# 户外拓展中心工作计划范文(共37篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-02-16

*户外拓展中心工作计划范文1一、活动目的通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意...*

**户外拓展中心工作计划范文1**

一、活动目的

通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

二、计划时间、地点、费用

1.时间：X年XX月XX日(星期天)

2.地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3.标准：XX元/人(暂按100人核价)

现有人员

4.公司购买饮用水：XX元支/人\*100人=X元

费用合计约：X元/人X人+X元饮用水费+X元晚餐费=X元

带家属费用自理。

费用包括：

1)50座往返交通费2)培训费(专业教练执教)3)器械费4)培训场地使用费5.西冲景点门票6.一正餐(8菜1汤)7.快艇登岛8.优秀的导游服务费9.横幅特别赠送：精美旅游帽一顶、矿泉水每人一支、旅游意外险10万每人、横幅一条费用不含：个人消费项目

三、活动内容及时间安排

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00-13:30午餐

14:10-15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30-17:30沙滩游戏

18:00-19:30晚餐

**户外拓展中心工作计划范文2**

通过我部对学院各班素质拓展档案进行的分析，发现了如下情况应予以改进

1、各班档案填写错误严重，部分活动填写到了错误的项目。

2、档案中“偏科”现象严重， 06级的同学科技创新和技能培训一栏的活动较多，文化艺术一览活动较少， 07、08级同学则相反。

根据以上情况，在综合测评即将来临之际，素质拓展部确定下一步工作重点如下：

1、积极组织班级素质拓展档案的分析，针对每个班级和班级内每个同学的不同情况，作出分析总结，并与该班素质拓展委员协商，制定本班的计划。

2、针对机电学院各班分数情况与学院学生会、学生团总支委员会各部门协商多组织一些档案中各班活动数目普遍较少的一栏中的活动。

3、加强与分数较少班级的交流，组织针对分数较少的班级素质拓展委员的培训。加强他们对制度的了解。

4、针对各班不同同学进行分析，帮助各班进行对分数低的同学的教育，增加他们的活动参与积极性。

**户外拓展中心工作计划范文3**

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

1.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。

2.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。

3.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。

四、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。

2、荆棘取水：利用长绳，在人员足不落地的情况下，完成规定的取水任务。家长、孩子共同完成;小组人数：10-20人。记住，孩子可以利用的只有一根绳子，还有孩子的智慧……

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)

**户外拓展中心工作计划范文4**

今年营销部将配合酒店整体新的营销体制，重新制订完善20xx年市场营销部销售工作计划完成任务及业绩考核管理施行细则，提高营销代表的工资待遇，激发、调动营销人员的积极性。

营销代表施行工作日记志，每工作日必须完成拜访两户新客户，三户老客户，四个联络电话的二、三、四工作步骤，以月度营销任务完成情况及工作日记志综合考核营销代表。

督促营销代表，通过各种方式争取团体和散客客户，稳定老客户，发展新客户，并在拜访中及时了解搜集宾客意见及建议，反馈给有关部门及总经理室。

强调团队精神，将部门经理及营销代表的工薪发放与整个部门总任务相结合，强调互相合作，互相帮助，营造一个和谐、积极的工作团体。

**户外拓展中心工作计划范文5**

泗阳海欣君悦大酒店开业初期，形象认知度不高，品牌欠缺等问题，可以通过精心包装，倾力打造酒店优势特点，最终目是以开业前后的活动为载体，将酒店全方位的宣传出去，先声夺人、打造海欣君悦品牌形象，达到目标市场认知最大程度，广泛吸引消费的关注，为开业后宾客盈门、经济效益提升打下扎实的基础。故在此提出酒店开业前市场推广活动计划，通常来说，消费者会对企业的四个方面比较关注，也是我们能够确立竞争优势的重要因素：产品、服务、价格、独特性。也可以用一句话来说明，我们在以什么样的价值定位来面对消费者，并且会持续地进行关注和投入。目前依照我们所了解的情况，整体的传播和营销策略应该分为三个阶段：

第一个阶段：入流

这个阶段营销的根本目的是要强调泗阳海欣君悦大酒店对泗阳酒店业的介入，对健康养生、尊荣品位的态度和观点。而目前针对泗阳或者是淮安的旅游景点是无法给酒店带来一定量的旅游观光团队，建议本阶段主要把宣传重点放在\*及开发区周边企业的政治与商务接待上面来。把目标市场做详细的市场细分，并根据细分市场去又针对性的去宣传推广，以达到在泗阳酒店行业以最快的速度占领市场份额。

第二个阶段：主流

这个阶段中，随着泗阳海欣君悦大酒店在泗阳酒店业市场有一定的市场份额及品牌效应，针对泗阳当地的人文生活习俗，制定相应的特色产品及特色产品组合，做到在泗阳酒店业起着领头羊的作用，引领当地酒店的发展方向，避免其他竞争者抢占酒店客源。

第三个阶段：上流

随着酒店特色及品牌效应的形成，泗阳海欣君悦大酒店将成为高端群体私人会所或俱乐部，\*及周边产业的定点酒店。

**户外拓展中心工作计划范文6**

第一项：篮球蹦蹦跳

1、比赛时每班派3男3女参赛，每边各一排;

2、参赛者将篮球夹在膝盖内侧;

3、当计时员哨响后，参赛者必须以走或蹦的方式将篮球从球场边线一侧运到另一侧，换人后再蹦回起点，即往返一次;

