

最新班级团建策划方案书目(实用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

班级团建策划方案书目篇一

经过半个学期的训练，我社新手的技術得到了飞速提高。为了丰富校园文化生活、交流轮滑技术并宣传轮滑运动，我们特别联合四川航天技术学院轮滑协会为两校新手举办此次大型趣味活动。

这次活动对技术的要求不高，各种水平的轮滑爱好者均有机会参加。通过这次活动，可以加强四川航天技术学院轮滑协会与我社的友谊之情，为两校轮滑爱好者提供学习、交流的平台，另外也能极大提高本社团的凝聚力和影响力，挖掘轮滑的魅力与娱乐，让更多的爱好者能够加入轮滑协会这个大家庭跟我们一起进步一起成长。

活动名称：

中国民用航空飞行学院与四川航天技术学院联谊——趣味轮滑活动

二、活动目的及意义：

丰富校园文化生活，展现我校大学生积极向上的青春活力，创新思想，和不灭的青春斗志。

提高身体素质，促进文化交流，增进各轮滑爱好者之间的友谊和对轮滑的兴趣。

展现轮滑魅力，为新手提供一个施展才华的舞台。

增进两校同学的学习与交流，提高轮滑技术。

通过本次活动使社团凝聚力得到提升，培养社员间友爱感情，发扬团结互助传统，同时大幅度提升社员溜冰技巧。

三、活动时间：

20xx年11月26日

9:00

图书馆门前集合完毕，清点人员，出发

9:10~10:00

坐车、刷街，到达航天学院

10:00~12:00

开展趣味轮滑活动

12:00

聚餐

1:30~4:30

轮滑技术交流

4.30-4:50

清点人数，返校，在图书馆前集合点人

四、活动地点：

四川航天技术学院(广汉)

五、活动参与对象：

我校轮滑社成员及四川航天学院轮滑协会成员

六、活动内容：

1. 轮滑拔河赛
2. 速滑赛
3. 轮滑二人行
4. 钻杆比赛
5. 拉火车比赛
6. 跳高
7. 足球场赛道短跑
8. 抓人游戏
9. 抓气球比赛

活动详介

一、轮滑拔河赛

1. 参赛人数:10人，6男4女
4. 比赛是三局两胜制。

5. 每轮获胜队伍每人加一分，输的一队吹爆气球一个。

二、速滑赛

1、分男子组和女子组分别进行。

2、先男子组再女子组，比赛途中不能拉人推人等犯规行为，如有犯规，视为成绩无效。

3、前10名每人加一分。

三、轮滑二人行

1、评判标准：全队人员各就各位后，裁判鸣哨宣布比赛开始。每对最后一组冲过终点为胜，性质为接力赛。在比赛途中，队员若跌倒或绑腿带脱落、断裂，该队全部队员应按照裁判的指令，退回跌到处，重新开始，指挥、直到结束。

2、比赛流程：两人一组，一男一女。比赛时将两人的腿绑在一起。

3、根据抽签决定每轮2组进行比赛。

4、获胜组每人加一分。

四、钻杆挑战比赛

1、男女一起，混合比赛。

2、比赛次序为：先一个男生再一个女生，依次钻杆。。

3、评判标准：男女生依次排好队后，裁判鸣哨开始。采取淘汰制，一人每轮有两次机会钻杆，、最终没过者淘汰。

4、杆子高度；由两个身高差不多的男生持杆，首轮高度为1.5

米。依次每分5次依次下降，每次下降10公分，最终过杆者获胜。如5次后还无法评定最后冠军，再以5分米下降，直至产生冠军。

5、第一档一分，每多过一档加一分。

五、拉火车比赛

1、参赛人数为每组五人：三男两女

2、比赛地点为航天学院明志楼周围一圈

3、比赛规则：必须由裁判说开始，在途中不得出现拉人推人等危险动作。如有发现，立即取消此人比赛资格。火车尾(每一队最后一人)冲线为胜，采取淘汰制。

4、获胜组每人加一分。

六、跳高

1、男女分组，分别进行比赛。

2、比赛由裁判决定开始，一个个有秩序进行。在比赛时，大家在旁边加油，保护，不得在比赛的前方观看，以免受伤。

3、比赛道具：纸箱。

4、评判：跳跃没有把纸箱弄倒在地，算过。采取淘汰赛，每一个高度有2次机会，过一关增加一个纸箱，直至产生冠军。

5、每过一个高度加一分。

七、足球场赛道短跑

1、男女各一组，分100米和400米

2、全队人员各就各位后，裁判鸣哨宣布比赛开始。每组最后一人冲过终点为胜。

3、获胜组每人加一分。

八、抓人游戏

1、地点：飞天广场

2、人数：无限制

3、规则：由一人来抓人，最先抓到的人为输。抓3人，换下一轮。第二轮由抓到的上一轮第一人再进行抓捕，再抓3人、依次类推。直至抓到三轮，最后惩罚抓到的最后三人，由这三人表演节目或者吹爆一个气球。

