

2023年拓展活动策划公司(优质20篇)

条据书信在商业交往中扮演着至关重要的角色，可以用于确立合同关系、确认支付方式等。条据书信的写作需要注意一些基本要素和格式，下面为大家介绍一些写信的常见要点。您好，根据合同约定，我司已将您购房所需的相关文件寄送至您所指定的地址，请您查收。

拓展活动策划公司篇一

二、拓展对象：大一全体学生干部(90人)

三、拓展地点：学校篮球场

四、拓展时间：**月16日第二课堂

五、拓展项目：友情链接坐长城信任背摔齐心并进

六、拓展步骤：

前期准备：

1、动员：由教练向学员们介绍本次活动的目的、相应的要求以及组队(包括起队名、口号)。

2、道具：眼罩报纸透明胶绳子桌子椅子等

3、后勤：安排学生干部搬抬、摄影、统计、后场保障

活动现场：

1、奏团歌大合照(5分钟)

2、拓展活动进程：

(1) 友情链接 (15分钟)

目的：打破僵局，加速团队之间的认识，也考察大家的速记能力。

规则：各队任意派成一列，由排在首位者向背后的人作自我介绍，如：我是高**班的**，第二名队员再对他(她)背后的队员做介绍，如：我是高**班**后边的高**班**，第三名队员则依此介绍说：我是高**班**后边的高**班**后边的高**班**，依此类推，看哪队准确复述的最多，成绩最差的组要接受惩罚。

(2) 坐长城 (15分钟)

目的：经过刚才大家的相互介绍，初步调动起大家的积极性，这环节目的是加强团队之间的信任感。

规则：各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下(即坐在后边的人的膝盖上)。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

(3) 信任背摔 (15分钟)

目的：促使队员挑战自我、建立团队的相互信任、互相帮助。

规则：1、选两个监护员，负责管理整个游戏进程，包括检查队伍是否力量足够，保障队员安全。挑战者在哪，监护员就要跟到哪。

2、让其余队员在平台前面排成两列，向前伸直胳膊，交替排列，形成一个安全的承接区。头向后仰，集中精神，保证下跌瞬间不会和对面队友造成相互碰头。

3、挑战者双手交叉反握于胸前，闭目听从指挥，监护员最后调整挑战者的位置，并保障其安全。各项准备完毕后，挑战者要大声对队友讲“areyouready?”队友准备好后回应“oklet'sgo.”

4、在传递的过程中，要求挑战者身体笔直，头向前倾，双脚并拢。听到监护员喊：“倒”之后，挑战者才能睁开双眼，站立于地。

注：承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

各组讨论问题：

- 最初你们对游戏有何认识？
- 参加游戏之后你们有何感受？
- 当站在平台上准备向后倒时，你有何感想？

(4) 齐心并进(15分钟)

目的：检验队伍在前三项活动中是否已经建立了一定的信任感与协作能力，并通过此项目提升团队的协作能力与团队内成员的思考能力。

注：若行进过程中报纸发生断裂，队伍需在原地进行修理，待修理完成后方可前进。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

拓展活动策划公司篇二

：（1）眼罩25个

（2）纸笔若干，盒子，用于“小天使”环节

（3）活动会场背景音乐（班得瑞），专人负责播放

声明今天的活动和以往的都不一样，请大家把手机关掉。

1. 热身：（1）第一个活动，“爱心小天使”。要求每一名同学分别在两张纸上面写上自己的名字，放到盒子里，打乱，再由助教带到每个同学面前任意抽两张，带上这张纸，记住这两个人的名字，再接下来的两周内不许让任何人知道这两个人是谁，自己给这两个人写纸条，纸条内容要求赞美的话，优点，鼓励的话。署名“你的小天使”，贴到系办的板上面。如果想多写也可以给除过这两个人以外的人写，也可以给老师写。

（2）宣誓：今天我没有任何的身份，我不是学生会干部，我不是主席副主席，我不是部长副部长，我是一个活动参与者，我是今天活动的主体，我是今天的主人翁。（以上的话语都在站着的前提下，类似入党宣誓仪式）

注：（1）时间安排2：00~~2：30

（2）活动开始前需要早到的同学填大学生生活里最重要的五个人，可以是同学，老师，但这个人不可以填这一届系干。尽量收齐后交给专门负责发短信的同学，短信内容如下：你好，

我们是电子工程系心理拓展部，我们做了一项调查，你的朋友xxx把你当做他大学生生活中最重要的五个人之一，我们正在主楼二楼做一场心理活动，如果你方便的话请四点到主楼20xx教室，我们的活动需要你的参加！

2. 信任之旅：

：（1）每个同学找到这个团队里最熟悉最信任的同学，坐好，握住他的手，仔细观察感觉他的特点。

（2）要求在盲人旅行完毕之后找到这个同学，不可以摘眼罩，不许出声，助教适当设置些障碍。

活动过程□a.同学两两坐好之后，要求仔细观察伙伴的眼睛，然后主持人要求大家闭上眼睛体会一阵，睁开眼睛，助教开始用眼罩蒙住大家的眼睛。

b.盲人旅行：所有参与人员顺序打乱，后一同学搭住前面一同学的肩膀，“旅行”开始，最前面一同学由主持人领好，走提前选择好的路程。

c.盲人找朋友：所有人回到团体会场，不允许摘掉眼罩，开始找刚才最信任最熟悉的同学。助教在一旁负责，避免同学撞到墙，桌子之类。大家大部分都找到之后活动结束，开始分享。主持人规定分享名额。