4、中途若篮球掉下，可用手捡起夹于膝盖，继续比赛，比赛过程中篮球必须处于膝盖内侧处;

5、计时员(裁判)记下每个组完成(往返一次)时间;最终统计每班总用时，按时间多少分别记1、2、3、4、5、6分，若时间相同，计分也一致。

6、违反规则的加10秒/次。

第二项：同心协力

1、每班选出8位选手参赛，男女各4人;

2、两名队员背靠背把球夹住，将球运送到篮球场边线一侧运到另一侧，换人后再运回起点，即往返一次;

3、中途若篮球掉下，可用手捡起夹于背部，回到篮球掉落点继续比赛，比赛过程中篮球必须处于两名队员背部期间不能用手触碰球。

4、计时员(裁判)记录每组完成(往返一次)时间，最终统计每班总用时，按时间多少分别记1、2、3、4、5、6分，若时间相同，计分也一致。

6、违反规则的加10秒/次。

第三项：定点投篮

1、每班选出5人参赛，男女不限;

2、参赛人在指定投篮点投球，每人投2次，总用时不得超过30秒;

3、每投进一球，得一分;

4、计分员(裁判)记录个人和班级得分;

5、超时每次扣分，裁判注意提醒不要超时。

**户外拓展中心工作计划范文7**

拓展培训成功与否决定于拓展项目的完成质量,而项目的质量与培训师的素质和能力息息相关。为了更好开展拓展训练工作，有计划、有步骤加强拓展培训师的学习是至关重要的。

拓展师能力提高要求与方法:

1、提升拓展师的总结和概括能力。

在拓展训练过程中，要学会将经典话语的集结，整理。培训师要有高度的总结和概括能力，能讲培训现场的情况，学员的思路快速进行提炼，因此需要简介、快速的运用一些经典名言或语句进行凝练传达。

文章缩写是提升总结和概括能力好方法，定期组织拓展师进行阅读，而后整理并简要复述，用自己的语言总结、归纳、概括，提升拓展师的\"分享水平。

2、提升拓展师的讲述能力。

通常在拓展培训过程中，作为优秀的拓展培训师要学会讲拓展培训故事，用培训小故事来提升讲课的培训效果。

通过故事及案例讲述训练，注重故事讲述的生动性，从而提升拓展师的讲述能力。

3、提升拓展培训师的应变能力

拓展培训师在培训过程中要具备自圆其说的能力和处理突发事件的能力，遇事不慌，沉着应对，快速反应，圆满解决是拓展师必须具备的能力与素质。

要求拓展师拓宽知识面，多看案例，提升口才。并提前做好各种应对预案，从容面对各种突发情况。

4、熟练拓展培训流程

对拓展培训流程作详细的叙述，这将有利于拓展培训师将培训画面进行预演，从而对拓展培训现场的应变和驾驭度更好。

**户外拓展中心工作计划范文8**

与酒店其他部门接好业务结合工作，密切配合，根据宾客的需求，主动与酒店其他部门密切联系，互相配合，充分发挥酒店整体营销活力，创造最佳效益。

加强与有关宣传新闻媒介等单位的关系，充分利多种广告形式推荐酒店，宣传酒店，努力提高酒店知名度，争取这些公众单位对酒店工作的\"支持和合作。

xx年，营销部将在酒店领导的准确领导下，努力完成全年销售任务，开拓创新，团结拼搏，创造营销部的新形象、新境界。

**户外拓展中心工作计划范文9**

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通 意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够 在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一)参训人员：公司辅导员及培训老师

(二)培训时间：9:00—4:30(全天)

(三)培训地点：小学操场

(四)人员安排：

(1) 主持人：

(2) 队员：分为三队：由、三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五)团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1)进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

(2)学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

(3)改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

(4)促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

(5)让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

(6)增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

(1)认识自身潜能，增强自信心;

(2)克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

(3)调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

(4)认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5)挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

(6)磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;

(7)增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

(8)加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求:

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。 团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。 活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

**户外拓展中心工作计划范文10**

二、 活动主题：提高团队工作能力 促进同事之间情感交流 活动目的：通过本次活动，让各同事能够更进一步的相互了解，交流感情，提高组织、沟通、团结、应变能力，促进同事们的团结互助，以提高员工整体素质。

六、 活动时间：8月12日上午9点准备从公司集合出发 活动地点：青秀山 活动形式：野餐

前期准备：

1、 活动前1天安排人员准备当活动训物资，野餐所需要的食品和拓展所需道具。

2、 活动前1天活动负责人要确定活动准备情况，所有物资务必在1天前准备到位。

七、 活动流程：

1、 负责人做好提前1天通知各同事什么时候出发的时间。

2、 活动当天9：00分在公司楼下处集合

3、 到达青秀山后大约10：00分，让同事先熟悉一下活动场地，熟悉15分钟后统一进行集合，做活动的前期工作。集合所到人员排好队进行报数，分单双分组。 给大家15分钟的时间相互认识了解，15分钟后每组选出一个队长向另一个小组介绍自己小组的每一个成员。(要求有自己小组的队名和简介)预计时间30分钟。

4、 进行第二个阶段，以20分钟来准备好任何形式的节目来向大家展示自己小组，以积极主动带有激励性的活动为主，主题是：百田一家人!11：00分开始表演，预计时间20分钟。每组10分钟。

