名次列前。

### 4、拔河比赛：

参赛方法：实行三局两胜制，各方均应家长与营员混合且人数相等。出现缺额情况，可经双方同意，邀请场上其他人员加入比赛。比赛时禁止整个团队同时松手，加油呐喊的队员禁止在队友比赛时突然加入参与拔河，否则视为失败，一经裁判开始，比赛视为两队对这次比赛无异议，比赛以裁判哨声为开始、结束口令。

一连一排一班：樊庆庆 一连一排二班：夏 艳

一连二排三班：汤捍宁 一连二排四班：曹 典

二连三排五班：王玲丽 二连三排六班：程玉梅

二连四排七班：方雷刚 二连四排八班：徐俊琳

本次活动属公益性（免费）活动，由营员及家长自愿报名参加，同安片区一营于20xx年11月6日8:00在105教室报到并签名，实小片区一营于20xx年11月6日13:30在106教室报到并签名。现将本次活动的注意事项通知如下，如不能接受本次活动规定的人员请勿参加。

- 1、本次活动要求参与人员身体健康，原则上每位营员只能有一位家长陪同参与活动，特殊情况请及时与中心工作人员沟通。
- 2、本次活动要求家长全程陪同孩子参与活动，家长要做好孩子的服务及保护工作，对孩子的安全承担责任。
- 3、各队指导教师负责活动全程本队人员安全工作，组织并指导本队营员及家长有序开展活动。
- 4、本次活动根据训练营建制表进行，活动中不得自行调整，参与活动人员必须严格服从中心管理，如违反活动规定经劝阻不改者将勒令退出。
- 5、所有参与活动人员一律不得迟到、早退，如有特殊情况，请事先在班主任处办好请假事宜。

## 亲子户外拓展活动的策划书篇二

古希腊某位哲人曾说过：感情是由交流堆积而成的。任何一

种感情的升华都有赖于交流。血浓于水，亲子之情虽是与生俱来，但由于现代社会竞争的日趋激烈，年轻的父母大多把大部分精力都用在工作及不断学习、提升中。曾几何时亲子间的接触不再象往日般频繁，与孩子共同游戏的时间更是明显减少。父母与孩子的距离也越来越远……因此我们选择用这样的活动拉近孩子和父母的距离，让父母更了解自己孩子，并起到邀约家长和全面宣传的作用。

戴氏教育送中秋迎国庆亲子活动——关注孩子成长，铸就孩子未来

通过亲子活动的展开，针对我们的已有资源，让老学生参与并邀约自己的好伙伴，可以切实提高我们的转介绍率，升级率，并且在流动人群中起到宣传和邀约上门的作用。亲子活动也可以让家长感悟到孩子的成长需要他们的关爱和帮助，达到感情的升华，对于我们课程的推荐很有帮助。

xx年x月x日

XXX

### （一）活动的前期准备

#### 1、邀约学生家长：

a□各位咨询师邀约自己的学生和家，并确定能和他一起来的学生和家。然后统计参加人数。

b□邀约国庆答应上门或者以前已联系或邀约过的家

2、场地布置：用气球制作成的彩带围出我们的活动场地，场地内可以铺上红地毯，或者比较醒目的东西，场地周围摆上我们的展架，拉上横幅等。

3、道具和礼品：气球、彩带、话筒、音响、礼品、抽奖箱、优惠券、展架、横幅。

## （二）活动人员安排

全体教职工（除值班人员和上课老师）

现场总负责：唐倩雯、韩英

其他人员安排：主持人：

道具负责人：

安全负责人：

秩序维护人：

抽奖环节负责人：

机动人员：

1、开场对戴氏教育培训学校作个详细的讲解，并介绍此次活动目的欢迎我们到场的学生和家。

## 2、游戏环节

### a□运气球接力

游戏规则：每五组家庭为一个单位，家长和孩子夹着气球从起点到终点再原路返回，看哪个家庭在规定的时间内运的气球最多。要求气球在途中不能掉，不能破，不能直接用手拿，否则不上算。

