

拓展活动策划书大全9篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/144779.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

拓展活动策划书篇一

至少20人（数量应该是偶数）。

1个小时左右。

眼罩。

- 1、感悟沟通协作的重要性，资源整合。
 - 2、提升队伍凝聚力，工作中愿意协同作战帮助对方。
 - 3、让员工愿意融入队伍，愿意相信团队的力量。
 - 4、自我突破，并在冲破后灌输全新团队信念。
 - 5、换位思考、助人助己。
 - 6、自我突破，并在冲破后灌输全新团队信念。
- 1、分组：将所有人员按2人一组分组。
 - 2、带眼罩：每组选出一名选手带上眼罩充当“盲人”、另一个人在游戏的过程中是不能讲话的（哑人）。
 - 3、由拓展培训师讲解活动规则并进行示范。
 - 4、项目结束后，让学员们进行分享总结。
- 1、活动进行过程中，哑人要保障盲人队友的安全。

- 2、在一些危险的障碍处，必须有拓展训练教官在。
- 3、没有蒙上眼罩的学生及哑人不得开口提醒盲人队友。
- 4、学员需要根据选定的线路来进行风雨人生路项目，不得擅自修改线路。
- 5、所有员工需要根据拓展教练的指示来进行项目。

以上就是关于风雨人生路拓宽工程的相关介绍了，因为在游戏的过程中会有很长路途的旅行，加上“盲人”与“哑人”队员不能进行交流，所以在此之间必定要留意自身安全听从练习教官的指令，避免意外事情的出现。

拓展活动策划书篇二

活动目的：丰富校园生活，彰显学生的青春活力，加强同学们的团队精神，增进同学间的合作交流，培养同学们的组织能力和创新能力，给与平台让同学们张扬个性，展现风采，在活动中与高校名师进行专业互动。

活动宗旨：娱乐，放松压力，展现自我，培养团队精神。

活动背景：在紧张繁忙的学习生活中，开展拓展活动，放松师生们的心情，缓解压力，给与平台，彰显学生们的青春活力，寻找自信，加强同学们的团队精神，增进同学间的合作交流，通过此次拓展活动，让同学们相互鼓励，使同学们都能更加自信的站上考场，取得优异的成绩。

主办单位：xxx教育学校。

承办单位：xxx教育学校xxx班。

支持单位：xxx武警部队。

活动时间：20xx年12月7日至20xx年12月9日。

活动地点：xxx武警训练基地。

活动设备：音响，麦克风（4支），话筒支架，摄像机，舞台灯光器具，调音设备，电插板（3个），电脑（1台），投影设备一套。(武警部队内部设备)。

活动流程。

20xx年12月7日。

1、7：30集合。

2、8：00出发（xxx班学生先走，留下15人，对留在学校的学生进行统计，报到学校；检查教室门窗是否完全关好，组织不去的学生打扫卫生）。

- 3、使用车辆对学生以70至80人为单位进行运输，交通工具为：军用卡车（2辆）客车（1辆）车程单程为1小时所有学生4次可以完全运送到目的地。预计4至5小时。（预计周五路况较拥挤）。
- 4、xxx班学生在去到训练基地后，xxx班负责会场布置（按分组来完成）。
- 5、午饭时间视情况而定，暂定12：00至13：00。
- 6、下午活动时间为：14：00至17：00，由各班级自由组织。（有节目的同学于15：00进行彩排）。
- 7、xxx班活动时间负责布置会常。
- 8、晚饭时间暂定为17：30至18：30。
- 9、活动入场时间为19：00进场，19：30正式开始。23：00结束。历时三个半小时。按照节目单来进行，在入场时发放贴有标签的水果，用来活动中的抽奖。
- 10、开场后，先由主持人介绍到场嘉宾领导，而活动结束后再由主持人致结束语。

9:00活动开始。

（xxx班25名同学布置会场；20名同学负责活动中的计时·计分）。

10：30礼仪组准备接待嘉宾（6—8个女生；负责迎接嘉宾接到会场）。

11：30或12:00午餐（暂定）。

14:00—14:30（活动开始）待定。

- 一．礼仪组接待领导进场。
- 二．各小组安排各班级入场。
- 三．14:30主持人介绍各到会领导.嘉宾。
- 四．请梁校.马总致词发言。
- 五．各班级专业展示。

