# 户外运动活动方案5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2023-04-04

*想必大家知道，在一场活动开展前，肯定少不了要准备一份活动方案，为了保证活动可以顺利举办，大家需要提前准备周密的活动方案，下面是大学生范文网小编为您分享的户外运动活动方案5篇，感谢您的参阅。户外运动活动方案篇1活动主题：彼此相爱活动时间：20*

想必大家知道，在一场活动开展前，肯定少不了要准备一份活动方案，为了保证活动可以顺利举办，大家需要提前准备周密的活动方案，下面是大学生范文网小编为您分享的户外运动活动方案5篇，感谢您的参阅。

户外运动活动方案篇1

活动主题：彼此相爱

活动时间：20xx年6月1日~2日

活动地点：昌平区十三陵水库

参与人员：尼西学院路弟兄姊妹

行程安排：

1、考察：提前1天由2~3名同工前往露营地点实地考察，根据策划和实际场地情况进行具体规划；

2、通知事项：a提前分组，每组选出组长，负责本组活动前前后后的各项事宜及照顾小羊（建议分4组，具体如何分需要同工商议）；b帐篷的住宿分配（提前通知的原因是有突发情况以便调整）；c各自以及集体携带物品；d分配各人负责事项（建议尽量人人参与）；

3、出发：各组长负责本组的行程时间和路线安排（建议路线：地铁西二旗站乘昌平线在南邵下车，a口出至地铁南邵站乘643到十三陵水库下车），并于20xx年6月1日16：00准时在露营地点集合；

4、人员到齐后，由陈皓致辞，介绍本次活动主题，勉励大家在这次露营中团结互助、彼此相爱；由向东介绍本次活动的时间安排，各主要负责人职责，组织大家安放好物品（建议急需贵重物品随身携带，其它暂时放在车上），组织破冰小活动；

5、16：30支搭帐篷，按小组进行，负责人进行指导及帮助，并充分调动各组成员积极主动参与；

6、17：30~19：00点，晚饭时间；准备篝火晚会时间；

7、19：30~21：30，晚上集体活动时间；之后集体善后；

8、22：00，自由安排时间，各组可以组织小组分享（建议）；洗漱休息；

9、第二天早7：00~7：40，早起灵修时间；

10、7：40~9：00，洗漱时间，早餐时间；

11、9：00~11：00，礼拜时间；

12、11：00~12：00，分享时间，建议按小组分享；收拾行李；

13、12：00~13：00，午饭时间，去农家乐午餐，需要预定午餐；

14、13：30，返程。

分工：

1、接待：赵博、双双。职责：需要提前到达，提前熟悉环境，接待陆续赶来的弟兄姊妹，介绍、引导大家参观周边风景；

2、饮食：会杰、秀娥、光裕、善安。职责：集体食物的准备、晚餐、早餐、午餐的安排；

3、住宿：向东、光裕。职责：指导大家支搭帐篷，洗漱地点确定，卫生间确定；

4、篝火晚会：杨莎、向东。职责：活动时间、时长、内容、结尾等；

5、主礼、赞美：向东。职责：组织弟兄姊妹礼拜；打印当天需要的赞美；

6、圣经：陈皓。职责：带当天需要的部分人的圣经；或者根据讲道内容打印；

7、讲道：陈皓。职责：当天的讲道；

8、医疗：赵博、双双、梁艳、张阳、亚华。职责：负责带医药箱、预防和医治当天弟兄姊妹突发疾病；

9、摄影负责人：陈皓、赵旭、吴佳、大丽。职责：拍照或摄影，记录露营的全过程，留念合影等；

10、组长：杨莎、光裕、向东、娟娟。职责：小组的组织、通知、调动等各项事宜。

人员：

1、参加人员名单：双双、梁艳、赵博、善安、娟娟、红阳、亚华、秀娥、杨莎及两位朋友（1男1女）、陈皓、记忆、果果、又又、大丽、张阳、赵旭、吴佳、小妹及男友、会杰、向东、光裕。共24人，其中住帐篷20人男7人女13人，住农家乐4人；

2、出发分组：1娟娟、双双、梁艳、赵博、张阳；2向东、善安、红阳、大丽、秀娥；3杨莎、朋友两人、光裕、亚华；4陈皓、记忆、果果、又又、赵旭、吴佳；5会杰、小妹及男友；第一个人为组长；