九、抓气球活动

1、地点：羽毛场

2、人数：分组、每组随机6人。

3、无气球者淘汰后立即下场，不得再继续活动。

3、第一轮每组最后保存气球者为小组获胜者，第二轮由每小组组获胜进行决赛，最后取前三名。

4、第一轮每组获胜者加一分，第二轮前三名再各加两分。

注：完成以上活动后，按积分高低排名，取前6名。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

十、活动详细实施方案

(一)前期策划准备：

2. 购买道具：气球若干(吹气球设备)，，药品(创可贴，云南白药，红药水，医用棉签)

3. 奖品购买：

(二) 工作整体人员安排

三) 活动细则

1. 成员注意事项

1). 预计自备出行费用30元(都坐车的话往返共车费8元，超能吃的话午餐22元)。

2). 活动过程中听从指挥，不要单独行动，遇到问题可与组长或负责人联系，请不要擅作决定。

3)..a.请新社员带好便鞋，(除技术强能应付各种问题外)。

b.如有需要带上若干报纸。

c.纸巾，一些简易的外伤医疗药物。

4). 每个小组至少拥有一部手机，确保联络畅通。

5). 自觉遵守“安全责任书”中各项内容并履行义务。

2. 组长职责

2确保每一名队员的安全，确保每一名成员服从集体指挥

注：如在活动过程终遇到问题，由组长及时与负责人联系

(四) 正式举行活动

1. 组织大家进行各种游戏，工作人员完成各自任务，活动中注意安全。

2. 紧急情况及意外情况处理办法

(五) 后期工作

1. 进入颁奖仪式。

2. 收拾场地，整理道具，结束活动。

3. 活动留影纪念。

4. 组织社员返回学校。

5. 召开社团内部会议，进行活动总结。对活动的整体效果进行讨论，对出现的问题进行分析，为以后类似活动的举办总结经验。

十一、奖品设置

一等奖

二等奖

三等奖

十二、预算项目

略

班级团建策划方案书目篇二

以集体游戏为主，现场报名，自由组队，游戏强调团队协作，各项游戏中获得第一名的将获得礼品。

本着“娱乐第一，比赛第二”的原则，重在参与！希望大家可以在欢乐与笑声中度过一个愉快的下午！

游戏方法：现场报名，自由组队，3位员工一组，3名队员站成一排，将中间相邻的脚绑在一起，做3人4足，然后用筷子夹着乒乓球运到5米外的另一边（可左右手同时进行），两分钟内看哪组运得最多的胜出，（乒乓球掉地上的做废，不能再夹起来）。

后一人为止，这人就算赢了。赢的人给予奖励。

游戏方法：多人游戏，大家在顺时针跑动时随主持共同大声朗诵童谣““马兰花，马兰花。风吹雨打都不要怕，勤劳的人们在说话，请你马上就开花。开几朵？”“开*朵”（主持人），大家根据主持人说指令，就近迅速抱拢，人数为主持人宣布的数量，多了少了都为失败，失败者即遭淘汰。剩下的人继续游戏，最后，主持人根据情况宣布胜利者（原则上3人以内）

游戏规则：每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能用手，全凭嘴和头的动作，在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。

篮球、排球、乒乓球（严肃规则，篮球弹两次为违例，排球、乒乓球落地为违例，违例者返回起点重新开始）

参加人员：两组对抗（每组一般为3人到7人）

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开（像网球网一样），然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。（注意只能用头，不能用身体的其它部位）

游戏规则：每队5人，每人有5次投圈的机会，套一瓶啤酒，

累

计套中最多的队有奖品，而最少的队，需在众人监督下，喝完一瓶啤酒。（单组进行，计数）

游戏方法：现场报名，三人一组；一人将气球吹大，二人背对背，将气球放于两人背部之间，从起点开始，两人用背部夹住气球共同行进20米往返（于10米处设置折返点），同时携带一个未充气的气球，如气球中途落地，则需返回起点重新再运，到终点后由两人用背部将气球挤爆，另一人将未充气的气球吹爆，游戏动作完成。用时最短者获胜。（单组进行，计时）