(1) 拓展活动(60分钟)

活动主持人：待定

小组组长：活动现场选举

职责分工：活动主持人负责所有培训事项安排;小组受罚一定是在活动主持人的指挥下和小组组长监督下接受处罚;各组小组长负责组织协调小组的拓展比赛

处罚方式：除特殊说明外采用以下方式。受罚方式可以选择：1、一个游戏中一次受罚做俯卧撑10个，以后每增加一次受罚则罚一倍;一个游戏中一次受罚蛙跳20个，以后每增加一次受罚则加罚一倍。其中允许小组内成员代替受罚。

(1)两人三足

每组分为4队，一队两人，用绳子绑住两个人的其中一个脚，然后在距离起点10米处设置问答点问题以化肥基础知识为主，要答对题目才可折返，如回答错误则可以选择继续回答直到正确又或者放弃答题直接折返，那么时间将增加20秒。当小组成员全队回到起点即为胜利。

第一名不用接受惩罚，第二名全队做10个俯卧撑或者20个蛙跳;第三名全队做20个俯卧撑或者40个蛙跳;第四名全队做30个俯卧撑或者50个蛙跳。

(2)传真机

小组在不说话的情况下将副培训师的一个指令，从头传到尾。在规定时间内，若未传到或者传错的小组，将受到惩罚。预计10分钟。

(3)畅所欲言

大家先按部门围坐一起，聊一些轻松有趣的话题。然后所有人围坐在一起，每个小组选派一人发言。最后活动主持人活动结束。大家可以自由活动

7、下午五点户外活动结束，集合会公司

八、 注意事项：

1、 行政部负责做好物品采购工作

2、 原则希望每个员工都能积极参加，没有特殊情况不得缺席。部门负责人做好

人员参加情况。

3、 当天需要带相机

4、 行政部提前做好费用预算，和物资购买清单

5、 活动当天需要带雨伞、一些应急药品等;

6、 活动期间要注意安全，部门负责人要求监管好队员，注意安全，全程需要负

责人统一带队往返

十、 活动总负责人：杜国威 活动人员安排：

活动人数：16人

南宁部：8人 总部：8人

十二、经费预算

1、门票费用：16×20=320

附录：引导分享内容

**户外拓展中心工作计划范文11**

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装（以休闲、运动为）相机以及必要的用品。

2、xx、农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

为了丰富企业员工的生活、提供工作的乐趣、增加员工之间交流、减缓工作压力，实现劳逸结合和增强团队的凝聚力，经公司领导批准，公司员工9月27日到镇江茅山一日游，具体情况如下:

一活动口号

凝心聚力，争创佳绩

二活动时间

9日27日

三活动对象

公司技术部相关人员

四活动地点

镇江茅山

五活动主办

技术部(负责方案的制定、组织与活动的组织实施)

六活动安排

8:00在地铁一号线百家湖地铁口集中

9:30到达目的地，准备茅山游玩

12:30茅山山脚下集合，去附近的桃花岛吃饭

15:00吃完饭集中去丁庄葡萄园采摘葡萄

17:00全体人员坐车返回

七参考意见

镇江茅山位于江苏句容与溧阳的交界处，距离镇江、常州、南京只有40公里，交通十分便捷，茅山的景色宜人，素有九峰、十八泉、二十六洞、二十八池之胜景，许多星罗棋布的厅岩怪石，使得茅山形成了一种奇特而又美妙的大自然风格。

由于茅山的风景秀丽和地点位置近，所以是一个不错的游玩选择。

为了更好的了解彼此，轻松工作，希望本次活动大家都能积极参加，也希望本次活动在大家的参与下能够顺利进行。

海拉尔农牧职工中专学校拓展科依据张满泽校长总体工作部署，以“培训工作必须突破”的思想为指导，有层次、有步骤的安排拓展工作。

**户外拓展中心工作计划范文12**

一、活动名称：亲近大自然，探幽山

二、活动背景

20xxx年3月9日，公司成功组织了第一期”店连店春季户外拓展”活动，丰富了员工的文化生活，增强了团队协作能力和企业的凝聚力，展示了团队蓬勃向上的精神风貌。

进入四月，公司按照招聘培训工作计划于第一周顺利开展了新一批员工培训工作，提高了公司新进员工的总体素质，提升了公司的知名度，在社会上取得良好影响。按照公司工作计划，也为了贯彻加强公司精神文明建设的宗旨、理念，经公司领导研究决定，于4月18日，开展第二期大型户外拓展活动----亲近大自然，探幽古粤山

三、活动目的和意义

古路接悠远，山气入青岚。溪涧听天籁，飞瀑落幽潭。空山不见人，但闻流水音。这次活动我们将走进深圳梧桐山风景区，远离工作生活的烦扰，欣赏自然美丽的风景。同时开展一些拓展活动，放飞我们的心情，舒缓员工们的紧张和压力，也让员工们在活动中增强合作精神，带来刺激和挑战，体会成就感。

山水、蓝天白云，地上的花花草草，都能让人们感到大脑更加轻松，胸怀更加宽广、精神更加振奋，忘却愁情烦事，带着发自内心的自信，精神焕发神采奕奕更加投入的回到工作中去，游戏活动不仅能带来乐趣和挑战，更能增加员工间的感情和合作精神，激发工作积极性。

四、活动工作安排

1、活动时间：4月18日(周一)(如遇天气原因，顺延至周二或下周)

