

# 2023年课程结束心得 课程心得体会(汇总5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 团队户外拓展活动策划方案篇一

活动背景：

在20\_年11月11日这个这个百年一遇的“光棍节”来临之际，在许多单身贵族们还不知道究竟该如何去庆祝这个日子的时时候，河北大学质量技术监督学院团委学生会实践部为了丰富同学们的课余生活，提高同学们精神文化生活的趣味，使大家都能够正确地面对个人的情感问题，同时也为给大多数的单身贵族们提供一个庆祝的方式，特地举办了“光棍节”电影《失恋33天》特色团购活动，希望能够给广大单身贵族们提供了一个时尚、休闲的娱乐方式。

活动目的：

希望通过举办此次电影《失恋33天》特色团购活动丰富同学们的课余文化生活，以一种积极、幽默、风趣、轻松的形式为大学生在如何让面对个人的情感问题以及如何处理好情感问题提供一种方式。并希望此次活动能够增加同学们的团队合作意识，增进了同学们之间的相互了解与交流。

活动基本信息：

活动地点：保定市天映影城

举办单位：河北大学质量技术监督学院团委学生会实践部

宣传方式：以班级为单位，各班班长、团书深入同学内部进行宣传

活动形式：

团委学生会本着为大家服务的思想，在学生证半价25元（电影票全价50元）基础上，由团委学生会为每位参与活动的同学提供3元，这样同学们就可以以每人22元的价格购得此次电影的影票。所有参与此次活动的同学均不需要返还中间的3元差价。

活动可行性评估：

（1）大多数大一新生还没有到过电影院观看电影，对于此次活动充满着新奇与热情。

（2）在百年一遇的“光棍节”来临之际，大多数单身贵族还没有合适的庆祝方式，多数单身贵族对此活动同样充满着期待。

（3）此次团购的影片刚刚上映，其中有许多大学生喜闻乐见的明星演员，很多人对这部影片也是期待已久，所以此次活动的举办时机非常恰当。

注意事项：

（1）学生们外出观看电影的安全问题，由各班班长组织并统一带领。

（2）学生们对于电影院内食品价格了解不够，应提前做好观看期间的食品以及饮料的购买工作。

（3）多数学生采取骑自行车的方式去观看电影，注意自行车

统一管理问题，做好防盗准备。

## 团队户外拓展活动策划方案篇二

### “快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

素质拓展训练的项目

#### 一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的

内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

## 三、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

## 五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团队阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

## 七、报数

时间：10~30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

## 团队户外拓展活动策划方案篇三

为了让员工更加熟悉公司现有的业务和资源;了解公司其他部门的日常工作;增强部门与部门间，同事与同事间的沟通、交流与合作;加强公司凝聚力;提高工作效率和员工的积极性;同时布置公司下半年的工作任务，携手并进，为完成最终的目标而努力。

“敞开胸怀，自由奔放”

20xx年x月xx日下午x点

(附近酒店会议室)

xxx全体员工

xx为主，各部门领导轮番上场

培训+互动游戏

(共分两个部分，共约4个小时左右)

前奏：(时间约30分钟)

老板布本次活动的意义，介绍公司情况，介绍各部门情况及负责人，同时公布下半年工作目标和工作计划。下面的时间交给各部门负责人。

各部门负责人轮番登台介绍本部门成员，以此种方式，比如：“这是客户部有活力的美女-xx”然后xx登台跟大家打招呼，用最幽默代表性的语言自我介绍，包括工作职责，兴趣爱好等，目的是让大家对自己留下深刻印象。部门成员全部介绍完毕后，负责人描述本部门工作职责，日常工作情况，结合成员展开，同时找出最能代表本部门工作情况或未来期望的词语或句子作为本部门的代号(此代号可以作为互动游戏中口号)。

第一部分：培训(每个部门时间控制在15分钟□q&a阶段控制在2分钟，中间有10分钟休息时间，共计2小时30分钟)

所需物料：投影仪、投影幕、摄像机、照相机、音响系统、合适的背景音乐。培训师：各部门负责人或代表，本部门员工可以作为有效的补充。

流程：各部门负责人结合本部门工作内容、工作范围和主要产品，为公司员工培训。

客户部□xxx

媒介部□xxx



设计部□xxx

策划部□xxx

第二部分：互动游戏

宗旨：加强团队合作，促进各部门之间协作，增进同事之间的了解。

## 团队户外拓展活动策划方案篇四

方案一：

主题：团队户外拓展活动

为了提高团队的协作精神,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、活跃团队整体的气氛,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：团队全体成员

四、活动内容：烽火丛林野战

以团队为主题和组织形式，以体验式团队活动为工具：

增进团队成员的团队意识和团队凝聚力

将活动中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强活动师与团队成员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使团队成员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：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

