

2023年开展职工拓展的活动方案(精选5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

开展职工拓展的活动方案篇一

:又一个新的学期开始了，各协会一片生机盎然。本着为南通大学大学生就业创业协会生命科学学院分会和韩学苑两个协会会员负责的原则，拟定两个协会决定共同举办一次“户外素质拓展”并交流工作经验。

:丰富会员课余时间，提高会员人际交往能力，大力推动大学生素质拓展，通过游戏，让大学生认识自我价值，找到自我定位，实现自我超越，发现自身问题，进而激发个人潜能，锻炼战胜困难的毅力与恒心，掌握多种思维方式，克服传统的局限的思考方法，学会从多角度看问题。

增进两协会间联系、会员间的联系，在游戏中增进协会与会员的感情。

1、宣传活动地点:校内各公告栏(宣传部)

2、活动地点:啬园

11月30日

1、两协会分别开本协会会议，以协会为单位讨论分别出一个

游戏项目并制定详细游戏规则及所需器材，并汇总并做筛选，做出详细活动安排（时间：11月21~23）

2、设计宣传海报（宣传部绘制海报）并大力组织校内的内部宣传和报名工作（各协会会出至少10人参加，无上限）（时间：11月25~26）

3、准备相关物品：游戏所需道具及一定奖品（时间：11月27~29）

1、以协会为小组进行

2、游戏项目可设计成连贯的接力赛形式也可分开成游戏单元形式

3、要有裁判及相关工作人员

第一部分，破冰，使参加的人员彼此熟悉。

一、相互认识，熟悉

游戏规则：

将所有人排成两个同心圆，随着歌声同心圆转动，歌声一停，面对面的两人要相互自我介绍。

注意事项：(1)排成相对的两个同心圆，听到哨声后开始转，内外圈的旋转方向相反。(2)哨声告一段落时停止转动，面对面的人彼此握手寒暄并相互自我介绍（姓名，学院，专业，年级，喜欢的运动等）。哨声再起时，游戏继续进行。

二、大树与松鼠

操作程序？

4)、培训师喊“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，培训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

掉队的人员进行“惩罚”。

第二部分，个人素质提升篇

一、尽全力做不可能的事——缩小包围圈

概述:这是一个不可能完成的任务，但是它会给游戏者带来无尽欢笑。

目的:使小组充满活力。让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备步骤:

1、让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。

2、让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。。

3、告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4、等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。

5、现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

6、迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。

尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

二、游戏类型:时间管理

道具:细绳若干，细绳长度大约40寸长，剪刀??

操作说明:

1、绳子的长度象征一个人的寿命，1寸代表1年，正常人1-20岁和60-80岁都无法工作，人的一生真正能用于工作的可能只有40年的时间，让我们看看我们的时间是如何分配的。

2、以下是一个正常人的时间帐目表。

项目每天耗时40年耗时结余

睡眠8小时13.3年26.7年

一日三餐2.5小时4.2年22.5年

交通1.5小时2.5年20年

电话1小时1.7年18.3年

看电视上网3小时5年13.3年

看报、聊天3小时5年8.3年

刷牙、洗脸、洗澡1小时1.7年6.6年

休假、白日梦、闹2小时3.3年3.3年

情绪、身体不适

真正工作的时间只有3.3年！

3、培训师可以根据上的时间帐目表，每发生一个项目，就将原来的细绳剪掉相对应绳子的长度。也可以准备绳子让学员自己剪绳子，这样可能学员的感触更深。

引出一个话题：我们只有3年的时间去创造价值，我们如何管理时间呢？引起思考

三、驿站传书

将所有成员分成几个小组，每组分配给一个数字，分别向前传递。在过程中不断讨论和总结，使传递的信息最快最准，最后时间最慢的一组接受“惩罚”。

- 1、海报尽可能持久的保留，避免被覆盖；
- 2、相关负责人提前到达活动场地；
- 3、活动结束后做好清理工作；
- 4、及时进行活动小结

开展职工拓展的活动方案篇二

- 1、亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。
- 2、孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子关系。
- 3、通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