### b□找妈妈

游戏规则：孩子蒙上眼睛，原地转三圈，然后摸摸妈妈们的手，找出自己的妈妈。五个家庭一组，每个孩子限时一分钟，在每个孩子都辨别后，逐一公布答案。（妈妈放在一组，爸爸放在一组，要求手上没有任何装饰品）

### c□你比我猜

游戏规则：主持人准备一些常见的词语，每组五个家庭，由孩子比，妈妈猜。可以用言语表述但是不能提到该词语，否则算犯规。

### d□插入环节——真情表白

父母说出孩子为自己做过的最感人的事情，孩子向妈妈说自己最想说的话，并描述自己梦想的生活景象。

### e□两人三足

游戏规则：一家长与一孩子将相邻的两条腿用绳子绑在一起，听到口令后，两人一齐向前跑，看谁先跑到终点为胜。

### f□写数吧

游戏规则：给两分钟的时间，由孩子和家长一起配合，孩子从一写到两百，家长从两百写到一。五个家庭一组，写数的时间总和短的家庭获胜。

(另附：所有到场的孩子都可以填写自己信息参与抽奖活动，分为一、二、三等奖和幸运奖，来场的孩子最少都可以是幸运奖。幸运奖则是100元的学费代金券，报名即送)奖品则要到校区领取。

# 亲子户外拓展活动的策划书篇三

## “走进自然，拥抱夏天”亲子野餐活动

20xx年xx月xx日(周六)上午9:00-----14:00

下管东里溪边

家委会成员

以3—4户家庭为小组，进行野餐(现场进行烧菜烧饭)或烧烤。有家委会成员担任组长分配工作。(小组成员由班级老师根据报名家庭分配而定)各组准备一个特色菜参加评比。

1. 野餐用的各种材料(米、菜、调料、餐具、水果、饮料等)由家委会成员分组购买。每户家庭也可自备少许的干粮备用。

2. 各组的特色菜材料自己准备。

2. 出行工具：集体租用一辆大巴

3. 事先勘察场地：张老师

大人小孩每人80元。家委会财务张洋妈妈收取

月xx日上午9:00在幼儿园门口集中，坐大巴出发至下管。

2. 到达目的地后，各组组长领取所需材料。分头进行野餐。

3. 家委会成员评比“厨艺奖”。

4. 游戏：孩子寻宝活动，亲子游戏。

5. 拍集体照。

6. 坐大巴集体回程。

1. 一切行动听指挥。

2. 在活动中以孩子和自身的安全为主，并管理好自己的孩子，以防烫伤、走散。

3. 注意安全用火。

4. 凡参加活动的家长，请务必在安全协议承诺书上签字！

注：请将回执和安全承诺书于明天上交班级老师！

## 亲子户外拓展活动的策划书篇四

亲子活动是我公司211项目中关心，关爱，关怀员工活动中的一部分，和谐、温馨的氛围是孩子健康活泼成长的必要条件。为此，我们首次启动211项目，以亲子活动为开头，创设合适的环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长在活动中互动起来，有利增进情感，加强家园间的沟通、交流。

1. 让孩子、家长共同分享参与游戏的乐趣，加深家园情、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，促进孩子交往沟通能力及动手能力的发展。

3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进家园同步教育。

xx年09月21日(星期日)上午9：30--14：30

xx集团总部内

在莞在校1-2年级的学生和家長(20个家庭)



1、扩音器一个、哨子6个及各游戏材料具体详见各游戏另需的道具(另加：汽球一部分、礼品一批)

2、小礼物人手一份

3、照相留念

4、少量食物及饮用水

(1) 亲子赛跑：《道具：绳子4根》游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，每个家庭2人一队，孩子和父亲或母亲各绑一只脚，听到哨声后，从指定的a点跑向b点，先到达终点者为胜出，(奖品为：)

(2) 球拍夹汽球接力赛：《道具：羽毛球拍4付，汽球4个》游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，首先妈妈在a点和孩子用球拍夹好汽球，听到哨声后，马上跑向b点爸爸处，孩子再与爸爸合作，将汽球夹着运回a点，途中汽球掉落可捡起继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色。或找工作人员帮忙。(奖品为：)