六、活动具体方案

(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

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启

- 2、积极参与拓展活动，培养团队合作精神
- 3、活动之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享活动心情和经验

## 七、拓展活动日程安排

### 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

## 团队户外拓展活动策划方案篇五

当中团结协作，朝着共同的目标奋进。

### 二、活动主题：

西湖半日游

### 三、活动时间：

20\_\_年3月28日14：00

### 四、参与对象：

全体员工

### 五、活动地点：

西湖

### 六、活动组织

- 1、15:00所有参加员工在小区门口集合完毕，合影留念。
- 2、列队沿着指定西湖踏青路线观赏游玩。（途中集体合影，单独拍照必须在组织视线范围之内，不允许单独组合活动。）
- 3、后勤人员在金沙滩布置好场地等待其余人员到齐。

## 七、游戏规则

- 1、由经理抽出一名幸运员工，由此幸运员工开始依次自我介绍。
- 2、地雷阵：参与人员分成2队，每队2人搭档，一人蒙上眼睛在另一人的指挥下走过布置好的地雷阵，用时最短的一队获胜。
- 3、众志成城：每对2人搭档，背靠背胳膊相挽，同时坐在地上，听到起立的号令后同时起身队员全部起立用时最短的一队获胜。
- 4、你来比划我来猜：每队2人搭档，选出3组搭档参加。在规定的时间内猜对最多的一对获胜。

## 团队户外拓展活动策划方案篇六

公司拥有近百人的专业化管理团队和专业教练团队，以及一批由培训专家和知名企业领导组成的专家顾问团，为企事业单位提供专业的拓展训练，并紧贴企业实际，量身定制个性化拓展方案。

我们的拓展系列课程：卓越领导训练营、精英团队训练营、销售精英训练营、目标突破训练、新员工融入训练、大学生励志训练、团队娱乐竞技、亲子拓展方案、中学生军训行程、

中小學生領袖訓練營。

八大目標突破訓練：責任突破訓練、協作突破訓練、溝通突破訓練、方法突破訓練、創新突破訓練、交際突破訓練、效率突破訓練、競爭突破訓練.....

## 團隊娛樂競技活動方案

09: 00--09: 30集中進入笑翻天拓展基地：由教練介紹拓展活動的科目，講解安全等注意事項。

09: 30--09: 45組建團隊：進行拓展分隊，選隊長，取隊名，確定新隊的隊歌和口號。

09: 45--10: 00破冰訓練(團隊熱身)

視團隊隊員的男女比例、年齡情況組織進行2-3個團隊熱身遊戲，目的讓隊員之間增進了解，消除隔閡，逐步增進隊員的團隊意識。為拓展活動作前期準備。

10: 00--11: 45(山谷遊樂區)競技項目：

**突出重圍——攀壁：**參與人員站立於懸空的鋼絲上，保持良好的身體平衡狀態，障礙物重重的包圍圈後須徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素質、隊員的緊密配合，堅韌不拔的意志是成功的關鍵。(良好的體能，堅強的耐力和意志力是完成任務的關鍵!)

(要步調一致、靈活應變、果敢的行動，才能完成任務!)

**空中鋼絲——極速圓木：**參訓隊員從出發點通過位於高空的鋼絲，然後再經過連綿起伏的圓木橋返回原地。須具备良好的心理素質和相互支持、緊密配合團隊協作精神才能取得優異成績!(克服心理障礙，面對困難，勇於挑戰自我!)

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）

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！

12：00--14：00午餐时间（参观杨四将军庙）

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！）

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！

16: 40--17: 00活动总结，返程！

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的情况灵活调整，以便达到更佳的活动效果。

注意事项：

- 2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子；
- 3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排；
- 4、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练；
- 5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品。

## 团队户外拓展活动策划方案篇七

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

## 二、户外训练设计方案

(一) 参训人员： 公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间： 9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点： 小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人： \_\_\_\_\_

(2) 队员： 分为三队： 由\_\_x□\_\_x□\_\_x三人分别带队。

(3) 工具准备： 点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的， 增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合， 互相支持， 增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系， 形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流， 让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性， 从容各种挑战。

对于学员：

(1) 认识自身潜能， 增强自信心；



(2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

(3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

(4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

(6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；

(7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00集合上车(地点可选)

9：00到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

## 一、活动背景及目的

“一进扬翔门，便是一家人”。扬翔股份有限公司一直以来都很注重企业文化建设，倡导家文化，新食记食品有限公司作为扬翔股份的子公司，一直以来都注重企业文化的建设，关心员工的日常生活。为了丰富公司员工的业余生活，让员工能够更加轻松愉快的工作、生活，公司决定组织全体员工到南宁市石门森林公园进行烧烤活动，促进员工之间的沟通交流，增加企业的凝聚力，促使公司更好地发展。