（一）材料准备：

- 1、公共汽车2辆，“快乐宝岛幼儿园”字样的大旗帜一面或

横幅一副。

2、小蜜蜂话筒3个、哨子2个（队长配备），照相机2个。

3、游戏材料：红色和蓝色的小旗帜2面，装潢纸修剪成的点点红色、蓝色各15个，计分牌2张。

4、班主任打印班级幼儿名单，出发前和回来时都要进行点名。

（二）活动前需向家长沟通的事项：

1、为了使孩子能够更好地欣赏路边的风景，也为了减少幼儿园的运输经费，各班老师建议有车的家长自驾车到目的地。

2、通知家长提前为孩子做好防晒、防暑工作，如：准备帽子或遮阳伞、擦汗用的纸巾或毛巾、汗湿时更换的衣物。

3、通知家长自备饮用水、干粮、淘沙玩具（进行沙雕比赛时使用，尽量人手一份）。

2、请家长为孩子准备1-2套衣服，以防汗湿时更换。

3、请家长自备干粮和水，活动过程中能为孩子补充体力。

4、我们会举行一个“堆沙堡”活动，请您和宝宝把可以淘沙的工具带上。

5、请您带上防晒、防雨用具（如帽子、雨伞、毛巾）。

6、为了活动过程的安全，请家长们看护好自己的宝宝，尽量不要离开集体。

7、活动过程中，需要您和宝宝合作完成任务，因此您需要穿着便于活动的服装和运动鞋（尽量不要穿裙子和高跟鞋）。

- 8、不建议孩子下海游泳，所以请您一定要看护好孩子。
- 9、不能中途离开，如有事必须告知班主任老师。
- 10、活动当天，请孩子统一穿园服参加活动。

- 1、主持人：吴丽雅、符籽慧
- 2、总场地监督及看管家长、幼儿园物品人员：谭莎莎
- 3、摄影：彭燕（蓝队）钟玉（红队）
- 4、计分员：陈秋凡（蓝队）、杨芳燕（红队）
- 5、游戏调控人员：余洁璇（蓝队）、黄达瑜（红队）
- 6、活动中材料负责人：陈寒妮（蓝队）许辉玲（红队）
- 7、自由调配人员：黄剑兰（红队）、杨音妹（蓝队）
- 8、红队队长：黄达瑜；蓝队队长：余洁璇

1、当天下午3点整，参加活动的家长孩子和全体老师准时在幼儿园内集合，3点20分开始出发。（自驾车家庭也在幼儿园集合）。

2、旅途中教师可带动家庭间进行互动，促进彼此间感情，以便游戏时能够更好地合作。

3、到达目的地后，余洁璇、黄达瑜选择并划分场地。

4、主持人组织家长和孩子排队，大一班为红队，大二班为蓝队，建议每班分成两排。

5、主持人致辞向家长孩子问好，并讲解活动的有关要求及注

意事项。

6、其他工作人员各站其岗，准备游戏材料。

7、游戏负责人说明游戏规则，开始游戏，每项游戏结束后休息10分钟（家长孩子可以吃自带来的干粮）。

8、游戏1：推小车，游戏2：背子传旗接力赛，游戏3：堆沙堡比赛。

9、活动结束后，主持人组织“环保小卫士”活动，清理活动现场垃圾。

10、集中一点名--返园。

开展职工拓展的活动方案篇三

在一个直径5米的深潭中间有一盆水，你要在仅用一根绳子，不接触水面的情况下取到全体队员的救命宝物，想一想可能吗？团队的智慧可以把它变成事实。项目目的：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

提供的只有报纸，剪刀，胶带。靠大家的智慧和团队的协作走完一段不容易的路程。项目目的：合理配置资源，分工配合；检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性，个人与团队的相互作用（个人的能量只有透过组织才能发挥出来，如果个人与团队目标不统一，个人能量越大，对组织的破坏性越大，个人发展必须跟上组织的节奏对领导的认同，明确的团队目标，有效的沟通与合作。

将所有队员分成三组，安置于三个已规定的岛上（珍珠岛、

瞎子岛、哑巴岛) 各组队员扮演各自岛上的角色, 在规定的时间内, 按规定完成任务。

项目介绍: 二块木板就是一双鞋子, 全组队员双脚分别站在两块木板上, 双手抓住系于木板上的绳子, 向指定的方向行进。项目目的: 提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧, 团队的领导艺术和技巧, 人力资源的合理分配和运用, 行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用, 培养人处理事情良好的计划性和条理性, 培养队员集体荣誉感, 为团队勇于奉献的精神。

项目介绍: 利用三个油桶、两块木板, 所有人不得落地安全通过一个个的鳄鱼潭。项目目的: 统一沟通标准, 避免因标准的不统一而造成大家的混乱, 延误时间, 链式沟通的利弊, 如何改善? 如何解决? 最好的方法与最有效的方法, 最适合团队的办法就是最好的办法, 制定行动计划时注意工作的前瞻性, 正确分析资源, 有效利用资源, 细节管理: 不论多完美的计划, 如果在操作过程中不谨慎, 一切就都要从新开始。

项目介绍: 下达开始的口令后才可以采取行动。所有队员不能进入绳圈内, 不能接触除数字外的区域。拍数字必须按数字的顺序进行, 不能漏拍或同拍。项目过程中, 不能有队员讲话或发出其他声音。必须在规定的时间内完成。