(3) 传球接力赛《道具：篮球4个》游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，现声划分为妈妈先拿着球，听到哨声后，马上跑向b点孩子处交给孩子，孩子抱着球再马上跑向c点爸爸处，爸爸再抱着球马上跑向d点终点处，途中球掉落可捡起继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

(4) 投篮球比赛：《道具：篮球4个》游戏规则：4个家庭为一组，共为4组。一家子轮流每人投篮一次，每投一次必须换一人，投篮时间为5分钟，以投中数量的多少排名次，如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

(5)乒乓球拍运球赛：《道具：乒乓球4个，乒乓球拍2付》游戏规则：4个家庭为一组，共为4组。妈妈先把球放到拍上，听到哨声后，马上运着球跑向b点孩子处交给孩子，孩子运着球再马上跑向c点爸爸处，爸爸再运着球马上跑向d点终点处，途中球球掉落可捡起放好继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

2、包饺子，分享食物(11：30-13：00)中午包饺子时，投影幕上播放一部流行的动画大片，再播放一部有教育意义的电影，吃饭时间播放前面的游戏缩影及录像。期间还鼓励有特长的孩子，上台表演，并奖励奖品。让孩子丰富表演经验。

3、寻宝活动(13：00-14：00)《道具：礼品一批》游戏规则：工作人员事先把奖券藏在汽球中，再高高的悬挂在各树上。4个家庭为一组，共为4组。每个家庭只派出孩子寻宝，父母跟在其后，不能提示。孩子寻到宝后，由父母帮其取下，再拿着奖券到工作台领取相对应的奖品。每家只能寻三件宝物哦！

## 亲子户外拓展活动的策划书篇五

1、在“五一”来临之际，全园同庆同乐，让孩子们度过一个难忘的节日；

2、在户外清新的环境下，让孩子们享受美好的自然风光，促进身心健康发展；

3、让家长在工作忙碌之余陪陪孩子，与孩子共同分享活动的乐趣，增进亲子情；

4、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

20xx年4月29日下午3：30——6：00

万宁兴隆石梅湾

全园师生及幼儿家长

万宁万利隆幼儿园全体教师

(一)、材料准备:

- 1、公共汽车1辆(欧阳萍负责)。
- 2、横幅2张、彩旗20面、大喇叭、哨子、照相机2个、礼品。
- 3、积分牌两张;积分卡各150张;红、蓝队标志牌各50张(全体教师集中制作)。
- 4、班主任打印本班级幼儿名单,出发前和回来时都要进行点名。

(二)活动前需向家长沟通的事项:

- 1、本次活动属全园性集体活动,希望各班幼儿家长都能按时参加,如有特殊情况,需提前告知本班老师。
- 2、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景,各班老师建议有车的家长自驾车到目的地,并在本周六前做好统计上报园长处,以便园内做好车辆安排。
- 3、各班提前印发家长活动须知,要求每位家长认真阅读并自觉配合。
- 4、各班老师提起与家长沟通好活动当天的乘车安排,提醒家长务必准时到园集中出发,不参加活动的幼儿家长需提前来园接幼儿,做好幼儿的离园交接工作。

1、主持人:纪丽玲协助主持:彭燕

2、红队成员：符婷婷(队长)、纪曼花、刘玲、欧阳萍

蓝队成员：符玉萍(队长)、邱春玉、温婷、许敏慧

3、摄影：温春飞

4、计分员：欧阳萍(红队)、徐慧敏(蓝队)

5、物品看管：后勤阿姨

6、活动材料负责人：邱春玉(请负责人提前两天准备好所需材料后，由符园长再次负责清点材料是否齐全)

