# 202\_公司户外活动策划方案范文

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-01-09

*为了丰富公司的文化娱乐生活，缓解职工的紧张工作节秦，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境，公司一般开展户外活动。下面是小编为大家精心整理的内容，希...*

为了丰富公司的文化娱乐生活，缓解职工的紧张工作节秦，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境，公司一般开展户外活动。下面是小编为大家精心整理的内容，希望大家能够喜欢。

**20\_公司户外活动策划方案1**

一、活动宗旨

1、加强团队凝聚力与团队协作能力;

2、激发职员参与公司各项活动的热情;

3、加强和巩固职员对公司的管理制度、企业理念等的熟悉;

二、活动对象

全体职工

三、活动时间

20年01月06日(周三)

四、活动地点 济南香雪园滑雪场极地冰雪乐园

五、旅游线路

早上8点从公司集合完毕出发，9点半抵达济南香雪园滑雪场极地冰雪乐园。

六、旅游项目

1.滑雪场免费项目：单/双板滑雪、免费游园、雪球、打雪枪、冰雪迷宫、打雪仗;

2.滑雪场付费项目：坦克车、雪地摩托、挖掘机、狗拉雪橇、马拉爬犁、卡丁车、雪地碰碰车、滑雪车、自行车。

3.骑马场付费项目(自由活动时间);

4.采摘园

七、时间规划

1.9点到2点半滑雪(中午11点半到12点半午餐)，2点半到4点半自由活动;

八、午餐

香草园餐厅就餐

九、集合时间

下午4点半香草园门口集合

活动注意事项及细则

1、保暖。最好穿戴质地轻柔的防寒服及防寒手套，防寒鞋。这样可防止在冰雪场上滑倒。同时还应多带几件防寒服备用。

2、护肤。要带些油性较大的香脂类护肤品，防止皮肤粗糙、干裂。

3、护眼。应准备太阳镜，防止雪地反射的阳光刺伤眼睛。长时间看白色的事物还容易造成雪盲症，所以护眼是很重要的哦!

4、防滑。在冰地上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易摔倒。

5、禁烟。滑雪造成火灾就得不偿失了。

6、药品：冻伤药、感冒药、泻药、消炎药、止血药、创口贴等。

初学滑雪特别关照

1.滑雪板：初学滑雪者，一般应使用短一点的滑雪板，随着技术提高加长。高度约为齐眉。在使用滑板前要先检查一下，滑板上的固定器是否好使，脱离强度是否调到适当的位置。

2.雪杖：长度应使小臂垂直大臂适宜。滑雪眼镜：挡光和挡风的作用。

3.手套：滑雪手套应选不透水面料的、保暖性好的手套。

4.滑雪前要了解雪道的长、宽、高、坡度和走向，以免滑行中一旦出现意外而措手不及。

5.根据自身水平选择雪道，切不可对自己估计过高。

6.滑雪时中途不能停在陡坡下，要停在较缓的雪道边上，并注意上面滑下来的滑雪者。

7.滑行时如对前方情况不明或感觉滑雪器材有异常，应及时检查。

8.滑行时注意拉开距离，不可追赶同伴，以免摔倒或相撞。

9.如果在滑行中失控跌倒，要立刻降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可举起四肢、屈身，任其下滑，避免头朝下，更要绝对避免翻滚。

10.发现有人受伤，切勿随意搬动，应马上报告雪场管理人员。

雅宝特医院管理有限公司

20年12月31日

外出游玩活动策划方案表

一、集合点名人：邢桂云

二、拍照摄影：赵侠、权青鹏

三、条幅：于娜

四、司机:刘尚源、王进

五、财务预算：共计 (午餐)= 元、矿泉水 = 元、创可贴两盒共元 共计 元

六、总共游玩 人。

雅宝特医院管理有限公司 2年12月31日

**20\_公司户外活动策划方案2**

一，联系自行车出租俱乐部，把保养好的自行车在早上8：00送到公司门口。

二，活动前一天晚上通知参加骑行人员，做好骑行前服装、装备、及编队等事项，于早上8：00在公司门口集合。

三，各小队队长清点本队人员、装备及随身携带的物品。

四，各小队队长向总指挥报告各队人员、装备情况。

五，8：30编队，请摄像师拍照，并提醒骑行安全常识及行驶路线及目的地。

六，骑行车队出发

七，保障车在行军途中跟拍

活动内容如下：

趣味活动

1.托球跑： (分两次进行，每次每团体1组参加取用时最少的一组)28
接力赛，规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球(10米)不掉在地上放入指定位置算有效球，另外一人在从筐中捡起球进行接力。如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来,以8位选手全部运送完球，所用的时间最少的算胜利。(毎个団体报2组可以男女混合、毎组8人,)