注：活动期间注意同学安全

时间2：30~~3：20

3. 似曾相识：

：（1）主持人描述，团队成全在描述的场景中自由伸出手指，规定在两个人相同的手指数的前提下做出相同的动作，如果

伸出的手指数不同，则不做任何动作。

□2□a.一根手指，代表面对陌生人，不熟悉的人，不关注的人，如果两个人的手指数相同，动作为转身，背对背。

b.两根手指，代表面对似曾相识，经常见面但叫不上来名字的人，如果两个人的手指数相同，动作为微笑。

c.三根手指，代表面对认识，但不熟悉的人，想同他继续做朋友的人，如果两个人的手指数相同，动作为握手。

：（1）现有两名同学表演“老妈式拥抱”，“情侣式拥抱”，声明这两种拥抱方式今天都不要，在表演下轻轻的拥抱。

（2）此时撤掉所有的凳子，所有同学站起来，报数，单数向前两步走，然后向后转。24个人刚好一对一。

（3）主持人接下来要说的话：

1. 刚才我们分别作了盲人旅行，盲人找朋友，我们大家都分享了很多，我们大家都有自己特殊的感受，现在，我们需要放松，放松，现在请大家轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，然后慢慢的吐出来，今天，是11月15日，我们现在正在做一个叫做似曾相识的活动，我们记住了四根指头分别代表的意义，相应的动作，再深吸一口气，然后慢慢的吐出来，今天早上，你很早就起床，出了宿舍，空气很清新，你对自己说，又是美好的一天，你感觉是那么的舒服，那么的快乐，你来到我们学校的塑胶跑道上，开始跑步，此时面前跑来每天早晨也在这跑步的同学，他也在慢跑，他正和你迎面跑来，此时的你会向他伸出几根手指呢？一根，两根，三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

2. 好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，你跑完步来到主楼前面，你遇到你刚进学校军训时认识的一名同学，但已经很久没有联系了，此时的你会向他伸出几根手指呢？一根，两根，三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

3好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，你来到食堂，遇到了你的同班同学，你们一起参加过辩论队，参加过运动会，辩论赛，运动会时的场景还历历在目，此时的你会向他伸出几根手指呢？一根，两根，三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

4好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，进入大学以来，你们宿舍一直很团结，不是亲人但比亲人更亲，如果你面前现在站的就是你宿舍同学，此时的你会向他伸出几根手指呢？两根，三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

5好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，进入大学以来，你多次得到班主任老师的帮助，你还记得大一刚来时班主任对你说的那些话，如果你面前现在站的就是你的班主任，此时的你会向他伸出几根手指呢？两根，三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数

相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

6好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，现在时间回到你的过去，你还记得幼儿园时的第一个老师吗？你还记得小学时和你打架流鼻血的小男孩吗？此时他们就在你的眼前，此时的你会向他伸出几根手指呢？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

7好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，你还记得初中时和你一块旷课的那个同学嘛？你还记得初中时和你撒谎向老师请假的那个同学嘛？他们现在就在你的眼前，此时的你会向他伸出几根手指呢？三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

8好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，你还记得高三时的那个同桌吗？就像《同桌的你》里面唱的那样，如果他现在就在你的眼前，此时的你会向他伸出几根手指呢？三根，还是四根？你想和握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

9好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，还记得曾经在你最难受的时候给你安慰的那个同学嘛？还记得在你最困难是给你帮助的同学吗？他们现在就在你的眼前，此时的你会向他伸出几根手指呢？

三根，还是四根？你想对他握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

10好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，此时，你遇见操场跑步时的同学，你大一时在辩论赛上认识的同学，你会向他伸出几根手指呢？三根，还是四根？你想对他微笑，握手，还是拥抱呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，如果手指数相同，请做出相应的动作，如果不同，请不要做出任何动作。

11好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，你是一个很孝顺的人，去年回家，你发现爸爸的头上有多了一缕缕白发，他现在就在你的眼前，此时的你会向他伸出几根手指呢？还不是四根呢？你想给他拥抱吗？你还想对他说些什么呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，请做出相应的动作。

12好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，深吸一口气，憋住这口气，然后慢慢的吐出来，想一想这一刻妈妈在干什么呢？天气又变了，妈妈的身体还好吗？你想给他拥抱吗？你还想对他说些什么呢？伸出自己的手指，慢慢睁开眼睛，请做出相应的动作。

13好，请恢复刚才的姿势，然后所有里圈的同学向左迈半步，再向左迈半步，轻轻闭上你的眼睛，你还记得和宿舍同学的第一次聚会吗？你还记得班里同学的第一次聚会吗？你会和他们一一拥抱吗？睁开你的双眼。

14轻轻闭上你的眼睛，你是一个懂得感恩的人，你感恩父母，感恩我们的老师，感恩我们二十届电子工程系的同学，感恩

我们今天的活动，你会拥抱这里的每一名同学，现在请伸出手指，慢慢睁开你的眼睛。

拓展活动策划公司篇三

活动引言：时光渐渐流逝，不知不觉中，我们已经度过了自己大学生活的第一个月，步入大学，意味着我们不再的生活方式和学习方式发生巨大的变化，因此，丰富我们的大学生活，培养互助互爱，团结协作的精神是我们大学新生的当务之急，为认真落实我系大学生素质拓展计划，特此开展此次素质拓展训练营活动、此次计划如下：

一、活动主题：团结协作，收获快乐

二、活动时间□xx年10月31日中午12：30—1：30

三、活动地点：东区篮球场

四、承办单位：教育科学系团总支素质拓展部

五、参与人员：教育科学系13级人文专业七班、八班，共70人

七、活动精神：黄营：豁达大度的乐观精神

八、活动流程策划：

流程一：激情开场

1、主持人开场

2、素质拓展部负责人发言

3、进行分组

流程二：各显神通游戏一：

游戏名称、游戏规则、道具、爱的抱抱

- 1、大家围成圈跑步。
- 2、跑的过程中，不允许脱节，直到听到数字。
- 3、听到数字后，大家马上开始抱团，为了凑成听到的那个数，没有组成团的就淘汰。

游戏二：

游戏名称、游戏规则、道具、同舟共济

- 1、每组先发一张报纸。
- 2、听命令，往报纸上站人，不允许脚在报纸外面。
- 3随着一张报纸上人数的增加，哪对能坚持到最后即为胜者。

游戏三：

游戏名称、游戏规则、道具、心心相印

- 1、两人一对，背靠背夹好气球。
- 2、听命令，运输气球，在游戏过程中，不能用手接触气球。
- 3、在规定的时间内，运输气球最多的一组为胜。

流程三：总结活动

拓展活动策划公司篇四

我校明德修身系列活动已经正式开展，作为明德修身系列活动的一部分，根据我系学生心理工作的具体实践，举办张仲景国医学院首届心理素质拓展运动会。通过本次素质拓展运动会提高学生的心理素质，培养团队合作及集体竞争意识，让同学们在快乐当中，不断的挑战自我，加强团队合作，最终度过难关，收获成功的喜悦。同时也通过本次活动加深我系各年级同学的交流，为一年级新生尽快熟悉学生生活创造条件。