3、到达后分组：出发分组做部分调整合成4组（建议）；

4、帐篷分组：需要同工商议。

备注：

此策划系在杨莎姊妹的协助下完成，如有不妥或考虑不周之处以及有更好的建议，望同工间及时沟通，暂定5月29日晚9：30同工电话会议（由杨莎负责）。

倡议：

彼此相爱，从同工做起。

把为教会的服侍当做同工们集体的事情及彼此互助互通的难得机会来看待，共同努力，积极主动参与。

请同工为本次活动能够成功圆满举办多多预备、祷告。

共勉。

户外运动活动方案篇2

为体现公司企业精神，增强员工的团结协作感，促进员工之间的沟通，公司计划8月份组织员工举行深圳西冲一日游活动，具体如下：活动意义：丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

活动目的：

1、激发员工的责任感、自信心、独立能力，领导才能、团队合作精神以及面对困难和挑战时的应变能力。

2、突破自我极限、打破旧的思维模式、树立敢于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意。，

3、从容应对压力与挑战，在面对问题时，能够更充分的`发挥其领导才能，展现个人魅力。

4、强化换位思考、主动补位的意识，使个人、部门间以及团队内部的沟通协作更为顺畅。

5、提高时间与任务管理技巧以及分析解决问题的能力。

6、增加团队人员的有效沟通，形成积极协调的组织氛围；树立互相配合，互相支持的团队精神和意识。

活动时间：20xx年8月9日（暂定）

活动口号：放松心情，你行我也行！

活动地点：深圳西冲3号海滩

活动形式：团体户外自助游

活动人数：30人（暂定）

活动内容：赏海观景游泳团队游戏自助烧烤cs对抗赛

活动地介绍：西冲海滩，位于大鹏湾南澳半岛南，其中西冲是深圳最长的海滩，金色沙滩如绸缎般飘逸、舒畅。山、海、湖、岬角风光旖旎，青山绿水、海天一色，无敌风光，无敌海景——西冲最幽静的那个浪琴湾，就着月光，趁着夜色，挥洒我们的热情。来吧！烧烤、篝火，游戏————露营去吧！。在海边搭帐篷露营，是很舒服的选择。风吹起的时候，海浪轻涌。夜晚燃起炭火烧烤，晚上有明月相伴听潮水声入眠。

活动流程：

a、前期准备

1、各部门主管上报该部门参加活动名单及联系方式

2、负责人联系包车等事物，安排活动路线

3、为节省开支自助烧烤环节，食物由负责人提前到菜市场采购。

4、游泳环节游衣等用品由参加活动的个人提前准备，公司不负责游泳用品等费用。

5、活动负责人准备游戏环节需要的道具等物品。

6、出发以前由负责人准备相关安全物品的准备，如急用药品，创口贴等

b、活动安排

1、7：55吹响集合号

2、8：00出发，大约10：00左右到达目的地

3、10：30———12：00游戏环节。此环节分出数人准备自助烧烤环节。

游戏1：女皇圈

游戏描述：将所有队员围成一个圈，然后全体向右转，

将双手搭在前方队员的肩膀上，接着请每位队员用你的脚尖顶住你前面队员的脚跟，由教练发出指令，所有队员同时慢慢向后坐

游戏目的：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群

策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏2：两人三足或者多人数足（可分为经理对、助理队、

行政队）

游戏描述：将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高

于膝盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

游戏目的：每位参加者的积极配合把团队建设推向高潮，

对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏3：同心协力

游戏描述：每五人分成一组，站成一排，由右到左为1、2、3、4、5队。有喊号码，喊到几号，相对应的队列就蹲下。

游戏目的：培养参加者对领导的服从感和团队协作感。注：以上游戏出错者均要受到惩罚，那就是我们集体把你扔到海里

4、12：00———13：30自助烧烤环节，大家自己做自己吃。

5、14：00———15：30观海游泳赏景环节。

6、15：30——17：30自由交流环节，所有人合影留念。

7、18：00乘车返回公司。

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，提醒所有人员不要私自离队，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、提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

4、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作。

5、在旅游过程中，请佩带好工作证或胸卡，勿擅自离团自由活动，如果有急事需要离团必须报告领队。报名时请按照身份证的姓名及号码进行登记，不得使用别名或者小名，惯用名，以免发生意外无法赔偿。

