

最新干部联谊活动策划方案(大全5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

干部联谊活动策划方案篇一

为了提高我校学生干部的整体素质，增强团队成员沟通及团队协作能力，打破心理障碍、拓展思维、增强互信，校团委特组织开展此次素质拓展活动。

一、拓展目的：团队建设 学习管理 增强自信 磨练毅力 信任协作

二、拓展对象：高一高二全体学生干部（90人）

三、拓展地点：学校篮球场

四、拓展时间：3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“are you ready”队友准备好后回应“ok lets go.”

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。

后期工作：

- 1：组织颁奖：共91份奖品，包括 活跃新星奖（1份） 优秀团队奖（15份） 其余参与人员纪念品（75份）。
- 2：各学生干部根据活动的经历，围绕拓展目的写一遍心得体会（3月21日第二课堂投递到团委信箱。

干部联谊活动策划方案篇二

“培养优秀干部，打造团队精英，繁荣校园文化”

二、活动目的

通过本次活动，为进一步增强我院广大学生骨干的思想政治素养，明确学生骨干的职责要求，提高学生骨干的工作能力与责任心，优化学生骨干的工作作风。

三、活动参与者

音乐学院全体学生干部（11级学生干部重点培训），包括院团委、学生会干部，班委会，团支部干部，学生社团干部及我院入党积极分子。

四、活动时间及地点

3、11月26日，在我院501教室，邀请学生处张向战老师讲授《学生干部应具备的能力和素养》相关内容，使学生明白作为学生干部应具备的基本素质，教导大家如何成为一名优秀的学生干部，讲授工作技巧及处理工作上的各种矛盾的办法，提高学生干部的责任心。

4、11月26日，在我院501教室，邀请校团委岳杰勇老师讲授《新形势下团建工作的特点、方法及技能》相关内容，使团干部对共青团的相关工作有更加深入的了解。（未定）

5、11月27日，在我院501教室，邀请金绪泽老师讲授《校史校情》相关内容；

（以上老师已联系，但具体时间待定）

五、活动形式

采用讲座、座谈与实践相结合的形式

六、培训前期准备

1. 培训时间、场地和培训内容筹备
2. 联系培训老师或优秀学生干部
3. 宣传部负责本次培训活动宣传
4. 办公室负责培训前场地布置

七、培训内容

1. 采取主题报告、互动交流等形式。
2. 开展学生干部的户外拓展训练，加强实践能力。

八、培训要求

1. 学生会干部全部参加（或主要学生干部），由办公室、校团委组织部跟进考核。
2. 培训开始前十分钟到场，进行考勤。如确实不能参加者，

应履行请假手续。无故迟到、早退、旷课，计入综合测评成绩，严重者进行全院通报批评。

3. 努力提高学习效率，全体学员上课应认真听讲，积极思考，主动参与讨论，并认真做好笔记。培训结束后，所有参与培训的同学干部须上交一篇不少于20xx字的心得体会。4. 培训活动中未确定的内容，将另行通知。

干部联谊活动策划方案篇三

为了加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的工作热情和斗志，增强组织活力，改善组织文化，走进自然，放松心情，提升组织整体沟通与协调的精神和能力，同时欢迎新员工的加入，让新员工尽快融入公司，培养新员工对公司的信任感和归属感。人事部决定于本周六前往广州笑翻天乐园参加一天的户外拓展活动，具体流程如下：

1、08：00集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

2、09：00--09：30集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

3、09：30--09：45组建团队：进行拓展分队，选队长，取队名，确定新队的队歌和口号。

4、09：45--10：00破冰训练(团队热身)

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

5、10：00--11：45(山谷游乐区)竞技项目：

突出重围--攀壁：参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好

的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。（良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键！）

（要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务！）

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩！（克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我！）

竖网桥——悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

6、11：45—12：00活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评！

7、12：00—14：00午餐时间（参观杨四将军庙）

8、14：00—16：00团队大比拼竞技项目：

踏笼飞渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。（检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神！）