团结共进超越

一、前期准备。

1、前期宣传：

(1) 11月8日在学生干部例会上对各班班长及团支书进行宣传，使其在班内做好宣传。

(2) 11月9日晚在11514召开心理员工作会议，通知各班心理员本次活动详情，使心理员在班内对本次活动进行详细讲解。

(3) 11月8日开始通过展板的形式对本次活动进行详尽宣传。

(4) 11月18日开始张贴由宣传部制作海报三张，分别张贴于老校区餐厅、新校区餐厅、我系教学楼厅等显眼位置。

(5) 将南阳理工学院素质拓展运动会的相关视频及本方案上传到心理部博客，使大家对素质拓展运动会有更形象的认识。

(6) 将活动信息反馈给明德网、广播站、记者团、玫瑰网、心语轩等校园媒体，加深本次活动的影响力与宣传效果。

2、选手报名：

我系学生均可报名，根据报名情况分为15~20人的小组。

各班在11月11日前统计好本班报名人数，将名单于当日晚交学生会办公室。

3、活动项目筛选及道具准备：

(1) 根据报名人数确定游戏的数目和项目（备选活动项目见附录）。

(2) 根据所选项目购买或制作道具。

4、赛巢排：

根据活动人数及项目，由体育部负责于11月14日前确定赛程。

5、评选拔及培训：

评由心理部及体育部干事组成，共同确定各项目评分细则及评分表。

11月16日召开评会议，统一评分标准，讨论具体注意事项。

6、根据参赛人数及组队数组织引导小组和后勤小组，并于11月18日开会确定其职责和任务。11月19号应急小组开会进行分工。

7、申请操场：根据相关程序申请操场。

二、正式开展。

1、动员：邀请院系领导老师发言，宣布张仲景国医学院首届素质拓展运动会正式开始。

2、各小组讨论确定队名限时10分钟。

3、正式比赛（项目及规则见附录），各队由一名引导小组成员引领进行各项比赛。

4、成绩统计及公布（评分表见附录），由评组及后勤组共同统计登分，并现场公布比赛结果。

5、颁奖式。

三、赛后工。

1、卫生打扫由心理部体育部共同负责卫生打扫。

2、清点物品心理部负责物品清点。

3、将相关活动资料报送相关部门。

东南校区操场、药用植物园。

11月20日正式开始

以10级新生为主，各年级均可报名。

根据张仲景国医学院操行管理细则对参与人员进行操行奖励。

根据各队表现设优秀团队奖优秀队长奖精神文明奖及实物奖励。

1、由于素质拓展运动会的性质所限，分组后各小组原则上不能有人退出比赛。

2、活动前注意热身，防止运动损伤。

3、做好活动资料在采集和保存（包括视频、照片、文字资料）。

3、设立应急小组，处理突发事件。

4、素质

拓展活动策划公司篇五

1、培养xxx院青协内部成员的团队协作精神，锻炼其团队协作能力，增强团队凝聚力。

2、加强管院青协成员的沟通，提高人际交往能力。

3、锻炼身体，增强抵抗力。

4、熟悉校园，感受校园里春天的气息。

5、为xxx院青协成员创造一个美好的回忆。

通过此次户外素质拓展活动，让大家熟悉我们的校园，更加了解自己协会成员，为协会以后发展奠定良好的基础。

xxxx学院青年志愿者协会全体内部成员

卡纸5种颜色共10张，气球1袋，彩带1卷，塑料绳1卷，呼啦圈2个，马克笔1支，报纸40张，会服全部，相机4部，矿泉水65瓶，慰问品、奖品等。

1、时间:5月18日—5月22日

2、人员:xxx院青协第二届全体干部

3、内容:a □将所需资源购买齐备。

b □将活动过程中所需的通关卡和及蜘蛛网制作好。

c □将全体理事分组，干部安排到具体点。

(具体安排见附表一)

d □5月21日15:20全体干部进行通关测试。

(一)时间

4月23日

(二)场地布置

1、活动当天全体干部于7:00在xxx集合，然后按分配到各个场地进行场地布置。

(三)活动环节

第一环节:团队建设

1、活动当天全体理事于8:30在东大门集合，开始第一环节团队建设，包括:队长、队名，队歌，队口号，限时20分钟。

然后进行团队展示，每队5分钟。

全部展示完毕准备进入第二个环节。

第二环节:比赛过程

第一关:通关卡在哪里?