2、活动地点：山风景区

3、活动参与对象：公司全体成员(值班人员除外)

4、活动人员配置：

本次活动成立活动领导小组，配置如下：

组长：(活动总指挥)

成员：(负责统筹、交通、后勤保障)

(负责安全、团队纪律)

所有参与人员共分三个小组：

安全组组长:;

营运组组长：;

新员工组组长：;

5.活动内容：共7个节目

新进员工自我介绍(项目教练：)

对歌比赛(项目教练：)

成语接龙(项目教练：)

顶气球比赛(项目教练：)

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：随机抽取两组对抗(每组5人)

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开，然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。注意只能用头，不能用身体的其它部位，输的队接受集体惩罚(天旋地转)。

五毛和一块(项目教练：)

裁判：，负责发号施令

规则如下：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。没有组合成功的人接受惩罚(为大家表演节目，内容自选)

异地传书:(项目教练：曹培刘欢欢)

项目简介：各队排成一排，开始游戏时除每队的第一个人之外全体向后转。首先由每队的第一个人抽取字条，然后用肢体语言传达给下一个人，如此类推，直到传达到最后一个人，由最后一个人说出字条上的内容。

规则：在传递过程中不能发出声音，不能用手机等通讯工具，也不能用手写字，只能表演。在传递过程中已传递过的人不准说话，否则取消该队的评比资格。用时最少且答案准确的一队获胜。输的队接受集体惩罚(跳兔子舞).

齐心并力：(项目教练：张宾李召阳)

项目简介：1、教练规定用1代表向前跨一步，2代表向后跨出一步，3代表向左跨出一步，4代表向右跨出一步，由教练随便说出一个数字，各组用最短时间做出正确的反应。

规则：各组队员做出动作后不允许再更改。出错的队第一次做2个俯卧撑。如果该组再次受罚将改为4个俯卧撑，俯卧撑的个数以2倍的数量增加。

6惩罚项目

卡通跳：分为男式和女式，相同的是都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里咬发出“呦吼”的声音;女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“V”的姿势，同时嘴里要发出“耶”的声音。

天旋地转：接受惩罚的人，就地闭眼睛，左转三圈，右转三圈，再睁开眼睛，走回自己的座位。

跳兔子舞

俯卧撑

7活动所需物资：

气球5个，扎气球所用绳子5条;

烹饪用具，餐具。

午餐由后勤安排。

五、活动行程安排

1、上午8:00全体在办公室外集合整队，宣告活动纪律及注意事项;上午8:10分出发，

坐车前往梧桐山;

2、下车后徒步走向山顶，欣赏梧桐山自然、人文风光;

3、中午12:00进餐，其后穿插节目表演及游戏活动，促进员工间互相交流。

4、游玩途中做好环保工作，自行带走垃圾;

5、下午返回;

6、做好活动总结工作。

六、关于活动安全问题

1、在出发前召开活动安全说明会(要求毎名出游的成员均要到场，内容附后：关于拓展活动安全细则及措施)，各组长全程做好提醒工作。

2、组长随时关注本小组成员状况并做清点，防止人员掉队。

(一)出发前的准备

1、身体状况自我审查

有下述情况的成员应及时向指挥小组请求退出：患急性病未愈者;患有较严重的心血管、肝、肺、肾等重要脏器疾病者;处于各种传染病和炎症发作期的患者;患有慢性疾病正处于急性发作期或活动期者;各种原因所致的严重贫血患者;新近发生脑血管意外病情尚未稳定者，以及大中型手术后，处于恢复期的病人等。

2、活动前搜集活动日天气情况。携带好必要用具，给娱乐的心情带来一份安全感。

3、出游前做好必备药品的准备

(1)解热、镇痛类药物，如阿司匹林。

(2)防暑药，如藿香正气丸、清凉油等。

(3)外伤药，如正红花油、碘酒、创口贴、绷带等。有备无患，出发前做好药品准备，同时检查使用日期，在活动过程中由专人保管。

(二)注意旅游中的人身安全，在出发前及活动过程中做好以下提醒工作

1、着装注意事项。本活动主要是徒步及登山，在穿着上，建议穿宽松而便于运动的衣服，为避免扭伤，便于活动，建议不要穿着高跟鞋，及紧身衣物。不提倡穿着打扮上有金属物品及尖锐的物品

2、预防旅游中走失。向参加活动的人员通报全天的活动日程、时间安排、抵达时间和逗留时间、以及集合时间地点。

3、预防发生治安事故。活动过程中，严格遵守活动的组织性和纪律性，不与人发生口角、纠纷。

4、预防中毒及动物伤害事项发生。

(三)登山的安全注意事项

(1)上山时要轻装，少带行李，以免过多消耗体力，影响登山。

(2)登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。

(3)山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。一定要做到“走路不看景，看景不走路”，边走边看往往比较危险。

(4)为防止火灾，在吸烟时应自觉将烟头熄灭，不可随意乱丢。

**户外拓展中心工作计划范文13**

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。

2、荆棘取水：利用长绳，在人员足不落地的情况下，完成规定的取水任务。家长、孩子共同完成;小组人数：10-20人。记住，孩子可以利用的只有一根绳子，还有孩子的智慧……

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)

