

# 拓展活动团队建设方案(通用10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。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

## 拓展活动团队建设方案篇一

近年来，拓展活动在团队建设中的应用越来越普遍，其独特的优势在于通过户外环境的特殊性能够提高团队成员之间的沟通和合作能力。作为一个参与过拓展活动的成员，我深刻体会到了其对团队建设的积极作用，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

首先，拓展活动帮助团队建立信任和协作精神。在团队活动中，我们往往需要依靠队友的支持和合作才能够完成任务。例如，在攀登团队活动中，我们每个团队成员都必须能够信任其他队友才能够顺利通过困难路段。通过这样的活动，我们逐渐建立了互相信任的关系，培养了团队精神和团队协作的意识。这不仅对我们在活动中的表现有很大的帮助，而且在日常工作中也起到了很大的积极作用。

其次，拓展活动能够增强团队成员的沟通能力。在活动中，我们需要与队友紧密配合，有效地传递和接收信息，以便做出正确的决策。例如，在解围游戏中，我们需要不断地交流和协商才能找到最佳的解决办法。通过这样的练习，我们学会了倾听他人的意见，也能够更好地表达自己的看法。这对于在工作中与同事和上级进行沟通和合作无疑是非常重要的。

此外，拓展活动还能够培养团队成员的领导能力。在很多拓展活动中，我们都需要选出一位队长，并由其带领整个团队

完成任务。这个过程中，队长需要具备决策能力、组织能力和鼓舞士气的能力等多方面的素质。通过这样的锻炼，我们不仅提高了个人的领导能力，也学会了如何在团队中发挥自己的优势和引导他人的能力。

最后，拓展活动能够激发团队成员的潜能和积极性。在团队活动中，我们经常面临的是一些充满挑战和困难的任务。这些任务能够让我们克服自身的顾虑和困惑，挖掘出自己潜在的能力和积极性。例如，在拓展活动中，我们可能需要跳下陡峭的悬崖、穿越障碍物等，这样的任务对我们的勇气和耐力都是很好的考验。通过这样的活动，我们能够发现自己内心深处的坚持和勇敢，从而激发起对工作和生活的更大热情和动力。

总之，拓展活动团队心得体会，对于我们的团队建设和个人成长都起到了非常重要的作用。通过团队活动，我们建立了信任，增强了沟通能力，培养了领导能力和激发了潜能。这些收获无疑会对我们的未来发展和工作中的表现起到积极的影响。所以，我相信拓展活动会在团队建设中继续起到重要的作用，并且会越来越多地被各大机构所采用。

## 拓展活动团队建设方案篇二

x月1日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在王教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔

炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、1纸8人、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

## 团队拓展活动总结6

xxxx年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

拓展用英文表示为outwarddevelopment[]中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学堂”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练

扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

- 1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。
- 2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。
- 3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。
- 4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

## 拓展活动团队建设方案篇三

参加此次拓展训练的共有31人，其中有公司高层，办公室各  
科室经理及科员，车间各关键岗位人员以及仓库部分人员。  
拓展地点：南海金沙同大培训基地。

早上8：45分，怀着激动、紧张而又急切的心情，我们一起坐上了客车，直往目的地开去。在车上□hr部的周经理为我们简要讲述了一下这次拓展的几个要点：“首先，此次拓展训练目的主要是锻炼我们团队的一种协作能力，沟通能力和处事能力；第二，活动安排，上午是一连串的活动，中午午餐后，下午继续接受更具挑战性的训练，到了晚上，我们将一起搞野炊，节目还挺丰富的；最后强调一点的是，此次拓展，首先要端正自己的心态，放下自己身架，重在参与，要明白，我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员。”在车上，我们还哼起歌来。因为距离比较近，所以很快我们就到达了目的地。

接我们的是一个中等身材，皮肤黝黑黝黑的教官，训练场地周围没什么楼房，感觉比较荒野。穿过小道，我们来到了其中一个训练场所，一张红色的横幅醒目地展现在眼前，上面写着几个醒目的大字——“同在麦田，同一梦想”，这是我们的口号。远看左边，已有一些公司的员工在那里培训，正大声地喊着口号，那种氛围就是不一样。

到了训练地的第一件事，教官给我们每人发一套迷彩服（短袖上衣，又宽又松的长裤，加上一条硬硬的皮带）。很快，我们就换上军服，感觉像回到了大学军训的时候，青春活力又回来了，呵呵……心情还真不一样。