1、东大门发令员发布口令，各队出发前往北大门小树林寻找第一关提示卡。

2、每张提示卡上的内容都是不一样的，具体线路见后附表二。

(注:各队伍事先均不知道路线, 整个环节需按通关卡提示进行)

第二关: 穿越有我

1、地点:小光谷运动场休闲场地

2、规则:a□由关卡监督员选择四个项目

b□按平均原则将各队分成4各小组, 每组依次完成1个项目, 下一个小组必须在上一小组完成后进行了拍手交接才可以开始。

c□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则, 不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程:a□关卡监督员宣布游戏规则

第三关: 无敌蜘蛛网

1、地点:实验楼1栋前空地

2、规则:a□蜘蛛网有7个不同大小的洞, 要求队员在这7个洞中

穿过去, 每个洞最多过两个人, 不允许碰到蜘蛛丝, 因为它含有剧毒。

如果谁碰到了蜘蛛丝则全体队员重新通过。

b□关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则, 不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程:a□关卡监督员宣布游戏规则

第四关：嗨！陌生人

1、地点：东区

2、规则：a□ 每队男女生各找一个异性陌生人与其合影，全队找一

对情侣与之合影。

照片中要有明显的东区标志。

b□ 关卡监督员须本着公平、公正、公开的原则，不允许在非必要的情况下给予帮助。

3、过程：a□ 参赛选手到东区三清园集合，然后关卡监督员宣布游戏规则。

b□ 关卡监督员在此过程中，记录队员表现，并要及时解决理事不可解决的事情。

维护协会形象。

c□ 比赛完后进行点评，并发放下一关提示卡。

第五关：环环相扣

1、地点：XXXX

2、规则：a□ 全队队员手拉手围成一个圈，其中任一相邻的两个队

员肩上各放一个呼啦圈，当口令发出时，其开始活动肢体使呼啦圈依次向两边移动，直至两呼啦圈移动一圈回到最初两个队员身上。

联系人□ xx

拓展活动策划公司篇六

综合拓展活动

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识 and 智慧。

地点□xx年10月14日

新足球场

- 1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。
- 2、主持人宣布活动开始（本活动共分5个环节）

a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名，看是否正确。

b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上（注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会要单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持）主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

d环节□trust me□相信我）

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，（注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”）第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照，（预示环科同学一切皆能□x代表未知的东西，推广来说就是探索未知，探索一切□can是能，所以代表一切皆能）

3、活动结束后，请老师对本次活动作评价、讲感受，总结，请同学发言谈本次活动感受、收获。

拓展活动策划公司篇七

“凝聚心感悟放松好心情”

活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

全体员工

20xx年xx月xx日【星期六】水磨沟公园

时间项目

- (一) 要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。
- (二) 活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，
- (三) 做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。
- (四) 活动期间，一定要注意安全，听从指挥。
- (五) 建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。
- (六) 保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人□b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员立于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔；胜利一方分两组，用力向后拔；胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

游戏规则：每组10人，分3组：（1组□a□d□行政办1人、姜副总；2组□b1□e□财务2人；3组□b2□c□行政办1人、代总）2人抡绳。每两人同时进绳区内，比赛时间为两分钟，在两分钟内跳数最多的获胜，在比赛中，队员应该积极配合，从而达到协调一致，以“8”字形连跳，不得插队，插队者不记个数。

道具：大绳

裁判：：

游戏规则：每组8人，分三组进行（1组a-e 2组a1-d 3组b2-c 各组围成一个大圈，同时每人向前走三步，三组同时进行游戏看哪一组的圈坚持最久，为赢家。赢家将得到奖品。

裁判：

游戏规则：14人一组，分两组a组为a-b1-b2行政办2人b组为c-d-e财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出；胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。

道具：呼啦圈2个（1米宽）

裁判：

拓展活动策划公司篇八

一，注意事项：

二，实践活动内容：

商业统计分析

1、目的及要求：观察年货市场某一类商品（烟花、糖果、春联灯笼等）在某段时间内的销售情况，并通过计算，得出有关销售数据。（共挑选2组做比较，以便下面的分析）

2、考核知识：数学统计计算及分析、人际沟通、观察力。

3、完成附表填写及计算。

4、与销售者语言沟通，以便了解商品单价，计算出1#及2#人员一天的盈利（假设其利润为售价的30%），并算出其一个月的总收入。

5、求出两者收入的区别，并试分析造成差别的原因。

6□a你每月的零花钱为多少？主要用于作什么？

b你的花费中最贵的物品约为多少钱？

c你将来的理想是做什么？从事该职业要求的学历是

d你的父母从事何种工作（），每月工作天，他们的工作辛苦度是（辛苦--一般--不辛苦）

e他们目前给你提供的生活、学习环境你的满意度是

（满意--一般---不满意）

如果分析原因，你认为自己以后需要在哪些方面进行努力？g简单谈谈你的观察体会。

7□xx年，你的愿望是什么？

拓展活动策划公司篇九

为了让员工更加熟悉公司现有的业务和资源；了解公司其他部门的日常工作；增强部门与部门间，同事与同事间的沟通、交流与合作；加强公司凝聚力；提高工作效率和员工的积极性；同时布置公司下半年的工作任务，携手并进，为完成最终的目标而努力。

“敞开胸怀，自由奔放”

20xx年x月x日下午x点。

xx(附近酒店会议室)。

全体员工。

xx为主，各部门领导轮番上场。

培训+互动游戏。

(共分两个部分，共约4个小时左右)

前奏：(时间约30分钟)

老板布本次活动的意义，介绍公司情况，介绍各部门情况及负责人，同时公布下半年工作目标和工作计划。下面的时间交给各部门负责人。

各部门负责人轮番登台介绍本部门成员，最好以此种方式，比如：“这是客户部最具有活力的美女-xx”[]然后xx登台跟大家打招呼，用最幽默最具代表性的语言自我介绍，包括工作职责，兴趣爱好等，目的是让大家对自己留下深刻印象。部门成员全部介绍完毕后，负责人描述本部门工作职责，日常工作情况，结合成员展开，同时找出最能代表本部门工作情况或未来期望的词语或句子作为本部门的代号(此代号可以作为互动游戏中口号)。

第一部分：培训(每个部门时间控制在15分钟，阶段控制在2分钟，中间有10分钟休息时间，共计2小时30分钟)

所需物料：投影仪、投影幕、摄像机、照相机、音响系统、合适的背景音乐。

培训师：各部门负责人或代表，本部门员工可以作为有效的补充

流程：各部门负责人结合本部门工作内容、工作范围和主要产品，为公司员工培训。

客户部□xx□

媒介部□xx□

设计部□xx□

策划部□xx□

第二部分：互动游戏

宗旨：加强团队合作，促进各部门之间协作，增进同事之间的了解。

拓展活动策划公司篇十

二、拓展对象：大一全体学生干部(90人)