**户外拓展中心工作计划范文14**

>一、活动安排

活动时间：20xx年x月x日

活动地点：龟山公园

活动人员：敏盛营销策划公司同事18人

活动目的：加强公司两地(玉林与博白)项目同事之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神，减轻工作压力，锻炼体质，为下一期物业预约、认购做调整好精神状态，以饱满的工作状态投入到工作中。

活动内容：

1、户外自助烧烤

2、分团队的气排球、羽毛球

3、成语接龙(歌曲接唱)、有奖抢答、踩气球等互动小游戏，

4、 (自由安排)冲向高峰爬山登顶活动等

活动组织者：敏盛公司销售部经理

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，着装穿鞋要易于爬山参加户外活动为佳。活动过程注意人身安全和财产安全，不允许在林区纵火，不提倡以个人为单位独自活动。各组队长负责监督本组队员是否掉队。

活动内容安排：

集合时间为：xxxx年11月10早上8：30到龟山公园正门集合，分组，将人员划分为9人/组的两小队，选出队长、起队名，做好出发准备。出发过程中思考，等到达公园时各对长进行介绍，介绍所在的队，以及为什么选用这个名字作为队名，游戏过程中要以队名称呼。

进发时间暂定为：8：00准时出发，约30分钟即可到达，全部人员在龟山公园门口集合，买票再进入公园。

游戏时间暂定为9:0011：00

开始户外游戏活动(相继开展PK活动)，气排球、羽毛球、成语接龙、有奖抢答，挤爆气球等互动游戏

烧烤时间暂定为11：1013：00

领取烧烤工具和食物，开始第一轮PK，最先烤熟食物的前三位同事获胜，每人可获得礼品一份;胜者可获礼品一份。

爬山登顶活动时间暂定为15：3016：30：

全体同事以顶峰为目标，最先三位到达者有精美礼品赠送!

>二、游戏安排及相关规则

互动小游戏：开展游戏的目的就是要让大家消除工作疲劳，放松心情培养团结协作的团体精神，增强凝聚力。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：成语接龙(歌曲接唱)

游戏目的：

1.使小组充满活力，增进大家的知识面。

2.培养大家的参与意识，锻炼大家的思维能力。

游戏时间：约30分钟左右。

游戏规则：

1、按赛前分组，两组所有的队员都可以参与，甲组任选数字(单位)个字，让乙组说出一个包含此字的成语，乙组方说出成语之后，甲组要接龙下去，组员都可以抢答，在规定时间(5秒)内说不出的告负。下一轮负方出题，不可借助网络科技手段。

2、比赛采用3打2胜制，胜方每人可获笔记本一份(8份)，落后方每人可获笔一支(8支)。

3、休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之二：气排球

游戏目的：

1.友谊第一，比赛也第二，培养团结协作精神和活跃团队气氛。

2.让队员们都能够亲身参与和配合，加强体质锻炼，消除害羞和忸怩感。

道具：气排球、球网，一处宽敞的运动场。

游戏准备：事先标出运动场的边界线。

游戏时间：30分钟

游戏规则：

1.按赛前的分组进行，每队派5人首发，每局局分15分，按3打2胜制进行，每局结束休息2分钟，中途可以换人，争取做到每组队员都得到上场参与。

2.场下队员加油助威，战术指导，胜利一组的参与队员每人都获1份奖品嘉奖(射灯8份)，落后一方参赛队员每人可获1份奖品鼓励(笔8支)。

3.休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之三：挤爆气球

游戏时间：30分钟

游戏目的：

1、男女搭配，干活不累，工作中如此，游戏中也是一样，锻炼协作配合能力

2、消除隔阂心理，害羞感，锻炼亲近、信任和胆量。

道具：充气气球N个，充气筒。

游戏规则：

1、按赛前分队，每队男女各3人分成3个小组，在规定的时间(5分钟)挤爆气球多者获胜。

2、比赛采用3打2胜制，胜方参赛队员每人可获一份奖品奖励(笔记本6本)，落后方参赛队员每人可获一份奖品鼓励(笔6支)

3、休息5分钟进入下一项游戏。

>三、人员具体分工

准备工作：

活动方案策划：策划部

物品采购：谭权、冯英、曾思琴、杨雷(9日列出需采购清单，领取采购费用，分两组开始采购(盛世百汇、工业品)，当日完成采购任务，确认所有物资到位)

场地预约：柒总

10日分工：

集合负责人：杨雷(确认参加人员出席情况，确保所有人员按时集合)物资托运：谭权各领部分物品(负责将所有物品在活动当天运送到活动场所)

活动主持：黄建文

现场协调：杨雷

拍照：杨总、甘总

(见附表)

>四、相关物资及价格

xxx

**户外拓展中心工作计划范文15**

机电学院学生团总支委员会素质拓展部设立素质拓展认证中心负责对班级素质拓展档案的认证工作，学期末素质拓展部视认证中心成员工作情况在班级素质拓展档案中志愿服务一栏对中心成员进行加分。素质拓展部依据各班活动申报情况每半月对各班活动情况、分数情况反馈一次。机电学院学生会素质拓展认证中心每月月末对当月各班的素质拓展活动进行认证，若没有特别通知，每月月末28号各班素质拓展委员将班级素质拓展档案送至素质拓展部，档案不交的班级当月不予认证。