a音乐班bxxx班（10—20人诗歌朗诵）c美术班（美术作品走秀）。

六.各领导根据学生表演致词。

七.学生的文艺演出。

a音乐班bxxx班（舞蹈等）c美术班。

八.音乐班两个节目，xxx班四个节目，美术班两个。

九.请领导总结致词。

十.17:00晚餐（暂定）。

18:30篝火晚会开始。

一.发放水果，瓜子（美术班两袋，xxx班一袋，音乐班半袋）。

二.做游戏。

三.各班级互相比拼（如果领导在场唱酒歌欢迎）。

四.跳左脚舞。

备注：领导发放奖品。

活动人员安排。

第一组：后勤组（负责后勤保障工作，物品保存。10—15人余思乾、王艺璇负责。）。

第二组：宣传组（负责宣传，活动统计，节目编排，海报工作，五套设计及布置。10—15人陈满林、王晓丹负责）。

第三组：礼仪组（负责接待及奖品发放—配服装，女生8—10人吴海梅、王娅主要负责）。

第四组：采购组（负责所有物品的采购。10—15人李元辉、彭星云、鲁清福、康琪琳负责）。

第六组：应急组（主要负责安全，消防以及意外伤害应急）备注：灭火器2个，急救箱1个张明发、王珩负责）。

第七组：摄影（男生5人，待定）。

游戏规则。

一．扮时钟（培养同学们的判断能力以及协调性）。

在时钟前面站成一纵队(背向白板或墙壁)扮演者不看“时钟”

主持人任意给出一个时刻，比如：14：00时，零分，零秒，要xxxx时刻三根指针的同学的同学用手中的道具迅速的指向正确位置，错误或者指示慢的人受罚（俯卧撑50个）。

二．“怪兽过河”

操作：a团队在连成一体的情况下，通过一条60米的河（绳子作为河岸）。

b最多由八只手，四只脚可以接触“河面”

c团队队员有15分钟讨论如何操作。

目的：统一团队领导能力，简化工作流程，锻炼团队协作能力。

规则：a通过“河面”期间，身体的其他部位不准接触“河面”接触视为失败，团队要接受惩罚，队长接受双倍惩罚。

b通过“河面”的时间为2分钟。

c若两队均没有在规定的时间内完成，通过距离最长的一方为胜利者。

三．“嘴咬扑克”

操作：a全体拓展学生15人一组。

b每组的单个成员可以在特定游戏区域任意站位。

c向扑克由一个组员的嘴传向下一位组员。

目的：锻炼参与者的心理素质。

规则：a游戏期间，各组成员可以在特定游戏区域随意调换位置，以增加游戏的难度。

b各组组长参与者每人只能咬一次扑克。

c游戏进行中，扑克从嘴里掉出来者视为失败需要进行惩罚。

四．解手链。

形式：10人一组最佳。

时间：20分钟。

目的：让同学们体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性，以及团队合作的精神。

程序：1主持人让每一个每个组员围成一个同心圆。

3告诉大家一定可以解开，但有两种答案，一种是大圈，另一种是两个套着的环。

4如果过程中实在解不开，主持人可允许同学决定两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

五．顶气球比赛。

道具：气球一个，绳子一条。

参加人员：两组对抗（每组一般3至7人）。

力）注意只能用头，不能用其他部位。

六．抢伴舞。

五位男生，四位女生。

音乐响起，各位男士邀请一位女士跳舞，会有一个男士没有舞伴请他独舞，音乐暂停时，请各位交换舞伴，看哪位男士独舞的时间最长，他就得表演节目一个。

七．同手同脚。

程序：1由裁判吧两个参与者的左、右脚绑在一起，并排列向前。

2把准备好的气球放在两者之间。

规则：1率先完成者获胜。

2期间气球不准落地。

3期间如果气球掉落，比赛者摔倒可以调整继续比赛。

4比赛时间为5分钟。

八．跳大绳。

程序：1．准备六条绳子，六条绳子相互接在一起（在中间打结）。

2．13个人为一组，一个人跳，12个人在抡动长绳，看哪一组跳的次数最多，跳的次数最多的一组获胜。

3．由场外主持负责计数。

九．不管三七二十一。

1主持人请每区派一名选手上台（越多越好）。

3主持人宣布开始，大家监督，报错者出队站到旁边，剩下的人接着报数。

4主持人颁奖。

十．灰头土脸。

准备一盘面粉，让人们用力将面粉从盘中吹走。

十一．我是淑女。

将3至5本书放在同学的头顶，并请他学模特走一圈，如果书掉，就重来。

十二．踩气球。

一次六人以上参加，在每个参与游戏的人脚上都绑上相同数量的气球，然后规定一个时间（2~3分钟）游戏开始后大家相互踩对方脚上的气球，时间到时，看谁脚上剩下的气球多的就是优胜者。

