

# 2024年拓展活动策划书优质14篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/144664.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

### 拓展活动策划书篇一

主办单位：

物流与工程管理学院冷链xx班。

“三忘记四原则”：忘记性别、忘记年龄、忘记身份；

真诚、投入、快乐、当责。

- 1、结识更多朋友，扩大交际圈；
- 2、加强合作意识、提高团队合作能力；
- 3、让大家意识到真诚与奉献在社交中的重要性，从而提高社交能力。

十一月五日星期二下午14:00 17:20。

东大门草坪。

冷链q1141班全体学生。

所有参与人员分为五组每组八至十人，每个小组都要参加所有项目。（评分表见附件一）。

- 1、由冷链班相关负责人进行协调确定活动节目及相关参与人员选定。
- 2、提前通知活动组织及参与人员，对参与活动方面进行讲解，最好让每个人都知道每个游戏的规则和流程。
- 3、关注天气状况做好相应应急预案。

每个小组选出一个负责人，负责自己小组所有活动的具体指导，因此，负责人和组员要提前仔细看活动规则。

1、活动当天由组织人员提前到达活动现场做好活动现场布置。（当天下午一点三十分之前所有准备工作必须全部就绪）。

2、所有负责人必须提前熟悉活动策划内容及活动的规则及流程。

3、活动现场一切组办人员必须无条件听从指导调度。

1、结束时物品回收；

2、活动场地清理工作（班生活委员及相关人员）。

## 拓展活动策划书篇二

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：

### 拓展活动策划书篇三

《拓展活动策划书》是由本站的小编精心为大家整理的，希望可以帮到大家。

拓展活动多是运用到野外去运用大自然来进行训练，可以加深团队之间的默契合作以及素质提升，是团队比较喜欢的一种训练方式。不过由于正规的拓展训练太过危险，现在的拓展活动多是从拓展训练上衍生出来的一种娱乐训练活动，并不会再具有高危险性。

接下来，本站的小编会为大家送上一篇拓展活动策划书，大家可以参考一下，根据自己团队的需求写一份拓展活动策划书。

#### 一、拓展主题

“ 沟通联系你我，亲情感动大家 ”

#### 二、活动目的

- 1、通过拓展培训，在团队内部营造亲情化的团队氛围，增进团队内以及各团队之间成员的信任感、责任感，从而改善和增进团队内各成员的人际关系。
- 2、在活动过程中，激发各团队成员的进取精神，培养成员的领导意识与管理才能，为在将来的工作成为一名主动而积极的团学联干部打下基础。
- 3、依靠各种拓展项目，加强团队内部、团队间的沟通与协作能力，锻炼团队面对机遇与挑战时的反应与应对方式。

#### 三、主办单位

华北师范大学武汉传媒学院动画学院团学联

#### 四、承办单位

动画学院团学联组织部、生活部

#### 五、活动参与人员

动画学院团学联所有成员

#### 六、活动时间

2018年6月中旬

#### 七、活动地点

郊外

活动流程

### 一、前期工作

- 1、确定总指挥、策划、裁判组人员、流动监督组人员及工作人员
- 3、参加拓展培训的人员以抽签的形式进行分组，并确定队长、副队长
- 4、组织部负责准备本次拓展培训的项目以及活动的必需物品

### 二、活动期间

(1)全体参与人员到操场集合，进行动员大会并开展安全教育，总指挥发表讲话，队长代表、队员代表进行宣誓。

(2)队伍整理后进行第一项活动：

个性介绍

活动目的：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

活动说明：队伍在场地上围成一圈，队长在场中示范介绍自己。

介绍后，一面以自己独特的、吸引人的动作行进至圆圈中的一名队员处(行进中，一面说出自己的嗜好，如我喜欢.....)。并把双手搭在此队员的肩上或拍拍队员的双手均可。队长站在此队员的位置，队员模仿队长的动作并重复队长的简介(他是谁.....他喜欢.....)行进至中心点。

换此队员介绍自己，然后再以自己独特的动作前进至圆圈寻找另一名队员。一次类推，一个接一个，直到全体介绍完毕。

注意事项：动作自创，任何动作或配合动物叫声均可，但不要尖叫，以免扰乱秩序

在个性介绍结束后，按分组分别进行以下项目

将男生分为五毛，女生为一块。

活动说明：在游戏中男生是五毛，女生是一块。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站在边上，裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或者8块5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数得小团队。

注意事项：反映要快，动作也要快。

### 1、背夹球

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力，并使队伍内成员更加熟悉

活动说明：每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，向前走时双手不能碰球，球掉后从起点重新出发最先完成者胜出。

