

项目激励拓展活动方案(实用5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

项目激励拓展活动方案篇一

(一) 活动主题：走进乡村田野，享受蓝天白云，呼吸清新空气，重温童年游戏，体验乡村生活，寻找内心宁静。

(二) 活动时间：7月中旬。

(三) 活动地点：西峰区董志镇南庙村。

(四) 参加人员：市局机关全体职工。

(五) 活动项目：

1、开展垂钓比赛。

2、开展骑行比赛。

3、开展滚铁环、打沙包、踢毽子和跳绳比赛。

4、参观农田果园。

(六) 活动方式

比赛活动职工自愿报名，其中垂钓和骑行分组进行比赛。垂钓比赛采取定时称重排名的方法，奖励前三组；骑行比赛在规定路段往返接力方式进行，用时最短组获胜，奖励前三组。

(七) 主办单位:市局机关工会。

二、“感知文明中国”——社会主义核心价值观学习活动

(一) 活动主题:面向全市地税系统,举办中华优秀传统文化视频系列讲座、“感知文明中国”文学作品创作及朗诵比赛等一系列活动,加深对社会主义核心价值观的感知感悟,引领职工继承和弘扬中国传统文明,积极践行社会主义核心价值观。

(二) 活动时间:8月中旬。

(三) 活动地点:市局机关、各县(区)地税局视频会议室。

(四) 参加人员:全市地税系统干部职工。

(五) 活动项目及方式

1、举办国学传统文化讲座

2、结合“讲座”学习,以弘扬中华优秀传统文化、践行社会主义核心价值观为主题,全市系统工会组织职工进行文学创作(包括诗歌散文),送交系统工会,评出优秀作品。

3、举办“华夏文明颂”文学作品朗诵比赛

地点:市局

参加人员:市局机关全体职工,各县(区)局参赛人员。

比赛方式:以系统工会评选出的优秀作品为主,举办“华夏文明颂”文学作品朗诵比赛。各县(区)局工会自选人员参赛,其中市局机关4人,西峰和庆城各3人,其他县局各2人。参赛可以单人,也可2人组合,每个单位朗诵作品中必须有一半以上为自创,朗诵必须配乐。朗诵比赛由评委当场打分,现场评

(颁)奖，设立一等奖1个，二等奖3个，三等奖6个，优秀奖12个，同时设优秀组织奖1个。

(六) 主办单位:庆阳市地方税务局系统工会，市局机关工会。

三、“我爱大自然”——户外徒步活动

(一) 活动主题: 亲近大自然，增强广大职工体质，丰富职工的业余生活，引导职工快乐工作，健康生活。

(二) 活动时间: 8月下旬。

(三) 活动地点: 合水县太白镇夏家沟。

(四) 参加人员: 市局机关全体职工、合水县局全体职工。

(五) 活动内容

1、分男女组别进行徒步行走比赛，其中男子组徒步里程为5公里，女子组徒步里程为3公里。

2、开展沿途“美景随手拍”比赛活动。

3、参观莲花寺石窟。

(六) 活动方式: 徒步行走活动定赛段计时，最短时间到达者为胜，活动分别奖励男女前12名，具体为分别设男女冠、亚、季军及4-12名四个奖项。随手拍比赛活动，在徒步行走赛段中随即手机拍摄，即时上传手机拍摄照片至指定微信群，后由评委统一评定获奖等次，设立一等奖1个，二等奖3个，三等奖6个，优秀奖12个。

(八) 主办单位: 市局机关工会、合水县地方税务局工会。

四、“税收业务我最强”——税收及经济知识擂台赛

（一）活动主题：以生动有趣的竞赛方式，充分调动每个职工学习经济、税收等专业知识的积极性，培养浓厚的学习兴趣，形成勤奋向学的良好氛围，营造紧张高效的工作氛围，进一步提高地税队伍整体素质和执法能力，推动地税事业科学发展。

（二）活动时间：10月中旬进行初赛，10月下旬决赛。

（三）活动地点：市局机关设主会场，各县（区）局设分会场。

（四）参加人员：全市地税系统职工。

（五）活动内容：经济税收知识竞赛

（六）活动方法：初赛，市局建立即时通讯平台（微信□qq等），各县区局设即时通讯答题点，抢答正确且用时最短者胜出。分县区局选拔3人参加决赛，决赛为现场擂台赛，抽签决定擂主和攻擂者，轮番答题，积分高者胜出。奖励前6名，设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，同时设优秀组织奖一个。