二、活动主题：欢乐石门行，快乐大家庭

三、主办单位：南宁新食记食品有限公司人事行政部

四、活动时间：20\_\_年12月22日、23日

五、活动地点：南宁市石门森林公园

六、活动对象：南宁新食记食品有限公司全体员工及食品事业部在新食记办公人员

## 七、活动前期准备

- 1、人事行政部提前统计好各车间部门参加出游的人数，做好相关的安排及调休工作；
- 2、由企划部负责横幅的制作及照相机的准备；
- 3、由活动筹备小组负责提前联系好出游的车辆；
- 4、由采购部协助购买出游相关的物品；

5、人事行政部提前派相关人员做好踩点工作。

## 八、活动流程

1、8：00公司门口集中，坐车出发；

2、8：30到达目的地，组织好员工一起爬山到达烧烤地点；

3、8：30-9：00按照分组情况，做好烧烤准备活动；

6、15：00集合坐车回公司

## 九、注意事项

1、活动过程中注意安全，出发前提醒员工在活动过程中注意安全；

2、准备好简单的医药用品，预防有人受伤；

3、出发前和返程时注意清点人数，避免有员工落下；

4、衣着，鞋子要适于户外运动。早晚气温较低，请每位员工带好外套；

6、注意环境卫生，不要乱丢垃圾。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

## 一天课程安排

8：00集合上车(地点可选)

9: 00到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30破冰: 问好、分组、团队圈、热身

训练目的: 这是安排在训练开始的系列活动。透过活动, 使学员集中注意力, 进入训练状态。同时完成分组, 解除学员之间, 学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45旗人奇事

训练目的: 促进个人融入团队, 感受团队文化的建设过程, 形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧, 推动团队建设进程。

训练目的: 体会人与人之间的关爱, 帮助。克服不良情绪: 自私, 长舌, 冷漠, 懒惰, 带来的影响。以积极向上的心态面对工作, 生活。

12: 00休整, 补充能量, 午餐。

12: 45下午团队拓展活动开始。

12: 45—13: 45—盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14: 00—16: 30真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动, 有助于提高团队的分工协作, 增强团队的凝聚力及运作效率。

16: 45: 17: 00总结、分享返回

个人装备：

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动的听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

公司在年尾组织了一次户外培训活动，同时也是作为公司的一次企业内训，在\_\_拓展基地，我们80多名员工齐心协力，完成了超越电网、盲人方阵、珠行万里等项目，感悟很多，体会也很多。

第一，个人的力量是有限的，但是不积跬步无以至千里，不积小流，无以成江海，如果把每个人的力量、智慧凝聚在一起，那将是无限的，会创造出更大的奇迹。

第二，每个人都有一份责任，大家在对待这份责任时要认真。严守纪律，才能让团队，企业更辉煌，更强大。我们也需要要有凝聚力，责任心，对任何事敢于承担，对待伙伴要真诚，互帮互助，才能使我们的团队取得成绩。

第三，团队协作精神，一个团队，一个集体，必须有统一的步调，计划和规章，同时应该去执行需要相互沟通，才能信息畅通，才能顺利完成任务。在做“风雨人生路”这个游戏时，当队友紧握我的手、搀扶我向前走的那一刻，觉得自己好温暖，在片的黑暗中，感觉到了光明，我相信会走得很顺畅，因为我们彼此信任。

## 公司户外拓展活动策划1

为了丰富企业员工的生活、提供工作的乐趣、增加员工之间交流、减缓工作压力，实现劳逸结合和增强团队的凝聚力，经公司领导批准，公司员工9月27日到镇江茅山一日游，具体情况如下：

### 一活动口号

凝心聚力，争创佳绩

## 二活动时间

9月27日

## 三活动对象

公司技术部相关人员

## 四活动地点

镇江茅山

## 五活动主办

技术部(负责方案的制定、组织与活动的组织实施)

## 六活动安排

8:00在地铁一号线百家湖地铁口集中

9:30到达目的地，准备茅山游玩

12:30茅山山脚下集合，去附近的桃花岛吃饭

15:00吃完饭集中去丁庄葡萄园采摘葡萄

17:00全体人员坐车返回

## 七参考意见

镇江茅山位于江苏句容与溧阳的交界处，距离镇江、常州、南京只有40公里，交通十分便捷，茅山的景色宜人，素有九峰、十八泉、二十六洞、二十八池之胜景，许多星罗棋布的厅岩怪石，使得茅山形成了一种奇特而又美妙的大自然风格。

