

# 2024年公司团队拓展训练活动策划方案3篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/171507.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

### 公司团队拓展训练活动策划方案篇一

xx物流公司全体员工。

- 1、欢迎新同事的加入，帮助其尽快融入公司的同时培养和建立新员工对本公司的信任感和归属感。
- 2、加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的热情和斗志。
- 3、增强组织活力，改善组织文化，提升组织整体沟通与协调精神和能力。

20xx年x月x日。

定为xx一楼歌厅。

xxx。

- 1、新入职员工介绍。
- 2、新入职员工代表讲话。
- 3、董事长致欢迎词。
- 4、活动互动：
  - 1)踩汽球：将汽球捆绑在脚上，相互踩对方的汽球，时间一分钟，以谁脚上的汽球最多为胜。
  - 2)走台：参与者头上顶着一本书，然后让他从台左走到台右，期间手不能扶书，不能让书掉下来。(这个游戏的参与者是男性比较有欣赏的噱头哦)

3)两人三足：每个部门派出两名员工，一人的左脚与另一人的右脚绑在一起，进行比赛，先到达目的地为胜，这个活动考验的是部门员工之间的默契配合。

4)脑筋急转弯：员工轮流出题，采取抢答有奖方式，如果答错，要求献唱一首或者说一个笑话。连续答对3题者，可得到公司奖励小礼品一份。

5、自由活动。

1、安全事项。

2、活动必须着工装参与。

各部门领导确保员工安全到家。

## 公司团队拓展训练活动策划方案篇二

20xx年x月x日下午15:00——17:00。

篮球场。

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为x组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。

团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1)小组赛：每个大组先组内比赛，分为x组，时间最短的组获胜进入决赛。

(2)决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军。

(3)输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒!赢的队伍则回答：小意思啦!

石头剪刀布 (30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就淘汰换下一个人，哪组最先把淘汰完所有组员，哪组就输。两两pk，最后赢得队伍获胜，输的队伍每个组员做俯卧撑xx个。

滚珠子 (30min)

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数：(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1.一切服从裁判。2.如有不服，请参照第一条。

(1)1,3组合为一组，2,4组合为一组。

(2)每组自愿(一定要自愿)选出一名队长。

(3)每组按照顺序开始报数，1,2,1，2...所有人报完之后报1的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑xx个。

(3)第二次报数，输的队长需做xx个俯卧撑，第三次xx个，第四次xx个，以此类推。

在游戏过程中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)：(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选 游戏规则：

(1)两队均选红，各得1分。均选黑，各减1分。

(2)一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分。

(3)第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

(4)沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟。两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。

游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

公司团队拓展训练活动策划方案篇三

“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xx个俯卧撑，女队长做xx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xx个俯卧撑，女队长做xx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入。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xx俯卧撑，女队长做xx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xx俯卧撑，女队长做xx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xx俯卧撑，女队长做xx次蹲起。

#### 六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带x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xx俯卧撑，女队长做xx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xx个俯卧撑，女队长做xx次蹲起。

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