人数：分2~4队

器材：吸管、一次性纸杯、椅子、黄豆

方法：在距离起点约十公尺放置椅子、一次性纸杯及黄豆，然后让队员拿吸管从起点出发至椅子处，用吸管将杯中黄豆吸起跑回起点，将黄豆放到免洗杯中，黄豆多者胜。

10、“滚来滚去”

游戏规则：持棒赶球，20米往返（于10米处设置折返点），每个队3名队员同时站在起点处排成一路纵队，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将球赶至并绕过障碍物，然后再赶球返回起点交与下一名队员，用时最少的队伍获胜。

华能澜沧江水电有限公司如美水电工程筹建处

二〇xx年十二月三十一日

班级团建策划方案书目篇三

各位亲爱的兄弟姐妹：我们计划在下周六举行一次趣味活动，提前庆祝元宵节的到来。您是否正为日常枯燥的工作而烦恼？您是否正为高强度的工作而倍感压力？来参加我们的活动吧，一起走向户外感受清新的空气，和这帮常伴身边的同事及朋友一起游乐，它将令您忘却忧愁，体验生活带来的乐趣。我们将在旗峰公园举行一系列的户外活动(活动方案详情请参阅附件)，活动完毕后我们将会宴请所有同事一起共进晚餐。您只需要携带一份小小的礼物就可以参加，礼物不分大小轻重，能代表您的心意就行。别忘了在礼物中送上你温馨的祝福哦~~欢迎您携带您的家属参加！

为了迎接圣诞节的到来，同时也为了丰富hr的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，特举办此次的趣味活动。

10:00hr办公室聚合

11:00到达目的地

17:30聚餐(星级酒店)

旗峰公园

hr全体同事

(全体hr同事)

主持兼裁判：2人(自愿报名)

后勤：薇、慧

队长：自选队长2名

所有人员全部分为2组，每组20人，每组由组员自选一位队长。

1、二人三足跑

活动道具：绳子2条(或护膝)，秒表，口哨40个，起跑线和终点线间距50米。活动详细：参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

活动规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

2、真爱永流传

活动道具：一次性吸管40根，可挂饰物4个，两人间距2米。

活动详细：每队所有人嘴裏叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

3、快乐抱抱爆

活动道具：气球50个，起跑线和终点线间距为50米

活动详细：比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

活动规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

4、袋鼠跳跳向前冲

活动道具：麻袋2只，起跑线和终点线间距为30米

活动详细：队员分为两边，比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位元组员，以速度决定胜负。

活动规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

5、心意大碰撞

全体参与人员自备礼物一份(需包装)，统一排号，全员参与抽奖，根据相应的号码来领取相应的礼物。

班级团建策划方案书目篇四

在21世纪的今天，创建和谐校园是时代发展的必然，而班级作为学校基本的组成部分，创建和谐校园就必须从创建和谐的班级做起。“和谐班级”就是为了让学生在健康的集体舆论和舒畅的心理气氛中通过多样的人际交往、丰富多彩的活动，促进每个学生个性获得健全、充分、全面的发展而创设的一个友善、民主、平等、相互理解集体。

促进良好的班风、学风的形成；能够使学生的心灵得到舒展，精神得到惬意；能够提高学生的学业成绩；能够健全学生的人格，使他们健康、和谐成长。

活动形式：班会

活动主题：营造良好氛围，提高学习成绩

活动时间：2014年10月18号早上

活动地点：待定

活动对象：广西医科大学基础医学院长学制2012级2班

间，定下目标，劳逸结合。三分享学习经验，共同提高学习成绩。

承办单位：广西医科大学基础医学院长学制2012级2班

（一）、完成策划，获得班主任和辅导员同意，确定活动开展方式。

（二）、完成教室申请及器材准备

（三）、确定参会人员、一名主持人、与会老师。

（五）、制作小卡片，鼓励大家一起努力奋斗，共建和谐班级
七、活动流程

1. 开场节目（观看视频及ppt）

2. 介绍此次班会目的

3. 主持人宣布班会开始

4. 纪检委员发言

5. 四位成绩优秀学生发言

6. 与会老师总结

7. 主持人宣布班会结束

班级团建策划方案书目篇五

活动主题：慰问老人，给老人烧餐饭，陪老人过端午；

招募人数：4—5名会员（会厨艺者优先）

集合时间：20__年6月8日早上8点，

集合地点：宁国爱之助农庄

具体要求：

- 1、活动时请统一穿着宁国爱之助公益服装（现场发放）带会员证；
- 3、报名后没有特殊情况不许退出；
- 4、活动中途不准提前离开，特殊情况请及时向管理请假；
- 5、活动结束后，请把活动工具及服装归还。