开展职工拓展的活动方案篇四

组长: 佟福

副组长: 张寿祥

成员: 佟雪峰、关玉萍、关志明、郭俊秀

愉快工作、快乐生活

1、教师联欢会：联欢会节目以歌曲、舞蹈、朗诵为主，同时穿插趣味活动，内容要健康向上，富有创意，旨在展现教职工精湛才艺和精神风貌。

2、9月日晚上全体教师会餐暨联欢会。

1、各年级组贝伦舞；

2、各年级组准备的形式不同的节目；

策划：佟雪峰

节目筹备：陶伟伟、杨娜、于娟

主持：陶伟伟、于娟

音响：贾刚

摄像：霍黎明、郭军

会场布置：工会委员

联欢会工作人员(团委委员)：斯云、花彩

开展职工拓展的活动方案篇五

参与人数：15~20人1组

时间：20分钟

场地：不限

道具：每组1张数字卡片

1、培训师将学员们按照15~20人1组分成若干组。

2、培训师告诉学员们这是一个传递信息的游戏，但是在传递信息的过程中，不可以使用语言。现在各组有5分钟时间来讨论自己组内传递信息的方式、使用的一些信号、信号代表的意义等。

3、培训师安排各组学员按照一前一后的方式排成一排。等队伍排好以后，将一个四位数的卡片发给队尾的学员，但是他只能翻着放，不可以看。等所有的组都拿到卡片之后，培训师说“开始”，他们才可以看卡片上的内容，并开始传递信息，但是在传递信息的时候，前面的队员不可以回头。看哪个组信息传递得最快、最准。

在不知道信息内容的前提下，先确定一些信息传递交流的方式和含义，这需要学员人们对人们的日常行为有一个仔细的分析，将一些常用的表达进行转换。然后，在传递信息的过程中，就需要学员们相互之间的配合和理解了。而且，如果人数越多，队伍越长，那么要想准确地传递信息就越发的困难。

1、培养学员们的沟通交流能力，提高他们的交流技巧。

2、激发学员的竞争意识。

2、在传递信息的过程中，你觉得最大的困难是什么，有什么解决方法？

3、如果先知道传递的信息是数字，你们又会制定怎样的沟通规则？

4、在沟通中，你觉得最重要的是什么？

5、这个游戏对你以后的工作和生活有什么意义？

1、因为一开始大家都不知道信息传递的内容是什么，也不知道信息传递的方式是怎样的，所以只能对一些常用的交流内

容作出规定，比如是与否、数字等。等到要传递信息的时候，因为传递的方式是从背后到前面，这时知道信息的人要站在接受信息的人的角度，用他最容易理解的方式表达给他。而且接受信息的人与传递信息的人要反复沟通确认，在没有问题了之后，再开始往下传。要不然，盲目地追求快，如果其中一个环节错了，就会一错再错，结果将是失败的。

2、在这个游戏中，各组使用的数字卡片内容可以是相同的，也可以是不同的。根据难度情况，也可以将数字位数增加或者减少。此外，还可以将传递信息的内容变成人名，比如某位知名的歌星或电视电影明星。在难度加大的情况下，可以考虑让传递、接受信息的两名学员采用面对面的沟通方式，但是前面的还没有接受信息的学员不可以看。

参与人数：10个人一组

时间：15分钟

场地：空地（最好带防护措施）

道具：水桶，麻绳

1、选择一块有横梁的空地，然后将绳子系在横梁上，另一端垂在地面上，同时在地面上画2条线，线的中间部位代表悬崖。

2、大家的任务就是要求所有的人都能从悬崖的这端到达悬崖的另一端，同时他们要运送一桶水过去，一组一桶。可以借助麻绳的帮助（记住要保证两条线的距离，不借助麻绳的帮助是不可能跳过的），在此过程中，水不能洒出来，同时人不能掉下悬崖。

团队的合作精神和集体的荣辱意识可以通过一些“高谈阔论”产生，亦可通过一些身体力行的小游戏培养，但大多数时候，后者反而能达到更好的效果。

1、突出团队成员相互帮助和提携的重要性。

2、突出安排和实现计划的重要性。

2、本游戏可以给你什么样的启示？

1、游戏是集体任务，单靠一人的努力是远远不够的。要想大家都完成任务，就需要大家的合作，比如说让运动能力强的人先做，这样会给大家起一个示范作用，再比如让身体素质好的人带水桶，将他安排在中间的位置，这样既有了经验，又可以保证一旦失败还有下一个。

2、这个游戏和平时的工作是相通的，当我们需要合力完成同一件任务时，老手帮助新手，前辈提携后生都是非常重要的。大家一定要互相帮助，不要吝于把自己的知识告诉同伴，因为只有大家都好，集体才能好，你自己才能好。这也是为什么新手进公司要先指定一名老员工带他的原因。

注意控制绳长和距离；需要充分热身，注意保护队员，避免运动损伤。