

最新团队拓展活动方案策划(优秀6篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

团队拓展活动方案策划篇一

1. 明确建制(30分钟)

一至两天的内训结束后，或者内训间息，指定双方团队长、排、班长(按贵司现岗级别指定分派即可)，团队拓展活动方案。将参训全体人员等分为红、黄两团队。(每队人员可打乱现有部门编制，抽签决定归建。)

2. 中高级领导(6—10人)技战术、步兵方略特训(90分钟)

实际上，考虑到贵司时间安排，该项应在分组归建前完成。

特训内容包含：

a步兵攻防阵形、攻防火力布控规律、现代步兵攻防通用战术。

b现代军事管理主要条例和规则、特性。

c战术口语、手语、个人技战术。

d小团队(班组)协同技战术。

e典型战术体系的比较与分析，由受训领导做出因地制宜的甄选。

f现代步兵武器装备使用技术讲解。

特别说明：为什么只培训双方高级领导，而不做双方全员的特训呢？目的就是要激发双方领导人的贯彻力。由他们事后(战前)就象平时工作中遇到紧急情况一样，将信息和意图迅速贯彻传达，然后由下属逐层传达至基层“战士”。语言表述简洁的一方速度快，语言表述清晰的一方沟通得更到位。两强相争，如同争夺一个市场的两家企业，信息传递快的一方、信息沟通精准的一方往往胜出。这就是“贯彻力”强的表现之一。通过该项目，还可以检验两组领导的学习和感悟能力，一群丧失了再学习能力的领导人是很难带领团队迎接新环境中的挑战的。“大战”在即，相信贵司的高级领导定能认真对待，在压力下激发潜能，贯彻好决定“存亡”的信息。(注：有甄选的贯彻，只给双方临战前两天的一个晚上的时间，信息自选，办法自筹。扁平化贯彻对双方都是违规行为，一旦某方违背将被视为不诚信和不自信的表现。)

3. 与(2)同时进行的中、基层代表(10人)战场沙盘及攻防双方态势讲解(90分钟)

前线地形地貌、双方战区位置、可能的攻击方向、火力配置情况等。此时双方“身份”可能并未明确(在分队以前)概率为5:5。代表们作为“一线人员”，一旦分组归建，必须要发挥平时工作中的最佳状态，在双方领导贯彻“特训信息”的同时(或之后)，向领导层及时汇报“市场信息”。沟通能力强的一方会具备优势。

4. 内训结束后，双方临战前一晚的紧急战前决策会议。分组同时召开，双方领导主持。(120分钟)

a抽签决定的攻、防双方明确战略目标、战略意图。(攻方必须在规定时间内占领守方司令部)

b双方团队高级主官，依据特训心得制订“作战”方案、战略战术，由双方最高主官做最终决策。

c双方最高主官颁布、贯彻“战时”奖惩条例和“军规”。

d双方逐级贯彻“作战”方案、奖惩条例和规则。按战略战术意图，明确每个人的岗位、分工、责权。

5. 双方基层“战士”发言，提出合理化建议，集体完善战役方案，君臣一体，上下同心。(30—45分钟)群众的意见不可小视，基层里往往蕴涵着“大智慧”。同样，执行不利的根源往往是基层没有感悟到领导的“大智慧”。沟通不足、贯彻不利，永远都是强势执行力的羁绊。最终决策还是要最高领导来拿，独裁与集中不等于压制个性，民主与自由不等于否定权威。

6. 双方最高主官对己方“励志”宣言，建立团队信念，鼓舞己方斗志，战前部署结束(2分钟)

团队拓展活动方案策划篇二

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

第一、帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；

第二、丰富大学课余生活，体会大学魅力。

热爱班级，体验凝聚。

11月3日—11月4日图书馆东面

各班心理委员于10月31日（星期三）晚10:00之前提交名单

1、11月1日（星期四）组织部将报名人员统计分组，安排活

动时间，并通知各班心理委员。

2、组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

1、主持人开场

2、爱的抱抱（热身活动）

3、队形队旗设计（团队意识）

4、珠行千里（团队协作）

5、无轨列车（团队协作）

6、感谢参与，结束语。

1、各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假；（20xx年元旦班级联欢活动策划书）

2、每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材；

3、如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知；

团队拓展活动方案策划篇三

分清社团团组织与社团理事会之间的工作职责，把握好社团发展的内容与方向。

1、社团共青团组织：负责社团的思想建设、人事管理、团务管理、活动审批和财务监督工作；主要是负责第二课堂综合素质评价工作的推进。

2、社团理事会：负责社团的机构运行、行政管理以及外联等工作。

团队拓展活动方案策划篇四

（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绩效评价。

（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20xx元的奖励和获奖证书一份。

团队拓展活动方案策划篇五

以“诚信务实、敏捷高效、开拓创新、追求卓越”企业精神为指导，围绕科学发展、构建和谐两大主题，坚持固本强基、促进发展、求真务实、继承创新，以强化班组为重点，不断增强队伍的凝聚力和战斗力，为企业又好又快发展奠定基础。

二、开展创建“六型班组”活动要求

以生产经营一线班组为重点，深入开展“六型班组”创建活动，把企业所有基层班组，建设成为“学习型、安全型、清洁型、节约型、创新型、和谐型”班组。

三、开展创建“六型班组”活动的主要内容

1、创建学习型班组

班组重视学习，认真组织班组参加所在单位或上级举办的各种业务技术学习和培训，倡导终身学习理念，积极开展“创建学习型班组、争做知识型职工”活动，形成工作学习化、学习工作化，以学习推动工作，以工作促进学习的局面。

