

实训指导书

任务名称 项目 2 拓展任务 设计户外活动策划方案

专 业 _____ **班 级** _____

班级序号 _____ **姓 名** _____ **教师姓名** _____

一、 实训目标

能够运用 提示词工程技巧完成提示词的优化，并生成户外活动策划方案。

二、 实训内容

设计户外活动策划方案

三、 实训环境及方案

1、生成文案工具：豆包、DeepSeek、文心一言、通义千问等

四、 实训步骤

步骤一：根据用户的需求明确活动类型、预算分配。

本任务以豆包为例，全部用直接对话模式。

提示词公式：背景（大一新生第一次全团户外活动，30 人左右，暑假）+角色（户外活动策划师）+目标（生成活动类型和活动预算）+关键结果（尽量让每个人都有参与感，

活动危险性低)+演化(活动当天下雨了)

提示词：“背景(大一新生第一次全团户外活动，30 人左右，暑假)+角色(户外活动策划师)+目标(生成活动类型和活动预算)+关键结果(尽量让每个人都有参与感，活动危险性低)+演化(活动当天下雨了)” 帮我优化提示词，用 markdown 的格式输出提示词，提示词框架为 BROKE 框架。

输出结果：

我将按照 BROKE 框架，结合活动背景、角色、目标等关键信息优化提示词，确保各要素清晰且贴合需求。

markdown ^

BROKE框架提示词

1. **Background (背景)**
时间为暑假，参与人员为30名左右大一新生，活动性质为首次全团户外活动；需考虑新生间陌生感、团队协作基础薄弱等特点

2. **Role (角色)**
以“户外活动策划师”身份开展工作，需具备基础活动安全知识、团队破冰设计能力及简易应急预案规划能力，需平衡活动趣味性与安全性

3. **Objective (目标)**
核心目标是设计1-2个适配该场景的户外活动方案，包含具体活动类型及详细预算；次要目标是通过活动设计实现“全员参与”

4. **Key Result (关键结果)**

- 输出可落地的活动类型（如趣味定向越野、团队协作挑战赛等），需明确活动流程及参与规则
- 提供细分到物料、场地、应急物品等的预算清单，总预算需合理可控
- 活动设计中需包含“全员参与机制”（如分组任务绑定、轮值互动等）
- 明确标注活动风险点及规避措施

5. **Evolution (演化)**
需额外设计“活动当天下雨”的备选方案，备选方案需与原方案预算差异≤15%，且保持参与感设计逻辑一致（如将户外游戏调整为室内互动环节）

步骤二：新建窗口，输入提示词生成活动方案。

提示词：

1. **Background (背景)** 时间为暑假，参与人员为 30 名左右大一新生，活动性质为首次全团户外活动；需考虑新生间陌生感、团队协作基础薄弱等特点，同时预留应对突发天气的方案设计空间。
2. **Role (角色)** 以 “户外活动策划师” 身份开展工作，需具备基础活动安全知识、

团队破冰设计能力及简易应急方案规划能力，需平衡活动趣味性与安全性。

3. ****Objective (目标) **** 核心目标是设计 1-2 个适配该场景的户外活动方案，包含具体活动类型及详细预算；次要目标是通过活动设计实现“全员参与”（参与率 $\geq 90\%$ ），且活动风险等级为“低风险”（无肢体对抗、无高风险操作）。

4. ****Key Result (关键结果) **** - 输出可落地的活动类型（如趣味定向越野、团队协作挑战赛等），需明确活动流程及参与规则 - 提供细分到物料、场地、应急物品等的预算清单，总预算需合理可控 - 活动设计中需包含“全员参与机制”（如分组任务绑定、轮值互动等） - 明确标注活动风险点及规避措施

5. ****Evolution (演化) **** 需额外设计“活动当天下雨”的备选方案，备选方案需与原方案预算差异 $\leq 15\%$ ，且保持参与感设计逻辑一致（如将户外游戏调整为室内团队竞技游戏）。