在十分钟的时间内，我们31人分成了两组，各组分别成立了队长，队长助理（主要负责拿队旗），部长（集安全、卫生、后勤等职责，身兼数职），还各自创立了队名，队号（口号），队歌（简要的几句歌词）。两队分别是：第一队——麦浪队，其口号是：团结互助，激情麦浪，队歌是《明天会更好》的高潮部分；第二队也就是我们那一队——给力队，口号是：团结协助，给力麦田，我们的队歌是《月亮弯弯照九州》的高潮部分。在十分钟内，我们就成立两个的团队。教官说：“队长助理要保管好自己本队的队旗，旗在人在，旗倒人倒。”全场人笑了。然后，我们进行士气的提振，教官说：“各位队友，上午好！”然后我们大声喊：“好（同时往右上方举起我们的右手），我神采飞扬[yes!”试了几次，声音洪亮起来了，士气也渐渐提振起来了。

接着就是活动的开始……

第一个游戏——“教官说”。

游戏规则：当听到一句话前面有“教官说”三个字的时候，你就要做出相应的动作，该句话前面没有“教官说”这三个字的时候，你就不能做动作。同时，游戏开始的时候会有一句“教官说：游戏开始”，游戏结束的时候也会提示“教官说：

游戏结束”。

我们分成两个横排，盘腿而坐。教官开始发言：“教官说，游戏开始。教官说，举起你的左手（此时我们相应地举起了左手）。再举起你的右手。（此时我们也很快地举起了我们的右手）”动作做出后，全场一下子笑了起来，我们很多队员才醒悟过来，自己犯规了，因为该句话前面没有“教官说”三个字。有了第一次意识，我们应该会变聪明点。吴教官说：“第一次全军覆没（全场爆笑）”。游戏继续开始，教官说，游戏开始。教官说，举起你的左右（我们举起左手）。教官说，再举起你的右手（我们举起右手）。击掌一次（我们击掌）。”这一次我们又全军覆没了。……游戏进入第八轮，我们还是全军覆没，然后教官让我们先讨论讨论对策，有队员发言，“我们只需集中精力与教官说三个字后面的一句话，其他的不要理”，另一队员说，“我们不要看这教官手势，他会误导我们，我们可以试着闭上眼睛去听，同时，我们不要急”。第九轮开始，吴教官继续说：教官说，举起你的左手。教官说，再举起你的右手。教官说，击掌一次。教官说，击掌两次。教官说，击掌三次。教官说，把手放下（此时全场松了一口气）。给自己掌声鼓励（我们掌声很响亮）。又是一次全军覆没，因为我们的游戏还没有结束。吴教官说：“在我们训练史上，最高历史记录是第十七次才通过，你们要不要突破这一记录呢？”我们队员们士气十足地说：“不要”。最后，终于在第十次，我们胜利了。只听见掌声在耳边响个不停。

## 第二个游戏——“说与做”

游戏规则：全部队员男女间隔，手拉手，肩并肩，以教官为圆心，围成一个圆。第一次，教官怎么说，你就怎么说，也跟着做一样的动作；第二次，教官怎么说，你就反着说，也反着做；第三次，教官怎么说，你怎么说，但做是相反的；第四次，教官怎么说，你就反着说，但动作跟教官说的要一致。

教官问：“全体队员准备好没（喊：准备好），第一次，教官怎么说，你就怎么说。全体队员往左跳一步（我们跟着喊也跟着做），再往左跳一步，往右跳一步，往前跳一步”，这次我们跳得很顺畅，而且圆圈还没怎么变形。游戏继续，“第二次，教官怎么说，你们就反着说，也反着做。此时，很多队员开始觉得有点困难了。不过还算可以。”，到第三次和第四次的时候，我们就开始乱了，不知道怎么做，怎么说了，搞不清方向了，分不清前后左右，整个圆圈不像样。

游戏结束后，教官问：“大家认为那几次比较困难（回答是：最后两次），为什么？从这个游戏中有什么收获呢？很好玩？不知所措？”一队员说，“团队协作得不够好”，另一队员说，“因为说的跟做的不一样”。“对，就是因为说的跟做的不一致。当然我们现在只是一个简单的游戏，跳出游戏，可以想象，如果在一个公司或企业，大家都是说一套做一套，没有真正说到做到，落到实处，公司的会出什么乱子呢？基层员工看到上层领导都是说一套做一套，又会怎么想呢？当然，不是说我们公司怎么样，只是希望大家都能够明白这一道理，因为大家都是公司一员，只有同心协力，才能搞好。”大家都低下了头，一副若有所思的表情。

