

# 2023年初中学生团建活动策划方案 拓展 活动方案(大全8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。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 初中学生团建活动策划方案篇一

增强责任意识，熔炼团队精神通过cs对抗游戏，在活动中考验策划部署、分工协作、上下沟通、团队交流及应变的能力。在活动中释放压力，培养团队友谊及合作精神。

拟定□20xx年9月1日（全天）

包头市大型真人cs场所

三良家具有限责任公司全体成员。可带家属（家属自费）

周一早上工厂7：：30之前集合；8：10 午餐前团建讲解及对抗拓展训练午餐结束后商定下午团建内容。

活动结束后现场点名人数，散场。

三良家具厂人员活动经费，午餐，杂费由工厂支出，三良人员出车，工厂油补，人良人员家属工厂提供午餐，娱乐收费项目家属自费。

1. 因活动地点在户外，注意防晒、补水。
2. 请穿着防滑运动鞋，以免扭伤、滑到等意外。

暂时预计cs对抗结束后有pk烧烤。

本活动为草拟方案，各位成员如有良好的团建方案，可以在今晚八点前提供到三良工厂内部群，大家讨论修改。团建日期周一（教师节），无特殊原因，团建活动必须参加，不可请假，办公室和车间统计一下，团建日期可根据实际情况修改。

此活动为三良家具厂第一次团建，欢迎有经验的`成员给这次团建出谋划策，提供宝贵经验及团建内容，同时欢迎有经验的成员自荐作为此次团建组长，带领大家更好的完成活动。

## 初中学生团建活动策划方案篇二

团队协作竞技型

报纸、胶带

一片空旷的大场地

10分钟左右

本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

团队拓展游戏集体木鞋

项目描述：

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，按照规则从起点到达终点，优先到达终点线的队为获胜队。

项目目标：

深刻体会统一的行为标准对团队协作的重要性。学会系统思考，抓住问题的关键，化繁为简。齐心——打造高绩效团队的核心。突发事件来临时，最能考验一个团队的整体应变力。团队暂时没有指挥时，是否还能维持原有的协调性和执行力。

集体木鞋基本技术有预备姿势，原地踏步，向前走，快速跑，弯道走、终点冲刺技术。

### 1. 集体木鞋预备姿势

(1) 动作要领：三人将脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或者肩部。

(2) 学习重点：脚与板鞋套套好，脚背用力勾住护皮。

(3) 学习方法：把板鞋平行放好，三名学生脚套进板鞋套，脚勾住护皮，后两为学生手扶住前一位学生的腰，用力抓紧。

### 2. 原地踏步——向前走——快速跑

(2) 学习重点：行走、慢跑和快速跑时脚步的协调一致性。

(3) 学习难点：脚与板鞋的感觉，跑时脚背用力勾住护皮。

(4) 学习方法：穿板鞋行走时脚步的协调性。学习时应注意循序渐进，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、左”的口令，保持动作协调一致，由易到难，先原地踏步走，后行进间走、竞走、慢走、急停、起跑、变速走和弯道走，最后是快速跑。

### 3. 集体木鞋的竞赛规则

经民族传统体育协会组织专家和学者对这一项目进行挖掘和

整理，第八届全国少数民族运动会上，三人板鞋竞速被列为正式比赛项目。板鞋竞速是由多名运动员一起将足套在同一双板鞋上，在田径场上进行的'比赛，以在同等的距离内所用的时间多少决定名次。按照板鞋竞速竞赛规程，竞赛项目包括男子60米、100米，女子60米、100米，以及2×100米混合接力等，混合接力时，第一棒为女队员，第二棒为男队员。

集体木鞋竞速场地及器材：是在标准的田径场地上进行，场地线宽均为5cm□跑道分道宽2.44—2.50m□比赛器材，板鞋以长度为98cm□宽度为10cm□厚度为3cm的木料制成。（以三人板鞋为例）每只板鞋配有三块宽度为约4cm护足面皮，分别固定在板鞋规定的距离上，护皮以套紧脚面为宜。

集体木鞋竞速竞赛办法：以第一名运动员身体躯干任何部位抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和板鞋须全部超过终点线后才能分离。运动员在比赛过程中，如果出现某一队员脚脱离板鞋脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛。

收获成果：

增强相互合作的团队精神。

统一指挥，步调一致。

清楚的认识自己在团队中扮演的角色以及作用

团队拓展游戏七巧板

项目描述：一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过团队完成一系列复杂的任务，体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。七巧板为培训道具，变幻无穷，寓教于乐，带给学员无限体验的

空间。

项目目标：体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。

## 初中学生团建活动策划方案篇三

为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织首届烟草学院xx届学生会全体成员参加素质拓展活动。

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

xx年11月14日上午9：00

河南农业大学校区东操场

烟草学院xx届学生会全体成员

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

活动主体为烟草学院xx届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶(20) 汽球(每组20个)

游戏方法：

- 1、各队选六名队员，三男三女。
- 2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。
- 3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。
- 4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。
- 5、距离设置为30米，用时最少队为胜。
- 6、胜出队给予一定的物质奖励。

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

- 1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。
- 2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。
- 3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。
- 4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

目的：培养团结协作精神，. 认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛

2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。

3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜

4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛

2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。

3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。

4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。

5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。



2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

气球：五包 接力棒：四支

水盆：四只 纸杯：四包

绳子：若干 报纸若干

水果：若干 音箱：一部

鲜花若干 饮料瓶20个

气球： $6*5=30$ 元 纸杯： $4.5*4=18$ 元

水果：30元 鲜花：20元

棒棒糖：20元 扩音器：40元

合计：158元

策划书：烟草学院学生会办公室

xx年11月7日

# 初中学生团建活动策划方案篇四

20xx年7月16日8:00——20xx年7月17日12:00

全体员工

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、增进员工相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 3、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