输出结果：

户外活动策划方案（含预算及备选方案）

一、活动方案（晴天版）

活动类型：趣味定向越野 + 团队协作小游戏

活动地点：城市公园（选择有树荫、地势平坦、有休息区的区域）

活动流程：

- 1. 集合破冰（30 分钟）：策划师组织新生围成圈，进行“名字接龙 + 小特长展示”活动，每个人说出前一个人的名字和自己的名字，并简单说一个小特长，让大家快速熟悉。
- 2. 分组（10 分钟）：按“报数”方式将 30 人分成 5 组，每组 6 人，每组自行推选一名组长。
- 3. 趣味定向越野（90 分钟）：提前在公园的不同地点设置打卡点，每个打卡点有简单的任务，如小组全员合影、回答一个关于团队的小问题等。各组根据拿到的地图寻找打卡点，完成任务后返回集合点，按完成时间和任务质量计分。
- 4. 团队协作小游戏（60 分钟）：开展“珠行万里”游戏，每组成员用 U 型槽将球从起点运到终点，过程中球不能落地，锻炼团队协作能力。
- 5. 总结颁奖（30 分钟）：根据定向越野和小游戏的综合得分，为各组颁发小奖品，然后大家自由交流。

预算清单：

项目	数量	单价（元）	总价（元）	备注
活动地图	5 份	5	25	提前打印
打卡任务卡	10 份	2	20	部分备用

步骤三：明确活动的安全措施和具体路线

提示词公式：集合地点与活动地点 + 安全要求

提示词：本次活动按照上述内容展开，集合地点为学校北门（广东科学技术职业学院珠海校区北门），活动地点为 10km 外的公园（珠海金湾湖公园）。分析本次活动必要的安全要求和具体出行线路。

输出结果：

以下是从广东科学技术职业学院珠海校区北门到珠海金湾湖公园活动的必要安全要求和具体出行线路分析：

必要安全要求

- **出行安全**
 - **交通方式选择**：若选择包车，需确保车辆有正规营运资质，司机经验丰富，出发前检查车辆状况，包括刹车、轮胎、空调等设备是否正常。若乘坐公交车，提醒学生在车站有序候车，不要追逐打闹，上车后坐稳扶好，避免因车辆急刹车等情况摔倒。
 - **途中安全**：无论是包车还是乘坐公交，都要强调系好安全带或抓好扶手，策划师或组长需全程关注学生状态，如有晕车等不适情况，及时安排靠窗位置或准备晕车药。
- **公园活动安全**
 - **遵守公园规定**：金湖公园禁止非工作车辆驶入，活动期间可能会禁止搭建帐篷、放飞无人机等，需提前告知学生并严格遵守，避免违规行为导致安全风险或受到处罚。
 - **防止意外伤害**：公园内可能有湖泊、桥梁等，提醒学生不要靠近危险边缘，严禁攀爬桥梁、护栏、树木等，以防坠落摔伤。若公园内有游乐设施，需确认设施是否在安全使用期内，是否有专业人员管理，学生游玩时要按照规定正确使用，避免因操作不当受伤。
 - **注意森林防火**：金湾区在森林特护期实行森林禁火，严禁携带火种（香烟、打火机、烟花爆竹等）进入公园，禁止野炊、烧烤等容易引起森林火灾的用火行为。
 - **人员管理**：将学生分成若干小组，每组指定一名组长，负责清点人数和管理组员安全。活动过程中，要求学生不得擅自离队，如有特殊情况需离开，必须向组长和策划师请假，确保随时掌握学生行踪。
- **应急处理**
 - **配备应急物资**：准备急救包，包含创可贴、碘伏、绷带、常用药品等，以应对常见的擦伤、扭伤等情况。同时，准备一定数量的雨伞、雨衣等防雨物资，以防下雨。
 - **制定应急方案**：了解公园附近的医疗机构位置，严重受伤或突发疾病等情况，能及时送往就医。提前与公园管理处沟通，获取紧急联系电话，若有头、脚等意外可及时寻求帮助。