注意事项：进行接力时，必须在规定区域完成接力活动。

## 2、动力火车

### 拓展活动策划书篇四

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

#### 1、拓展竞赛评分标准。

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”!)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人必须必须正面清晰出镜)。

任务3(12分)：找人。公司会提前派一名同事隐藏起来，各组需找到此名同事，每个队员拿到这名同事手中的信物，每个信物为2分(判定标准为信物完好无损)。任务4(20分)：最早到达终点的加20分、第二名到的队伍加15分，最后到达的加10分。

#### 2、游戏评分标准：

游戏1(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分。

游戏2(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分。

游戏3(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分。

游戏4(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分。

游戏5(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分。

3、第一名的队伍将获得由xxx送出的精美礼品一份。

#### (二)游戏环节。

游戏1：无敌风火轮。

项目类型：团队协作竞技型。

道具要求：报纸、胶带。

场地要求：一片空旷的大场地  
游戏时间：10分钟左右  
详细游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

活动目的：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。

游戏2：2人3足。

1)项目类型：团队协作型  
2)场地要求：一片空旷的大场地  
3)需要道具：一米的绳子三条  
4)详细游戏规则：参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。  
5)活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

游戏3：搭桥过河。

1)项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏。

2)参赛人员：全体队员。

3)场地要求：一片空旷的大场地  
比赛赛距：30米。

4)需要道具：小地毯(报纸或者毛巾布等)。

5)竞赛方法：(三组同时进行)三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

游戏4：背人踢球。

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏。

参赛人员：全体队员。

场地要求：一片空旷的大场地。

需要道具：两个皮球。

竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输的那组为第三名。

竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

游戏五：障碍赛。

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏。

参赛人员：全体队员。

场地要求：一片空旷的大场地。

需要道具：无。

中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

十、注意事项：

- 1、此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。
- 2、提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系。
- 3、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。
- 4、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作。
- 5、在登山及游玩中，要尽量结伴而行。
- 6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。
- 7、比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排。
- 8、请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。
- 9、登山途中，每位同事都要发扬团队合作精神，同事之间互帮互助，不让任何一名成员掉队。
- 10、登上及活动途中任何同事不得私自离开，统一按照公司规定行动。

## 拓展活动策划书篇五

一、活动背景：

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。

## 二、活动目的：

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。

## 三、活动时间：

### 拓展活动策划书篇六

#### 活动目的：

- 1、认识自我，认识自己身上已发现和未发现的优缺点，
- 2、让大家在活动中体会怎样客观地观察别人的优缺点。

因此这个活动的目的是既要认识自己又要了解别人。

- 1、参加活动的骨干们能够得到认识自己了解别人这种能力的训练，同时又能促进彼此的了解，增进彼此的感情。
- 2、为将来工作就业做好准备，清楚地认识自我才能够正确地自我定位，找好自己的事业发展的方向;学会发现他人的优缺点才能够更好地跟他人合作。

#### 活动负责人：

总负责人：拓展会xx、人生会xx。

主持人：拓展会xx、人生会xx。

资料搜集整理负责人：人生会xx。

策划负责人：拓展会xx。

联系方式：xx112365956(656+456)陆璐154966(12634564)。

黄中dcdsfd(6sdsf2)陈嘉华115649653(56498656)。

活动时间：5月10日周日晚上8：00——9：30。

活动地点：院系楼162办公室。

活动对象：素质拓展协会骨干成员共13人。

嘉宾：尽可能邀请xx师姐和x老师参加，以提高参与积极性。

#### 活动流程：



## 1、前期准备。

### (1)人员安排。

活动通知：xx(负责统计参加活动的人数，邀请xx师姐和x老师)。

会场布置：xxxxxxx。

接待人员：郑比。

主持人：黄比。

摄影和录像：庄比。

现场工作人员：比比比(做示范以及提供游戏指导)。

后备人员：邱比(如果需要的话将参与到活动中去，不需要则负责播放背景音乐)。

后期纪念品制作：郑经、庄经(这部分希望宣传部可以提供美工支持)。

### (2)物资准备。

眼罩2个、气球1袋、彩带1卷、椅子若干张(办公室有)。

笔记本一本(用于“动物王国”和“象模象样”)。

小测试a4纸“考卷”18张(多两张备用以防万一)。

童年趣事卡片18张(每张a4纸两个表)。

神秘的祝福纸张15张(笔记本的纸就行，每张纸上写上所有参加者的名字)。

笔16支(通知参加者自带)。

奖品10份(每份价格从1元到3元不等)。

数码相机2部。

dv机1(可以不要，有)。

音箱1套(放背景音乐用)。

### (3)人员培训。

主持人培训。请老师或一些专业的主持人给黄中和陈嘉华做培训，以期达到以下标准：口齿伶俐、反应敏捷、能较好地控制活动场面和活动时间、做好活动各环节的衔接和介绍以及有效地调动

