# 户外团建活动方案(优秀8篇)

作者：纷飞的雪花 更新时间：2024-03-06

*方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。户外团建活动方*

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**户外团建活动方案篇一**

20xx年x月x日下午5：30以前到xx处报到（4月xx日伙食自行安排、住宿由办公室指定宾馆住宿），x月xx日（星期）全天集中活动。

待定。

通过踏青效游，沐浴春光，让所有干部职工共同领略春润万物的魅力，激发干部职工的朝气和活力。

通过开展各类竞赛活动或游戏节目，进一步丰富干部职工的业余生活，提高干部职工的团结协作精神。

xx局第xx届工会委员会。

xx局全体干部职工，不允许带家属。

文体活动、野炊。

（一）分组情况

将参加活动的全体人员随机分为xx组，由xx局领导班子成员每人各带一组参加活动。

（二）文体活动项目及负责人

主持人：xx，以上xx项活动比赛规则及奖品设置由各项活动主持人现场说明。奖品、纪念品采购工作由xx、xx负责。

（三）野炊活动及负责人

总负责人：xx，协助负责人：xx、xx、xx。

第一组，联络员xx，负责准备塑料椅、土灶、锅、锅铲、碗筷等物品。

第二组，联络员xx，负责准备菜刀、菜板、柴、水桶、竹子、防雨设备等物品。

第三组，联络员xx，负责准备佐料、调料、米饭、酒水等物品。

第四组，联络员xx，负责准备猪肉、牛肉、鸡肉、各类蔬菜等物品。

第五组，联络员xx，负责准备若干垃圾袋，负责活动结束后回收产生的垃圾，保持环境卫生。

（一）所有参加活动人员x月xx日上午8：00于xx集中出发，乘车统一联系公交车乘座，不允许任何人开私家车参加活动。

（二）到达活动现场后，自由踏青领略春景半小时，10：30开始以组为单位参加各类文体活动。文体活动结束后即进入自助野炊烧烤环节。

（三）下午7：00返程。

（四）活动中，请各组安排专人照相，拍摄活动过程及集体照，待活动结束后将所摄照片命名后交工会委员会宣传委员存档。

（一）各组需提前购买或准备好所需物品，尽量提前洗好菜。

（二）活动期间所有人员应做到准时、守时，做到酒后不开车，开车不喝酒。

（三）注意野外用火安全，须在规定的范围内才能点燃火。

（四）在活动过程中，要互帮互助，男职工应积极主动地承担比较繁重的任务。

（五）野炊活动未尽事宜，另行通知，如遇雨天活动顺延。

**户外团建活动方案篇二**

随着时间的缓缓流逝，大学的生活越来越紧张了。就像刚入大学时候每个人心中想象的那样，我们都选择了适合自己发展的.方向，选择了奋斗的不标，然后坦然地一步踏进，坚定地一步步前行。

据小道消息报导，类似的活动，校内校外诸多组织也在试行。并取得了明显的成果。与本班级同时开展活动的，还有06级历史班的前辈，届时大家可凭自身爱好与他们进行交流，实现互帮互助和资源共享，还可以在院里争取到强有力的支持。

增强体质，促进友谊，提高团结意识。

每周四下午2：00—3：40（即第五、六节课）

（主要在）三期篮球场。

1、由班委会征集一些游戏节目供大家娱乐。

2、活动遵行自愿原则，班上同学可根据具体情况选择性参加。

3、根据每位同学的体育课专项，自带“装备”，分块练习。

4、按照每个同学的兴趣爱好由该项目“专业人员”带动进行。（比如，聊天小组，篮球小组，乒乓球小组…）

班上绝大多数人支持，可谓是群众基础较为牢固。活动所需经费较少，活动对学习暂无不利影响。活动本身很有意义和实践价值。

填写体育专业调查表、体育部据表做简单的安排、征集活动所需工具、筹备物资（一些常用的药物）、媒体（qq群。校内网。班级博客…）每周通讯介绍特别活动、活动进行、宣传部负责征集写稿，跟踪报导每次活动信息，并做好对内对外宣传工作、秘书部整理材料存档。

1、活动的进行可根据天气情况或某些重要的集体性事情取消，绝不耽误大学的主旋律。

2、活动期间的人财安全。毕竟是户外运动，难免会由磕磕碰碰，受伤也是不可避免的。一些贵重物品则要留心照管。

**户外团建活动方案篇三**

本次拓展以“锻造卓越团队”为主题，在优美、流动的训练环境中，以风靡全球企业界的体验式拓展培训项目，作为竞赛模版分解后完成。重点放在企业团队文化塑造，激发学员潜能与变革创新意识，有效提升企业团队的凝聚力、向心力和团队决策的统一理解和统一执行能力，形成以客户为中心之卓越团队。

