

团队拓展上海 团队户外拓展活动策划方案 (实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

团队拓展上海篇一

“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，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其他成员均不能笑。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。

团队拓展上海篇二

行程安排：

培训对象：公司全体员工

活动地点：可选(深圳、惠州、东莞、广州等城市)的数十个拓展训练基地

团队拓展培训目的性

帮助参加者认识自我，激发个人潜能，客观地进行自我定位；增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，更客观的面对工作与生活的挑战。改善人际关系，学会关心、激励、信任同伴，采取有效的措施增进员工相互间了解、信任，使大家融洽的与他人及群体合作，达到团体一致性，并形成团队成员间配合默契与相互信任，形成积极向上、团结互助的团队气氛。

训练流程及活动方式：

活动方式：户外拓展训练、小组讨论、观点论述、问题分析、分享体验、回顾总结。

拓展训练项目内容及目的：

热身活动(破冰活动)：有助于加深学员间的相互了解、消除紧张、建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项紧张培训活动中去。

团队项目(有轨列车、共同进退、女皇圈)：以复杂性、艰巨性为特征、良好的团队气氛、成员间的相互信任、理解、默契、配合是活动成功的关键，通过大家的统一计划与协作，体现沟通、统筹安排、计划、分工、沟通及合作、团队信任和团队合作的重要性。团队项目对于改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神有很强的针对性。

我们为您制定的拓展行程：

训练项目 具体内容及达成效果

团队文化建设 学习在新环境下如何打破坚冰，尽快组建团队，营造积极进取，主动参与的团队气氛及顺畅的沟通渠道。

破冰活动+学习导入+建立团队(队名、口号、队歌、标志、动

作)+风采展示

项目介绍:

二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手于木板上的绳子，将水运向指定的地方。

培训目标:群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案；大胆尝试，勇于付出；合理的分工与合作，资源的优化配置；认识统一指挥的意义与重要作用。

项目介绍:

一段纷乱复杂的数字摆在团队的面前，要求我们的团队必须按照规定的原则拍完数字，怎样在纷乱复杂的事物中找到解决问题的方案和途径，难题将由每个团队成员解决。

培训目标:

1. 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
2. 大胆尝试，勇于付出，挑战未知领域，培养创新意识
3. 合理的分工与合作，资源的优化配置
4. 认识统一指挥的意义与重要作用体会对于团队的领导技巧角色的合理分配与运用

项目介绍:

高尔夫球只能前进不能停止或倒退。球只能在管道内运行，不能脱离至地面或接触身体部位。球通过该队员设置的管道时，该队员不能离开自己的位置，球体通过后，才可离开。必须规定的时间内将球安全送到指定的目标处。

培训目标：

1. 建立信息共享的有效方式。
2. 对市场的变化，学会适应而不是抱怨。
3. 通过团队协作共创整体赢利意识。

讨论分享感受

项目介绍：

团队拓展的压轴项目。队员在教官指引下规则站位围圈后坐下，且有序向前走转圈，增强整天拓展训练效果，培养团队协作、合作的精神。经过团队活动的培训，参训团队已经反复演练应对难题的方法和能力，在团队内部已经出现了智者出谋划策、领导者果断决策、执行者坚决服从等一系列运行机制。团队千人凳与感恩的心项目出现的恰到好处，通过活动后的总结，能将团队的气氛推向高潮，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

16:00-16:30总结 合影留念公司领导发言，后由专业拓展培训师引导学员回顾：通过一天的活动，有什么样的感受？收获了什么？结合工作、生活中的细节间接加深学员的培训效果。

17:00前往海鲜街晚餐

18:00 行程结束，返回温暖的家！

团队拓展上海篇三

“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。

团队拓展上海篇四

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的效果,充分融入团队、增强归属感。
4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工(约60名)

以“团队”为主题和组织形式,以体验式团队训练为工具:增进学员的团队意识和团队凝聚力,将培训中学习和体验到的

新思维、工作方法迁移到工作中，在课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧:加强培训师与学员之间的互动性，让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环，促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟到“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

从各景区了解到有以下的活动可供选择:烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

(一)地点:安溪志闵旅游区

(二)时间:拟定_年11月xx日-xx日(二日游)

(三)活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服:衣服+裤子+皮带

团队拓展上海篇五

当代大学生面临这课业和社会交往上的压力，忙于工作和学习，娱乐方式也单一化到了上网，聊天，唱k等室内活动，但

生命在于运动。身体是革命的本钱。生活就是一场革命，只有身体素质过关，才能更好的学习，工作，服务于社会。

运动能加强同学们的体质，提高同学们的精神风貌。我们借此次团日活动提倡同学们只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情，让大家积极参与到课外锻炼中。

为丰富同学们的课余生活，进一步活跃校园文化，培养德智体全面发展的新世纪大学生，增进各全系同学之间的交流，增强我系学生体质，弘扬体育精神，展示当代大学生的良好风貌，增强同学们挑战自我的意识，弘扬积极进娶顽强拼搏的精神。本次活动以“学习性、竞争性、自主性、创新性、全员性、娱乐性、阳光性”等特点让广大的同学们热爱体育、热爱生活、融入一个大集体。

xx年2月2日(周一)中午十二点半

操场

经济工程系xx级全体新生，即：

安管1231、工商1231、财会1231、营销1231、安管1251、财会1251、工商1251，共7个班级。

1)活动内容及规则：

a)盲人矩阵：十人，计时赛，每队围成一个圈，有一个组织人下命令，其他人不许说话。以完成任务所需时间少的为胜。

b)蛟龙过海：每班十二人，计时赛，依次从一头到另一头中间不可断(即过呼啦圈)。

c)走钢丝：每班五组，计时赛，每组参赛选手不可落地，无

关人员不可帮助。如果掉下从头开始，最高限时五分钟。

d)带球赛跑接力：每班两组，计时赛，只有后背碰球，不许其它部位碰球，球破球掉从头开始。

e)不倒森林：五男五女，限时赛，在规定的时间内连续的完成次数为比赛最终结果。

f)十人鼓颠球：十人一组，拿鼓颠球，颠的个数多着胜。

要求：每人必须参加，一人至少参与一项。

1)活动准备工作

体育部：策划、购买活动当天所需的道具及奖品

宣传部：出版宣传

借道具：余欣田、王尧

2)活动当天人员安排

主持人：张都、余欣田

发号施令及裁判：石宇、孙岳、苏晨宇、李越

计时员：张炳梁、梁爱杰

计数员：王晓霞、柏蓉蓉、宋添添

照像：岳航、余欣田(当天灵活变动)

记成绩：余杰、梁文娣

登成绩：杨清祥

主席团：颁奖

体育部维持当天活动现场纪律

(以上人员务必服从安排，全会人员都要参加此次活动)

3) 活动结束

办公室：数据记录总结

生活部、学习部：收场

宣传部：写奖状

编辑部：活动报道

大喇叭、三张桌子、气球、呼啦圈(2个)、绳子(7根)、眼罩(40个)、秒表

活动奖项设置：第一名1个，第二名1个，第三名1个，优秀奖4个

当突如其来的大雨降临时活动将被推迟，如刮风比赛照常进行。

把此次活动的想法记录总结