由于茅山的风景秀丽和地点位置近，所以是一个不错的游玩选择。

为了更好的了解彼此，轻松工作，希望本次活动大家都能积极参加，也希望本次活动在大家的参与下能够顺利进行。

## 一、前言

为丰富员工的业余文化生活，强化部门与部门、员工与员工之间的沟通，感谢公司员工多年以来付出辛勤的劳动，暂定于20\_\_年4月份举行20\_\_年员工旅游活动。

## 二、活动地点

西峡恐龙遗迹园、龙潭沟

## 三、活动时间

根据公司运作适当调整具体时间，暂定于20\_\_年4、5月份

## 四、参加人员

全体员工，共26人

五、景点特色：西峡恐龙遗迹园位于河南省西峡县丹水镇的中国西峡恐龙遗迹园，以西峡恐龙蛋化石为主要展出特色。这里有全国一个以恐龙蛋化石为主要展品的西峡恐龙蛋化石博物馆，有世界一座以恐龙蛋化石原始埋藏状态为特色的恐龙蛋遗址展馆，这里有中原首座动感4d影院，这里有以展示地球沧海桑田变化和生物复杂演化主题的时空隧道。包括地质科普广场、恐龙蛋化石博物馆、仿真恐龙园、恐龙蛋化石博物馆(景区门票90元/人□4d影院30元/人，水上乐园70元/人，恐龙嘉年华60元。)



龙潭沟自然生态风景区位于河南省伏牛山脉腹地的西峡县双龙镇化山村，距西峡县城30公里，311国道途经此地，交通极为便利。龙潭沟整个山体是花岗岩体，在地质学上，它属于典型的水蚀地貌，是长期流水冲击下而形成的梯式瀑布群，景区景点集中，瀑布密集，融山秀、石奇、水澈、林茂、潭幽于一体，被誉为“中原一绝，人间仙境”。包括奇石、瀑布群、动植物。(门票45元)

## 六、行程安排：

06：00-9：00 6点钟在公司楼下集下，坐大巴统一出发，车程约3小时

## 七、旅游方式

由旅行社组织旅行团旅游，旅行团成员均为我司人员

## 八、费用预算：230元/人

## 九、备注：

### 团费包含：

- 1、景点：行程表内所列景点首道门票(行程景点顺序以当地安排为准)
- 2、膳食：午餐，人均30元标准
- 3、交通：全程旅游空调车
- 4、服务：全程优秀导游服务
- 5、保险：旅行社责任险(30w)

### 团费不包含：

- 1、个人消费、自费及其他额外费用；
- 2、因不可抗力因素所引致的额外费用

注意事项：

- 1、所有人员应严格按照计划执行，若确有特殊情况，应向导游及时反馈，旅途中过程中请遵照时间表集合，以免时间浪费。
- 2、因天气炎热，需自备矿泉水饮料，防暑药品，晕车药、照相机等物品。
- 3、大家在游览景区、景点时应注意无照游商围追兜售和宰客欺客的现象。这些无照商贩经常向过往行人和旅游团队兜售水果、饮料和小纪念品，请大家谨慎购买。

活动时间：20\_年11月10日(周一)

集合地点：公司业务部

活动组织：

参加人员及任务安排：(后附点名清单)活动总指挥：

活动形式：户外拓展活动开心为主，宣传为辅(以公司条幅为主要形式)活动行程：

基地介绍：户外拓展活动方案苏州穹窿山景区，地处姑苏西部，为苏州第一名山，形如钗股的穹窿山，海拔341.7米。三茅峰状若浮笠，俗称笠帽峰。主峰“箬帽峰”，海拔341.7米，为太湖东岸群山之冠，因而又有“吴中之巅”的美誉。山有东西两个铜岭，百英荟萃，氛围恬静。山上有泉四眼，双膝泉涓流不息，挂杖泉静影澄碧，法雨泉直奔农田，百丈泉清醇甘甜。此山气势雄伟，地域宽阔，东连木渎，西濒太湖，

绵延光福、藏书、胥口三镇，全长约7.5公里，林地面积2万多亩。穹窿山景区拥有丰富的自然资源，拾阶而上，步移景易，或苍松翠竹，或泉水潺潺，环境极为清幽静谧。“空岩已及万仞半”的茅蓬，相传是西汉朱买臣故宅。今存盘石一方，上有明正德己巳年(1509)都穆题刻“汉会稽太守朱公读书处”十个大字。近人李根源也题词于此。经学术界考证，穹窿山为当年孙武子的隐居地，孙武在此完成了其传世之作—《孙子兵法》。近年来，这里相继建成了孙武苑，《孙子兵法》全文碑、兵圣堂、碑廊、中日友好樱花林石碑等。

费用预算：

温馨提示：

- 1、着装：休闲装或户外运动服，平底鞋，请带一件防寒外套。
- 2、个人常用有效药品：如创可贴。
- 3、出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系。
- 4、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。
- 5、在游玩中尽量结伴而行。
- 6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。
- 7、遵守时间规定，及时签到，服从队长安排。
- 8、请保管好自己随身物品，特别是手机、钱包等，时刻提醒自己不要遗忘物品。
- 9、如果遭遇恶劣天气，会根据情况调整活动时间和行程。但