具体执行方案：

拓展地点：红岩岭户外基地、红岩岭拓展基地

拓展时间：20xx年x月x日

出发时间：早上8点

集合地点：待定

出行方式：统一乘坐大巴车出行

上午拓展项目

项目一：热身、团队熔炼(20分钟）

项目简介：全体人员按照教练的分组方式进行分组，分组为10-20人为每小组（具体人数根据活动人数来定）。然后进行团队熔炼。团队熔炼内容包括：团队分组后的队名、口号、队歌、队行得展示和积极性提高。

项目目的：消除队员之间的陌生感，筑造彼此间沟通的桥梁，增加非工作状态下的沟通

评分规则：按组队组建的速度、团队文化展示的精彩程度评分

项目二：激情节拍【团队协作士气提升凝聚力提升20分钟】

项目介绍：用鼓掌的方式喊出“xxxxx团队我最棒”等提高士气并于企业文化结合的口号，要求整队人围成一个圈，双手拍旁边队友一下肩膀，数一个数，喊出第一个字；拍两下肩膀，数两个数，说出两个字；以此类推；一面鼓掌一面喊出队训。

项目目的：

1、队员精神集中，团队气氛热烈，深入加强团队融合；

2、增强自信，团队配合默契；

3、一步步体验从优秀成绩到卓越的过程。

项目三：快乐1+1（破冰项目20分钟，根据实际情况看是否实施）

项目简介：每队将获取若干气球，队长将队员分工合作，将气球吹涨并绑好，由队员运输到指定地点，合力进行爆破任务，然后手牵手返回出发点。

培训目的：破冰项目、团队成员亲密协作完成任务，打破彼此隔阂，激发团队成员参与热情，增强团队成员之间的相互了解、沟通与配合，进一步提升团队凝聚力。

评分规则：按各队完成的先后次序计入名次评分

教练安排：主训师讲解项目操作与规则，每个队伍开始安排一名随队教练，监督和协助各队完成各项培训任务。

项目四：幸福团团坐【团队协作凝聚了提升自我突破适合30人以上团队】

项目介绍：所有队员必须在完全的信任和配合的前提下保持人椅队形最长时间。

项目目的：

1、体验团队精神，合作互助，团队的重要性；

2、提升团队气氛与团队凝聚力；

3、培养学员之间的协调能力及如何相互扶持达到明确项目目的的能力。

项目五：动力圈【团队协作】

项目介绍：拓展训练项目《动力圈》是风靡国际的体验式团队训练科目之一。动力圈拓展项目旨在提升团队凝聚力、开发团队潜能、塑造个人正向信念、锻造钢铁意志。训练过程激情澎湃，斗志昂扬，给团队成员以震撼和力量！我们都知道蚂蚁可以负重三十几倍于自身的重量。每个“成员”就像一只只蚂蚁蕴含着巨大的力量和潜能。同时每位员工在前线冲锋陷阵的时候，背后都有一个团队圈在帮他分担重量。

项目目的：

1、体验高绩效团队的向心力和凝聚力形成方式；2、增强自信和自我控制能力；3、建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量；4、决不放弃，直到成功为止，克服人性的弱点，为团队目标的实现而努力；5、理解变革中产生恐惧的原因，过渡时期的暂时失控状态。6、体验可能与不可能界限，挑战与行动；7、换位思考，工作中小有成就时不只是个人成绩而有赖于团队中每个人辛苦的付出；8、培养团队内部的相互信任、包容与协调；9、增强学员挑战自我的.勇气，通过挑战懂得合理突破本能的重要意义；10、发扬团队精神、互相帮助；感悟制度的制定与保障对完成任务的价值。

**户外团建活动方案篇四**

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的.活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的良好生活态度，促进身体和心理健康;锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力;拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办20xx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

一、活动主题：热爱生活 敢于挑战

二、主办单位：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

三、活动内容：

1.小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

2.中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

四、活动时间：20xx年5月13日(如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周)

五、活动地点：花桥镇绿荣山庄

六、报名

报名时间：20xx年5月10日―5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。(也可在各队教练出缴费报名)。

七、报名费用

本次活动费用预计180元每人(包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。)

八、活动流程：

九、奖励办法

本次拓展营，户外拓展、真人cs、趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

十、活动分组：

**户外团建活动方案篇五**

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的良好生活态度，促进身体和心理健康;锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力;拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办20xx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

一、活动主题：热爱生活敢于挑战

二、主办单位：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

三、活动内容：

1.小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

2.中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

四、活动时间：20xx年5月13日(如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周)

五、活动地点：花桥镇绿荣山庄

六、报名

报名时间：20xx年5月10日—5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。(也可在各队教练出缴费报名)。

七、报名费用

本次活动费用预计180元每人(包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。)

八、活动流程：

九、奖励办法

本次拓展营，户外拓展、真人cs、趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的.队伍，给予一定的物质和精神奖励。

十、活动分组：

**户外团建活动方案篇六**

为了丰富俱乐部的活动内容，营造积极向上的活动氛围，培养青少年爱自然、爱运动、爱生活的.良好生活态度，促进身体和心理健康;锻炼学生的独立生活、克服困难、善于交流的能力;拓展能力、培养兴趣、增强凝聚力。应广大会员及家长的要求，经俱乐部理事会研究决定特举办20xx年芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部“户外拓展营”活动。具体事宜如下：