三、拓展地点：学校篮球场

四、拓展时间：**月16日第二课堂

五、拓展项目：友情链接坐长城信任背摔齐心并进

六、拓展步骤：

前期准备：

1、动员：由教练向学员们介绍本次活动的目的、相应的要求

以及组队(包括起队名、口号)。

2、道具：眼罩报纸透明胶绳子桌子椅子等

3、后勤：安排学生干部搬抬、摄影、统计、后场保障

活动现场：

1、奏团歌大合照(5分钟)

2、拓展活动进程：

(1)友情链接(15分钟)

目的：打破僵局，加速团队之间的认识，也考察大家的速记能力。

规则：各队任意派成一列，由排在首位者向背后的人作自我介绍，如：我是高**班的**，第二名队员再对他(她)背后的队员做介绍，如：我是高**班**后边的高**班**，第三名队员则依此介绍说：我是高**班**后边的高**班**后边的高**班**，依此类推，看哪队准确复述的最多，成绩最差的组要接受惩罚。

(2)坐长城(15分钟)

目的：经过刚才大家的相互介绍，初步调动起大家的积极性，这环节目的是加强团队之间的信任感。

规则：各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下(即坐在后边的人的膝盖上)。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

(3)信任背摔(15分钟)

目的：促使队员挑战自我、建立团队的相互信任、互相帮助。

规则：1、选两个监护员，负责管理整个游戏进程，包括检查队伍是否力量足够，保障队员安全。挑战者在哪，监护员就要跟到哪。

2、让其余队员在平台前面排成两列，向前伸直胳膊，交替排列，形成一个安全的承接区。头向后仰，集中精神，保证下跌瞬间不会和对面队友造成相互碰头。

3、挑战者双手交叉反握于胸前，闭目听从指挥，监护员最后调整挑战者的位置，并保障其安全。各项准备完毕后，挑战者要大声对队友讲“areyouready?”队友准备好后回应“oklet'sgo.”

4、在传递的过程中，要求挑战者身体笔直，头向前倾，双脚并拢。听到监护员喊：“倒”之后，挑战者才能睁开双眼，站立于地。

注：承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

各组讨论问题：

- 最初你们对游戏有何认识？
- 参加游戏之后你们有何感受？
- 当站在平台上准备向后倒时，你有何感想？

(4) 齐心并进(15分钟)

目的：检验队伍在前三项活动中是否已经建立了一定的信任感与协作能力，并通过此项目提升团队的协作能力与团队内

成员的思考能力。

注：若行进过程中报纸发生断裂，队伍需在原地进行修理，待修理完成后方可前进。

拓展活动策划公司篇十一

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□xx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。

(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。

3. 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。

用途

数量

单价

共计

反馈单

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;

拓展活动策划公司篇十二

活动目的：丰富校园生活，彰显学生的青春活力，加强同学们的团队精神，增进同学间的合作交流，培养同学们的组织

能力和创新能力，给与平台让同学们张扬个性，展现风采，在活动中与高校名师进行专业互动。

活动宗旨：娱乐，放松压力，展现自我，培养团队精神。

活动背景：在紧张繁忙的学习生活中，开展拓展活动，放松师生们的心情，缓解压力，给与平台，彰显学生们的青春活力，寻找自信，加强同学们的团队精神，增进同学间的合作交流，通过此次拓展活动，让同学们相互鼓励，使同学们都能更加自信的站上考场，取得优异的成绩。

主办单位□xxx教育学校

承办单位□xxx教育学校xxx班

支持单位□xxx武警部队

活动时间□20xx年12月7日至20xx年12月9日

活动地点□xxx武警训练基地

活动设备：音响，麦克风（4支），话筒支架，摄像机，舞台灯光器具，调音设备，电插板（3个），电脑（1台），投影设备一套。（武警部队内部设备）

活动流程

20xx年12月7日

1、7：30集合

2、8：00出发□xxx班学生先走，留下15人，对留在学校的学生进行统计，报到学校；检查教室门窗是否完全关好，组织不去的学生打扫卫生）

3、使用车辆对学生以70至80人为单位进行运输，交通工具为：军用卡车（2辆）客车（1辆）车程单程为1小时所有学生4次可以完全运送到目的地。预计4至5小时。（预计周五路况较拥挤）

4□xxx班学生在去到训练基地后□xxx班负责会场布置（按分组来完成）

5、午饭时间视情况而定，暂定12：00至13：00.

