

公司团队拓展训练活动策划方案(实用5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编帮大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

公司团队拓展训练活动策划方案篇一

二、活动地点：篮球场

三、活动目的：通过几个玩耍，让员工相互熟识，增加团队的沟通力气和团队协作力气，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

四、活动流程：

破冰(30min)

(1)依据报数将全部员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开头自我介绍，其次个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开头。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1)小组赛：每个大组先组内角逐，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛；

(2)决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3)输的队伍要接受惩处：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布(30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要快速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。报数□(40min)
这个玩耍可以替换成“石头剪刀布”此玩耍有两个规章：1. 一切听从裁判；2. 如有不服，请参照第一条。

(1) 1, 3组合为一组，2, 4组合为一组；

(2) 每组自愿(确定要自愿)选出一名队长；

(3) 每组依据挨次开头报数，1, 2, 1, 2 . . . 全部人报完之后报1

(3) 其次次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在玩耍过程中，不允许任何人代替队长受罚，必需是队长受罚。这个玩耍告知员工，在工作中，员工的任何一点点2/36小小的失误，担当责任的永久是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于担当。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)□(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个玩耍主要考验大家的团队协作力气，玩耍成功的诀窍是每个人的. 动作都要全都。

红与黑：——备选玩耍规章：

(1) 两队均选红，各得1分；均选黑，各减1分；

(2) 一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3) 第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

(4) 沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟；两队在第八轮选择后，双方必需进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规章可召集的面谈外，禁止其它沟通。玩耍目的：

1、要取得长期利益，必需选择实行合作的态度。

2、团体合作的基础是相互信任。

3、信任来自于畅顺的沟通。

4、信任一旦逝去，难以补救。

五、现场人员支配：

主持人□xxx拍照摄影□xxx

裁判□xxxxxxxxxx

公司团队拓展训练活动策划方案篇二

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、老员工之间的情感相互沟通，培育他们的责任意识、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，公司支配户外训练，目的在于增加员工团队协作力气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，加强团队分散力，树立合力制胜的信念。

(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：学校操场

(四) 人员支配：

(1) 主持人□xxxx

(2) 队员：分为三队：由xxx□xxx□xxx三人分别带4/36队。

(3) 工具预备：点名册、腰麦、玩耍道具。

(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，增加团队分散力；

(2) 学会相互协作，相互支持，增加团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成主动向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息相互沟通，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) 增加团队应变性，从容各种挑战。对于学员：

(1) 熟识自身潜能，增加自信念；

(2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

(3)调整身心状态，乐观主动地面对工作和生活的挑战；

(4)熟识团队的作用，增加个人责任感和参预意识。

(6)磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；

(7)增加学员的自信心和猛烈的进取心，在工作中保持主动与乐观的心态；

9：00到达户外拓展训练基地,开头场地类拓展项目

1、拓展训练项目：破冰(9：00-9：15)问好、讲话训练目的：这是支配在训练开头的系列活动。透过活动，使学员集中留意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的生疏感。

2、拓展训练玩耍：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，并争辩如何用艺术的方式呈现这各项成果。团队创作时间15分钟，团队呈现时间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才智，推动团队建设进程。

场地要求：空旷的场地一块详细玩耍规章：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最终再不用手撑地站起来；最先全部站起来的队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，由于成功往往就是再坚持一下。活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的协作，该项目主要让大家明白合作的重要性。

争辩的问题：

哪些因素有助于成功完成玩耍？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

4、拓展训练玩耍：盲人方阵(10:15—10:45)道具要求：长绳3根

详细玩耍规章：

让全部队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且全部队员都要均分在四条边上。活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的协作和信任，一个有领导，有协作，有能动性的队伍才能称之为团队，本玩耍主要为熬炼大家的团队合作力气。这个项目教会全部学员如何在信息不充分的条件下探寻出路，大家耗用时间最长、最混乱、全部人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开头运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推动前进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。争辩的问题：

哪些因素有助于成功地完成玩耍？

5、拓展训练玩耍：袋鼠跳(11:00—11:50)

需要道具：布袋3只(蛇皮口袋亦可，但要保证坚固。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。

详细玩耍规章：

一组为单位参预，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为a□b队，相向各排成一纵队。角逐开头前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最终一名队员。角逐过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必需始终套在腿上，如有滑落必需重新套上后方可连续角逐。从开头脱下8/36布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必需在跑道端线以外进行，不能越线。全部队的角逐结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。活动目的：

“袋鼠跳”玩耍项目，是比较受学员欢迎的一项户外玩耍，不仅熬炼了大家的身体，还熬炼了学员们的团队合作力气及协调力气。

争辩的问题：

你从这个玩耍当中学到了什么？怎样看待团队的力气？

12：00——13:00休整，补充能量，午餐。13：00下午拓展训练开头

6、拓展训练玩耍：珠行万里(13:00—14:00)需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶详细玩耍规章：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并快速地排到队伍的末端，连续传送前方队员传来的球，直到球平安的到达指定的目的地为止。