现场气氛。

工作人员培训。在正式活动之前，在会员当中随机抽选10位会员进行预演，帮助主持人和所有现场工作人员熟悉活动内容和活动流程。

(4)会场布置。

(1)活动地点定为院系办公楼162。

(2)工作人员(xx)提前两个小时到会场进行布置。

2、活动当天。

活动主题：游戏人生、认识你我。

活动流程：前期：自我蜂彩——热身小游戏。

主体：盲蚤危机——讲完跳蚤故事之后的第一个游戏(定位与指引)。

动物家园——第二个游戏最能代表我的动物。

象模象样——象通“像”第三个游戏你看我像什么。

变幻“魔”测——小测试休息环节(后面有附件)。

小人大事——第四个游戏童年趣事(卡片样式附在后面)。

结尾：飞鸿传音——神秘的祝福(卡片初版附在后面)。

活动当天：

活动名称活动时间活动内容活动备注人员要求。

自我蜂采。

5-10min1.介绍游戏规则(规则见附录，现场工作人员示范)。

2.开始玩游戏1.背景音乐跟现场气氛要比较好的结合(采用富有节奏感的摇滚或者dj)。

2.这个游戏是想让大伙儿先热热身，拉近彼此的距离，提高大家参与的积极性，尽快调动现场活跃的气氛1.在维持好现场秩序的前提下，充分调动同学积极性和参与度，尽量拉近彼此的距离。

拓展活动策划书篇七

项目人数：

至少20人（数量应该是偶数）。

项目时间：

1个小时左右。

项目道具：

眼罩。

项目目的：

- 1、感悟沟通协作的重要性，资源整合。
- 2、提升队伍凝聚力，工作中愿意协同作战帮助对方。
- 3、让员工愿意融入队伍，愿意相信团队的力量。
- 4、自我突破，并在冲破后灌输全新团队信念。
- 5、换位思考、助人助己。
- 6、自我突破，并在冲破后灌输全新团队信念。

项目步骤：

- 1、分组：将所有人员按2人一组分组。
- 2、带眼罩：每组选出一名选手带上眼罩充当“盲人”、另一个人在游戏的过程中是不能讲话的（哑人）。
- 3、由拓展培训师讲解活动规则并进行示范。
- 4、项目结束后，让学员们进行分享总结。

注意事项：

- 1、活动进行过程中，哑人要保障盲人队友的安全。
- 2、在一些危险的障碍处，必须有拓展训练教官在。
- 3、没有蒙上眼罩的学生及哑人不得开口提醒盲人队友。
- 4、学员需要根据选定的线路来进行风雨人生路项目，不得擅自修改线路。
- 5、所有员工需要根据拓展教练的指示来进行项目。

以上就是关于风雨人生路拓宽工程的相关介绍了，因为在游戏的过程中会有很长路途的旅行，加上“盲人”与“哑人”队员不能进行交流，所以在此之间必定要留意自身安全听从练习教官的指令，避免意外事情的出现。

## 拓展活动策划书篇八

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：15x20=300元。

## 拓展活动策划书篇九

### 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及各部门部长。

### 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。

#### 拓展活动策划书篇十

为了营造良好和谐的校园文化，更好的使团委中的各位同学加深认识，促进和谐，调动广大同学参与团体活动的积极性和主动性。同时，新一届的各部门干事已经确定，为加强新一届团委成员的熟悉与了解，培养部门内干事们的团结合作能力，增进彼此的互信，对以后的工作安排做一个借鉴；为以后活动的开展打好基础，提高会内各个部门的凝聚力，以及所有会员及干事的集体意识。

增素质促友谊。

20xx年03月——20xx年03月（具体时间待定）。

福州职业技术学院篮球场、（教室待定）。

### 1、室内授课。

将由辅导员亲自授课，指导部门间合作，部门内部协调等一系。

列问题。（根据老师的授课内容而定）。

### 2、户外素质拓展（挑几个出来）。

各部门挑选六男六女组队参加，以各种游戏（如：踩气球、合作运球、n人（n+1）足等）趣味比赛，比赛时长为60分钟。

#### （1）、结对而行。

道具：绳子若干。

参加人员：两人一组或多人一组，多组参加。

游戏规则：本游戏要求场地较大，游戏开始时先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，主持人喊“开始”时，各队齐出，最先到达终点的队就算获胜。本游戏要求参加者的配合默契。