（七）主办单位：庆阳市地方税务局系统工会。

五、“强作风、振士气”户外拓展训练培训活动

（一）活动主题：通过户外拓展训练活动，建立强化团队意识，提升激情与活力，培养职工的组织能力、协调能力、团结互助能力及思维创新能力，使大家更好地融入集体中，形成良好的团队精神和主人翁意识。

（二）活动时间：9月上旬。

（三）活动地点：正宁县调令关国家森林公园。

（四）参加人员：市局机关和正宁县局全体职工。

(五) 活动项目：户外拓展训练

(六) 活动方式：市局机关职工与正宁县局职工交叉分组，分别参加确定的4-5项拓展项目。

(七) 主办单位：市局机关工会、正宁县地方税务局工会。

六、组织举办各类运动会

市局机关工会和县(区)局工会按照各自的实际情况，按照工作时间、场地条件允许的原则，组织开展规模适中的职工运动会。

项目激励拓展活动方案篇二

穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。那么怎么策划一份方案呢？下面和小编一起来看看吧！

素质拓展活动可以激发成员内在的潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我和超越自我，同时让成员感受到个人与团队唇齿相依的关系，真真感觉到一个团队的力量，以达到增强全队活力、凝聚力和创造力。

主要是以这个活动为平台，让各个系的青协成员相聚在一起，相互认识、相互了解，促进青协这个大家庭以后的全面发展，可以为成员的团队协作能力和团队凝聚力的提高起到很好的作用。

三、活动主题：同一大家庭，团结你我他

四、活动主办单位：五系青年志愿者协会

五、活动对象：各系青年志愿者协会全体成员

六、活动地点：新校区风雨球场

七、活动时间：**年4月25日星期天上午

八、活动流程：

（一）准备

1、前期：向各系青协会长发出邀请；周六晚通知好。

2、中期：计划好活动内容，准备材料及选择场地。

3、后期：活动总结□

（二）活动内容

开始时间：09：30 结束时间：12：00

1、拓展培训项目分别有：

（1）快乐数钱 （2）初次相识 （3）信任倒

（4）团结站立 （5）多人少足 （6）默契传递

2、具体细节：

（1）确定人都到齐后开始快乐数钱游戏；

（2）一起取队名；

首先将学生们分为若干个团队（8—10人为一个团队），每个

团队设队长、副队长各一名。

第一个任务，每个团队在五分钟内，共同讨论队名、以及口号，并且在15分钟后，大声喊出队名和口号。声音最响亮的一队胜出。任务的目的是：营造一个融洽和竞争的团队氛围。

(3) 接着便是各项挑战项目：（具体活动方法见附件说明）。

九、活动负责人

负责人：强晓鹏

各系会长

十、筹备工作：用具 奖品

十一、活动注意事项

- 1、在活动的过程中，学生们请注意安全，同学必须严格遵守活动规则；
- 2、如果天气影响，活动另行安排；
- 3、活动结束后将各自的垃圾带走。

五系青年志愿者协会

“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

1、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，如果团队阶段失败，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。

(三)

一、活动宗旨：

沟通创造价值、勇气谱写意义、合作通往成功、学习引领成长

二、活动概要：

星期六：

(1) 团队拓展训练活动（上午空中项目；下午地面项目）

——昆仑生态园

(2) 晚宴及篝火晚会（西夏城：黄河金岸）

(3) 住宿：体育运动训练管理中心宾馆

星期日：

上午集体浏览灵武水洞沟：

(1) 参观史前旧石器时代遗址博物馆

(2) 亲近芦花谷风光美景

(3) 抚摸明长城苍桑岁月

(4) 浏览大峡谷如入仙境

(5) 坐看红山湖，静观水岸城

(6) 坐驴车，骑骆驼，享山野风情

(7) 外敛内诡“藏兵洞”，古今中外“红山堡”