活动目的：

感受团队间有效的协作，连接以及自我把握力气，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。争辩的问题：

你对这个玩耍有何感想？

从这个玩耍中你觉得一个团队最需要什么？7、拓展训练玩耍：
地雷阵(14:30—15:00)

需要道具：蒙眼布。两根约10米长的绳子(30英尺)。一些报纸(硬纸板、胶合板代替亦可)，塑料瓶、石头等。用来代表玩耍中的“地雷”。详细玩耍规章：

1. 选一块宽敞平整的玩耍场地。

2. 支配不想参预玩耍的人做监护员。当参预玩耍的人较多时，玩耍场地会变得特殊吵闹。这是一个有利因素，由于这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

3. 每组两两成一小队，给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

4. 眼睛都蒙好之后，就可以开头布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

5. 在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)、塑料瓶等。

6. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

7. 致玩耍开场白，开场白如下：几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸

逃了出去。可糟糕的是，他特殊不生疏牢房外面的状况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必需穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。假如你的同伴在穿越的过程中遇到或撞到了地雷阵中的其他人，他必需静止30秒后方可移动。假如他不当心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们两人将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必需尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发觉地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开头行动吧！祝你们好运！

8. 最终被救出人数最多的组获胜。活动目的：

9、拓展训练玩耍：人椅（15:45—16:45）

道具：无需预备道具

详细玩耍规章：

- 1、全部的学员都应当围成一圈，每位学员都应当将他的手放在前面的学员的肩上；
- 2、听从训练者的指挥，然后每位学员都应当缓缓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、可以以小组角逐的形式进行，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；玩耍目的：从本玩耍中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力气，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

争辩问题：

最初你们对玩耍有何熟识?参预玩耍之后你们有何感受?

- 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, 着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 2、如患有不适于参预激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。
- 3、请参预活动者听从培训师指挥，主动协作，不单独行动。
- 4、请疼惜生态环境，维护公共卫生。

公司团队拓展训练活动策划方案篇三

在一场招聘会后□xx公司迎来了自己的收获季节，经过层层筛选，一批非常优秀的新员工了加入xx物流公司团队。

xx物流公司全体员工。

- 1、欢迎新同事的加入，帮助其尽快融入公司的同时培养和建立新员工对本公司的信任感和归属感。
- 2、加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的热情和斗志。
- 3、增强组织活力，改善组织文化，提升组织整体沟通与协调精神和能力。

20xx年x月x日。

定为xx一楼歌厅。

xxx□

1、新入职员工介绍。

2、新入职员工代表讲话。

3、董事长致欢迎词。

4、活动互动：

1) 踩汽球：将汽球捆绑在脚上，相互踩对方的汽球，时间一分钟，以谁脚上的汽球最多为胜。

2) 走台：参与者头上顶着一本书，然后让他从台左走到台右，期间手不能扶书，不能让书掉下来。（这个游戏的参与者是男性比较有欣赏的噱头哦）

3) 两人三足：每个部门派出两名员工，一人的左脚与另一人的右脚绑在一起，进行比赛，先到目的地为胜，这个活动考验的是部门员工之间的默契配合。

4) 脑筋急转弯：员工轮流出题，采取抢答有奖方式，如果答错，要求献唱一首或者说一个笑话。连续答对3题者，可得到公司奖励小礼品一份。

5、自由活动。

1、安全事项。

2、活动必须着工装参与。

各部门领导确保员工安全到家。

公司团队拓展训练活动策划方案篇四

20xx年x月x日下午15:00——17:00。

篮球场。

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

破冰(30min)

(1) 按照报数将所有员工分为x组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。

团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1) 小组赛：每个大组先组内比赛，分为x组，时间最短的组获胜进入决赛。

(2) 决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军。

(3) 输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布 (30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就淘汰换下一个人，哪组最先被淘汰完所有组员，哪组就输。两两pk最后赢得队伍获胜，输的队伍每个组员做俯卧撑xx个。

滚珠子 (30min)

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数□(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1. 一切服从裁判。2. 如有不服，请参照第一条。

(1) 1, 3组合为一组，2, 4组合为一组。

(2) 每组自愿(一定要自愿)选出一名队长。

(3) 每组按照顺序开始报数，1, 2, 1, 2... 所有人报完之后报1的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑xx个。

(3) 第二次报数，输的队长需做xx个俯卧撑，第三次xx个，第四次xx个，以此类推。

在游戏中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)□(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选 游戏规则：

(1) 两队均选红，各得1分。均选黑，各减1分。

(2) 一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分。

(3)第9 与第10 轮选择，得分乘3 后计入总分。得分最高的队获胜

(4)沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟。两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。

游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

公司团队拓展训练活动策划方案篇五

“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xx个俯卧撑，女队长做xx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xx个俯卧撑，女队长做xx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xx俯卧撑，女队长做xx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xx俯卧撑，女队长做xx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xx俯卧撑，女队长做xx次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带x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，如果团阶段失败，则失败队男队长xx俯卧撑，女队长做xx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xx个俯卧撑，女队长做xx次蹲起。