活动预算。

1.摄影费：xx元—2500元。

2.水果：苹果700个：500元—600元。

瓜子：10元1公斤—50公斤（共计500元）。

小橘子:120公斤（10元3公斤）：400元。

花生：50公斤每公斤10元（共计500元）。

糖：30袋10元一袋（共计300元）。

3.奖品：三等奖10人，每人一本笔记本5—8元一本（共计80元）。

二等奖：8人，每人一个铅笔袋（共计160）。

一等奖：5个人，每人一本30元的书（共计150）特等奖：3名每人一本50元的书（共计150）。

4.装饰用品：气球：500个（共计70元）。

打气筒：2个（共计20元）。

大透明胶带：5卷(共计25元)。

双面胶：10—15卷（共计30元）。

彩带：70元。

果盘：6—10个（共计50元）。

卡纸：20元。

标签：400张（共计15元）。

5.服装预算：待定（1000元—xx元）15套左右。

7.（12月8日上午奖品）益达：6瓶（共计60元）。

旺仔：4小件（24小瓶共计72元）。

8.晚会用品：用来喷的雪花：25瓶（共计125元）。

花筒大礼炮:6个（共计90元）。

9.绳子:70米（共计350）（备：8号上午活动用具）。

11.备用资金：1500元。

总计：10276元。

拓展活动策划书篇三

一、活动背景：

为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织首届xx学院届学生会全体成员参加素质拓展活动。

二、活动目的：

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

三、活动时间：

xx月xx日上午9：00。

xx农业大学校区东操场。

五、参与人员：

xx学院20xx届学生会全体成员。

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开。

七、人员安排：

活动主体为烟草学院2014届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

八、活动流程：

一、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛。

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条鲜花饮料瓶(20)汽球(每组20个)。

游戏方法：

- 1、各队选六名队员，三男三女。
- 2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。
- 3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。
- 4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行;汽球，须踩破;鲜花，须拾起，递给女生等。
- 5、距离设置为30米，用时最少队为胜。
- 6、胜出队给予一定的物质奖励。

二、夹传气球。

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只。

比赛方法：

- 1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。
- 2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。
- 3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。
- 4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。
- 5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

三、六人七足。

目的：培养团结协作精神，认知团队的作用，增强对团体的'责任心和参与意识。

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

- 1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛。
- 2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。
- 3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜。
- 4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。
- 5根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

四、互动游戏——蚕虫行。

目的：培养小组的合作性。

道具：旧报纸若干。

比赛方法：

- 1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛。
- 2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。
- 3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。
- 4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。
- 5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

五、倒跑接力。

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部。

- 1、本活动以disco音乐为背景。
- 2、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

六、衔纸杯传水。

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

拓展活动策划书篇四

1.1活动背景。

1.3活动主题。

1.5活动时间。

二、活动前期准备。

2.1前期筹备。

2.2奖项设置。

2.3裁判队、工作人员的培训。

3.1现场人员配置。

3.2上午活动项目。

1.1活动背景：

“大学生素质拓展计划”由共青团中央、教育部、全国学联联合实施，旨在全面贯彻党的教育方针，按照“四个统一”的要求，坚持面向现代化、面向世界、面向未来，以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新精神和实践能力为重点，普遍提高大学生的人文素养和科学素养，造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”，德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。实施“大学生素质拓展计划”，有利于形成大学生自觉参与素质教育的积极导向，有利于整合各方面资源服务大学生素质教育，有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力。

大学生素质拓展更有利于参与者个人潜能的挖掘和团队精神的培养，大学生素质拓展活动的目标更侧重于参与者的心理素质提升，拓展训练活动所采用的活动方式更有计划性。

1、各学院各年级各专业同学加强联系，提供相互了解和学习的机会；

2、以游戏竞技的形式进行素质拓展活动，发挥了活动的优势，更有益于同学们提高和锻炼自己，通过切身的体验加强对心理知识的了解。

5、充分认识团队合力将创造1+1>2的绩效表现，同时让他们掌握团队创新和克服团队沟通障碍的技巧。

本次活动以游戏竞技的方式，提供轻松活泼的环境，搭建一个沟通交流的平台，达到对自身能力的认识和提升，并通过提前感受团队工作模式，提前与社会有效接轨。为同学们以后的生活学习中更有针对性地锻炼自己，提升自我能力提供有效途径，为更好地激发自我竞争力与社会适应能力奠定基础。同时“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”。它能有效地提高人在体能、毅力、智慧、沟通、协作等方面的素质和能力，并且可以把其升华到可能达到的顶巅；它能够培养参与者具有克服困难的毅力、健康的心理素质、积极进取的人生态度、敢于挑战自我极限的勇气和精诚合作的团队意识。