2.抢棒棒糖(取获胜人数最多的两组)

道具：四根绳子，棒棒糖若干

参加人员：每団体8人，男女各占一半，可多组进行

比赛规则：两个男(女)生背靠背挽住对方，每个男(女)生前面1米左右站着一个女生，手拿一个棒棒糖。裁判员发令后男(女)生反向用力以吃到对面女(男)生手里的棒棒糖。先吃到者获胜。

3.结对而行

道具:绳子若干 (取6组时间所用最短的)

参加人员: 五人一组(可男女混合),每团队最多可报10组参加

比赛规则:
比赛开始前先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，裁判喊\"开始\"时，各队齐出，最先到达终点的队获胜(30米)。

裁判：1人

4.倒跑比赛(取4组第一名)

毎団体出4组 一组4人男女混合(1男3女，第一棒男生) 每人50米，要求拿上接力棒，传给下一个运动员。不准侧身跑。

5.踢毽球(取得分最高的10人纪念奖)

方法：参赛者在距目标5米处，将毽子踢入直径为20、40、60、80公分的圆心中，最后落点在同心圆中就得分，从内到外依次以5、3、2、1记分。(现场抽取30人参加)

规则：

1、参赛者每人投掷三次，以三次得分之和计比赛成绩。

2、如毽子掷在线上，则以外圈的成绩计分。

裁判：2人

6.心心相印(背夹球)(取用时最少的两组)

20米距离，两端各站12人，每端分成3组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走，进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动，以最后完成用时最少的队伍为胜，违规一次+5秒。(毎団体2组、毎组8人、男女不限)

7.呼啦圈竞走比赛(保留项目)(取2组每组的第一名)

接力比赛,比赛长度为1人50米,边转呼啦圈边走(跑),在比赛进行当中呼啦圈不可以掉下来,如果掉下来,捡起来是呼啦圈转起来后再继续行走,直到完成比赛.比赛以用时最少的为胜利。(毎団体2组、毎组4人、男女不限)

8.夹乒乓球(取2组每组的第一名)

接力比赛,比赛时间为5分钟,在2张桌子上各放一个小筐,里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子,一个为空的放在另一张桌子上(距离10米，),1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球,球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里，在5分钟内用时最少者胜利，5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球如果掉到地上需要捡起球回到起点重新夹球。(毎団体2组、毎组8人、男女不限)

9.划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上，并抓们对方的手臂，形成小船状，排在:起点线外。比赛开始，各个“小船”在前后摆动时，交换移动两人的双脚，使“小船”向前行进，以先到达终点的队为胜。

规则:(1)小船从何处散开，必须重新组好再开始(2)组成“小船”的两个人的臀部不得离开对力的双脚脚面。

10.跳袋接力: 器械:跳袋

参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜。

规则:(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线后交接。(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

11.穿衣服比赛:(男、女各5人) 器械:系扣上衣(自备)

学生成一路纵队站好，每人相隔8米，教师发令“开始”，第一人穿好衣服跑向第二人，然后把衣服脱下，由第二人穿好跑向第三人，依次进行。以最后一人穿好衣服跑过终点线的顺序判定名次。

12. 穿针引线:(男女各5人) 器械:针、线

各队成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放有针和线。比赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将线穿到针上后跑回，第二人出发，依次进行，先完成的队为胜。