一、活动主题：热爱生活敢于挑战

二、主办单位：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

三、活动内容：

1.小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

2.中学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人c对抗赛及户外游乐。

四、活动时间：20xx年5月13日(如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周)

五、活动地点：花桥镇绿荣山庄

六、报名

报名时间：20xx年5月10日—5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。(也可在各队教练出缴费报名)。

七、报名费用

本次活动费用预计180元每人(包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。)

八、活动流程：

九、奖励办法

本次拓展营，户外拓展、真人cs、趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

十、活动分组：

**户外团建活动方案篇七**

“凝聚心感悟，欢乐户外游”

为丰富员工的\'文娱生活，增进员工之间的沟通交流，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队凝聚力，公司工会、综合管理科组织策划此次户外活动方案。

全体员工

某景区

在不影响正常营业的情况下，本次活动分两批次开展。

1、集合时间：第一批年月日上午8：30分第二批年月日上午8：30分。

2、集合地点：龙运大酒店大堂门口，统一乘坐酒店租赁的客车出发至活动地点。

3、活动项目：观光、烧烤及户外拓展游戏（详见附件四）

（1）上午9：00到达目的地：拍集体照

（2）上午9：30—11：30开展户外拓展游戏

（3）上午11：30—下午14：30烧烤

（4）下午14：30—15：30自由活动

（5）16：00集合准时返程。

1、车费：

2、景区门票：

3、烤炉费用：

4、烧烤食物（详见附件一）：

5、互动游戏纪念品（详见附件二）：

6、备用药物（详见附件三）：

xx

策划员：采购员：

道具、拍照：物品保管：

户外活动游戏组织：活动安全负责人：

1、此次活动为户外运动，参与人员建议穿着轻便宽松衣服和运动鞋。

2、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。

3、做好通讯联络和协调工作，期间出现任何突发情况时，要及时上报活动组织者并做好应变工作。

4、自行保管好随身携带物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。

5、注意烧烤时的安全，以免烧伤烫伤。

6、妥善处理垃圾，爱护景区一草一木，做文明人。

**户外团建活动方案篇八**

20\_\_年x月x日下午5：30以前到\_\_处报到(4月\_\_日伙食自行安排、住宿由办公室指定宾馆住宿)，x月\_\_日(星期)全天集中活动。

二、活动地点

待定。

三、活动目的

通过踏青效游，沐浴春光，让所有干部职工共同领略春润万物的魅力，激发干部职工的朝气和活力。

通过开展各类竞赛活动或游戏节目，进一步丰富干部职工的业余生活，提高干部职工的团结协作精神。

四、组织部门

\_\_局第\_\_届工会委员会。

五、参加人员范围

\_\_局全体干部职工，不允许带家属。

六、活动内容

文体活动、野炊。

七、活动准备

(一)分组情况

将参加活动的全体人员随机分为\_\_组，由\_\_局领导班子成员每人各带一组参加活动。

(二)文体活动项目及负责人

主持人：\_\_，以上\_\_项活动比赛规则及奖品设置由各项活动主持人现场说明。奖品、纪念品采购工作由\_\_、\_\_负责。

(三)野炊活动及负责人

总负责人：\_\_，协助负责人：\_\_、\_\_、\_\_。

第一组，联络员\_\_，负责准备塑料椅、土灶、锅、锅铲、碗筷等物品。

第二组，联络员\_\_，负责准备菜刀、菜板、柴、水桶、竹子、防雨设备等物品。

第三组，联络员\_\_，负责准备佐料、调料、米饭、酒水等物品。

第四组，联络员\_\_，负责准备猪肉、牛肉、鸡肉、各类蔬菜等物品。

第五组，联络员\_\_，负责准备若干垃圾袋，负责活动结束后回收产生的垃圾，保持环境卫生。

八、活动过程

(一)所有参加活动人员x月\_\_日上午8：00于\_\_集中出发，乘车统一联系公交车乘座，不允许任何人开私家车参加活动。

(二)到达活动现场后，自由踏青领略春景半小时，10：30开始以组为单位参加各类文体活动。文体活动结束后即进入自助野炊烧烤环节。

(三)下午7：00返程。

(四)活动中，请各组安排专人照相，拍摄活动过程及集体照，待活动结束后将所摄照片命名后交工会委员会宣传委员存档。

九、注意事项

(一)各组需提前购买或准备好所需物品，尽量提前洗好菜。

(二)活动期间所有人员应做到准时、守时，做到酒后不开车，开车不喝酒。

(三)注意野外用火安全，须在规定的范围内才能点燃火。

(四)在活动过程中，要互帮互助，男职工应积极主动地承担比较繁重的任务。

(五)野炊活动未尽事宜，另行通知，如遇雨天活动顺延。

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