组织形式：分3组，每组x人，由抽签分组，每组再进行抽签选出一名组长，负责带领组内人员。每组有100分最后活动结束后看那组所剩分数最多。获胜组每人可以获得奖品一份。

1、7月16日（星期六）早上8点00分大家在营业部门口集合，开车去目的地。（备注：所有人不得迟到，迟到者在营业部的微信群里发200元红包并且迟到者所在团队其他成员集体接受一项惩罚）

2、到达目的地后，大家共同搭建帐篷，此过程所有人必须参加，不得偷懒，没有经验的人要多向有经验人士学习，而且要保证每个帐篷的'质量。（各组长交换检查帐篷质量，不合格的帐篷扣分，每个不合格帐篷扣二分）

3、用时最短的一组可以获得一个万能卡，在后续的活动可以随意和任何一组换一个人。（只有一张，无法分胜负可以通过石头剪子布决定）

4、一圈到底游戏：用时最短的团队获得一次机会。优先选择一项活动。做菜、洗菜+洗碗、做菜+饭后。（仅仅决定中午的活动）

- 5、午餐后开始团队拓展活动，具体活动内容见附表1。
  - 6、拓展活动结束后准备晚餐，晚餐后有篝火晚会、团队游戏、个人节目、团队节目。（具体内容正在策划中）
  - 7、晚上活动结束后所有人收拾好东西，在帐篷里宿营。
  - 8、第二天早上8：00早餐后各自收拾个人用品和帐篷、清理营地留下的垃圾。
  - 9、收拾营地后营业部所有人做参加公益环保活动，清理白色垃圾。活动结束后集合返程。
- 1、此次活动不得请假，如有特殊情况，请向营业部总经理请假，（孕妇、重病者除外）按照部门经理请假扣款300元，员工200元规定执行，迟到者，需写说明书交与总经理，并在会议上宣读。
  - 2、此活动旗县人员可参加，不强制。

## 初中学生团建活动策划方案篇五

2017年8月20日早上8：30集合于湖小大门口

长泰后坊桃花岛

通过活动，让同学提高互相帮助的精神，增加团队的沟通能力和亲子感情，使同学在训练中提升心灵及身体的健康成长。

优惠报名148元/人（含旅行大巴车、摄影、午餐、执行活动、道具、保险、活动精心策划）

09：40第一环节亲子游戏（大风吹）

10:00景点观光

10: 20前方打战后支援

11: 10柴火灶升起来大厨pk

12: 10享受农场美食

14: 00亲子共读

14: 30传统射箭

15: 10竹竿舞

16: 30激情泼水大战

17: 30返回温馨家园。

以上行程仅供参与，以当天天气加减或更换活动内容

## 初中学生团建活动策划方案篇六

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。

### (一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10:00之前，将本班报名人员名单发送至cslgjyxlxyh@□

## (二) 活动组织

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。

## (三) 活动环节

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.....
7. 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;

# 初中学生团建活动策划方案篇七

亲子活动是教育教学活动中的一部分，和谐、温馨的氛围是孩子健康活泼成长的必要条件。为此，我们组将再次创设合适的环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长、教师在活动中互动起来，有利增进情感，加强沟通、交流，统一教育理念。

## 二、活动目标

1. 让孩子、家长、老师共同分享参与游戏的乐趣，加深师生情、亲子情。
2. 给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往能力的发展。
3. 通过活动让家长进一步了解孩子，促进同步教育。

## 三、时间：

20xx年10月20日(星期六)上午9：00--11：00

## 四、地点：

五、人员：幼儿班全体幼儿、家长、老师

## 六、活动准备：

- 1、按年龄组策划游戏
- 2、扩音器、哨子及游戏材料
- 3、小礼物人手一份

4、照相

5、少量食物

七、活动安排：

1、小班亲子游戏：

(1) 亲子赛跑 (2) 气球接力赛 (3) 彩带舞 (4) 小乌龟爬爬爬 (5) 猪八戒背媳妇

2、中班亲子游戏：

(1) 传球接力赛 (2) 赶小猪 (3) 老牛吃嫩草 (4) 袋鼠跳 (5)

3、大班亲子游戏：

(1) 跳长绳 (2) 拔河 (3) 运球

(4) 金鸡独立 (5)

4、分享食物

5、自由活动

## 初中学生团建活动策划方案篇八

20xx年10月28—29日

浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动xxx海盐县南北湖拓展基地

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

18:00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9:30x10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10:00x11:00全员沟通—我们的困难与不足

11:10x11:20休息

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16:00x16:10休息



16:00-17:00 全员沟通—公司目标汇总

17:00-17:30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17:30-18:30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18:30

20:30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20:30

晚上自由活动注意安全

起床，洗漱 08:00

宾馆早餐 08:10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 09:30-10:00 南北湖拓展培训基地

拓展活动 10:00-11:00 破冰及集体展示

团队热身活动

11:00-12:00 中餐湖边农家特色

12:00-14:10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

**b线：团队拓展培训项目(团队整合类)**

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分□a□b两条线开展进行

**14□10x16□10a线：团队拓展培训项目(团队整合类)**

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

**b线：大型高空拓展挑战项目**

信任背摔高空抓杠

**16□10x17□00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解释！**

谢谢

返回上海17：00

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐x2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人