

北京室内团队活动方案(大全5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

北京室内团队活动方案篇一

行程安排：

第二天早餐后继续半天拓展，结束后午餐，餐后可安排活动或返程。

目标：

培养计划、组织、指挥的领导能力；

学习运用系统思考的方法分析问题；

把握个体与集体的关系，找准自己的位置；

理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力。

友情提示：

- 1、着装：休闲装、最好是运动服、运动鞋；
- 2、如遇人力不可抗拒因素所产生的费用由客人承担；
- 3、出行前应带好有效证件、衣物、常用药、旅游行程中注意安全；
- 4、保管好自己的物品、防止丢失现象发生。

行程标准：

- 1、标准间住宿一晚。
- 2、三正餐一早餐。
- 3、山庄内娱乐。
- 4、拓展培训场地及培训师费用。
- 5、其他：全程陪同服务；
- 6、保险：旅行社责任险。

北京室内团队活动方案篇二

一、目的：团队合作、创造精神。

二、时间：约30分钟

四、步骤：

- 1、把6-7瓶矿泉水放置在事先挖好的坑内，小组成员站在圈外（由25米普通绳围成）。
- 2、站在圈外借助唯一的工具（拔河绳），将坑内的矿泉水一一取出。

五、分享：

- 1、团队的配合、协作，将形成巨大创造性能力。
- 2、方法是可以找寻的，要打破框框，看似不可能的事，其实是可以解决问题的。

3、要完成需有好的体力。

北京室内团队活动方案篇三

一、目的：培养团结合作的团队精神。

二、时间：30分钟

三、道具：“电网”

四、步骤：

1、分组（每组10至15人）。

3、规则：每组预先给满50分，触电一次扣1分，滞留一个扣5分，每超时1分钟扣1分。

4、规定时间内完成：20分钟。

5、注意事项：不允许借助任何工具，不能越界（此岸不能到彼岸，彼岸不能到此岸）；每一网洞只能过1人/次，不允许实验。

6、公布结果。

五、分享：

1、每组总结成功或失败的原因。

2、培训师总结：

（2）要想实现目标，只有团结、协作、互相鼓励；

（3）计划性的重要性；

- (4) 讲节奏，求精确，听指挥（要产生领导者，大家服从）；
- (5) 失败的原因：不了解规则、盲动、相互不协调；
- (6) 要敢于尝试，有必胜的信念。

北京室内团队活动方案篇四

一、活动目的：为促进自律委员会各部门之间的合作与交流，加强彼此间的联谊和沟通，塑造良好的组织文化和和谐的组织气氛，形成正确的价值观，增强团队意识，增进大家的友谊。

二、活动意义：通过趣味活动的举办，展示自律各部门的魅力和风采，展示全体学生干部的青春活力，培养团队合作精神和团队精神，相互学习，取长补短，有利于自律委员会的长远发展。

三、时间地点

1、活动地点：自律委员会办公室

2、活动时间：第九周（具体时间视情况而定）

四、参加人员：自律委员会全体学生干部（以部门为单位）

1、主持人：勒荣荣

2、裁判成员：自律委员会全体学生干部

3、物品负责：自律委员会秘书部

五、奖品设置：自律委员会秘书部负责设置

六、活动内容：

- 1、主持人开场白，组织者宣布比赛规则，宣布比赛开始
- 2、“玩转大话西游”、“心有灵犀”、“僵尸保龄球”、“猪八戒背媳妇”、“蜡烛爆破音”、“春风吹，战鼓擂”、“我爱记歌词”
- 3、颁奖仪式
- 4、领导讲话
- 5、活动结束

七、活动安排：

1、朗诵《玩转大话西游》

规则：共分为6个版本，各自小队抽签决定，每组各派1人参加，先有创意且新颖化的自我介绍，再进行朗诵，以投票评分分出高低。（痛不欲生版、欣喜若狂版、乐极生悲版、惨不忍睹版、死去活来版、上窜下跳版）

2、“心有灵犀”

规则：每组各派3男3女参加，分2组。脸对脸夹气球，以气球最多为胜，计时5分钟（要求：球不能掉下来；手不能碰到球，否则此球作废，从头开始）

3、“僵尸保龄球”

规则：每组各派3男2女参加，每人投2次，累计总数，球多者为胜（不得用排球砸向饮料瓶，否则此球作废）

4、“猪八戒背媳妇”

规则：每组各派3男3女参赛，男生需要用布条蒙住眼睛背着女生，由女生指挥快速到达目的地，将女生放下，女生迅速

跑回起点抢走水瓶回到目的地，第二组迅速接上，限时7分钟，瓶子最多者为胜（要求：一次只能拿起一个瓶子；遇见凳子需转一圈；遇见木板需跨过）

5、“蜡烛爆破音”

规则：每组各派3男3女参赛，蜡烛10支，分两组同时进行，每组5根，吹灭蜡烛最多者为胜（要求：只能用爆破音，不能直接吹灭例如：漂亮、拼命等）

6、“春风吹，战鼓擂”

规则：每组各派3名成员参加比赛，场中央放10个木凳，12名参赛者围木凳转圈，鼓停人抢座，没抢到木凳者将被淘汰，其它选手继续比赛，依次类推，最终留下者获胜（要求：凳子不能动；鼓未停不得抢座）

7、“我爱记歌词”

例如：“春”春天花会开，鸟儿自由自在

八、所需物品：

相机、竹凳、桌子、气球、蜡烛10根、鼓1个、打火机1个、布条、路障、水瓶

策划书：自律委员会秘书部张学龙

活动目的：进一步推进素质教育，丰富班级文体活动，提高学生身体素质，培养合作意识，大力宣传阳光体育的健康理念，增强班级凝聚力。

活动主题：快乐体育人人参与

活动时间：20_年_月_日（周五）

活动地点：校阶梯教室（暂定）

活动组织：

总负责人：班主任薛老师

计时员：家长（计时员负责给比赛项目计时，为保证计时的准确，两位家长同时给一个小队计时，取平均值计入成绩。）

记分员：家长（记分员负责记录每个小队完成比赛所用时间，算出单项得分。）

核对员：家长（核对员核对比赛成绩并算出总成绩，列出名次。）

文明守纪监督员：从二年级各班抽出优秀班干对各小队在比赛中的文明守纪情况进行监督和打分。

摄影：陈昱爸爸

活动程序：

- 1、小主持人说开场白。
- 2、薛老师宣布二(7)班室内趣味运动会开始。
- 3、各小队入场并喊出自己的口号。
- 4、分组进行比赛，统计比赛成绩。
- 5、宣布比赛结果并颁奖。

北京室内团队活动方案篇五

每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的'年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。（先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达）

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。