具体出行线路

- **公交出行**：从广东科学技术职业学院珠海校区北门出发，可步行至附近的“省科干学院”公交站，乘坐 Z102 路（往金沙湾方向），在“金湖公园”站下车。全程票价 1 元，耗时约 30 - 40 分钟左右（具体时间取决于路况和公交班次）。此路线较为经济实惠，但需注意 Z102 路班次间隔较长，约 70 分钟一班，需提前规划好出发时间。
- **包车出行**：可在学校北门直接包车前往金湖公园，沿金湾路行驶，全程约 10 公里，耗时约 20 - 30 分钟（具体取决于路况），包车出行方便快捷，能更好地控制行程时间，但费用相对较高，需注意选择正规包车公司，签订包车合同，明确双方责任和义务。
- **骑行出行（若条件允许）**：若学生有骑行意愿且具备安全骑行条件，可从学校北门出发，沿金湾绿道骑行至金湖公园。金湾绿道环境较好，但全程约 7.1 公里，耗时较长，且骑行过程中要确保学生佩戴好头盔等防护装备，遵守交通规则，在非机动车道内骑行，注意避让行人与车辆。

15 篇资料 >

步骤四：推荐必要活动装备。

提示词：分析本次活动必要的活动装备。

输出结果：

以下是针对本次从广东科学技术职业学院珠海校区北门到珠海金湾湖公园活动的**必要活动装备清单**，结合活动场景（户外公园、30 人新生团队、夏季、可能下雨）和安全需求设计，分为基础必备、分组活动、应急保障三大类：

一、基础必备装备（全员 / 核心携带）

1. 个人基础装备

- **衣物鞋履**
 - 轻便透气的短袖 / 速干衣（夏季珠海气温高，避免棉质衣物汗湿后闷热）；
 - 备用衣物 1 套（含内衣，应对出汗或下雨打湿，可装在防水收纳袋中）；
 - 防滑运动鞋（金湾湖公园有步道、草坪，避免穿凉鞋、拖鞋，防止滑倒或划伤）；
 - 可折叠防晒帽（夏季紫外线强，防晒同时避免中暑）。
- **随身物品**
 - 个人水杯（建议 500-1000ml，公园可能有直饮水点，减少一次性用品消耗）；
 - 手机及充电宝（保持电量充足，方便联系；提前保存活动负责人、公园管理处、附近医院电话）；
 - 少量现金（备用，应对手机没电等突发情况）；
 - 个人常用药品（如晕车药、过敏药等，提前告知组长）。

2. 集体基础装备（策划团队 / 组长携带）

- **通讯与标识**
 - 对讲机 2-3 台（避免手机信号弱时失联，分配给组长、收尾人员）；

步骤五：生成完整的活动策划案

提示词公式：关键需求 + 形成策划案

提示词：总结上述活动方案、预算方案、出行、安全要求和活动装备，形成完整的活动策划方案。

输出结果：

大一新生首次户外团建活动策划方案

一、活动概况

- 活动时间：暑假（单日，09:00-16:30）
- 参与人员：30 名左右大一新生
- 活动地点：珠海金湾湖公园（距学校北门 10km）
- 活动目标：通过低风险团队活动消除新生陌生感，提升协作能力，实现全员参与（参与率≥90%）

二、活动流程设计

（一）主活动：趣味定向越野 + 团队协作闯关赛

- 09:00-09:30 签到破冰
 - 新生随机抽取彩色手环（5 色，每色 6 人），组成 5 支队伍，每组领取“任务手册”（含地图、口号贴纸），全员共同设计团队口号并张贴，快速熟悉彼此。
- 09:30-11:30 趣味定向越野
 - 规则：90 分钟内找到公园 5 个打卡点，完成团队任务（如“手拉手传乒乓球”“集体摆造型拍照”），每完成 1 点获 1 枚印章，超时扣 1 枚。
 - 要求：全员同行，脱离队伍超 5 分钟视为任务失败；可求助工作人员 1 次（扣 0.5 枚印章）。
- 11:30-12:00 积分统计与午休
 - 按印章数排名，颁发“最佳协作奖”“最快完成奖”趣味奖项；午休期间提供补给，自由交流。