整个上午，很开心地渡过了，有取得胜利的喜悦，有吸取教训的反思，相信，大家都在游戏中获得了自己想要的东西。

吃过午饭，下午13：15我们的训练继续开始。教官说，“先看看你们经过一个上午，状态如何，‘各位队友，大家下午好’”，大家仿佛没反应过来，一阵子才说：“好（举起右手），我神采飞扬[yes!”大家笑了。教官接着说，“看来大家的状态一般，不过呢，等一下接着就有更加刺激的游戏等着你们，让你们绝对清醒（大家仿佛都动了起来）”。

接下来，我们玩了两三个游戏，“梅花梅花朵朵开游戏”（这个纯属的非常搞笑的一个游戏，主要是最后输了的要表



演节目，这个游戏结束后大家还在捧腹大笑，有些笑到眼泪都流出来了），“荒岛求生”（游戏规格：有三个荒岛，一个叫盲人岛（岛上的人都是看不见东西的），一个叫哑人岛（岛上的人都不能说话），一个叫珍珠岛（这个岛上的人是正常人），每个岛都有各自的游戏规格和要求，岛与岛之间很遥远，做手势，大喊均看不见，听不到，珍珠岛的人需把盲人岛和哑人岛的人救到珍珠岛，用一块长长的木板做船，而工具呢又放在盲人岛那边，……一个营救的过程。这个游戏主要教我们如何进行上下层级的沟通、协作，把盲人岛人员比作基础员工，哑人岛的人员比作中层干部，珍珠岛的人员就是高层领导。这个游戏以我们各组队员谈各自看法结束了。）

休息片刻，一个非常刺激的游戏即将开始了——“高空断桥”，大家的心情一时涌动起来。

教官说：“是否感觉自己很强，战胜自己的感觉很开心吧！”其实，是真的很后怕，不过，如果让我再来一次，我会更加勇敢，因为，尝试过，我知道，我自己能行，其实没有自己想的那么难，克服了，就成功了。

另外，这一挑战活动也让我明白一个道理，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我才勇敢地踏出了这一步，在此，最想说声：谢谢你们！同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。

上一个活动是是一个挑战自己的，战胜自己的一个环节，接下来，我们继续接受更高难度的挑战，团体作战，翻越四米多高的墙（教官跟我们说是“成功墙”），没有任何工具，只有我们这个团队。

教官问：“这个团队需要有一个总指挥，自愿原则，上层领导不可以。10秒钟，自己站出来。”过了一会，一个男队员

站出去了。接着，教官跟我们讲了活动的规则，“一，全体队员不允许墩墙上去，二就是拉手的方式（接着跟我们做了个示范），三，整个过程全体队员不允许说话，只有总指挥一个人可以说话（因为等一下做垒人的时候下层队员如果一旦承受不了，我们听不到他们说话，很容易出事。），违反其中任何一个规则，整个活动将重新来。自己本队定一个时间标准。”

我们开始做垒人的架势，总指挥做好安排，谁在第一层，谁在第二层，谁先上，谁后上，人员定好后，挑战开始。第一次，翻越过去一个人，第二个上去了。教官很严肃地说：“停。知道为什么停吗？（回答：有人说话了），你们以为下面的人好受吗，你们上去一个他们就要承受一百多斤的重量，是不是你们觉得很好玩，你们有理会过你们队员的感受吗？”队员们都不吭声了。一阵调整后，挑战继续。上去一个，继续上去一个，第三个接上去了。教官有发话了：停。（因为第三个人上去的方式违规了），知不知我可以让你继续上，上完后再重新来，知道违规为什么你们不叫停。看来，在这个公司，你们都只懂得索取，自顾自己，你们有想过别人吗？你们有想过下面帮助你上去的他们吗？很好玩，是吗？如果你们觉得自己不行，可以选择放弃，把你们的队旗原地烧掉，然后走人。而就可以在我们训练史上多了一个例子，此前已有三个团队是失败的。你们想成为第四个吗？”队员们大喊，“不想，我们要征服”。调整后，看得很多队员，注意力都集中起来了，神态，表情，士气大不一样，仿佛身边的环境都在变了。挑战继续，一个，两个，三个，……该做什么的，做什么，每个人都很清楚自己要干什么，很自觉，因为，我们都坚信，我们有目标，我们不是做不到的，我们能成功翻越。最后，我们是胜利了的，全部队员都成功翻越，“5分29秒”，完全超出了我们给自己的标准时间。