1.3活动主题。

1+1》2团干部素质拓展训练。

在游戏中认识自我；在欢乐中结交朋友；在团队中提升能力；在合作中凝聚力量。

机械工程学院团总支、学生会部分学生干部、以及11级各班主要学生干部。

1.5活动时间。

20xx年2月15--18日（报名阶段）20xx年2月15—19日（活动筹划阶段）20xx年2月20—26日（活动阶段）。

2.2前期筹备。

1、2月15--18日各部门进行前期总规划。

4、宣传部对本次活动进行新闻报道、深度采访和跟踪报道以及拍照。

2.3奖项设置。

优秀团队3名优秀队员6名。

2.4裁判队、工作人员的培训。

1、时间：2月18日。

2、裁判员适应场地、分配物资,进行演练。

3、工作人员熟悉场地与工作流程，开始布置各标记点。

3.1现场人员配置。

3.2上午活动项目。

1、项目一：盲人运水（30分钟）a、活动准备：

绳子若干根、凳子7个，7个纸杯，若干皮筋、计时器、眼罩b、游戏规则。

（1）、让每组的4名赛队员被蒙上眼睛，身旁各自余下一名队员作为指挥者。

（2）、裁判员吹响哨声后，余下的队员指挥对应蒙眼成员，四个蒙眼队员一起拉绳子，将放于凳子上的水杯拿起放置于另一个凳子上，任务完成。

（3）、游戏过程中蒙眼者如果摘掉眼罩或者偷看的行为则取消其在本环节的比赛成绩；c、竞赛目的：

拓展活动策划书篇五

我校明德修身系列活动已经正式开展，作为明德修身系列活动的一部分，根据我系学生心理工作的具体实践，举办张仲景国医学院首届心理素质拓展运动会。通过本次素质拓展运动会提高学生的心理素质，培养团队合作及集体竞争意识，让同学们在快乐当中，不断的挑战自我，加强团队合作，最终度过难关，收获成功的喜悦。同时也通过本次活动加深我系各年级同学的交流，为一年级新生尽快熟悉学生生活创造条件。

团结共进超越。

一、前期准备。

1、前期宣传：

（1）11月8日在学生干部例会上对各班班长及团支书进行宣传，使其在班内做好宣传。

(2) 11月9日晚在11514召开心理员工作会议，通知各班心理员本次活动详情，使心理员在班内对本次活动进行详细讲解。

(3) 11月8日开始通过展板的形式对本次活动进行详尽宣传。

(4) 11月18日开始张贴由宣传部制作海报三张，分别张贴于老校区餐厅、新校区餐厅、我系教学楼厅等显眼位置。

(5) 将南阳理工学院素质拓展运动会的相关视频及本方案上传到心理部博客，使大家对素质拓展运动会有更形象的认识。

(6) 将活动信息馈给明德网、广播站、记者团、玫瑰网、心语轩等校园媒体，加深本次活动的影响力与宣传效果。

2、选手报名：

我系学生均可报名，根据报名情况分为15~20人的'小组。

各班在11月11日前统计好本班报名人数，将名单于当日晚交学生会办公室。

3、活动项目筛选及道具准备：

(1) 根据报名人数确定游戏的数目和项目（备选活动项目见附录）。

(2) 根据所选项目购买或制作道具。

4、赛巢排：

根据活动人数及项目，由体育部负责于11月14日前确定赛程。

5、评选拔及培训：

评由心理部及体育部干事组成，共同确定各项目评分细则及评分表。

11月16日召开评会议，统一评分标准，讨论具体注意事项。

6、根据参赛人数及组队数组织引导小组和后勤小组，并于11月18日开会确定其职责和任务。11月19号应急小组开会进行分工。

7、申请操场：根据相关程序申请操场。

二、正式开展。

1、动员：邀请院系领导老师发言，宣布张仲景国医学院首届素质拓展运动会正式开始。

2、各小组讨论确定队名限时10分钟。

- 3、正式比赛（项目及规则见附录），各队由一名引导小组成员引领进行各项比赛。
- 4、成绩统计及公布（评分表见附录），由评组及后勤组共同统计登分，并现场公布比赛结果。
- 5、颁奖式。