6、在游玩中，请各组确认人数、注意安全，不要拥挤，依次进入景点。不要在危险处游玩逗留。

7、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点，及时清点人数。一切听从负责人的安排，请记清楚每次通知的游玩时间、上车时间和地点。

8、请您保管好自己的行李。特别是手机、钱包及其他贵重物品。并应时刻提醒自己不要遗忘物品。

9、因春秋季早晚温差大；需带些防寒衣物，身体不便者，请及时通知负责人员。不能运动者不宜勉强。

预算：

1、包车，全顺商务车一辆16座900/天

2、门票，西冲三号海滩13/人

3、烧烤，烧烤食物提前购买1000元租雇烧烤炉等烧烤用具300元游泳用品、

对抗赛、快艇等游玩费用自理活动预算共计：2700元cs

户外运动活动方案篇3

?活动通告】萤火滩/羊湖一日游

?目的地介绍】萤火滩位于长沙市河西…（神秘好玩的地方奥）…因盛夏开满芬芳的黄色小花，有萤火虫成群出没而得名。草质翠绿，毗邻湘江并有围绕茂盛芦苇的内陆湖泊，是天然的户外活动拓展地。

?活动级别】户外休闲娱乐级

在这里，有山，有水，远离城市喧嚣，寻得一片宁静，欢笑声会在你的记忆中得到永恒。

在这里，你可以荡舟湖上，荡起双桨，小船儿推开波浪，让你的歌声与欢笑声在湖面上尽情飘扬

在这里，你可以席地而坐，与知己畅谈人生，忘掉了烦恼，摆脱了压力，重新寻得自己。

在傍晚，篝火燃起，众人围坐，尽情享受美食，谈笑风生

在夜里，繁星满天，明月高挂，鸟叫虫鸣，让你回想起童年，让你憧憬未来

在清晨，旭日东升，你走出帐篷，揉揉双眼，和你的伙伴们一起拥抱阳光，迎接新的一天！！

这座城市带给你的，不仅仅是高楼大厦，灯火辉煌，别忘了，它还有山水风情………

活动内容（时间地点项目顺序）

1、活动集合出发的时间：请在出发前一天把所有应该准备的东西全部打包，提前做好通知准备。14：00准时出发。

（活动发起人至少提前一天预订后于活动当天13：00来我处领取装备，并组织相关活动人员在当天下午两点左右集合）

友情提示：在10：00前将所有食物购买完毕，通知所有人下午13：40在约定地点集合，14：00准时出发。

2、约14：40分到达目的地，清点人数。

3、15：00行活动环节之一：领头人负责分队，比赛搭帐篷（小帐篷3个人，大帐篷5个人），按帐篷分队：a，b，c，d……。（每对人应该将男女合理搭配，你懂的）

4、15：30按上次活动的排名，排名倒数第一的给皮划艇充气，排名倒数第二的负责搭好网球架，倒数第三的负责找柴火准备烧烤，其余队伍重新排名，比赛飞镖来决胜负。每队人员各投三次，所有队员投得数值的和/队员数=该队最终得分。重新排出名次

5、排名第一的先去划船，排名第二与第三比赛排球，第四与第五比赛排球，决出胜负来决定划船的先后。排名倒数第一的去烤烧烤。

6、自由活动，一起去吃烧烤，乘天黑之前照相，男的可以继续划船，钓鱼，女的放风筝，玩飞镖

7、篝火晚会：

友情提示：为让活动更加有趣，请在活动前天在活动成员中选出一个男生和一个女生唱歌和跳舞（一定有男生是麦霸，一定有女生是舞后，平时深藏不漏，就看你的口才能不能说动她了，有爱好吉他的把吉他扛上。）

a、所有人围坐在篝火旁，有一两个人负责不断向篝火里填火。

b、选一个主持人来个开场白，介绍游戏规则。然后将一个气球（气球里灌水）给其中一个人，让这个物品在人群中传动，绕着整个篝火转动。此时主持人用眼罩将自己眼蒙住，开始唱着自己熟悉的歌，然后随心所欲的喊“停”，这时气球在谁手里，谁就要站到人中央，接受以下惩罚：1随便问随便做：接受主持人及在坐的每个人一个问题或一个惩。2用手捏住鼻子弯腰原地转20圈，然后绕篝火跑两圈。3把自己眼睛蒙上，寻找下一个受惩罚的人，其余人全部站起来，手拉手绕篝火转动，每个人轮流喊他的名字：谁谁谁，我在这里，来抓我。蒙眼人跑过去抓，圈转的更快，抓住谁谁就要接受这个人提出的惩罚（他可在气头上奥）和以上惩罚，然后被抓的人重复原来的步骤，抓下一个人......（如果遇到拒绝做的，你们就让他喝一瓶酒。）