13. 瞎子穿拖鞋

概要：蒙眼前进5步或6步穿拖鞋的游戏

方法：1、各队轮流派出1人。

2、把拖鞋放在起点前方5步的地方。

3、回到起点蒙眼旋转三次以后出发。

4、能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋教多的一组获胜。

参考：进行中对方可以用错误的指示来扰乱。

14. 步骤：

1.所有队员，围成圆圈站立，面向中心。

2.首先选一半志愿者到圆圈里面来，脸向上，平躺在地。

3.你也和这些志愿者一起走到圆圈中，要求他们的身体和头部完全静止，头不能离地或者左右摆动。4.在每个志愿者的鼻尖上放一枚小硬币。

5.要求他们只能做鬼脸，一分钟之内使硬币从鼻子上掉下来。你手头一定要有照相机，给他们照一些面部特写镜头，带回去张贴公布。

6.之后，另一半人换过来，重复游戏。

7.一些队员成功完成动作后，让他们平躺在地上围成一个圆，头朝圆心(最好头挨着头)，看谁最先把硬币弄下来。

为使游戏更有趣，更富挑战性，将三个硬币分别放在志愿者的鼻子、额头和下巴上。

15. 寻宝大行动

参加人员：集体

游戏规则：先准备好“宝物”(即字条上可以写“表演节目、获得奖品等)，然后把宝物分布在各各隐蔽的地方，接着，各寻宝者开始找寻“宝物”，找到
“宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”，由主持人对奖。主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖。比如：宝物里写着“学猫叫三声，奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做，然后，主持人给予相应的奖励

16. 顶气球比赛

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：两组对抗(每组一般为3人到7人)

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开(像网球网一样)，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)

17. 五毛和一块

道具：不需要;

场地：稍微宽敞一点就可以，没有特别要求;

人数：10几个人就可以，人多些更好玩的

人员：一定要有男有女，比例不限

裁判：一名，负责发号司令

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。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强;当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求;动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

18. 当我们同在一起(配歌)

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，侧平举双臂。每个人右掌朝下叠放右者之左掌，而左掌朝上。右手随音乐做六节拍拍打动作，拍打位置分别为1、右手者之左掌;2、自己之右膝盖;3、左膝盖;4、左手背;5、6、左手心。循环往复且节奏越来越快。

19. 耳语传真

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。

20. 一只青蛙

参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“咚”;接着“两只青蛙跳进水中咚咚”……依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。

**20\_公司户外活动策划方案3**

一、活动名称：

会飞家良凤与欢乐同行
二、活动目的：激发个人潜能、打造高效团队、培养积极心态，丰富员工业余生活，提高员工稳定性及归属感，旨在提高企业团队的质量，增加集体核心力和向心力，通过活动，使组织成员更多的增强了解，体验团结协作的重要性及更多地了解自我和所在的团队。

三、活动时间：

待定(推荐20\_\_年11月26日星期六或12月3日星期六)

四、参加人员：

总公司及分公司全体员工

五、活动地点：

南宁市良凤国家森林公园

六、活动项目

1.团体游戏时间

1)趣味竞技游戏：木牛流马、两人三足接力赛、大树与松鼠、信任背摔，2)野战对抗，

3)跑跑卡丁车;4)快乐滑草; 2.美味烧烤活动(可进行自由活动)：

1)钓鱼、2)打牌、3)休闲散步等;

4.合影留念。

七、活动内容说明：

1)趣味竞技游戏：

(1)木牛流马：

项目特征：团队竞技项目

项目简介：这是一个需要团队默契配合的团队游戏项目，全体成员将以组为单位构建一条“模拟坦克覆带”每位组员负责担当袋中的轮子一起让覆带在平地上快速前进。本项目的体验目
标集中于：① 这个项目成功的关键在哪里?② 团队有统一的智慧吗?

(2)两人三足接力赛：

项目特征：团队竞技项目

项目简介：将各小组的成员以每两人一小组并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，当裁判发出口令，各组成员从起端开始走向对面的选手，交接棒后对面的选手
开始出发，依次类推项目意义：培养员工的协作和团队精神。

(3)大树与松鼠：

项目特征：个人与团队互动游戏

项目简介：①.事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈;一人扮松鼠，并站在圆圈中间;培训师或其它没成对的学员担任临时人员。②.裁判员喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树;裁判员或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。③.裁判员喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，裁判员或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。④裁判员喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，裁判员或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

项目意义：本项目着重培养员工的反应能力，及激发员工的潜力。

(4)信任背摔：

项目特征：个人与团队互动项目

项目简介：小组成员依次自1.5米的平台上，背对下方保护队友笔直向后倒去，小组其他成员在其身后用手编织成一张结实的网。

项目意义：信任与责任：信任同伴是自己的坚强后盾，在自己面对困难的时候会给自己强有力的支持;感受团队力量：背摔是团队任务，只有每个人以真诚、负责的态度去做，才能获得成功;信任、换位思考、理解是彼此良好合作的桥梁。

2)野战对抗：

项目特征：团队合作竞技项目

项目简介：公司全员着作战背心和头盔，激光枪,全身武装。将全体员工划分为两组进行野战对抗，两组各选出一名指挥员，由指挥员带领队员攻占对方战地并将对方队员全部歼灭的一方获胜。