#### （2）、顶气球比赛。

道具：气球一个、绳子一条。

参加人员：两组对抗（每组一般为3人到7人）。

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的'正中间拉开（像网球网一样），然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。（注意只能用头，不能用身体的其它部位）。

#### （3）、萝卜蹲（可以用任意水果代替）。

将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

#### （4）、信任背摔。

做此项目的人站在一座1.6米高的矮墙上，为了防止摔下去时手臂伤人，要将双手绑在自己胸前，然后背朝墙下，身体站直，直挺挺地向后倒下去。下面有8人面对面站成两排，每个人都伸出双臂将上面倒下人接住。

### (5)、明七暗七。

玩法：按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作“明七”，7的倍数如14、21、28等称作“暗七”，是“明七”“暗七”的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7（不发音）然后逆顺序，喊“6”者要紧接喊“8”，9、10、11、12、13、14（不发音），喊“13”者又要紧跟着喊“15”，一直下去，到“27”、“28”时最容易出错。

### (6)、我们不孤单。

各人围圈站立，肩膀贴肩膀，脸向圈内。各人前后脚站稳，双手向前，准备向前推的动作。选一人站在圈中，闭上眼，双手交叉胸前。大家大声问：“准备好没有？”圈中人回答：“准备好了！”（这很重要，可令气氛更认真，他们会觉得这“岗位”很重要。）喊完口号，中间的人把身体挺直向后跌，其他人托着他，轻轻向左或右传递，组长在圈外轻声讲“支持者”：“做得好！”亦要安慰中间那位：“不要怕，他们在支持你！”约一分钟转完，圈中人站定，张开眼向每位支持者道谢。望三秒，点头，微笑。换另一人站在中间，直至每个人都体会过被支持的感觉。

### 拓展活动策划书篇十一

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。



## 拓展活动策划书篇十二

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。

### 拓展活动策划书篇十三

#### 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。

## 拓展活动策划书篇十四

拓展训练是近些年兴起的一个团队训练活动，可以用之加强班级同事间的凝聚力并且增进同事之间的友谊。因此拓展训练是个参与性极强，乐趣与挑战并行的团体合作专项训练。所以我们08房地产公司借春游之际组织全体员工参加阴阳天下拓展训练公司组织的拓展训练。

一、拓展培训参加人员：北京08房地产销售人员。

二、拓展培训地点：北京密云县明阳天下拓展基地。

三、拓展培训时间：20xx年5月11日。

四、拓展培训设计及培训实施步骤：

准备阶段。

1、提前联系拓展培训公司，签订合同，购买保险。

2、提前一周以上把培训的安排通知给班级同事，应该以班级同事最适宜的沟通方式，如在显要位置张贴通知、电子邮件通知、开会通知等。

3、培训前帮助班级同事了解此次培训的项目，培训的目的。

启程。

1、20xx年5月11日早8点前在指定地点集合，组织班级同事上车。

2、20xx年5月11日早8点准时开车。组织车上活动：时间为60分左右。

返程。

1、20xx年5月11日晚五点准时上车，安全返回学校。

五：总结。

大家期盼已久的班级拓展训练于5月12日顺利得在华林苑完成了。看着大家在回来路上疲惫但又满足的笑容，不难看出每一位参与活动的同事从中收获了不仅仅是畅玩之后的喜悦和痛快。的确，拓展的意义所在就是通过一些有趣但又考验大家的项目让参与者从中汲取智慧和思考。

我认为每个人都对这次班级活动有心得体会和自己不同的想法和理解。什么是拓展训练？在我看来就是通过这个训练来达到团队的协作和互相鼓励，其次是在训练中找到自己不足的地方和提高自己战胜内心的恐惧和害怕的决心和胆量。我们要用团队的力量来战胜一切的困难，这对于我们班级的团结凝聚氛围的进一步提升有着不可忽略的作用。在训练中分四个项目，每个项目都有它的训练意义。有团队合作的也有自己完成的，但是即使是需要单独完成任务的项目也同样需要同伴们的鼓励和协助。

高空断桥就是这样的项目之一。虽然每次爬上去的只有一个人，但在地面上的绝大多数队员并不闲着——呐喊助威，帮忙穿戴安全设备，照相留念等等，大家可谓是忙得不亦乐乎。不少同事在没经历断桥跳跃之前，都心惊胆战的，也都哭笑不得，但是当我们一个个经历了攀爬，心里准备，跳跃这一系列过程之后，大家都会笑笑说，其实没什么的嘛！虽然高空断桥耗费了我们将近一上午的时间，但是大家对下午的项目依旧充满着期待和热情！

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发