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）

搭桥过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）

荡悠台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。

（相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务！）

9、16：10--16：40自由体验“闯关酷地带”

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。

自费项目：水战船：（水上争霸赛），精彩刺激、留恋忘返！

10、16：40--17：00活动总结，返程！

干部联谊活动策划方案篇四

一、培训宗旨：

学生干部是老师和广大同学沟通、交流的一个良好的纽带。所以，一个好的学生干部要有较高的综合能力，对于刚入大学的新生来说，还不是很具备良好的组织管理能力、协调能力、社交能力、创新能力、应变能力等，为了更好的去培养新生的综合素质能力，保证有热情，一心为同学们服务的学生干部能有能力去管理同学，协调同学之间的矛盾，做好工作，真正起到一个纽带的作用，我们将要对新上任的学生干部进行有效的培训。尽努力使他们能更好的为同学们服务，做

老师的得力助手，为把他们培养成复合型人才为社会做贡献而努力。

二、对象：

xx级所有班级团干部和各部门新纳学生干部

三、培训时间：

20xx年10月18日-31日

四、培训地点：

实验2号楼402及学校操场

五、培训内容：

1、学生干部基本素质（思想道德素质、心理素质、领导能力、协调能力、组织能力及基本社交礼仪）

2、户外素质扩展

3、师生交流会

六、培训方式：

1、主题讲座

2、理论学习

3、课外实践

4、交流讨论

七、培训流程：

分为“理论教育”和“课外拓展训练”。

理论教育：采取主题报告、互动交流等形式。由老师讲授作为学生干部应具备的基本素质，教育大家如何成为一名优秀的学生干部，讲授工作技巧及处理工作上各种矛盾的办法。

（一）、表彰先进

地点：实验楼402教室

主讲人：学院团委书记

形式：专题讲座

主题：表彰先进，树立榜样，争做优秀

时间：10月18号18:30—20:00

意义：给上学期学习工作优异者颁奖，鼓励他们再接再厉，并同时能激发新上任的同学们对工作的热情，在下一场的培训中，他们能更好的在培训里学习与思考，通过了解老师对他们今后的要求，也能使他们抓住重点去学习，锻炼，为以后能更好的工作，更好的为同学服务，辅助老师，提高自己把握方向。进而提高效率，不至于盲目的摸索前进。

具体流程：

（1）播放上学年度学生干部工作记录短片，对工作成果进行展示。

（2）宣读上学年度学习优异且工作出色的学生干部成果，并请老师为他们颁奖，以资鼓励。

（3）请上学年度获奖学生干部代表进行获奖感言

(4) 团委书记对获奖学生干部进行精彩点评，并对新上任的学生干部提出新学期的要求并介绍本次培训目的及内容并对新任学生干部提出培训要求。

(二) 师生交流

主要内容：老师把以前工作上同学与老师反映的问题与同学们共同探讨，并提问同学，对同学们的回答进行分析，然后指出正确的处事办法，将自己的经验挑特别重要的与同学们分享。老师可以下到座位，去与同学近距离接触，挖掘出同学们在学习和工作上遇到的问题，并对其进行分析和解决。教同学们如何做人，如何处事，如何兼顾好学习和工作之间的矛盾。最后，老师对同学们提出要求，提出期望，并在以后的学习和工作中对同学们进行监督。

具体安排：

(1) 地点：实验楼402

主讲人：罗海涛院长

形式：专题讲座

主题：树立正确的价值观、人生观及学生干部应具备的素质与能力

时间：10月20号18:30—20:30

(2) 地点：实验楼402

干部联谊活动策划方案篇五

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。

一：活动背景

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。

二、活动目的

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。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：烽火丛林野战

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

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。

从各景区了解到有以下活动可供选择：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。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20__年 11月__日-__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