三、赛后工。

- 1、卫生打扫由心理部体育部共同负责卫生打扫。
- 2、清点物品心理部负责物品清点。
- 3、将相关活动资料报送相关部门。

东南校区操场、药用植物园。

11月20日正式开始。

以10级新生为主，各年级均可报名。

根据张仲景国医学院操行管理细则对参与人员进行操行奖励。

根据各队表现设优秀团队奖优秀队长奖精神文明奖及实物奖励。

- 1、由于素质拓展运动会的性质所限，分组后各小组原则上不能有人退出比赛。
- 2、活动前注意热身，防止运动损伤。
- 3、做好活动资料在采集和保存（包括视频、照片、文字资料）。
- 3、设立应急小组，处理突发事件。
- 4、书。

拓展活动策划书篇六

活动目的：通过一系列的素质拓展活动，增强学员对团队和他人的信任感，培养团队协作精神，以及压力的释放的方法，以此让学员有更积极乐观的心态来面对生活和工作。

活动时间：7月18日下午。

活动地点：室内。

参加人员：南昌分公司店长**名。

第一部分：破冰、分组。

扑克分组。

目的：分组。

材料：一副扑克牌。

4、最后所有人都介绍完之后，看有没有人站错队伍的，如果有要为他应属的团队做出一个贡献，形式和内容由该小组集体决定。

5、确定好小组后，每个小组给自己组取个名字。

分享：1、站错队的人，为什么会站错——自己对别人的理解不够还是别人表达的不够清楚。

2、如果是表达不够清楚的——沟通的准确性。

第二部分：团队建设。

活动一：信任之旅。

目的：通过助人与受助的体验，增强对他人的信任与接纳;通过竞争，增强团队。

协作和团结意识。

时间：约30分钟。

材料：各种障碍物，眼罩，一次性水杯，水，计时器。

流程：

1、每组学员站成一列，各组的障碍物相同(允许障碍物的顺序不同)，每组两个眼罩。

2、每组成员按照规定路线进行，后面的成员做前面成员(盲人)的指挥者，指挥者只能站在原地进行言语指挥，在前进之前盲人要原地转两圈;到达目的地之后原指挥者成为盲人，后面的成员做指挥者，依次进行，最后一名由第一个指挥。

分享：

分享的时间一定要给足了，或者让学员坐下来回答。

1、在你做盲人时，你是完全信任你的指挥者吗?如果不是，那是因为什么原因呢?

2、作为团队的一员，在你进行比赛时，你的心态是怎样的?

3、团队的成功或失败，你觉得与你的关系大吗?

4、在做指挥者时，你又是如何给予盲人信任感的呢?

活动二：同舟共济。

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。

形式：6人为一组。

时间：30分钟。

材料与场地：每组报纸20张，胶带一卷，空地。

操作程序：

- 1、每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体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。(可以先给学员看下效果图，让他们做船的时候有个参照，另外一定要求船的宽度必须保证所有成员的脚步在上面，如果脚碰到地面就算溺水，属于扣分行为)。
- 2、全程进行计时比赛，从做“船”至到达目的地，如果“船”在中途破了，全组许停下来将“船”修好，再继续前进，但计时不断，最后船必须保持完整。
- 3、速度最快的一组，每位组员将获得一个小礼物作为奖励。

分享：1、在做船时是怎样分工合作的呢?你在你们小组任务完成中做出了哪些贡献?

2、船在前进中，你们是怎么做的，为什么要那样做?