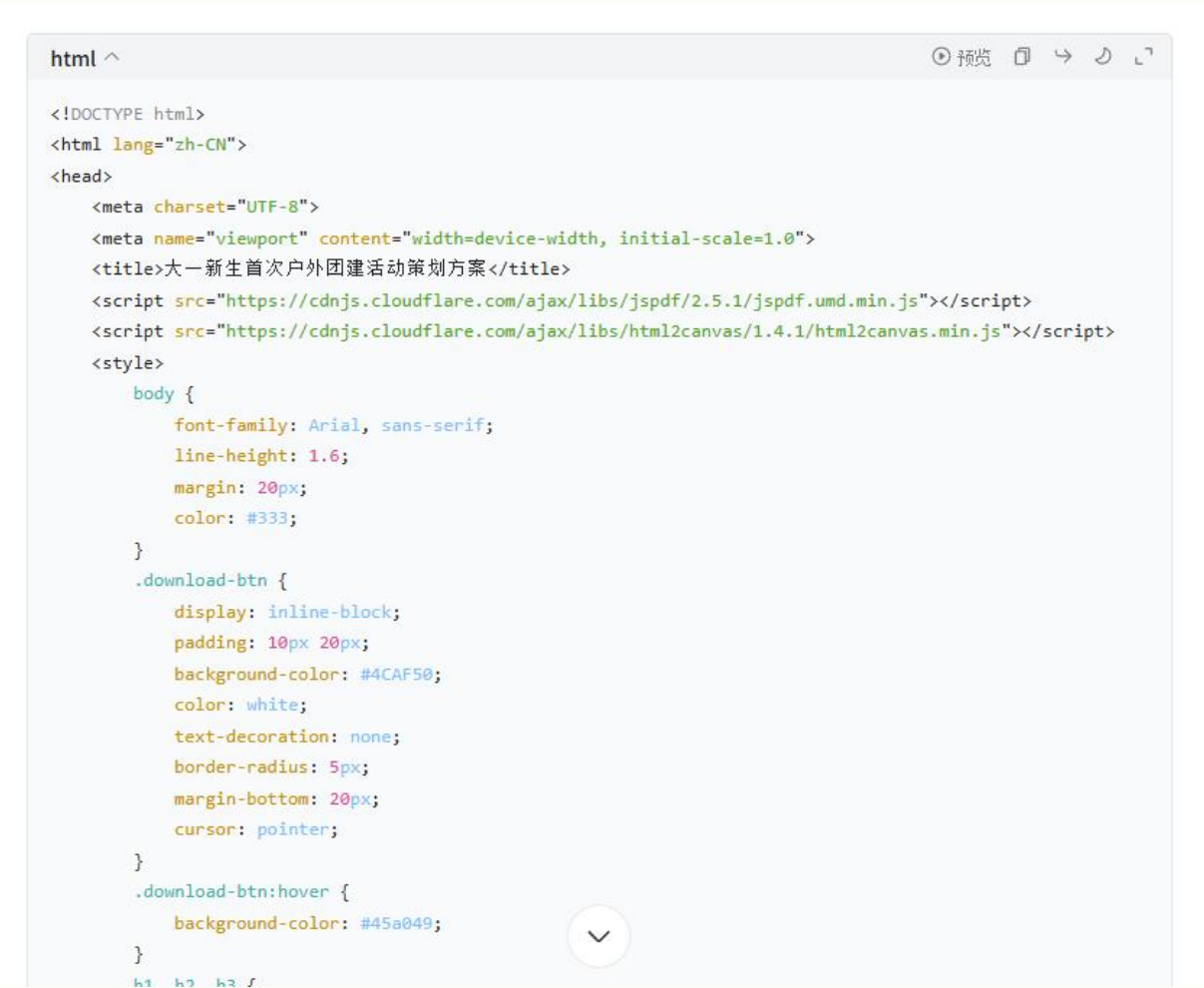
步骤六：大模型排版输出

提示词公式：html 格式 + 详细要求

提示词：将上述结果用 html 的格式输出，注意不要增加或删减内容，需要有能直接下载 pdf 文档的功能按钮，按钮放在页面上方，并且能直接下载 pdf 文件，下载的 pdf

文件中不要包含这个按钮了。

输出结果：



点击右上方，运行-预览



点击 pdf 上方“下载 pdf 文档”按钮