经历风雨，无疑会使培训更富于挑战性。

## 团队户外拓展心得体会篇二

风和日丽，经过人力资源部连日来的策划和组织，公司30多名员工来到苏州西山，开始了为期一天的拓展训练，户外团队拓展训练心得体会。这不是一次普通的游玩或娱乐活动，而是活泼生动又非常具有教育意义的体验式培训。这次拓展培训活动丰富，寓意深刻，除了考验动手能力外，对我们的领导能力和团队意识也是一次考验和提升，也引发了很多员工内心的思考，现将我的心得体会和感受与大家分享。

### 一、团队需要核心

在正式的拓展训练开始之前，要求分队，选出队长、取队名、选定队歌，大家都知道选择队长是首要任务，队长是队伍的核心。我们很快选出队长，并在队长的带领下完成了队名和队歌的选取。领导者具备把握方向和机会的能力，并能带领团队及时完成任务，这对团队的发展尤为重要。队长的个人魅力要对团队起到凝聚和带领的作用，同时队员也要支持和拥护队长的领导。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

### 二、团队需要合作

“鼓舞人心”这个活动考验了大家的团队合作意识，每一个连在鼓上的绳子，都能决定下一次击球时，球的偏转方向和偏离距离，心得体会《户外团队拓展训练心得体会》。团队的力量不是某个个人的力量能够取代的，团队中每个人都必须友好协作、默契配合，目标一致、行动一致，努力和付出一致，才能达成团队目标。“龙舟接力”也同样体现了这一点。

### 三、团队需要沟通

“领导者脚步”这个活动很好的诠释了沟通在团队中的重要性。首先，团队要有适合自身的沟通方式和沟通渠道，只有积极地沟通，才能形成彼此间的信任，才能将领导的意图完完全全的贯彻到基层的操作层。同时，员工完全的领悟了领导者的意图，将领导者的构想付诸实践，才能得到领导更进一步的信任，才能形成循序渐进的沟通体系。

#### 四、团队需要竞争

最后，团队还需要竞争。竞争是残酷的，竞争是勇者的游戏，有竞争才有优胜劣汰。胜利的再接再厉；失败的吸取教训，从头再来。“龙舟接力”给我们提供了一个竞争的平台。竞争调动了队员们的积极性，团队的活力来源于竞争，团队的效率来源于竞争，团队的质量也来源于竞争，团队最终的胜利也来源于竞争。竞争属于优秀的团队，优秀的团队需要竞争。

拓展训练结束了，团队的精神仍在队员心中生长，公司也将在优秀团队的建设中迎来辉煌。

## 团队户外拓展活动策划方案篇八

活动目的：

- 1、冬日环境下挑战自我、超越自我。
- 2、培养团队精神训练合作意识，学会相处、学会生存。
- 3、走进自然、走进阳光、走进森林、培养环保意识。

活动内容：徒步：田头中心学校—四望山(8公里公路、5公里山路全程徒步)

活动时间□2xx年11月24日

活动地点：田头中心学校大门口集合8：2准时出发。

活动人员：7(2)班学生，所有参加的学生按照8——12人分成5小队，每队设小队长一名，联络员一名。参与全程协助老师管理。

活动安全保护措施：

1. 通讯工具两部确保通讯畅通，学生队伍前后各一部。
2. 食品饮用水具体要求：矿泉水2能量水2水果适量饼干等其他食品按需配带。(每人量)
- 3、 责任负责人：蒋立平刁敏

安全注意事项：

- 1、 烈日下户外徒步存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
- 2、 背包要双肩包，内部物品分类摆放。
- 3、 个人着装要求：宽松休闲长衣长裤。
- 4、 尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入林区，不要破坏区内的自然生态环境，下山时带走垃圾。做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”。
- 5、 身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。
- 6、 穿上轻便、合脚的鞋子。在出发之前，要精心选购一双轻便舒适、大小合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子。此以旅游鞋为佳。为稳妥起见，最好能在出发前度穿几天，发现问题及时更换。袜子的大小也要合适，不能太紧太短。

切忌穿不合脚的鞋、皮鞋、高跟鞋和新鞋。鞋底不能太薄。

7、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

8、冬季徒步旅游时，要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快。

9、提前要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。

1、徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。

活动组织实施负责人：刁敏

## 团队户外拓展活动策划方案篇九

一、活动口号：

“促团结、增友谊”

二、活动目的：

考虑到雨季天气，不便开展大型室外活动，为了增进部门员工之间的沟通，缩短领导与员工之间的距离，提供一个良好的沟通平台，特此举办“促团结、增友谊”活动。

二、活动时间：

20xx年8月28日下午2点至6点

四、活动地点：

XXXXXXXXXX

## 五、前期工作：

行政部人员准备好活动需用资料，主持内容等。

## 六、活动形式

- 1、由行政部主持活动。
- 2、由输的一方出少量资金购买食物给赢家吃。
- 3、邀请人员：公司所有员工均要参加。

## 七、活动内容

### 方案一：团队抱抱抱

活动说明：公司成员分为两组，每组5-10人，分别围成一个圈，然后没人呈半蹲状态，双手搭在前方人员的肩上。然后主持人喊开始，计时，看哪一个对坚持的时间比较强。时间最长为10分钟。