6、下午活动时间为：14：00至17：00，由各班级自由组织。（有节目的同学于15：00进行彩排）

7□xxx班活动时间负责布置会场

8、晚饭时间暂定为17：30至18：30

9、活动入场时间为19：00进场，19：30正式开始。23：00结束。历时三个半小时。按照节目单来进行，在入场时发放贴有标签的水果，用来活动中的抽奖。

10、开场后，先由主持人介绍到场嘉宾领导，而活动结束后再由主持人致结束语。

12月8日

9:00活动开始

□xxx班25名同学布置会场；20名同学负责活动中的计时·计分）

10：30礼仪组准备接待嘉宾（6—8个女生；负责迎接嘉宾接到会场）

11:30或12:00午餐（暂定）

14:00—14:30（活动开始）待定

一. 礼仪组接待领导进场

二. 各小组安排各班级入场

三. 14:30主持人介绍各到会领导. 嘉宾

四. 请梁校. 马总致词发言

五. 各班级专业展示

a音乐班bxxx班（10—20人诗歌朗诵）c美术班（美术作品走秀）

六. 各领导根据学生表演致词

七. 学生的文艺演出

a音乐班bxxx班（舞蹈等）c美术班

八. 音乐班两个节目xxx班四个节目，美术班两个

九. 请领导总结致词

十. 17:00晚餐（暂定）

18:30篝火晚会开始

一. 发放水果，瓜子（美术班两袋xxx班一袋，音乐班半袋）

二. 做游戏

三. 各班级互相比拼（如果领导在场唱酒歌欢迎）

四. 跳左脚舞

备注：领导发放奖品

活动人员安排

第一组：后勤组（负责后勤保障工作，物品保存。10—15人
余思乾、王艺璇负责。）

第二组：宣传组（负责宣传，活动统计，节目编排，海报工作，五套设计及布置。10—15人陈满林、王晓丹负责）

第三组：礼仪组（负责接待及奖品发放—配服装，女生8—10人吴海梅、王娅主要负责）

第四组：采购组（负责所有物品的采购。10—15人李元辉、彭星云、鲁清福、康琪琳负责）

第六组：应急组（主要负责安全，消防以及意外伤害应急）
备注：灭火器2个，急救箱1个张明发、王珩负责）

第七组：摄影（男生5人，待定）

游戏规则

一. 扮时钟（培养同学们的判断能力以及协调性）

，在时钟前面站成一纵队（背向白板或墙壁）扮演者不看“时钟”

主持人任意给出一个时刻，比如：14：00时，零分，零秒，要xxxx时刻三根指针的同学的同学用手中的道具迅速的指向正确位置，错误或者指示慢的人受罚（俯卧撑50个）

二. “怪兽过河”

操作□a团队在连成一体的情况下，通过一条60米的河（绳子作为河岸）

b最多由八只手，四只脚可以接触“河面”

c团队队员有15分钟讨论如何操作

目的：统一团队领导能力，简化工作流程，锻炼团队协作能力。

规则□a通过“河面”期间，身体的其他部位不准接触“河面”接触视为失败，团队要接受惩罚，队长接受双倍惩罚。

b通过“河面”的时间为2分钟

c若两队均没有在规定的时间内完成，通过距离最长的一方为胜利者。

三．“嘴咬扑克”

操作□a全体拓展学生15人一组

b每组的单个成员可以在特定游戏区域任意站位

c向扑克由一个组员的嘴传向下一位组员

目的：锻炼参与者的心理素质

规则□a游戏期间，各组成员可以在特定游戏区域随意调换位置，以增加游戏的难度。

b各组组长参与者没人只能咬一次扑克。

c游戏进行中，扑克从嘴里掉出来者视为失败需要进行惩罚

四. 解手链

形式：10人一组最佳

时间：20分钟

目的：让同学们体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性，以及团队的合作精神。

程序：1主持人让每一个每个组员围成一个同心圆

3告诉大家一定可以解开，但有两种答案，一种是大圈，另一种是两个套着的环。

4如果过程中实在解不开，主持人可允许同学决定两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

五. 顶气球比赛

道具：气球一个，绳子一条

参加人员：两组对抗（每组一般3至7人）

力）注意只能用头，不能用其他部位。

六. 抢伴舞

五位男生，四位女生

音乐响起，各位男士邀请一位女士跳舞，会有一个男士没有舞伴请他独舞，音乐暂停时，请各位交换舞伴，看哪位男士独舞的时间最长，他就得表演节目一个。

七. 同手同脚。

程序：1由裁判吧两个参与者的左、右脚绑在一起，并排列向前。

2把准备好的气球放在两者之间。

规则：1率先完成者获胜。

2期间气球不准落地。

3期间如果气球掉落，比赛者摔倒可以调整继续比赛。

4比赛时间为5分钟。

八. 跳大绳

程序：1. 准备六条绳子，六条绳子相互接在一起（在中间打结）

2. 13个人为一组，一个人跳，12个人在抡动长绳，看哪一组跳的次数最多，跳的次数最多的一组获胜。

3. 由场外主持负责计数。

九. 不管三七二十一

1主持人请每区派一名选手上台（越多越好）

3主持人宣布开始，大家监督，报错者出队站到旁边，剩下的人接着报数

4主持人颁奖

十. 灰头土脸

准备一盘面粉，让人们用力将面粉从盘中吹走

十一. 我是淑女

将3至5本书放在同学的头顶，并请他学模特走一圈，如果书掉，就重来。

十二. 踩气球

一次六人以上参加，在每个参与游戏的人脚上都绑上相同数量的气球，然后规定一个时间（2~3分钟）游戏开始后大家相互踩对方脚上的气球，时间到时，看谁脚上剩下的气球多的就是优胜者。

活动预算

1. 摄影费□xx元—2500元

2. 水果：苹果700个：500元—600元

瓜子：10元1公斤—50公斤（共计500元）

小橘子：120公斤（10元3公斤）：400元

花生：50公斤每公斤10元（共计500元）

糖：30袋10元一袋（共计300元）

3. 奖品：三等奖10人，每人一本笔记本5—8元一本（共计80元）

二等奖：8人，每人一个铅笔袋（共计160）

一等奖：5个人，每人一本30元的书（共计150）特等奖：3名每人一本50元的书（共计150）

4. 装饰用品：气球：500个（共计70元）

打气筒：2个（共计20元）

大透明胶带：5卷（共计25元）

双面胶：10—15卷（共计30元）

彩带：70元

果盘：6—10个（共计50元）

卡纸：20元

标签：400张（共计15元）

5. 服装预算：待定（1000元—xx元）15套左右

7.（12月8日上午奖品）益达：6瓶（共计60元）

旺仔：4小件（24小瓶共计72元）

8. 晚会用品：用来喷的雪花：25瓶（共计125元）

花筒大礼炮：6个（共计90元）

9. 绳子：70米（共计350）（备：8号上午活动用具）

11. 备用资金：1500元

总计：10276元

拓展活动策划公司篇十三

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组

织员工开展户外拓展活动——宝安公园拓展之旅。具体如下：

一、活动时间：5月18日(具体时间暂定为：8：30—13：00)

二、集合地点：宝安公园(宝安公园网球场，附近公交站牌：上华村)