项目意义：考验个人敏捷程度、侦察能力、反应速度、枪法准确度及小队合作技巧和正确选择进攻路线的能力及移动速度，以及培养团队合作精神及默契。

3)跑跑卡丁车：

项目简介：个人娱乐休闲项目

项目意义：

4)快乐滑草：

项目简介：个人娱乐休闲项目

项目简介：滑草的灵感就来自于滑雪，其动作、技巧也与滑雪基本相同，本项目以员工自愿为前提，参加滑草项目的员工首先要穿上滑草鞋，在教练的指导下进行相关的简单滑草培训和练习，再进行滑草娱乐。项目意义：培养员工的冒险与挑战精神，丰富员工的娱乐休闲活动。

5)美味烧烤：

项目特征：团体娱乐活动项目

项目简介：以全员烧烤作为公司户外活动的午餐内容，自己动手，丰衣足食。

项目的意义:增进员工之间的沟通与交流，培养大家的动手能力和团队合作意识。

8)自由活动：

项目特征：个人或个人与团队互动项目

项目简介：根据个人意愿自行活动，可钓鱼、打牌、休闲散步等健康的休闲活动。 项目意义：丰富员工的业余生活，释放员工的快乐情绪，放松员工身心。

八、行程安排

1、8:30公司集合、点名、出发;

2、9:30 抵达良凤;

3、9:30 - 10:30 趣味竞技游戏;

4、10:30 – 12:00野战对抗赛;

5、12:00 - 13:00午餐时间;

6、13:30 – 14:30快乐滑草;

7、14:30 – 15:30 跑跑卡丁车

8、15:30 – 18：30美味烧烤(包括自由活动时间);

10、18：40 集队合影，全员原路返回。

九、费用预算：

1)汽油费：公司车辆的加油费用，每辆加汽油 元;

2)娱乐套票：良凤公园娱乐套票85元/人，公司 人参加，共计

3)烧烤用费：

4)总计：

十、注意事项：

1、在车上不应将头手探出车外;

2、车辆抵达场地后，在活动前先清点人数;

3、在活动期间不允许员工离开其所在的小组单独活动;

4、在活动中，若员工身体如有不适，要及时向本部门领导汇报;

5、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾;

6、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然\_\_x元;

**20\_公司户外活动策划方案4**

一、活动地点：浙海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室;

拓展活动 ---海盐县南北湖拓展基地

二、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

三、活动流程及相关内容

项 目 时 间 活动安排 备 注

16:00——18：00 公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

9：00——9：30 现有精英情况
公司领导简要介绍上海公司\_\_年工作目标及行动计划以及集团战略发展思路，阐述召开本次研讨会、制定三年战略规划的目的及意义

9:30——10:00 全员沟通—我们的优势
回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10：00——11：00 全员沟通—我们的困难与不足

11：10——12：00 配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做---总体目标 界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

14：00——16：00 全员沟通—三年发展目标之一：公司品质目标(体系认证、品质体系的可操作性、品质监控体系)及措施

全员沟通—三年发展目标之二：公司人力资源目标(团队建设与员工素质、薪酬水平、培训体系、晋升机制、操作层员工管理)及措施

全员沟通—三年发展目标之三：公司客户满意度(服务水平、客户评价、投诉处理水平、与地产沟通)及措施

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

全员沟通—三年发展目标之六：公司管理架构及措施 在经过讨论形成了一个初具轮廓的总体战略目标之后，围绕总体目标，讨论各分项目标

16：00——16：10 休息

16：10——17：00 全员沟通—公司目标汇总

17：00——17：30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17：30——18：30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18：30——20：30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20：30——晚上自由活动注意安全注意休息和调节!(活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08：10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9：30——10：00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动 10：00——11：00 破冰及集体展示

团队热身活动

团队形成仪式!(熔炼团队) 所有队员将被随机分为1组.选出队长，确定队名、队歌、口号并集体展示队行，彼此熟悉

11：00——12：00 中餐 湖边农家特色

12：00——14：10 a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目：大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分，a，b两条线开展进行

14：10——16：10 a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔 高空抓杠

备选项目：大脚板 心心相印 培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务分享总结

16：10——17：00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解释!

返回上海 17：00

五、活动费用明细：

项 目 明 细 备 注 价 格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39x930元/人[\_TAG\_h2]

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！