## 团队户外拓展活动策划方案篇十

为进一步加强员工团队建设，企业如何策划团队成员在室内进行训练、总结、提高的活动方案呢？跟着本站小编来看下面的室内团队建设活动的一些实施策划方案吧，希望对您有所帮助。

### 一、 活动宗旨：

- 1、为加强企业团队凝聚力与团队协作能力；



- 2、激发公司员工积极参与公司各项活动的热情；
- 3、加强和巩固员工对公司企业理念的熟悉；
- 4、休闲娱乐，缓解工作疲劳。

## 二、 活动对象：

明芯微电子 全体同仁

## 三、 活动时间：

三天二晚

## 四、 活动主题：

蜈支洲岛 3 天五星精品纯玩团队游(晚去晚回)

## 五、 活动主办：

行政部(负责方案的制定、与旅行社的接洽、管理与协调活动的组织实施)

旅行社(网提供的导游服务)

## 六、 旅游线路：

第一天□ —— q (乘飞机) ——酒店入住

第二天： 鹿回头山顶公园 —— 大旅游区 —— 天涯海角——晚餐

## 七、 费用：

1、价格：2210元起 / 人；

2、费用包含：

(1)往返机票、机场建设费、燃油费。(2)全程安排空调车。(3)2晚未挂牌五星酒店住宿(含政府调节基金)。(4)专业导游服务。(5)全程含三正二早(八菜一汤)(6)景点第一门票。(7)旅行社责任保险和个人旅游意外险。

3、公司费用预算

公司总人数 45 人 × 2210 元 / 人 =99450 元

八、其他说明。

一、指导思想

以党的xx大精神为指导，认真贯彻落实科学发展观，牢固树立社会主义法治理念，深入开展争创“四个一流”活动，切实提高围绕中心、服务大局的能力，切实提高关注民生、服务民生的能力，切实提高执法执纪、依法行政的能力，努力造就一支政治坚定、业务精通、作风优良、执法公正的司法行政队伍，为实现司法行政事业又好又快发展提供坚强保证。

二、工作目标

通过开展“队伍建设年”活动，全面加强思想建设、业务建设、制度建设、领导班子建设、党风廉政建设和长效机制建设，抓教育促工作、促发展、促建设，提高执法执纪水平；建立和完善队伍建设的长效机制，不断提高依法行政能力、服务大局能力、履行岗位职责能力；坚持用制度管班子、管队伍、管工作、管作风，推动司法行政工作不断上新台阶。

三、活动内容

开展“队伍建设年”活动，要坚持体现时代性、把握规律性、富于创造性的原则，努力实现在提高队伍能力素质上出成果，在打造“六型”机关上出成果。重点抓好以下七个方面：

一是加强领导班子建设，不断提高依法行政、执法执纪的能力。严格领导班子民主生活会和领导干部双重组织生活制度，加强领导班子民主集中制建设，不断提高领导班子抓落实出成果的能力，抓稳定促发展的能力，抓班子带队伍的能力，驾驭全局、解决复杂问题和应付突发事件的能力，提升领导班子的凝聚力和战斗力。

对性和有效性；建立社会主义法治理念教育的长效机制，把执法责任、执法质量、执法监督、执法信息化管理以及执法教育培训等建设纳入社会主义法治教育之中；加强社会主义荣辱观教育，加强职业责任、职业道德、职业形象教育，进一步完善队伍建设的长效机制，不断提高干部队伍的素质和能力。

三是加强大教育培训工作力度，注重教育培训的实效。把干部队伍的教育培训放在更加重要的位置上，以提高素质、培养能力、运用实践为目标，以基本知识、基本技能和基本职业道德风范为重点，科学制定教育培训方案，强化专业知识、法律应用、管理技能、规范执法等方面的培训，进一步突出行为特色，形成多层次、多渠道、大规模的干部教育培训工作格局。大力改革、完善培训方式、管理方式，建立体会交流制度、辅导分析制度，完善考勤登记制度、培训激励制度。

四是加强和改进思想政治工作，充分发挥先进典型示范作用。组织全体机关公务员认真学习贯彻党的xx大精神，深入开展社会主义法治理念教育，巩固“规范执法行为，促进执法公正”专项整改活动成果，促进公务员队伍思想政治建设和执法执纪水平不断提高。创新思想政治工作载体，深入开展争创“四个一流”活动，丰富思想政治教育内容，以巩固党的先进性教育成果为重点，深入开展“共产党员工程”主题实践