三、活动口号：放松心情，勇攀高峰

四、方案策划□xxx

五、活动组织：综合管理部

六、参加人员：公司所有员工。

活动总指挥□xx

监督□xx

后勤服务与记分□xxx

安全与纪律□xx

游戏主持人□xxx

后勤保障□xx

七、活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅(以公司旗帜为主要形式)

八、活动行程：

拓展活动行程安排表

拓展活动策划公司篇十四

活跃办公室气氛，增进彼此间的了解，锻炼大家团结协作能力，增强团队凝聚力。

“我们在一起”素质拓展

20xx年6月28日16:00~18:00

橘子洲

XXXX公司全体

XX

1□14□00~14□30

搭车前往橘子洲2、14:30

橘子洲全体集合3、14:30~16:00

参观两型馆4、16:00~18:00

进行团队游戏5、18:00

总结，收拾物品，回家

1、进行“破冰”活动

4、进行团队游戏（详情见附表）

1、布置场地

2、准备比赛用具：眼罩、绑带、报纸

- 1、女生不穿裙子
 - 2、在参加活动的过程中，一定要确保自身安全
 - 3、爱护草坪卫生
 - 4、公共场合，切勿大声喧哗
- 1、车票 $\square 15 \times 20 = 300$ 元

拓展活动策划公司篇十五

活动目的：

- 一、活动名称：*****系素质扩展活动
- 二、活动时间：20xx年x月x日晚7点至晚9点
- 三、活动地点：***学院二号教学楼020301
- 四、参与人员

- 1、主持人：****系学生会主席
- 2、主讲人：****程系素质拓展部部长
- 3、***系09和10级各班团支书，
- 4、****系09和10级学生会主要干部和素质拓展部委员

五、活动宗旨

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新能力和实践能

力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，按照现代人力资源开发的思想和理念为大学生的综合素质培养进行科学的规划、个性化培养和综合性开发。

大学生素质拓展计划的基本内容是以开发大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训等六个方面引导和帮助广大学生完善智能结构，全面成才成长。为了使学生干部的素质能跟上时代的发展，满足学生的要求，学生会各项工作能高效运作，欲开展本次活动以加强对学生干部自身素质的提高，对学生工作进行有力的督导。通过本次活动，加大对素质拓展计划的宣传，让广大学生认识到素质拓展计划和认证工作的重要性，督促他们主动的加强自身的素质。

六、活动准备

- 1、初步策划“学习会”活动
- 2、活动场地的申请，多媒体准备，讲解内容准备，拍照人员等工作人员安排
- 3、会议用品准备(横幅)

七、活动流程

- 1、组织参与人员进场(5分钟左右)
- 2、主讲人就位，开始讲解
- 3、对疑难问题和以往工作主要问题进行解答
- 4、由****系团委学生会主席进行补充

- 5、安排布置各委员和团支书近期的工作要点和注意事项
- 6、各班团支书退场，学生会成员自由讨论
- 7、素质拓展部所有成员就近期工作表现以及下一步工作要点进行讨论，安排
- 8、结束会议

八、新闻稿

****系素质拓展学习会取得圆满成功

本次会议由****系团委学生会主办，团委素拓部承办。参加本次会议的有：**工程系**，**级部分学生会干部，以及**，**级各班团支书。会议在主持人的详细介绍中拉开帷幕，他向低年级的学生会干部及**级各班团支书详细介绍了素质拓展资格认证的主要内容及程序，其中包括“思想政治与道德培养”、“社会实践与志愿服务”等六个方面，并强调了素质拓展的重要性。而后，电力工程系学生会主席发表讲话，进一步强调作为学生干部应该具备怎样的素质，应该履行怎样的职能，并鼓励同学们要积极参加各种活动来丰富自己的阅历。会议持续了两个小时，在同学们热烈的掌声中圆满结束。

活动总结：

通过本次会议，使****系的同学们初步了解了大学生素质拓展认证的有关知识以及填写素拓认证表的相关细则，使大家明白：在大学期间所参加的活动要有存档意识，并且在不影响学习的前提下，应该多多参加校园活动和社会实践，多多为大家服务，为自己的学校服务，积累宝贵的工作经验，为以后的职业规划做好充足的准备！

拓展活动策划公司篇十六

一、活动背景：

新的学期开始了，xx大学麦圈社团迎来了20xx级的新社员。为了促进社团内部的交流，为了社团的进一步发展，拟定举办一次素质拓展活动。

二、活动目的：

丰富社团成员的课余时间，提高社团成员的实践能力和团队协作能力。使社团新成员通过活动互相熟识，感受到集体的温暖，找到在集体中的自我定位。

三、活动地点：

首都师范大学良乡校区中心广场

四、活动时间：

20xx年xx月xx日

五、活动对象：

首都师范大学良乡校区20xx级麦圈社团新社员

六、活动负责人：

麦圈现任ceo及各部部长

七、活动过程：

1、准备阶段：

将所有同学排成两列，从头至尾1至6依次报数，报到同样数字的同学分至同一队，共分为6队。

2、任务：

a□每队需要一个队名，一名队长，一面队旗（包括队徽），一个口号，由本队队员共同努力完成。

b□每队由队长用2分钟展示队名、队旗，队员共同喊出口号。

3、游戏：

a□传递数字

游戏规则：游戏前介绍游戏规则，并给每队5分钟的时间商量传递方式。每队排成一列，由一名志愿者给出一组数字（4位数），展示给每队的`最后一名队员，开始由最后一名队员依次传给前面的队员并开始计时。传递过程中不准发出声音，队员不准向后看。直到传至每队第一名队员，举手示意停表。根据每队完成时间长短和传递准确度来评比。

游戏规则：每队队员均分成两人一组，每组两名队员相距5米，一个拿篮筐（小桶），一个投球（网球）。在两分钟内，每队需共完成3组，每组投3个球，最后依各队总共投中网球的总数多少定胜负。

