

2023年户外健身计划 团队户外拓展训练 活动方案(优秀5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

户外健身计划篇一

每个人都要翻越一堵4.1米且垂直的墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时亦或是两个小时才能全部通过。

随着教练的一声呐喊，所有的男生都冲到的前面甘愿做人梯，因为人很多，一共196位同事，我们自发的分工，有的在上面接人，有的在下面托人，我们这些身材比较薄弱的女生用手来护住同事，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过17分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。振奋人心，大家都欢呼起来。

首先要感谢作为人梯的十几个同伴，踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相

拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

总之，良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新\\的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

户外健身计划篇二

这次公司组织的户外拓展活动已经结束了，确实感觉很是充实，我相信在这方面应该要对自身各方面更加认真一点，这次的户外活动，促进了同事之间的感情，在公司的这段时间依赖我觉得还是很有意义的，只有认真的把工作做好这样才能够更加的有信心，在这一点上面我一直都觉得非常的有进步，拓展活动现在结束了，我也有一些心得。

首先我认为，这样的活动是很有意义的，平时大家都是忙于自己的工作，所交流的也大多是工作，虽然在公司的時候确实是要把工作放在第一位，但是我觉得员工之间的沟通还是很有意义的，是作为一名xx员工应该要有的态度，我现在回想起来的时候对这一点非常的认可，这是我需要思考清楚的，公司现在各方面也是有很多需要去做好的事情，但是也需要有一个正确的三观，平时多多和周围的同事沟通这样才能够做的更加有意义一点，这是接下来我应该要认真都去规划好

的，我始终都非常在乎自己各方面的能力，并且日常的工作方面我不断提高自己，不断的积累工作经验。

在这样的环境下面，我是保持足够多的信心，我相信我是能够去做的更好一点的，这次我们户外拓展，大家在一起聊天，一起互动做游戏，我觉得还是很有意义的，我知道在这方面自己要做到哪一点，现在回想起来的时候，还是很有意义的，平时在工作当中我还是需要合理的去做好自己的事情，这段时间以来的工作我确实还是感触良多，我和周围的同事相处还是比较好的，大家一起配合完成优秀，友谊就是这样不断的加深，这对接下来的工作配合也是有所帮助的，我也一直认为自己能够在工作当中，不断的提高自己的成绩，这也是我今后需要去落实好的，这段时间以来我也是感触良多。

拓展活动落下帷幕，大家在这次的户外拓展当中还是有很多进步的，我相信接下来工作中我们可以更加默契的配合，共同搞好工作，虽然这次只有一下午的时间，但是愉悦了大家的身心，对自身起到了一定的放松作用，相信大家是可以做的更好的，拓展活动结束后，也一定要好好反思，提高自身的经验，活动虽然短暂，但是我认为这就是员工和员工之间的互动，是能够促进工作效率的，对公司文化的一种加深。

户外健身计划篇三

一。项目类型：团队协作型

二。道具要求：网绳

三。场地要求：空旷的大场地、有两棵距离不超过4米的树

《团队户外拓展小游戏》()。在接到任务后，队长和队员充分发挥大家的智慧，广纳建议，制定穿越计划，共同协商协作，把每个人或抬着或扛着安全送过网洞，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，最后所有的队员都顺利穿过了“生死

网”。

五。活动意义：整个游戏凸显的就是团队合作，无论多么好过的洞口一个人是不能保障通过的，而大家认为很难过的洞，在大家的合作下也都顺利通过了，可见团队的作用是很大的，一些看似无法做到的事情，在合作好的队伍中都是可以完成的，这个道理让大家在游戏中认识的更深入了。

户外健身计划篇四

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊合作拼搏创新团队

四、活动内容

- 1、活动时间:12月
- 2、活动地点:校内以及校外空场地
- 3、活动对象:商学院本科生学生干部

4、活动形式:室外活动

四、活动流程

(一) 前期准备

- 1、工作人员简单培训，分工；
- 2、通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
- 3、组织并统计报名人员名单；
- 4、购买、准备活动道具。

(二) 中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

- 1、友情链接: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__，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__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__后边的__后边的__，依此类推，看哪队准确复述的最多。
- 2、福尔摩斯: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，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。
- 3、四人五脚: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。

（三）后期工作

- 1、对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；
- 2、根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt[]以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。
- 3、做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

六、活动注意事项及其预防措施

- 1、注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；
- 2、户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；
- 3、注意各种器材的保管，以免丢失。

七、经费预算略

户外健身计划篇五

亲子竞赛活动

- 1、通过亲子活动，增进家长与孩子之间、家长与家长之间、老师与家长之间、老师与学生之间等亲近关系配合、师生关

系，有助孩子身心健康成长。

2、通过参与竞赛游戏，增加孩子的集体荣誉感和责任心；促进家长与孩子之间的密切配合，增进彼此感情。

20xx年x月x日(星期一)下午4:00-6:30

活动地点□x小学校园山顶操场

1、活动方案，有关表格。

2、竞赛游戏活动有关准备。

3、奖品准备。

4、发动家长。

1、活动前准备。

2、欢迎家长。

3、亲子竞赛活动开展：

(1)活跃气氛：亲子跳大绳游戏。规则——家长牵着孩子共同成功跳入大绳，然后共同成功跳出大绳。成功者即派发小奖品。

(2)亲子抢板凳：规则——家长和孩子分组同时进行抢凳，8个家庭同时pk按出局家庭先后顺序定名次派发小奖品。

(3)亲子大象抛接投沙包：规则——孩子弯腰如大象状转5圈，再抛出球，家长于远处接球。按命中数顺序定名次派发小奖品。

(4) 二人三足：规则——根据现场定跑道，5个家庭同时pk按到终点的先后名次派发小奖品。

(5) 妈妈认孩：规则——5名妈妈蒙上眼睛，孩子们随机站于妈妈们前，妈妈们通过触摸孩子的头部或脸部认孩子；认出自己的孩子的话就抱着。按情况派发小奖品。

(6) 家长、孩子、老师分享活动体会。

(7) 亲子派发、分享礼品。