活动，全面加强党的先进性建设。进一步规范党支部工作制度和程序。以庆祝建党87周年为契机，强化先进典型的示范作用，坚持用模范人物的先进事迹鼓舞斗志，使广大机关公务员在日常工作和生活中学有榜样、做有方向、赶有目标，弘扬优秀典型的先进事迹。

五是加强党风廉政建设，确保党风廉政建设责任制落实。进一步加强领导干部廉洁自律工作，落实一岗双责制，严格贯彻执行“双六条禁令”；深入开展理想信念、从政道德和警示教育等活动，强化惩防体系建设，继续健全和完善用制度管人管事的工作机制，认真开展行政、执法、效能监察工作，不断推进党风廉政建设的健康发展，确保实现领导干部和机关公务员队伍零违纪目标。

六是加强机关作风建设，树立优质、高效、和谐的良好形象。继续开展机关纪律作风建设考评活动，建设工作秩序井然、办公环境整洁、风气文明健康的和谐机关。以公文写作、服务效率、敬业精神、履行岗位职责、树立职业道德风范等内容为重点，深入开展局机关公务员的岗位练兵活动。抓好机关学习日安排，制定切实可行的学习计划，举办各种系列知识讲座，不断提高机关公务员理论素养和文化品位。加强机关和谐文化建设，创新活动载体，组织开展丰富多彩的文体活动，营造“知司法、想司法、爱司法、强司法”的浓厚氛围。

七是全面加强司法行政基层基础工作，扎实开展基层基础年活动。区局决定，今年在各司法所开展“基层基础年”活动，并专门制发了活动方案。开展“律师服务管理年”和“公证服务管理年”活动，全面加强法律服务建设和规范管理，并以正式文件下发。区局要求，各司法所、区管律师事务所、公证处要认真贯彻有关文件精神，把班子队伍建设列入重要议事日程，切实加强基层基础工作，切实提高法律服务人员的政治业务素质、职业道德素质，提高队伍规范化水平，切实实现法律服务的拓展和规范，为全市的政治建设、经济建

设、文化建设、社会建设提供优质高效的法律服务。

#### 四、方法步骤

“队伍建设年”活动分四个阶段进行。

##### 第一阶段：动员部署阶段(3月上旬)

区局将召开会议，就开展“队伍建设年”活动进行专题部署。各单位、各部门要按照区局的总体部署，召开动员会，做好思想发动，制定具体实施方案。要提高对“队伍建设年”活动重要性、必要性的认识，增强自觉性和责任感，确保机关公务员都能够始终以饱满的热情、良好的精神状态，积极投入到“队伍建设年”活动的实践中去。此阶段还要为每名机关公务员建立参加“队伍建设年”活动的个人档案。

##### 第二阶段：集中学习阶段(3月中旬至5月上旬)

各单位、各部门要制定“队伍建设年”活动的学习计划和学习内容，并保证学习时间。学习的基本方式是集中学习、个人自学、集体讨论、讲课辅导等，适时组织政治理论和业务技能的相关考试。

1、政治理论学习。重点是党的xx大报告、新党章、社会主义法治理念、在第xx届中央纪委第二次全会和全国政法工作会议上的讲话，在全国政法工作会议上的讲话，吴爱英同志在全国司法行政会议上的讲话等。要对不同部门、不同层次的干部提出不同的学习要求，每一名领导干部和机关公务员都要有学习笔记，并写出联系自己思想和工作实际的体会文章，以提高学习的针对性、实效性。

2、业务知识学习。在认真学习《公务员法》相关法律法规的基础上，各单位、各部门要紧紧密结合自身工作的实际，根据全年学习计划，进行业务知识专业技能的学习培训，做到有

组织、有内容、有笔记、有心得、有讲评、有座谈交流。

第三阶段：主题实践阶段(5月中旬至11月底)

1、强化实践。各单位、各部门要围绕“建一流班子，带一流队伍，创一流业绩，树一流形象”的总体要求，开展系列主题实践活动；局机关要针对如何更好地依法行，切实提高服务质量、服务效率，遵守纪律、树立形象开展好岗位练兵活动，围绕打造“六型”机关的目标，举办丰富多彩的系列讲座和演讲、知识竞赛等活动。

2、查找差距。各单位、各部门在集中学习和主题实践活动的基础上，采取对照检查、内部进行评议，问卷调查等形式，广泛征求工作意见，认真查找不足，主要查找“六个个问题”：一查思想、作风、观念、素质和规范执法行为上存在差距的问题；二查围绕中心和服务大局的观念还不强的的问题；三查服务质量、服务效率还不强的的问题；四查处以上领导干部表率示范作用还不强的的问题；五查业务能力、创新方法、开拓精神还不强的的问题；六查奖优罚劣机制还不完善的问题。