七、拓展活动日程安排

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

拓展训练2

1. 培训目的

新人完成从学校到公司的身份及心理转变，加强了解沟通，培养团队精神；

培养创造性认识和解决问题的能力挖掘潜能；

培养积极身上的心态和良好的心理素质。

达到认同团队、融入团队的目的；

减少新员工的启动成本，降低新员工在试用期内的离职率；

让新员工感觉受团队的欢迎，全面增强其归属感，创造融入团队兴奋感；

提高自我控制能力，从容应对压力与挑战；

新员工能够更好地理解组织的愿景、使命、价值观、历史、文化及其内涵；

强化探索精神与创新意识，培养进取心。

2. 培训安排

培训时间：__年

培训天数：1天

培训地点：南海拓展基地，天河拓展基地，番禺拓展基地

培训对象：

参训人数：

培训教官安排：

3. 时间安排表

时间

培训安排

安排目的

出发到基地

开营仪式

破冰、团队建设

有轨列车

创造融入团队的感觉

午餐和午休

8菜1汤

风雨人生路

信任与协作

挑战360

团队协作

毕业墙

共创高效团队

活动总结

大团队的意识

返程

4. 项目介绍:

观念导入—破冰游戏

项目介绍:

任何活动都有个循序渐进的过程，通过大风吹、松鼠与大树、水的反应等肢体接触、反应力小游戏，调动队员的思考、情绪。

项目效果:

为整个培训铺垫，加强学员对课程的认同和课程的参与积极性；

加强学员对团队的凝聚力与归宿感；

营造良好的团队氛围。打破彼此隔膜，男女间的尴尬氛围。

分组

项目介绍:

随机分组、选出队长、队名、队号、队歌、队呼及各组展示。

项目效果:

用特殊的形式相互了解，团队成员“融冰”，初步形成热烈的团队氛围，为接下来的训练做好心理准备。

有轨列车

项目介绍：

每组所有的队员站到两条木板上，提起所有的绳子，由起点出发到达终点为一轮。活动分为有声和无声两个阶段，小组之间互为竞争对手。

项目目标：

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

挑战未知领域，培养创新意识

认识统一指挥的意义与重要作用

全组队员步调一致，相互协作，有效沟通，顺利完成此任务，达到合作的最高境界

教官引导：

活动中有哪些因素导致了你们的成功(失败)

项目的关键在哪里，相比较，刚才表现得如何

从技术操作的层面来讲，我们有哪些可以改进的地方

活动中哪个阶段消耗时间最长，原因是什么

为什么统一的指挥在这个活动非常重要

为什么团队定立的规则不能得到执行

风雨人生路

项目介绍：

换个视界，换个世界在坎坷的人生道路上只因为我们的相互搀扶与支持，相信我们明天会更加美好。

项目效果：

勇于承担自己的责任，相信队友、相信自己。

个人可以成就的事情实在是太少太少，需要和同伴相互协作，正所谓高水平的独立带来高水平的协作。

在面临风险的时候，你是否敢于相信自己的同伴？(事实上，没有风险就不存在信任)

你的自信会影响你对同伴的判断，你又如何通过主动要一个承诺来保障信任完美完成？

我们彼此的情感在空气中无声的交流加强！

挑战360

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。

项目效果：

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。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。

毕业墙

项目介绍：

参训队员，运用搭人梯、吊拉等方式，使所有队员翻越墙高约4米的墙壁。

项目效果：

参与策划、合理的人力资源和物质资源的分工。

自我管理与定位、有甘为人梯勇于牺牲精神的精神。

团队的协作与激励。

共建高效团队。

5. 基地介绍

南海大湿地

位于佛山南海区丹灶镇。地处北江东岸，占地面积达__多亩，目前基地可容纳200多人的住宿，设有烧烤区、野炊区、酒店、餐厅。南海大湿地是由湿地、湖泊、沙滩、丛林等自然生态环境组成。采用体验式教学，即从实践中学习，利用湿地雨林野外自然环境，巧妙地将各种拓展训练项目通过精心设计，将学习融入在大自然中，通过讨论解决方法，组织实践和分享检讨过程中，令参与者达到“磨练意志、陶冶情操”。在团体合作的基础上，充分激励自我，形成富于战斗力的团体，将所得启示和体会应用于现实生活和工作中。