2、创建安全型班组

高度重视安全工作，牢牢坚持“安全第一，预防为主”的方针，切实树立了“我要安全”、“我会安全”、“我能安全”的意识，能够自觉规范穿戴各种劳保用品，严格遵守各种安全制度和操作规程，把握安全生产应知应会知识，自我保护能力不断增强。

3、创建清洁型班组

班组环境保护意识强，工作场所整洁有序，能按企业现场标准化治理规定布置，注重保护生活驻地环境和卫生，注意仪表仪容，体现出单位的良好形象。

4、创建节约型班组

班组认真贯彻执行国家和上级的有关节能法规、政策，班组及其成员施工生产过程中，注重科学组织，合理安排，坚持对班组及其成员进行勤俭节约的道德教育，保持良好的节约习惯。

5、创建创新型班组

能够精心组织，搭好平台，发动职工群众在生产实践中发挥积极性、主动性和创造性，注重组织职工经常性提合理化建议，积极开展技术攻关、技术创新活动，使职工群众的智慧与创造力在班组活动中得到释放和发挥。

6、创建和谐型班组

团结协作干事创业，班组成员能够始终同心同德，按时高质量地完成承担的各项任务，正确处理同所在单位、部门、业主、其他班组等各方面的关系，互相关心、互相爱护、互相帮助，关心爱护集体，服从领导、服从安排，努力争创和维护班组荣誉，班组内充满乐观、健康、向上的良好氛围。

四、切实加强对创建“六型班组”活动的领导

创建“六型班组”活动是打造工会工作品牌的一项重大活动，需要各企业工会上下齐心协力共同推进。

1、各企业工会要加强领导，落实责任，要将创建活动列入重要议事日程，思想上高度重视、组织上加强领导、工作上落实责任，在提升创建水平、打造工作品牌上狠下功夫。

2、创建“六型班组”活动，要注重创建过程、注重创建效果、注重社会影响、注重群众评价，把创建活动根植于基层、根植于职工，保持其生机与活力。

3、各企业工会要充分利用舆论阵地和工具大力宣传创

建活动的意义，做到从皆知，形成声势和影响，吸引更多的职工积极投入到创建活动中来。

团队拓展活动方案策划篇六

为了提高公司团队的协作精神，增强员工团队的积极性，公司开展了一系列拓展活动，下面本站小编给大家分享关于团队拓展活动方案的相关资料，希望对您有帮助。

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

五、素质拓展训练的项目

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，参加队员不能手牵手，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。

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考古遗址博物馆

(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20xx元的奖励和获奖证书一份。

三、拓展活动项目：

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。

活动目标：

- 1、通过此次活动激发孩子的潜在能量，完成难以完成的任务；
- 2、熔炼拼搏精神、树立团队意识、加强团队协作；
- 3、走进大自然、放松身心，缓解大家在作中的疲劳和紧张、强健体魄；
- 4、培养孩子的野外生存技能，充满乐趣和悬念；

5、培养孩子独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

活动流程：

8：40——9：30观念导入—组建团队—破冰

项目过程：

团队游戏，加强学员的参与性与积极性；

教官与学员观念互动.沟通，说明培训要求与注意事项；

学员以班为单位组建团队

(1)：穿越彩虹

本项目是集体合作检验、气氛融洽的团队

项目，由“不可能”到“可能”，由“不相信”到

项目目标：

团队的沟通与协作；没有完美的个人，只有完美的团队。

项目目的：

(2)合力运水

项目过程：

分组以竞赛的形式进行，通过管道迅速地将水送达目的地。

项目目的：

有效自我定位与融入团队；

团队有效沟通协作；

加强人与人之间的融合；

挑战队员的思维行为习惯，是否有效配合团队利益甘于牺牲自我小利益。

3、同心板

项目过程：

将学员分成两队以利竞技，各人手握长绳。

各队自甲地行至乙地，速度最快队伍为胜。

活动目的：

锻炼团队中的领导能力，增强队员之间的沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

项目目的：

热身；

培养乐于与人相处共事的心态；

提高团队协作能力。

4、体能测试

活动目的：

体质状况和体育锻炼效果，科学地指导同学们开展体育活动，

从而不断地增强居民的体质，同时这也是增强居民关注身体健康、关注体质状况意识的切实行动。

5、团队拓展项目

1、生死电网

项目过程：

在全体队员面前悬挂一张“电网”，上

的洞口大小不一，要求学员在一定时间内，从网的一边依次通过到达另一边。在此过程中队员的任何部位都不允许碰网，否则洞口将被封闭，每一洞口只能用一人次。

培训目的：

确立方案，明确分工，识每个人在团队中扮演的角色及其作用，高效的组织协调是团队成功的关键。

有效的利用搭配资源，是团队成功的质量，相互协调和精心操作，才能保障计划的顺利实施

12:00回顾总结(点明主题)

项目目的：

项目交流. 探讨与总结。

对项目所发生现象，思维和行为结合课程和实际生活进行回顾. 分析和总结；

进一步理解回顾与感恩. 懂得感恩才是人生的基石

项目过程：

心理游戏；

小组讨论；

代表分享发言；

培训师和学生的互动和引导

12: 00——13: 30野炊

学生动手，老师导游协助，原始的炉具(柴火)，齐动手的结果，相信更加原汁原味。

自由活动。

团队拓展活动方案