1、素质拓展班级档案由本班团支书和宣传兼素质拓展委员共同负责填写，请明确素质拓展班级档案应填写的内容，详见学生手册，活动分好类别填写，不允许一个项目多类别填写。

2、班级测评项目中请各班如实填写，以免对本班造成不良影响。对于某班自己举办的`活动，请注明班、院、校级，举办活动前要与我部联系，我部将派人监督活动举办状况。活动后请教我部一项活动参加人员名单，并注明活动策划、组织、参加等类别，由团支书、宣传兼素质拓展委员和我部参加人员的签字。对于某班以班级为单位取得的荣誉、参加的活动可自行写上，我部会在学生会和辅导员处核实。

3、对于同学填写的活动项目需要本班或学生会提供证明材料，达不到认定标准的我部将在认定中将此项用黑笔划去，本班团支书和宣传兼素质拓展委员也可在初审中自行划去；若某同学虚报活动项目我部查实后将用红笔划去，并记录备案，此同学如果本学年积累三次（或三次以上）红线，我部会报给辅导员，明年在综合测评中将对其诚信低分处理；若某班有五人（或五人以上）出现红线，我部将联和学生会其它部门与辅导员交涉取消该班明年优良学风班及先进班集体的竞选资格。

4、在本学期末，我部会计算全院各班的\*均分，对于同年级分数最低的（或最高的）三个班提出低分警告（或高分表扬），在团总支宣传栏上提出通报批评（或表扬），并在素质拓展班级档案班级测评中注明。

5、对于在素质拓展中表现突出的（如素质拓展分数很高、在某项重大活动中有突出表现、督促同学提高素质拓展分数等），我部会在综合测评公示全院素质拓展成绩时，另附一页表扬。同时对于一些无心素质拓展的同学，我部会将全院同年级分数最低的二十名同学提出低分警告，公示在团总支公告栏上。

6、请各班宣传兼素质拓展委员每月２5日将本班素质拓展班级档案交于我部，请送到梅二608宿舍白冰收，或交于我部干事手中由他专送过来。送来时请用铅笔算好本班所有同学的素拓分数，写在每位同学页顶端，有不合适的我部再作改动。最后的页顶综合测评素拓分数表达为连加总式，如１６＋１４＋１０＋５＋．．．＋＝５０，严禁在各时间段内改动。

7、实行素质拓展分数的亮化，每月公布一次班级素质拓展分排名。

以上便是素质拓展部工作计划，存在不足之处，我们会结合以后的工作不断完善。我们将以全心全意为同学服务为宗旨，认真履行职责，为机电学院的学生工作贡献我部的力量。

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

**户外拓展中心工作计划范文16**

1、无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

五、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。

六、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。

2、信任背摔

一、游戏简介：这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感的。

二、游戏人数：12-16人

三、场地要求：高台最宜

四、需要器材：束手绳

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目标：培养团体间的高度信任;提高组员的人际沟通能力;引导组员换位思考，让他们认识到责任与信任是相互的。

3、齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…… 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

4、驿站传书

一、游戏类型：团队协作型

二、游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义; 制度规则的建立与修正。

三、游戏介绍：全队成员排成一列，你们每个人这时候就相当于一个驿站，到时候培训师会把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中，你们要利用你们的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中。当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手，并把当然了信息写在纸片上交给最前面的培训师!!比赛总共会进行四轮。在信息传递的过程当中我们会有一些规则来约束。

四.游戏规则:项目开始后:(所谓项目开始是指培训师喊开始，信息从后面一位伙伴开始传递那刻起)

1，不能讲话.

2.不能回头

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面。(前后标准要以最前面的某个物品做参照，比如白板。离白板近则为前，离白板远则为后)

4.当信息传到最前面伙伴手中时，这位伙伴要要迅速举手示意，并把信息交到白板附近的培训师手中，计时会以举手那一刻为截止时间的。

5.不能传递纸条和仍纸条。

6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚，某些很有争议的方法，和我们培训的整个中心相吻合算正确，背离则算错误)

7.第一轮时间≤2分钟。(给出8分钟的讨论时间，然后回来PK)

第二轮：以前规则继续生效，新的规则增加:

8，第一轮所有方法不能再使用。

9.不能传递和扔任何物品。

10.第二轮时间≤1分钟(给出7分钟的讨论时间，然后回来PK)

第三轮：以上规则继续生效，新的规则增加

11，第一轮第二轮所有方法不能使用。

12.第三轮时间≤40秒(给出6分钟的讨论时间，然后回来PK)

第四轮：以上规则继续生效，新的规则增加

13.前三轮所有方法不可用。

14.屁股不可以离开地面

15.第四轮时间≤20秒(给出5分钟的讨论时间，然后回来PK)

**户外拓展中心工作计划范文17**

>一、活动主题：

白云山两日游

>二、活动地点：

白云山【羊城第一秀】

>三、活动时间：

x月x日—x日

>四、活动单位：

>五、活动对象：

全社联人员。

>六、活动承包人员：

社联外联部全体人员。

>七、活动人数：

xx人左右。

>八、活动流程策划：

1、xx月x号当天早上x：xx之前在学校正门(一栋教学楼前)集中，x：xx左右乘坐包车前往xxxx(车程1小时内)。先集中，再由社联外联部部长某某同学说明本次活动注意事项

2、我们上午x：xx—xx：xx爬山。中午xx：xx左右吃午饭，下午自由活动，晚上烧烤/野炊

3、露营地点：初定广州白云区白云山山顶公园鸣春谷

>九、活动内容：

1、烧烤/野炊

野炊：(x人一组)肉丸：x斤/组、鸡蛋：x个、香肠：xx条、咸蛋：x个、鸡：x、青菜：x斤、青瓜x斤、凉瓜x斤、豆类x斤、番茄：x斤、鱼：x条、紫菜1包、米x斤；