3、一个团队中的我们保持一致很重要。

第三部分：情绪释放。

活动：说出你的烦恼。

活动时间：40分钟。

材料：a4报纸若干张，中性笔若干只。

活动规则：1、小组成员围坐成一个圈，给每一位学员发一张a4的白纸。

2、每位学员在白纸上写下自己近段时间最感烦恼，或者最困难，最有压力的，并且不知道该如何解决的问题(记住白纸上不用写下姓名、店铺，只要写问题)。

4、每个人在拿到的问题上写下针对这个问题的建议，和鼓励的话;写完后按顺时针的方向传给下一位学员，当拿到自己的问题时，不用写，直接传递下去。

5、所有学员都写好后，再由指导者将问题收上来，发给问题所有者。

分享：1、分享大家给他的建议。

2、分享自己得到大家关心和帮助的感受。

3、和给她建议的学员拥抱以示感谢。

活动：千千结。

活动时间：10分钟。

1、所有成员手牵手围成一个圈，并要求所有成员一定记住自己的左右手分别牵的是那位学员的手。

2、指导者下令所有学员都松开自己的左右手，在圈内走动，和在这门课程中还没有交流过的学员握手、拥抱，但直到指导者叫停时，所有同学都停止走动，原地不动。

3、在不动的情况下，去牵原来的左手和右手的学员，一定不能牵错。当所有学员都牵好之后，开始结节，解开后变为原来的圆圈。

活动总结：不管我们的人生路上有多少结，只要我们能团结一心、齐心协力，任何困难也阻挡不了我们的前进。

第四部分：结束。

活动：故事接龙。

活动时间：10分钟。

材料：录音器/mp3。

活动规则1、指导者说一句话引出故事。“今天……”

2、每位成员依次尽快接上一句话，要和前面的内容衔接好，内容要积极向上，个故事要完整并有深刻的寓意。

3、最后将故事的录音放给学员听。

4、最后以《我相信》结束整个拓展训练活动。

此游戏由于参加活动的人的想象力和反应能力不一致，所以很容易导致大家都自顾自的说自己的故事，达不到预期的目的。

拓展活动策划书篇七

为了加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的工作热情和斗志，增强组织活力，改善组织文化，走进自然，放松心情，提升组织整体沟通与协调的精神和能力，同时欢迎新员工的加入，

让新员工尽快融入公司，培养新员工对公司的信任感和归属感。人事部决定于本周六前往广州笑翻天乐园参加一天的户外拓展活动，具体流程如下：

- 1、08：00集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。
- 2、09：00--09：30集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。
- 3、09：30--09：45组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号。
- 4、09：45--10：00破冰训练(团队热身)。

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

- 5、10：00--11：45(山谷游乐区)竞技项目：

突出重围---攀壁：参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。(良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键!)

(要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务!)

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩!(克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我!)

竖网桥---悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。(良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键)。

- 6、11：45--12：00活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评!

- 7、12：00--14：00午餐时间(参观杨四将军庙)。

- 8、14：00—16：00团队大比拼竞技项目：

踏笼飞渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。(检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神!)

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣!(平衡比速度更重要!)

搭桥过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往

直前的精神才能完成此项目的拓展训练。(检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目!)

荡悠台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。

(相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务!)

9、16：10--16：40自由体验“闯关酷地带”

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。

自费项目：水战船：(水上争霸赛)，精彩刺激、留恋忘返!

10、16：40--17：00活动总结，返程!

拓展活动策划书篇八

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力。第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

热爱班级，体验凝聚。

交通运输工程学院10、11级心理委员，12级学生。

11月3日—11月4日图书馆东面。

(一) 前期策划宣传工作。

- 1、10月29日组织部利用晚自习下班宣传，并召开心理委员会议，通知相关事宜。
- 2、10月29日宣传部安排人员制作海报并张贴于各宿舍楼下的宣传板上。
- 3、各班心理委员于10月31日(星期三)晚10.00之前，将本班报名人员名单发送至cslgjyxlyh@163.com。

(二) 活动组织。

- 1、11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。
- 2、外联部联系校朋辈心理部，于11月2日(星期五)将活动器材借出，并保管。

3、组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

（三）活动环节。

- 1、主持人开场。
- 2、爱的抱抱（热身活动）。
- 3、队形队旗设计（团队意识）。
- 4、珠行千里（团队协作）。
- 5、无轨列车（团队协作）。
- 6、感谢参与，结束语。

活动之后将下发活动反馈单，以便了解活动的效果，存在的问题，改进的意见等。各班心理委员督促本班参与同学认真填写，并将本班活动反馈单收齐于11月6日中午12：30交至工二b—419心理成长辅导室。

略

- 1、各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假。
- 2、每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材。
- 3、如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知。

拓展活动策划书篇九

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

一：活动背景。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

二、活动目的。

- 1.团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。
- 2.营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。

3.体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。

4.增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

三、参加人员：

四、活动内容：烽火丛林野战。

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：增进学员的团队意识和团队凝聚力，将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中，在课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：加强培训师与学员之间的互动性，让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环，促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟到“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

从各景区了解到有以下的活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

五、活动负责部门。

(一)地点：安溪志闵旅游区。

(二)时间：拟定11月**日-**日(二日游)。

(三)活动流程。

2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神。

3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情。

4、分享训练心情和经验。

安溪野山谷基地。

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发