中午在龙泉山庄吃午饭，午饭后乘车返回

二、全体人员必须遵守的重要规定：

(一) 着装统一：

上衣：由市场部提供的统一的白色或蓝色t恤

鞋子：第一天必须穿便于运动的运动鞋

(二) 运输工具：两辆豪华大巴（标识为“一号车”和“二号车”）

一号车共36人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人5名

二号车共35人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人3名

因工作需要自驾3人：必须在上午8:00前到达拓展训练基地

(三) 时间纪律：活动期间全程实行军事化管理，请大家严格遵守时间和纪律：

(1) 上午全体人员必须在上午6:15前准时集合，点名后将准时于6:30出发，迟到不候。迟到者将会影响所在单位在本次活动的绩效评价。

(2) 上午8:00准时在拓展训练基地开始拓展活动。

(3) 拓展活动期间必须严格服从教练要求，除活动允许豁免

的情况外，任何队员不得以任何借口逃避活动要求。违反者将视情况扣除其所在单位在本次活动中的成绩评价。

（4）拓展训练之外的任何集体活动，都要遵守所在车辆负责人员的指挥，不得无组织、无纪律、擅自行动。因为不遵守团队纪律而造成的任何后果，由本人承担。

（5）要求全体人员在整个活动过程中保持自律，充分展现尊老爱幼、文明和谐、团结友爱的精神风貌。

（四）本次训练活动结束后，将在八个参加单位中评选出一支在各方面表现都非常优的“卓越团队”。中选单位将获得2019元的奖励和获奖证书一份。

破冰游戏、空中断桥、空中抓杠、空中钢索、生死电网、急速60秒、冰河沉船、驿站传书、盲人方阵、过沼泽、团队升华。

项目激励拓展活动方案篇三

活动目的：六一节假日，家人齐欢乐

活动策划及执行：

活动费用：见各方案细则

活动包含：见各方案细则

活动方案一：

方案地点：月亮湾都市庄园

活动用时：一天或半天

活动内容：

1、济南市区往返空调旅游大巴车；

2、景区入园门票(门市价110元/人)：

含免费上山缆车大型特级实景战马演出

魔术表演水上乐园射击场爱拼才会赢

海盗大战旱地滑冰空中战机弹跳机

摩天环车三维太空环鬼屋太空漫步

双人飞天海盗船

3、有机蔬菜采摘(采摘的产品需另外按时价付费)

4、入园后可每组家庭单独游玩也可组队游玩；

5、此次行程中不含餐，可自备食品或园内自行用餐。

活动费用：130元/人(含车、门票、领队、10元旅行社意外险)

活动地点：南部山区

活动用时：半天

活动内容：

1、济南市区往返空调旅游大巴车；

3、采摘完后进行娱乐活动：

1) 家庭竞足赛:

分组进行，以家庭为单位比赛开始，协力跑向终点，终点设有气球，每队搭档到达终点后，折返返回。最早完成所有比赛的队伍获胜。

2) 拼图:

将参与的家庭分为若干组，将几幅画撕成若干片，混合放到一起，然后成份发放到各组，各组必须保持自己的碎片不被别的组抢走，同时要抢到其他组的图案碎片，以完成自己的图画。最早完成拼图的队伍获胜。

3) 你演我猜

4) 驿站传书

4、采摘的产品需另外按时价自行付费

活动费用：110元/人(含车、领队、活动费、奖品、10元旅行社意外险)

活动地点：济南黄河海立水上世界

活动时：一天

活动内容：

1、济南市往返空调旅游大巴车；

2、到达目的地后自行游玩，请自备游泳装备(泳衣、泳帽、泳镜、游泳圈等)；

3、海立水上世界项目：

大型滑道

吊锁吊桥

滚筒转椅

劲舞水池

海洋之星

成人游泳池儿童游泳池

4、午餐：进行自助烧烤：肉串、烤翅、蒜包肉、烧饼等。

在自助烧烤过程中展现家庭氛围。

5、午餐后休息30分钟后可选择在黄河边踩沙或以家庭为单位进行娱乐

活动：

1) 你演我猜

2) 驿站传书

每队队员一字排开。数字从最后一面到第一名的传递，速度最快

最准确的一队获胜，共进行4组

活动结束后为胜出者颁发纪念奖品

活动费用：130元/人(含车、领队、活动费、午餐、烤炉、奖品、10元旅行社意外险)