一个合照，留下了我们这天的拓展训练的结束。

晚上，我们搞了一个野炊晚餐(发现麦田的男士们煮菜很有一手，老板也亲自下厨，弄得有色有香，花色多样。)，大家欢聚一起，拓展训练圆满结束。

说不出的感受，道不出的感动，感谢公司为我们提供如此好的一个机会，也希望我们参加比赛的队员们能发挥自己特长，有所担当，把此次拓展所学到的真正运用到我们的日常工作中，为公司，也是为自己尽最大的努力。我将永远铭记这一天—20xx年11月6日。

## 拓展活动团队建设方案篇四

拓展活动是以团队合作为核心，通过一系列的体验、挑战和思考来提高团队成员之间的互信、合作和沟通能力的一种培训方法。在参加了一次拓展活动后，我深刻地认识到了团队活动的重要性，并从中获得了许多宝贵的体验和心得。以下是我对此的思考和总结。

### 第一段：拓展活动的重要性

拓展活动对于团队的发展起着非常重要的作用。在这些活动中，我们与团队成员一起面临各种挑战，通过协作和互助，找到最佳解决方案。这样的经历可以帮助我们建立起信任和合作的基础，加强团队的凝聚力和团结力。同时，拓展活动中的游戏和任务都需要我们主动参与，积极思考和推动自己去解决问题。这样的参与可以让我们逐渐发展出领导力和创新思维，提高自己的能力。

### 第二段：团队协作的重要性

在拓展活动中，最重要的是团队协作。只有团队成员之间相互信任、相互支持，才能达到更好的效果。在一个团队中，每个人的能力和特长都不同，彼此之间存在着差异。但是，只有充分利用每个人的长处，并协调彼此的努力，才能实现

团队的最优效果。通过拓展活动，我们学会了倾听他人的意见，共同制定目标，并分工合作，以实现我们的目标。这样的经验使我更加认识到了团队的重要性，同时也激发了我的团队意识。

### 第三段：团队沟通的重要性

拓展活动中，团队的成员之间的沟通是至关重要的。只有通过有效的沟通，我们才能充分了解团队中每个成员的想法和需要，才能更好地协调彼此的行动，实现团队的目标。在拓展活动中，我们通过各种任务和游戏，要求我们与团队成员密切合作，并积极沟通。这让我明白了一个重要的道理，即沟通不仅仅是说话，更是倾听、理解和反馈。只有在有效的沟通中，我们才能在团队中获得更好的成绩。

### 第四段：团队精神的培养

拓展活动不仅仅是为了提高个体的能力，更重要的是培养团队精神。团队精神是指团队成员之间的互助、合作和共同进步的精神风貌。在一个团队中，每个人都应该积极主动地贡献自己的力量，同时也要为团队的目标和利益着想。通过拓展活动的参与，我们从直接经验中感受到了团队精神的力量。这让我明白了每个人都是团队中不可或缺的一部分，只有团队的每个成员都能扮演好自己的角色，我们才能够共同成长并达到更大的成就。

### 第五段：个人成长与团队发展的统一

通过参加拓展活动，我不仅仅是培养了个人能力，更是认识到了个人成长与团队发展之间的内在联系。在一个团队中，每个人的成长都离不开团队的支持和帮助。只有团队的每个成员都能够不断学习和进步，团队才能够持续发展。同时，个人的成长也会推动团队的发展，因为每个人的进步都会为团队带来新的思维和能力。通过深入的思考和总结，我深刻

认识到了这种统一，这将成为我今后团队合作中的重要指导原则。

总结：

通过拓展活动的参与，我深刻体会到了团队活动的重要性，学会了团队协作和沟通的技巧，并培养了团队精神。同时，个人的成长和团队的发展是密不可分的。通过这次拓展活动，我明白了自己在团队中的作用和责任，以及如何通过团队的力量实现个人的价值。我相信，通过不断的实践和学习，我会在以后的团队合作中不断提高自己的能力，并为团队的发展做出更大的贡献。