4、评比规则：

共四组游戏，每组游戏的前五名可获得积分。第一名计5分，第二名计4分，第三名计3分，第四名计2分，第五名计1分。四组游戏完成后计算各队总成绩。总分获得第一名的队，每位队员获得小奖品一份。

八、人员安排：

每队需要一位20xx级老社员做领队，一位志愿者。

九、经费预算：

序号	项目	数量	单价（元）	总计（元）
----	----	----	-------	-------

1	一次性筷子	6	0.2	1.2
---	-------	---	-----	-----

2	戒指	6	3	18
---	----	---	---	----

3	小桶	1	7	7
---	----	---	---	---

4	网球	9	5	45
---	----	---	---	----

5	彩笔	1（盒）	10	10
---	----	------	----	----

6	彩绸	2（米）	5	10
---	----	------	---	----

拓展活动策划公司篇十七

承办单位：建筑与测绘工程系团学总支

为增强我系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，特组织建测系学生会全体成员参加素质拓展活动。

1、为增强新进学生会内部成员的协作能力，提高大家的执行力，增强大家团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解。

2、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；

3、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；

4、正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团

队，增强归属；

- 1、培养团队合作精神，增进沟通。
- 2、体现协同工作在解决问题中的作用。
- 3、学会克服看似难以解决的问题。
- 4、学会付出，才有收获。

明确要求、讲明规则，限定时间、正确指导、完成任务。

- 1、忘记年龄，忘记性别、忘记职务、平等参与。
- 2、严格服从教练指挥，以军人的标准要求自己在项目规则内充分发挥自己的才能。
- 4、活泼紧张、彼此信任、团结习作、磨练自我。
- 5、有事打报告，允许后才可讲话。
- 6、如果违反规则，将会送出成长奖励。
- 7、身体不舒服或者有疾病的有些项目可以不参加。

地点：院足球场

建测系13、14级主要干部及15级各部门新干事人员共约400人

注：把参与本次培训的学生干事分14成个小组。每一个小组为一个小的团队

1. 10月12日早7:30足球场集合完毕。8点活动正式开始。
2. 请书记发表讲话。并宣布活动开始

3. 各小组负责人切实负责好自己所带的小组。
 4. 活动期间，主席团负责全面工作。办公室负责摄影工作。
 5. 各部门派出一名副部与老干部做评委。要求：公平，公正，公开
 6. 活动结束后，请薛冰老师至结束语。
1. 全体成员集合留影。学习部负责好各小组成绩汇总。

拓展活动策划公司篇十八

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：

拓展活动策划公司篇十九

一、活动背景：

新的学期开始了□xx大学麦圈社团迎来了20xx级的新社员。为了促进社团内部的交流，为了社团的进一步发展，拟定举办一次素质拓展活动。

二、活动目的：

丰富社团成员的课余生活，提高社团成员的实践能力和团队协作能力。使社团新成员通过活动互相熟识，感受到集体的

温暖，找到在集体中的自我定位。

三、活动地点：

首都师范大学良乡校区中心广场

四、活动时间：

20xx年xx月xx日

五、活动对象：

首都师范大学良乡校区20xx级麦圈社团新社员

六、活动负责人：

麦圈现任ceo及各部部长

七、活动过程：

1、准备阶段：

将所有同学排成两列，从头至尾1至6依次报数，报到同样数字的同学分至同一队，共分为6队。

2、任务：

a□每队需要一个队名，一名队长，一面队旗（包括队徽），一个口号，由本队队员共同努力完成。

b□每队由队长用2分钟展示队名、队旗，队员共同喊出口号。

3、游戏：

a□传递数字

游戏规则：游戏前介绍游戏规则，并给每队5分钟的时间商量传递方式。每队排成一列，由一名志愿者给出一组数字（4位数），展示给每队的`最后一名队员，开始由最后一名队员依次传给前面的队员并开始计时。传递过程中不准发出声音，队员不准向后看。直到传至每队第一名队员，举手示意停表。根据每队完成时间长短和传递准确度来评比。

游戏规则：每队队员均分成两人一组，每组两名队员相距5米，一个拿篮筐（小桶），一个投球（网球）。在两分钟内，每队需共完成3组，每组投3个球，最后依各队总共投中网球的总数多少定胜负。

4、评比规则：

共四组游戏，每组游戏的前五名可获得积分。第一名计5分，第二名计4分，第三名计3分，第四名计2分，第五名计1分。四组游戏完成后计算各队总成绩。总分获得第一名的队，每位队员获得小奖品一份。

八、人员安排：

每队需要一位20xx级老社员做领队，一位志愿者。

九、经费预算：

序号项目数量单价（元）总计（元）

1一次性筷子60.21.2

2戒指6318

3小桶177

4网球9545

5彩笔1（盒） 1010

6彩绸2（米） 510

拓展活动策划公司篇二十

领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。

选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队的logo□团队风采展示。

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。（让学员养成不完成任务决不罢休的工作和学习心态）

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内(15~20m围成圈□3m直径)1—30数字卡(1寸正方形)上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。（本科目让学员明白竞争的残酷，要有信心、勇气，敢于面对社会现实残酷压力）

定向运动是一个既充满挑战又蕴含智慧、既有悠久历史又具现代理念的运动项目。通过运动能使人回归自然，锻炼体力与智力，磨练意志，增加团结协作，提高果断决策和组织分配的能力。（本科目让那些有就业冲动的学员们锻炼计划、组织、协调、执行力、激励机制及应急处理能力）

在规定的时间内，各小组需要完成指定的各项任务。在此期间，团队会暴露出平时工作中存在的一系列问题。通过这个

项目，会让你更加全面的了解自己的团队。(资源共享、合理利用，大团队氛围。让学员加深对社会现象的了解)

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦。(自信是创业人员最基本的品质之一。强大潜能是在强大的压力下激发出来的，潜能的激发需要挑战。敢于面对、勇于挑战，自我激励、成就梦想!)

全天活动的回顾、总结与分享，合影留念。