1、4月29日下午星期天3：30分参加活动的所有人员准时在幼儿园内集合，3点50分开始出发。

2、旅途中教师可带动家庭间进行互动，促进彼此间感情，以便游戏时能够更好地合作。

3、到达目的地后，及时确定好活动场地，做好活动前相关准备。

4、主持人组织家长和孩子排队，宣读活动相关注意事项，各队队长及时组织好本队人员积极参加接下来的游戏活动。

5、游戏过程中，各队成员各司其职，主动配合活动负责人做好引导与护导工作。

6、开展游戏活动时，主持人需说明游戏规则后方可开始游戏，每项游戏结束后休息10分钟，把握好活动时间，确保活动的连续性。

7、活动结束后，主持人组织“环保小卫士”活动，清理活动现场垃圾。

8、集中---点名---拍照---返园。

9、负责活动小结老师发送相关内容与博客分享。

1、为了使活动顺利开展，请您一定遵守活动时间与规则，尊重自己和尊重他人。

2、请您与4月29日下午3：30分在幼儿园集合，3：50分准时出发。活动地点为万宁兴隆石梅湾，为便于到达目的地集中，所有自驾车都有序的跟随校车前往。

3、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。

4、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。

5、请您为您的宝宝提前准备一份淘沙用具，于活动当天带到活动现场。

6、请您带上防晒、防雨用具(如帽子、雨伞、毛巾)。

7、为了活动安全、有序的开展，请家长在活动过程中看护好自己的宝宝，不要随意带宝宝离开集体。如有特殊原因，需告知本班老师后方可离开。

8、活动过程中，需要您和宝宝合作完成任务。请您多鼓励、欣赏、支持您的孩子，使孩子保持良好的情绪，并积极的配合老师，使孩子体验活动的乐趣。同时建议您穿着便于活动的服装和运动鞋(尽量不要穿裙子和高跟鞋)。

9、在活动中请您全程照顾好自己和孩子的安全，建议不要带孩子下海游泳。

10、活动当天，请为孩子统一穿园服参加活动。

11、为培养孩子们的环保意识，请各家随身携带垃圾袋，并

引导幼儿做个文明的宝宝。

12、活动结束后以后，请您带孩子到本班老师处办理交接手续后再离开。

## 亲子户外拓展活动的策划书篇六

20\_\_年\_\_月\_\_日(星期\_\_)早上\_\_: 00

二、地点

\_\_公园

三、活动准备

- 1、一次性台布数个。
- 2、彩虹伞。
- 3、小礼物人手一份。
- 4、彩色皱纸人手一条。
- 5、欢快的音乐和录音机， 电池。
- 6、长绳一条。
- 7、照相机。

四、游戏安排

1、亲子游戏：

(1)猪八戒背媳妇：家长背着幼儿跑到对面，让幼儿拿一个礼物(酸奶)。

(2)玩报纸□a□走小路：家长把两张报纸依次铺在地上，让幼儿从报纸上走到对面。

b□玩纸球：把报纸揉成球，随意地踢、投掷。

(3)彩虹伞□a□炒豆豆：把纸球放在彩虹伞中间，全体幼儿一起拉起彩虹伞，抖动彩虹伞，炒豆豆。

b□钻山洞：两位家长拉起彩虹伞的对角，成一个山洞，幼儿排着队从山洞里钻过。

c□捕鱼：拉着彩虹伞的对角当成鱼网，幼儿当成小鱼。

(4)彩带舞：让幼儿随着音乐自由起舞。(准备：彩色皱纸每人一条，音乐，录音机。)

(5)跳长绳：幼儿全体坐成一个大圆圈，家长们来跳长绳。

2、大家围坐在一起听着欢快的音乐进行野餐。

3、集体统一玩2个游乐项目。

4、大家三五成群，自由活动。

## 一、活动背景与目的

为进一步加强学校与家长之间的沟通与交流，丰富孩子的业余生活，给每一位学生展现自我才能的机会，使每一位学生在学习之余好好锻炼身体；同时，使每一位家长发现孩子的优点，注意各种才能的挖掘和培养，育文小学四年级部与家长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

## 二、活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

### 三、活动主题

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

### 四、活动简介

1、活动时间：20\_\_年\_\_月\_\_日

2、活动地点：\_\_\_\_\_

3、参赛对象：\_\_班及家长

### 五、比赛项目及规则

道具：袋鼠袋(麻袋)跳绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：(1)家长在起点线、孩子在折返线。

(2)家长将双脚套在麻袋内，用手提着。

(4)另一对家长与孩子继续开始，依次类推；

(5)最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。



## 亲子户外拓展活动的策划书篇七

拓展训练是近些年兴起的一个团队训练活动，可以用之加强班级同事间的凝聚力并且增进同事之间的友谊。因此拓展训练是个参与性极强，乐趣与挑战并行的团体合作专项训练。所以我们08房地产公司借春游之际组织全体员工参加明阳天下拓展训练公司组织的拓展训练。