## 拓展活动团队建设方案篇五

第一段：引言（200字）

近年来，各种拓展活动在团队建设中愈发受到重视。通过拓展活动，团队成员可以加深彼此间的了解，增进合作能力，培养团队凝聚力。我有幸参与了一次拓展活动，深切地体会到了其中的乐趣与益处。本文将分享我的心得体会，希望能对大家的团队建设有所启发。

第二段：拓展活动带来的团队精神（200字）

在拓展活动中，我深刻地感受到了团队精神的重要性。通过各种协作任务的完成，我们彼此间明显感受到了团队合作的力量。无论是攀登高山、穿越森林，还是共同解决难题，我们都需要相互支持、相互信任。通过拓展活动，我们训练了团队中的每个人的角色，了解了适应环境的重要性，锻炼了解决问题的能力。团队的成功需要每个成员的贡献，只有心态平衡、相互协作，才能最大限度地发挥团队的力量。

第三段：拓展活动锻炼的领导能力（200字）

除了团队精神，拓展活动也对个人的领导能力提出了挑战。在活动中，团队领导者需要合理地分配任务，带领团队完成各项任务。担任领导者的人需要发挥团队成员的优势，善于引导团队向目标前进。对我而言，领导者的角色一直是个陌生的身份，但在拓展活动中，我逐渐认识到了自己作为领导者的潜力。通过不断地尝试和实践，我的耐心和自信心逐渐提升，我愈发相信只有懂得带领团队的人才能更好地实现团队目标。

#### 第四段：拓展活动促进个人成长（200字）

经过拓展活动，我深刻地意识到，每个人在团队中扮演着重要的角色。在活动中，有的人表现出色，取得了良好的成绩；而有的人则可能会感到沮丧和挫败。然而，我们应该意识到，每个人都有不同的长处和优势。活动中，我决心培养自己的耐心、团结他人的能力，并去欣赏每个人的努力和付出。拓展活动让我领悟到，成功往往不单单取决于个人的能力，团队中每个人的成长与进步都会对整个团队起到积极的推动作用。

#### 第五段：总结（200字）

拓展活动给我们带来了很多宝贵的经验和教训。除了在团队中培养团结协作的精神，拓展活动还能磨练个人的领导能力和发现个人潜力。我深刻地体会到，只有团队成员之间相互尊重、相互信任，才能在困难面前共同成长。在我的人生旅程中，我会将这些宝贵的经验和领悟融入到自己的团队建设中，共同创造更加美好的未来。

总结：通过参加拓展活动，我深刻地意识到了团队精神的重要性，学会了在团队中扮演合适的领导者角色，激发了自己的个人潜力。拓展活动不仅仅是一种娱乐方式，更是培养团队凝聚力与协作能力的有效工具。在今后的团队建设中，我将继续运用这些宝贵的经验和心得，助力团队走向成功。

## 拓展活动团队建设方案篇六

20xx年xx月xx日，xxxx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“xxx农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心

协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生



观！

## 拓展活动团队建设方案篇七

关于2017团队拓展活动方案

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2000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。

#### 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，参加队员不能手拖手，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。

## 拓展活动团队建设方案篇八

各直属检验检疫局：

x年12月1日是第 个“世界艾滋病日”，今年世界艾滋病日的宣传主题仍是“行动起来，向‘零’艾滋迈进”，副标题为“合力抗艾，共担责任，共享未来”。为深入贯彻党的xx届五中全会精神，进一步宣传普及艾滋病防治知识，深入推进口岸艾滋病防治工作，请各局围绕宣传主题在12月1日前后组织开展系列宣传活动。现将有关要求通知如下：

### 一、领导深入口岸一线开展宣传活动

各局要深入学习、宣传中央领导同志关于艾滋病防治工作的重要指示精神，主管卫生检疫工作的领导同志要深入口岸一线，参加艾滋病防治宣传活动，开展调查研究，认真研究解决口岸艾滋病防治工作中存在的重点、难点和热点问题，切实落实各项艾滋病防治措施。