碟x个、筷子xx双、不锈钢小盘xx人、餐具贴板x块、刀x把、铁锅x个、煮饭烧木柴煲x个、油、味料酱、盐、油x碗；

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

白云山上交通方便，可乘专线游览车南从麓湖往山顶公园，西通黄婆洞及山北公园，东南有白云山南门，东面可以从五仙桥或者梅岗路步行上山。白云山南门(正门)还有上山索道，游客可乘登山缆车直达山顶。山上有各式风味餐厅和各种服务设施，还有简易炉灶可供人们野餐和烤烧

>十一、活动预算：

活动经费：每人xx左右

车费：每人xx元左右

总共xx~xxx左右

>十二、活动预期效果：

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。

>十二、活动注意事项：

1、听指挥、准时集合，安全第一、按指定路线登山、不允许在黄婆洞水库游泳、不允许上摩星岭；

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

**户外拓展中心工作计划范文18**

1．政府土地主管部门———土地局、土地整理储备中心、交易中心。

2．拥有土地但缺乏资金的房地产公司，可以考虑以公司的并购、合作等形式获取土地。

3．政府成立的`建设投资公司。

3．政府成立的建设投资公司。

5．招商局。

6．建筑工程公司。

7．房地产相关策划、销售、咨询等中介公司；

8．看到的闲置土地，通过朋友渠道打听，落实土地权属等相关情况。

**户外拓展中心工作计划范文19**

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

2. 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

3. 加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

9：00-9：30 破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9：30-9：45 旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

9：45-11：30 抓鬼行动

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

11：30-12：00 小结，分享。

12：00 休整，补充能量，午餐。

12：45 下午团队拓展活动开始。

12：45—13：45--盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14：00—16：30 真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16：45：17：00 总结、分享 返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

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;

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

**户外拓展中心工作计划范文20**

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

1、增强同学间的团队合作意识

2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性

3、训练同学对于结构变动的适应能力

4、增强团队成员之间的相互信任

5、加强成员间感情的沟通

素质拓展训练的项目

一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将\_绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过\_绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**户外拓展中心工作计划范文21**

1、领导节日问好及致辞，5分钟。

2、游戏环节，人力资源部组织，80分钟

(1)端午节知识竞答(团队游戏，约15分钟)

作为中国重要的传统节日之一，端午节有其独特的由来传说和习俗活动，此块活动主要是测试员工对端午节蕴含的相关知识是否了解，人力资源部会筛选一些端午节知识的趣味竞答，抢答正确的人员奖励礼品。

(2)吃粽子比赛(个人游戏，30xx45分钟)

参赛者以三人为一组(男女分开比赛)，蒙好双眼，待主持人宣布^v^开始^v^后，各参赛选手在原地抱头转五圈，然后找到自己的粽子，以最快的速度解开包装吃完粽子，当完全咽下后举手示意，由裁判检查无误后示意主持人宣布比赛结束，完成游戏时间最短的选手，奖励奖品，其他两位发放纪念品。

(3)你来我往游戏(团队游戏，20分钟)

参赛者4人一队，分开2组，用绳索做成圆形，两人站在绳索的两端，在地上画上直线，一端各站一人，手拿西瓜和一次性杯子，站在绳索内的2人各往相反方向使力，方可吃到西瓜，并将西瓜籽吐到杯子中，终极在规定时间内，西瓜籽数多者获胜，获胜的一组两人奖励奖品，另一组两人奖励纪念品。

3、颁奖环节，公司各部门领导进行颁奖，拍照留念，预计20分钟。

4、集体合影，5分钟。

**户外拓展中心工作计划范文22**

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的ProjectAdventure(简称PA教育模式)、High—5五步进阶、E\_peditionanyLearning(简称EL外展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1.挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

2.磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

3.加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效；

一天课程安排

x：xx集合上车(地点可选)

x：xx到达户外拓展训练基地，开始场地类拓展项目

x：xx—x：xx破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

x：xx—x：xx旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

x：xx—xx：xx抓鬼行动

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

xx：xx—xx：xx小结，分享。

xx：xx休整，补充能量，午餐。

xx：xx下午团队拓展活动开始。

xx：xx—xx：xx——盲人排队

非常状态下的沟通；组织纪律；学习方法；学会倾听；尝试(有效操作)；策划、决策；意志力的挑战。

14：00—16：30真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

xx：xx—xx：xx总结、分享返回

个人装备：

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

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；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

**户外拓展中心工作计划范文23**

>一．现状分析

1、 小班幼儿的体育运动能力、体能方面不够理想，身体不够协调。

2、 户外活动时候，教师对幼儿有目的的体育运动组织，没有很好的体现出来，幼儿在无目的的玩各种玩具。

3、 幼儿对体育运动的兴趣很高，但是随意性很强，乐于参加各种带竞技性的体育活动。

4．幼儿喜欢特别喜欢带有实物性的体育活动，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。

>二．小班幼儿年龄特点

1、 学习按指令行动，生活自理能力增强。

2、 行为明显受情绪支配。

3、 对他人的情感反映敏感性增强。

4、 动作协调性增强。

5、 模仿性强

>三、 活动目标

1、 培养幼儿对体育运动的兴趣，愉快的参加各项体育活动，增强自己的体质。

2、 培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

3、 针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育，提高幼儿的协调性，动作的灵活性。

4、 培养幼儿同伴间合作能力，遵守活动规则，增强自我保护意识

>四．活动措施

1．活动场地小型、舒适

小班的孩子大肌肉群发育不太完善，走路蹒跚，易摔跟头，把户外活动的场地安排在比较平坦的塑胶地毯或草地上。这样，孩子们可以尽情地爬呀、跑呀，不必担心擦破皮、跌痛膝。由于小班孩子注意力易分散，喜欢远离成人独自玩耍，选择离大