一、拓展培训参加人员：北京08房地产销售人员

二、拓展培训地点：北京密云县明阳天下拓展基地

三、拓展培训时间□20xx年5月11日

四、拓展培训设计及培训实施步骤：

### 准备阶段

1、提前联系拓展培训公司，签订合同，购买保险。

2、提前一周以上把培训的安排通知给班级同事，应该以班级同事最适宜的沟通方式，如在显要位置张贴通知、电子邮件通知、开会通知等。

3、培训前帮助班级同事了解此次培训的项目，培训的目的。

### 启程

1□20xx年5月11日早8点前在指定地点集合，组织班级同事上车。

2□20xx年5月11日早8点准时开车。组织车上活动：时间为60分左右。

返程

1□20xx年5月11日晚五点准时上车，安全返回学校。

## 五：总结

大家期盼已久的班级拓展训练于5月12日顺利得在华林苑完成了。看着大家在回来路上疲惫但又满足的.笑容，不难看出每一位参与活动的同事从中收获了不仅仅是畅玩之后的喜悦和痛快。的确，拓展的意义所在就是通过一些有趣但又考验大家的项目让参与者从中汲取智慧和思考。

我认为每个人都对这次班级活动有心得体会和自己不同的想法和理解。什么是拓展训练？在我看来就是通过这个训练来达到团队的协作和互相鼓励，其次是在训练中找到自己不足的地方和提高自己战胜内心的恐惧和害怕的决心和胆量。我们要用团队的力量来战胜一切的困难，这对于我们班级的团结凝聚氛围的进一步提升有着不可忽略的作用。在训练中分四个项目，每个项目都有它的训练意义。有团队合作的也有自己完成的，但是即使是需要单独完成任务的项目也同样需要同伴们的鼓励和协助。

高空断桥就是这样的项目之一。虽然每次爬上去的只有一个人，但在地面上的绝大多数队员并不闲着——呐喊助威，帮忙穿戴安全设备，照相留念等等，大家可谓是忙得不亦乐乎。不少同事在没经历断桥跳跃之前，都心惊胆战的，也都哭笑不得，但是当我们一个个经历了攀爬，心里准备，跳跃这一系列过程之后，大家都会笑笑说，其实没什么的嘛！虽然高空断桥耗费了我们将近一上午的时间，但是大家对下午的项目依旧充满着期待和热情！