活动方案四：

活动地点：章丘白云湖

活动时间：一天

活动内容：

- 1、济南市区往返空调旅游大巴车；
- 2、白云湖景区门票；
- 3、以家庭为单位进行划船比赛(划或脚踏)，胜出者颁发奖品；
- 4、比赛结束后进行荷叶采摘，可以带回家蒸荷叶饭哟；
- 5、湖上的游玩结束后上岸进行挖野菜，专人讲解野菜知识，野菜名、识别野菜、药用价值、对人体的好处、做法等。
- 6、辛勤的劳动后用午餐，品尝湖鲜的桌餐或自助烧烤；
- 7、午餐后休息片刻进行娱乐活动：

1)家庭竞足赛：

分组进行，以家庭为单位比赛开始，协力跑向终点，终点设有气球，每队搭档到达终点后，折返返回。最早完成所有比赛的队伍获胜。

2)拼图：

将参与的家庭分为若干组，将几幅画撕成若干片，混合放到一起，然后成份发放到各组，各组必须保持自己的碎片不被别的组抢走，同时要抢到其他组的图案碎片，以完成自己

的图画。最早完成拼图的队伍获胜。

3) 你演我猜

8、游戏结束后为胜出队颁发纪念品；

9、活动全程结束，返回市区

活动费用：130元/人(含车、门票、船票、领队、活动费、午餐、烤炉、奖品、10元旅行社意外险)

项目激励拓展活动方案篇四

素质拓展活动可以激发成员内在的潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我和超越自我，同时让成员感受到个人与团队唇齿相依的关系，真真感觉到一个团队的力量，以达到增强全队活力、凝聚力和创造力。

主要是以这个活动为平台，让各个系的青协成员相聚在一起，相互认识、相互了解，促进青协这个大家庭以后的全面发展，可以为成员的团队协作能力和团队凝聚力的提高起到很好的作用。

同一大家庭，团结你我他

五系青年志愿者协会

新校区风雨球场

20xxx年x月xx日星期x上午

(一) 准备

1、前期：向各系青协会长发出邀请；周六晚通知好。

2、中期：计划好活动内容，准备材料及选择场地。

3、后期：活动总结。

（二）活动内容

开始时间：09：30 结束时间：12：00

1、拓展培训项目分别有：

（1）快乐数钱（2）初次相识（3）信任倒

（4）团结站立（5）多人少足（6）默契传递

2、具体细节：

（1）确定人都到齐后开始快乐数钱游戏；

（2）一起取队名；

首先将学生们分为若干个团队（8—10人为一个团队），每个团队设队长、副队长各一名。

第一个任务，每个团队在五分钟内，共同讨论队名、以及口号，并且在15分钟后，大声喊出队名和口号。声音最洪亮的一队胜出。任务的目的是：营造一个融洽和竞争的团队氛围。

（3）接着便是各项挑战项目：（具体活动方法见附件说明）。

负责人□xxx

各系会长

用具奖品

- 1、在活动的过程中，学生们请注意安全，同学必须严格遵守活动规则；
- 2、如果天气影响，活动另行安排；
- 3、活动结束后将各自的垃圾带走。

五系青年志愿者协会

项目激励拓展活动方案篇五

- 1、体验欢快情绪，增进亲子之间的感情。
- 2、能将各种积木进行筑房，锻炼幼儿的思维能力。
- 3、发展幼儿四肢的协调性。

二、活动过程

(一)准备部分

- (1)孩子和爸爸妈妈一起做热身运动，跑步成圆形站立。
- (2)一起做《圈圈操》。

(二)进行部分

- (1)孩子和爸爸妈妈一起探索搭“轿子”的方法。体验共同欢快的情绪。
- (2)引导幼儿和爸爸妈妈相互介绍方法，看哪一种方法。
- (3)引导幼儿和爸爸妈妈进行盖“楼房”的游戏，裁判员介绍方法和规则。

方法：游戏开始时，由爸爸妈妈手腕手交错相握，搭成“轿子”自己的孩子坐在“轿子”上，把盖“楼房”所用的一块三角形积木、两块长方形积木、两块圆柱形积木抱在怀里。

老师发出口令后，爸爸妈妈开始抬“轿子”，从起点出发，经过河沟、草地，抬至终点后放下“轿子”让孩子到前面的建筑工地独立盖好“楼房”，最后三人依旧搭“轿子”跑回起点，盖的楼房又不倒且先返回起点者为胜。

规则：

- 1、必须等教师发出口令才能出发。
- 2、必须让孩子在建筑工地独立盖“楼房”。