基地图片：

天河航天奇观拓展基地

航天奇观拓展基地坐落于天河区东圃大观路，毗邻__年广州亚运会开闭幕式举办地——广东奥林匹克体育中心。占地近400亩，可进行场地拓展和高空拓展。设有烧烤区、野炊区、酒店、餐厅。

番禺长兴乐园拓展基地

长兴乐园位于番禺区南村镇兴业大道旁，占地面积800多亩。园区内果树成林，花香四季，绿色生态环境，空气清新怡神。

长兴乐园是广大企业进行团队户外拓展培训的活动基地，除了提供宽敞场地和各种精彩活动项目，是企业文化实践与团队价值增值的理想场所。

籍以优越的原生态绿色园区优势，长兴乐园配备多样化的游乐设施设备，游乐项目多达几十种。

6. 师资介绍

总教官

7. 费用明细

培训费用：185元/人·天

费用包含：场地费用、教官费用、保险、1正餐、饮用水

自费项目：

发票：按8%点税收取相应费用；

8. 客户见证

民企：捷普公司、康亦健、悦和物业、越维公司、天地食品、广展展览、裕桥线缆

it与媒体：南方都市报、新快报、阿里巴巴、网易、新网、塔塔信息技术

拓展训练3

一、活动时间：10月28—29日

二、活动地点：浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动 ——海盐县南北湖拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、活动流程及相关内容

项 目	时 间	活 动 安 排	备 注
-----	-----	---------	-----

第一天	10月27日		
-----	--------	--	--

	16:00		
--	-------	--	--

.....

	18:00	公司出发，到达宾馆晚餐、住宿	
--	-------	----------------	--

第二天	10月28日	战略发展研讨会	
-----	--------	---------	--

主持人：

	9:00		
--	------	--	--

.....

9:30

.....

10:00 全员沟通—我们的优势 回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

.....

11: 00 全员沟通—我们的困难与不足

11□10

.....

11: 20 休息

11□20

.....

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

.....

全员沟通一三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16□00

.....

16: 10 休息

16□10

.....

17: 00 全员沟通一公司目标汇总

17□00

.....

17: 30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

.....

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18：30

.....

20：30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20：30

.....

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天 10月29日 拓展活动

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08：10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9：30

.....

10：00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动 10：00

.....

11: 00 破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

.....

12: 00 中餐 湖边农家特色

12□00

.....

14□10 a线: 大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线: 团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目: 大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分□a□b
两条线开展进行

14□10

.....

16□10 a线: 团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

b线: 大型高空拓展挑战项目

信任背摔 高空抓杠

16□10

.....

17: 00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解释！

谢谢

返回上海 17: 00

五、活动费用明细：

项目 明细 备注 价格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

餐饮费 晚餐1+中餐_2+烧烤1 奉送激情篝火晚会一台

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39_930元/人

六、拓展基地简介：

拓展训练4

预算费用：每人50元（多退少补）包括：场地费+门票费+午餐费+培训费

目的：

- 1、增强班级向心力和凝聚力；
- 2、增进一班和五班同学的了解；
- 3、考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会；

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园(路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路)，户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

3、“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”，“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的： 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的作用。

3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将

不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

1. 拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。

2. 据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。

3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

4. 这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

拓展训练5

活动主题：相约___，绽放你、我、他

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:___教育学校

承办单位:___教育学校___班

支持单位:___武警部队

活动时间:20__年12月7日至20__年12月9日

活动地点:___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

20__年12月7日

1、7:30集合

2、8:00出发(___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、___班学生在去到训练基地后,___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、___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

(___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 b__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 b__班(舞蹈等) c美术班

八. 音乐班两个节目, __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, __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,要三个代表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:20__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—20__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