## 亲子户外拓展活动的策划书篇八

“走进自然，拥抱夏天”亲子野餐活动

20xx年xx月xx日（周六）上午9：00———14：00

下管东里溪边

家委会成员

以3—4户家庭为小组，进行野餐（现场进行烧菜烧饭）或烧烤。有家委会成员担任组长分配工作。（小组成员由班级老师根据报名家庭分配而定）各组准备一个特色菜参加评比。

1、野餐用的各种材料（米、菜、调料、餐具、水果、饮料等）由家委会成员分组购买。每户家庭也可自备少许的干粮备用。

2、各组的特色菜材料自己准备。

2、出行工具：集体租用一辆大巴

3、事先勘察场地：张老师

大人小孩每人80元。家委会财务张洋妈妈收取

1□xx月xx日上午9：00在幼儿园门口集中，坐大巴出发至下管。

2、到达目的地后，各组组长领取所需材料。分头进行野餐。

3、家委会成员评比“厨艺奖”。

4、游戏：孩子寻宝活动，亲子游戏。

5、拍集体照。

6、坐大巴集体回程。

1、一切行动听指挥。

2、在活动中以孩子和自身的安全为主，并管理好自己的孩子，以防烫伤、走散。

3、注意安全用火。

4、凡参加活动的家长，请务必在安全协议承诺书上签字！

注：请将回执和安全承诺书于明天上交班级老师！

## 亲子户外拓展活动的策划书篇九

户外亲子活动——放风筝

### 二、活动对象

幼儿园小朋友及其家长

### 三、活动目标

1、让孩子、家长、老师共同分享参与游戏的乐趣，加深家园情、师生情、亲子情。

2、给孩子表现自我的机会，充分享受风筝diy的乐趣，刺激孩子创造力的发展。

3、培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往能力的发展。

4、通过活动让家长进一步了解孩子的心愿，促进家园同步教育。

5、通过活动锻炼孩子身体，让孩子感受大自然的原始气息。

### 四、活动时间

风和日丽的上午

## 五、活动安排

8：30——8：40集合。

8：40——8：50提出制作风筝的要求。

8：50——10：30鼓励幼儿与家长自由大胆设计风筝。

10：30——11：00家长把孩子的心愿记录下来，老师、家长和孩子一起放飞风筝。

11：00结束活动、幼儿由各家长送至幼儿园午餐。

## 六、爱心提示

1、请家长带一盒笔(水彩笔或油画棒均可，老师带水粉)。

2、请家长给孩子穿适量的衣服、轻便的鞋子、适量的水和食物，自带摄像机或照相机。

3、早上8：30准时在指定地点集合。

4、活动中注意培养孩子合作、互助、分享的良好社会性行为。

5、教育孩子爱护环境，不攀折花草树木。

6、教育孩子注意安全，不攀爬栏杆，不在河边逗留、玩耍。

7、为从小培养孩子良好的卫生习惯，请各家庭在活动结束时清理自己的垃圾，并教育孩子不能随便扔垃圾。

8、11点左右结束活动，活动后自行安排活动，不做特殊要求。

9、请家长关注自己孩子的安全。

10、参加家长人数不受限制。

11、活动中，以孩子绘画为主，家长参与绘画前、用色前，要征求孩子的意见。

12、重点：设计的画面，要讲求对称，家长必要时要做指导。

13、风筝制作好之后放风筝，但不要走远，一定要将孩子控制在视线范围内。

14、放风筝的过程中不要让孩子有剧烈运动，以免受伤。

## 一、活动背景与目的

为进一步加强学校与家长之间的沟通与交流，丰富孩子的业余生活，给每一位学生展现自我才能的机会，使每一位学生在学习之余好好锻炼身体；同时，使每一位家长发现孩子的优点，注意各种才能的挖掘和培养，育文小学四年级部与家长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

## 二、活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

## 三、活动主题

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

## 四、活动简介

1、活动时间：20\_\_年\_\_月\_\_日

2、活动地点：\_\_\_\_\_

3、参赛对象：\_\_班及家长

## 五、比赛项目及规则

道具：袋鼠袋(麻袋)跳绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：(1)家长在起点线、孩子在折返线。

(2)家长将双脚套在麻袋内，用手提着。

(4)另一对家长与孩子继续开始，依次类推；

(5)最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

## 亲子户外拓展活动的策划书篇十

领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。

选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队的logo团队风采展示。

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。(让学员养成不完成任务决不罢休的工作和学习心态)

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)

定向运动是一个既充满挑战又蕴含智慧、既有悠久历史又具现代理念的运动项目。通过运动能使人回归自然，锻炼体力与智力，磨练意志，增加团结协作，提高果断决策和组织分配的能力。(本科目让那些有就业冲动的学员们锻炼计划、组织、协调、执行力、激励机制及应急处理能力)

在规定的时间内，各小组需要完成指定的各项任务。在此期间，团队会暴露出平时工作中存在的一系列问题。通过这个项目，会让你更加全面的了解自己的团队。(资源共享、合理利用，大团队氛围。让学员加深对社会现象的了解)

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦。(自信是创业人员最基本的品质之一。强大潜能是在强大的压力下激发出来的，潜能的激发需要挑战。敢于面对、勇于挑战，自我激励、成就梦想!)