### 二、运用多种形式开展宣传活动

各局要继续充分利用报刊、广播、电视等传统媒体，拓展网络微博、微信及短信等新媒体宣传渠道，通过公益广告、专家讲座、广场宣传等各种群众喜闻乐见的宣传形式，开展艾滋病知识宣传和感染风险警示教育，让出入境人员了解艾滋病危害，掌握预防知识，倡导健康文明生活方式，为艾滋病防治创造良好的社会环境。

### 三、为出入境重点人群提供关爱服务

各局要积极组织国际旅行卫生保健中心和口岸卫生检疫实验室人员开展业务培训、岗位练兵和技能竞赛等活动，提高口



岸艾滋病防治技术水平。结合工作实际，深入开展针对出国劳务人员、对外工程管理人员、留学生、船员等重点人群的宣传教育活动，注重提高宣传教育效果，为其提供优质检测、咨询、干预和关怀服务。

请各局将开展宣传活动情况形成书面总结(包括领导参与情况及开展活动的有关数据)，于x年12月10日前以电子版形式报送总局卫生司。

## 拓展活动团队建设方案篇九

培训时间□xx年x月x日

课程时长：一天

培训过程：

分2队进行训练，团队建设后，分别组成xx队和x队。

xx队： xx等

x队： xxx等

项目进程：

大部分学员都能够标准的完成项目，在项目进程中，团队成员都能够做到全力为队友付出，所有队员都积极为背摔的队友做保护。通过项目使参训学员增强了自信、突破自我；同时，也凝聚了团队，使团队成员感受到了信任的力量，体会到了责任感，以及对给予自己支持与帮助的队友的感恩。

所有参训学员都完成这个项目的训练，勇敢地跨越了自己，超越了极限，重新审视和衡量自己，增强了自己的勇气和克服困难的信心与果敢，并在项目中培养了自己坚定目标的信

念，也更深刻地感受到了团队的力量。看似一个人在挑战，背后其实是整个团队的配合与支持。

我们常说，付出就有回报。在项目进行过程中，几名学员积极为队友做保护，在为他人付出的同时，也学会了如何使用高空下降专业保护器械，掌握了一项在紧急情况下可以自我保护及逃生的技能。

这是一个团队挑战项目，两个团队都通过团队配合和共同努力顺利完成了项目考验。在项目中，团队成员不抛弃、不放弃，努力营救所有队友，看似不可能完成的任务，通过不懈的努力也能完成。团队成员在过程中表现出的自我牺牲成全更多队员的精神感动着教练团，每一个人都在为达成目标（营救出全体队员）尽自己最大的努力和贡献，表现得是那样的坚定和执著。在完成项目后，团队成员一起享受团队配合、支持带来的成就感和自豪感。

这是一个团队竞技比拼项目□xx队与x队3轮进行比赛。

xx队成员之间的协作能力、默契度要较好一些。同时我们也看到，两队的成绩一轮比一轮要好，这说明通过训练是可以提升团队成员的各方面能力。在进行第3轮比赛前，教练教给大家一个技巧，在使用了技巧之后我们看到第三轮的成绩与第一轮的成绩相比已经实现了质的飞跃。

我们说，方法不对，努力白费，在做事情前，要先找准方法，不要盲目。要找到团队协调的感觉，统一韵律和步调，不要着急往前走，先解决团队内部的问题，磨刀不误砍柴工说的就是这个道理。团队协调一致、步调一致，聚焦目标，随时调整步伐，一次比一次更快更好。

在项目过程中□xx队队长高声为团队喊着节奏，嗓子哑了也毫不松懈。在一天的训练中，队长也一直发挥着统筹指挥，带头作用，全力帮助和支持团队成员，付出心和贡献度都较高。

综合分析：

就培训刚开始而言，这支团队的情绪不高，学习主动性较差，有被迫而来的感觉。经过一上午的训练，大部分学员进入了训练状态，有部分学员表示，今天的训练让他们仿佛回到学生时代，又感受到了那种激情与活力。对于团队、团队凝聚力和向心力，参训学员都有了明确的认识和理解。培训就是一面镜子，这支团队在为期一天的培训过程当中表现出来的责任感、创造力和执行力不输我们以往培训的任何团队，只是需要一些方式去激发和唤醒，培训就是一种比较有效的形式。相信通过这次训练，参训成员都能有较为明显的提升。

## 拓展活动团队建设方案篇十

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，参加队员不能手拖手，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) 浏览大峡谷如入仙景

(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。

### 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