作风、纪律、执法观念、服务理念、廉洁自律等方面存在的问题，制定个人的整改方案，要突出整改重点，落实整改时限，细化整改措施，明确整改方向，要注重针对性、实践性和可操作性。

4、巩固完善。遵守落实完善制度。各单位、各部门要充分认识遵守落实完善制度的重要性，做到用制度管人、管事、管工作，切实达到“建立机制、提高素质、推动工作”的要求。要着重加强紧下几个方面的制度：

在强化班子建设上，要着重强化领导干部的表率作用，在强化队伍建设上，要着重贯彻落实好《公务员法》及相关法律法规规定，进一步落实好机关公务员的日常考核、考勤制度以及请销假等制度，深化工作目标绩效考核工作，完善考评的办

法和程序，建立和健全队伍建设的长效机制；在加强和改进思想政治工作上，要着重完善先进性教育的长效机制，充分发挥先进典型的示范作用，建立有效的激励机制；在加强党风廉政建设上，要着重确保党风廉政责任制的落实，强化惩防体系建设，强化政风、行风建设，贯彻执行“双六条禁令”，实现领导干部机关公务员队伍零违纪。

巩固提高活动成果。要紧紧抓住“提高能力素质”的总体要求，巩固成果，注重实效，把握的重点是：一是看机关公务员自身存在的“观念滞后、素质滞后、能力滞后”的问题是否已经开始解决并取得初步效果，开展的各种活动是否得到落实并取得成效。二是看整改问题是否进行了认真梳理，整改措施是否得到了落实，各单位是否做到一级抓一级，一级带一级，层层抓落实。三是看出台或完善了哪些规章制度，工作进展情况如何，取得了哪些成果，是否做到开展“队伍建设年”活动与推进各项工作“两不误、两促进”。此阶段要重点完成“队伍建设年”活动的单位和个人的系统总结，同时组织“队伍建设年”活动群众满意度测评的问卷调查。

#### 第四阶段：总结验收阶段(12月)

各单位、各部门于12月上旬对“队伍建设年”活动的开展情况进行自查和总结，在此基础上，区局“队伍建设年”活动领导小组办公室于12月中旬对各单位、各部门的活动开展情况和“队伍建设年”活动提出的各项要求进行全面验收，对“队伍建设年”活动抓得不力的单位和单位负责人不能评优评奖。

#### 五、组织领导

要切实加强对“队伍建设年”活动的组织领导，认真组织，精心安排，扎实推进，做到把学习贯彻党的xx大精神贯穿始终，把强化制度建设贯穿始终，把强化整改贯穿始终，把不断提高队伍能力素质贯穿始终，把构建和谐机关建设贯穿始

终，确保“队伍建设年”活动取得实效。

(一)建立领导责任制。区局成立“队伍建设年”活动领导小组，组长：苏歆华。副组长：陈文华。成员：局机关各科长。领导小组下设办公室，办公室主任由王松担任，负责开展活动的具体工作。各单位也要成立相应的领导机构和工作机构，各单位的负责人为第一责任人，负总责，按区局的统一要求切实抓好“队伍建设年”活动，精心组织和安排，带头抓好落实。

(二)建立督导联系制度。区局领导班子成员要按工作职责分工和各自业务工作分工，负责对各科室开展“队伍建设年”活动的督促检查、具体指导。领导小组办公室要研究确定活动开展计划，明确各阶段工作目标和任务，创新活动载体、丰富活动内容，注意总结活动中的好经验、好做法，确保“队伍建设年”活动顺利进行并取得实效。

(三)营造良好的舆论氛围。要采取各种形式，大力宣传开展“队伍建设年”活动的重要意义，要组织撰写相关理论文章，跟踪报道先进典型，总结宣传“队伍建设年”活动中的好做法、好经验。向《沈阳司法》投稿，重点宣传开展活动中展现出来的新面貌、新变化，为“队伍建设年”活动营造良好的舆论氛围。

## 一、解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8-12 人/组



三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导力。

二、心心相印(背夹球)

一、项目类型：双人协作型、户外游戏

二、场地要求：一片空旷的大场地 比赛赛距：20米

三、需要道具：每组一条长约五米的绳子

四、比赛人数：比赛人数：每队12人，(6男6女)

五、详细游戏方法及竞赛规则：

每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

(1)比赛过程中如有球落地情况出现需返回起点重新开始。

(3)进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

六、活动目的：

本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

三、人椅

## 一. 游戏类型：团队游戏

二. 游戏目的：从本游戏中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

## 三. 游戏规则和程序：

- 1、所有的学员都应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上；
- 2、听从训练者的指挥，然后每位学员都应该徐徐坐在他后面学员的大腿上；
- 3、坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；
- 4、可以以小组比赛的形式进行，看看那个小组可以坚持更长的时间，获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。