全天活动的回顾、总结与分享，合影留念。

## 亲子户外拓展活动的策划书篇十一

为促进机械电子工程系学生会各成员之间的交流和了解，促成学生会各同学的团结与合作，加快学生会内部的融合与建设，丰富各部门同学的课余生活，以便于更好地协调工作。

寓乐于乐，增进友情

主教前广场



20xx年11月1日和2日中午12:00

本次比赛分为三个阶段：

### 1. 跳绳比赛 小游戏

由主持人介绍游戏规则：

(1) 比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定上场

次序。每队上9个人，每个部门出3人。

(2) 工作人员开始摇大绳，比赛队员要排成一排从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边，至少跳绳三次，边跳绳边回答主持人提出的问题，答对加1分，答错不扣分。

(3) 选手在跳绳时主持人会念出问题，选手答对题目后主持人会喊出“回答正确”，选手方可跳出绳子，下一位选手开始游戏；答错题目时主持人会喊出“回答错误”，这时选手可以跳出绳子，下一位选手开始游戏；也可继续回答该问题，得到主持人答复后方可跳出绳子，下一位选手开始游戏（选手答题时其他人可以提醒）。

(4) 比赛选手可以选择pass□喊出pass后才可跳出绳子。通过绳子的选手到排尾准备下一次跳绳。

(5) 犯规和未跳过的选手则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场），比赛继续进行。

(6) 每组比赛结果以5分钟内通过绳子的累计总人数和答对问题数为最后成绩，通过一人得1分。

(7) 主持人宣布本游戏各队得分情况。

## 2. 篮球接力（+我爱记歌词）

由主持人介绍游戏规则：

（1） 比赛分为4组，每组比赛限时5分钟，各队代表抽签决定比出场次序。每队上6个人，每个部门出2人。

（2） 参赛选手排成一排在起点处待命（起点便是终点）。比赛采用接力的方式，一位选手从起点用单手拍球绕过标志物将球运到终点（中途不允许用双手，可以换手），每位选手出发时主持人开始提出要求，选手按照主持人的要求唱出歌曲或说出歌名（其他人可以提醒），运球过程中完成主持人要求的加1分，未完成的不扣分。

（3） 在完成主持人要求之前不允许接力，可以选择pass□喊出pass后才可进行接力。

（4） 选手犯规则被淘汰出局（不能继续本游戏，但其它游戏可以上场）

（5） 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

## 3. 六人七足

由主持人介绍游戏规则：

（1） 每队出6人，每部出两人。进行游戏前，各队代表抽签决定比赛对手。

（2） 本游戏共2轮，采用淘汰制。第一轮被淘汰的队伍得1分，第二轮被淘汰的队伍得2分，胜出的队伍得3分。

（3） 赛前每组运动员排成一排，各一条腿用布带捆绑在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方

式起跑，哨声响起后，几人同时从起点起动（起点也是终点），以脚绑脚的形式集体前进，绕过标志物，以最短时间到达终点队伍获胜。

（4） 行进途中如果捆腿的绳子开了，必须系好以后才可继续前进，否则视为犯规，对手直接获得这组比赛胜利。

（5） 每组比赛限时5分钟，时间到，行进距离远的队伍获得这组比赛的胜利。

（6） 主持人宣布本游戏各队得分，以及各队目前总得分。

#### 4 .心有灵犀

由主持人介绍游戏规则：

（1） 比赛分为四组，每组比赛限时5分钟。抽签决定比赛次序，每队出2人。

（2） 要求两人一组，一个人背对着需要猜的词语，解释者站在其对面，通过语言或行动帮助猜词者回答出正确词语，猜对一词加1分，继续猜下一个词语。

（3） 若实在猜不出，解释者也可以选择pass[]喊出pass后跳到下一个词语。每组选手只有2次pass的机会。

（4） 游戏期间解释者不许说出需要猜的词语中的任何一个字。否则视为犯规，每组队员最多只能犯规两次，第三次犯规终止本组比赛，计算得分。

（5） 每组比赛结果以5分钟内猜对词语的累计总数为最后成绩。游戏结束后进行建设绿色校园条幅签名活动统计分数，宣布结果并颁发奖项拍照合影留念，工作人员清理活动场地。

- a.请各成员准时参加，积极参与
- b.请各年成员在游戏过程中注意安全
- c.请参加活动成员保持场地卫生

## 奖项设置

一等奖

二等奖

三等奖

优秀拼搏奖

备注：

准备物品：急救包

5米长绳若干 布带若干 胶带 口哨5个 篮球五个 桌椅20套

彩旗若干面，系旗1面 条幅 a4纸若干，记号笔

大喇叭及腰麦（有音响最好） 矿泉水2提

嘉宾牌