操场较远的一块小空地做活动场地，这样孩子们不易受到大操场上喧哗声音的影响，也不会因躲在角落里被老师忽略。集合时，只要招招手，轻轻喊“来来来，快到老师这儿来”，孩子们就会像小雀般跳到老师身旁。

2．活动方式循序渐进

小班幼儿游戏时往往左顾右盼，毫无目的的玩着各种玩具。户外活动时选择一些以老师为主的体育游戏，如“吹泡泡”、“拉个圆圈走走”等。游戏中教师扮演主要角色，以积极愉快的情绪感染幼儿，带他们尽情玩、尽情笑、尽情跳。活动时我们给孩子提供的自由活动机会也随之增加。自由活动中，让活泼爱动的孩子带动文静的孩子一起玩。随着时间的推移，孩子们熟悉了，自主性，目的性也会随之提高。而幼儿们都对户外活动也会有浓厚的兴趣。

3、 活动安排科学合理

小班幼儿易疲劳，注意力易转移，针对这一特点，在一次户外活动时安排2-3个游戏，每个游戏的时间为6-7分钟。如果把活动量大些的游戏比喻成一粒大珠子小珠子，整个活动就像串珠一样：大珠子----小珠子----大珠子----小珠子。如“小兔找萝卜”和“过小河”放在一起，“拖小猪”和“小孩小孩真爱玩”串在一起。这样的安排保持了幼儿对活动的兴趣。

4．活动规则简明易行

幼儿在户外活动比在室内活跃，加上小班孩子自我保护意识差，如不注意，就会发生事故。因此在活动过程中，根据游戏情节增添简易规则。如“开飞机”时，用“飞机和飞机相撞会爆炸”加以约束，孩子就懂得了不能只顾自己玩得开心，应防止相撞。游戏“一列火车长又长”，以“比比谁是最能干的驾驶员”提醒幼儿：火车不能碰到山洞，出事故的驾驶员要被淘汰。孩子们都非常乐意接受这些有趣易行的规则、在这样丰富多彩的户外游戏中，小班孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。当然孩子们的成长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要以新课改为载体，不断更新自己的教育观念。在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让孩子创新活动内容。

**户外拓展中心工作计划范文24**

xx级新同学初入校门，在欢迎他们的同时，也要担负起为他们提供最好的校园环境的责任。首先，一定要在开学初期就开始明确自己的人生规划。这当然不是做决定，而是辨析自己、了解社会。然后，介绍《大学生素质拓展计划实施意见》，使大家了解素质拓展计划，是积极适应社会发展要求，顺应学生成才需求，进行大学生综合素质拓展的有效举措。这项工作需要召开主题班会，并确保在课程开始的一个月之内完成。

1 在各项活动中鼓励大一同学参加，做好档案记录，对有特长、有能力的同学要重点培养。争取做到人人有方向、个个有特长。

2 新生工作的另一个重点是做好档案记录，将素质团证书完善、跟踪填写。在育人档案方面也要严格要求。

3 积极开展新生的思想教育工作，宣传党的思想，开展理论学习月活动，提高思想道德修养，把最优秀的人才吸引到党的周围。

**户外拓展中心工作计划范文25**

>一、活动目的：

为了增多教师家长学生的沟通机会，增强彼此间的感情，从而更好教育学生的目的，本本拟于在xxxx做户外拓展活动。

>二、活动时间：

待定（周末）

>三、活动地点：

⑴、xxx湖滨广场沙滩

⑵、xxx公园（拓展基地）

>四、活动对象：

富民小学一年级（5）班家长及学生

>五、活动内容：

沙滩趣味运动会

① 袋鼠运瓜

②10人11足沙上飞

③10人11足沙上飞

③幸运连环套

④跳大绳比赛

⑤老鹰捉小鸡

⑥力拔山河

单车（双人、单人）骑行

绿地聊天

>六、活动流程：

14：00集合:前往xxx

14：30—14：50 参观xxx后街精品样板房

14:50—16:50:沙滩趣味运动会

16:50—17:50:自由活动（绿道单车骑行、草坪聊天）

18:00集合返回。

**户外拓展中心工作计划范文26**

泗阳海欣君悦大酒店是泗阳首家按照高星级标准打造的精品商务型酒店。是一家集商务、餐饮、休闲、观光的四星级精品园林式酒店。

——市场销售部工作计划 (菁选2篇)

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---宝安公园拓展之旅。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：\_\_

监督：\_\_

后勤服务与记分：\_\_\_ 安全与纪律：\_\_ 游戏主持人：\_\_\_ 后勤保障：\_\_

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

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

1、 拓展竞赛评分标准

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都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)：第二名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 4)

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。

3) 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。

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

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

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！