户外运动活动方案篇4

军人的形象是伟大的、崇高的，是我们大家崇拜的偶像，为了萌发幼儿热爱祖国、热爱解放军，培养幼儿不怕吃苦，不怕累，克服困难的良好品质。我们大班年级组全体教师经过讨论，组织幼儿以“我是一个小小兵”为主题的军训活动，激发幼儿学做解放军的愿望。

军训目的：

1、增强幼儿体质，让幼儿健康成长每一天。

2、培养幼儿自我控制能力和自主、自立、自理能力建立良好的班机常规。

3、强化纪律意识，规范言行举止，增强团结友爱精神，增进友谊。

军训时间：10、23——11、5，军训时间为期8天，每天40钟上午10点开始。

军训人员：大班段全体幼儿

军训地点：水秀幼儿园内

军训内容：

1.立正：立正是军人的基本姿态。

2.稍息：稍息是调整姿势和休息的动作。

3.跨立：跨立是执勤和需要的礼节性场合使用的动作。

4.转发：转发是部队队列变换方向的方法。

5.齐步走：齐步走是军人常用的行进步伐用于部队整齐行进。

6.报数：报数是清点队列人员的在位率等。

户外运动活动方案篇5

一.目的和意义

新校区启用以来，校园环境与服务不断提升，但校园占地广阔，也造成了学生校内通行距离较远的实际困难。校内相关部门虽开通了电瓶车服务，但覆盖范围和频率有限，特别是北门到中心区，师生往返极为不便。“和谐校园，诚信骑行”活动希望通过爱心单车免费骑行的形式，一方面解决师生的实际困难，一方面将诚信教育与感恩教育融入服务中，进一步树立从学生切身利益出发关怀学生的形象，进而更好地发挥学校育人功能。

二.车辆来源

学生处拟通过吸引校外企事业单位赞助的方式予以解决，经过沟通与洽谈，已与中国移动、中国人寿、中国联通及天津市血液中心初步达成合作意向，以上单位各向学校提供15辆单车，学校作为回报，允许各企业在各自赞助的车辆上喷绘一定数量的产品宣传广告。

三.宣传作用

1.单车车身均喷绘学校校徽及标识，使学生能够感受到学校对学生的人文关怀，进而树立爱校敬校的观念;

2.活动本身就是感召学生树立诚信观念，养成公益之心的过程，是学校全方位育人的一个方面

3.喷绘献血光荣的标识，有助于宣传献血文化，使学生树立奉献社会，济危助困的精神。

四.服务范围

凡具有天津师范大学学籍持有校园一卡通的专科生、本科生、研究生及在职教工。

五.服务区间和站点

首先开行自北门到学生二食堂门的区间。

单车取用和归还在校内设两个站点，分别设在北门治安岗亭和学生二食堂前治安岗亭，每个站点提供30辆单车，单车固定在此区间内骑行。

六.服务流程

1.学生及教工到站点拍卡;

2.保安确认身份登记后提供车辆;

3.借用人员在规定区间内骑行;

4.到达另一站点后拍卡确认，交还车辆。

七.注意事项

1.借取单车人员必须携带校园一卡通，拍卡后办理单车借还手续;

2.借骑单车人员需爱护单车，避免造成车辆损坏;

3.借骑单车人员应当注意交通安全，因个人原因造成的安全问题，由借骑单车人员自行负责;

4.爱心单车只限在校内固定区间骑行，不得超出界限骑行。

八.协作部门分工

1.学生处：活动策划书，车辆购置及设计等;

2.保卫处：安排两个站点保安人员负责办理拍卡登记工作;

3.宣传部：活动的内宣外宣工作;

4.信息办：提供拍卡终端及技术调试工作;

5.团委：安排单车借还站点的志愿者服务工作。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com