

拓展拓展训练 企业拓展训练方案(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

拓展拓展训练篇一

在拓展训练活动后，将举行隆重的结业典礼。经历了一天一夜的洗礼，体会真心英雄的感觉。2、中国结：

日期时

间活

动说

明day

26：30—7：00晨练7：00—7：30早间加油站8：00—12：10拓展训练活动及分享12：10—13：00午间加油站13：00—14：40拓展训练活动及分享15：00—16：00毕业墙16：00—17：00拓展奥斯卡17：30赋归四、训练保证：1、太鼎企管的专业能力：

在三年多的培训实践中，依托企业管理顾问公司的资源和背景，太鼎企管旗下的核动力拓展训练学校已成为系统化、专业化的体验式学习机构，并有沈阳和大连两个训练基地，形成了系列化的管理者七种武器—管理者技能提升课程、铸造高绩效团队课程、凝聚企业与客户关系的创造忠诚客户课程、塑造企业文化课程、新员工职业素质课程等，并可根据企业

需要量身定做培训课程。2、教练队伍：核动力拥有一批优秀的教练队伍，有从事管理和培训工作的背景，经受过严格的培训，具有从事户外运动相关机构认证的各种证书，有丰富的团队训练带队经验，并具有nlp训练指导师、专业登山保护员、红十字会紧急救护员、水上救生员和野外训练指导资格。教练已成为核动力训练安全和训练效果保证的极为重要的因素。3、训练安全保证：

拓展拓展训练篇二

09：00——09：30集中进入拓展乐园：由拓展教练介绍拓展当天活动的科目，讲解活动流程、安全等事项。

09：30——10：00破冰训练(团队热身)

视团队队员的具体情况组织进行2-3个团队热身游戏(如花开花落、大雨小雨、金钱组合等)目的让家长与小朋友之间增进了解，消除隔阂，逐步形成队员的团队意识，为拓展活动作前期准备。

10：00——10：15组建团队：进行分队、选队长(最好孩子担任)取队名，确定新队口号和队歌，进行口号大比拼。

10：20——12：00亲子科目训练：

以小组为挑战对象，家长与小孩通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神亲子拓展训练营活动方案介绍亲子拓展训练营活动方案介绍。要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使家长和小孩充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性。

各小组所有家长和小孩子一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置把圆珠转送到达终点。

要求全体人员有良好的心态和勇于接受挑战的精神才能顺利完成。让小孩子明白，当遇到难以完成的任务时，需要大家积极参与、相互配合，不怕失败、迎难而上、勇于挑战的精神才能完成。

亲子拓展训练

12: 00—14: 00午餐时间

14: 00—14: 30下午热身活动

14: 30—17: 00趣味竞技活动

只有报纸、小剪刀和胶布，在规定的时间内完成运载履带的制作，并把所有人员通过履带转移的安全地带。时间紧迫，人员的分工、协作，资源整合、监督、激励机制等对完成任务是必不可少的。通过家长、小孩子的一起参与，共同配合、亲手制作履带，体验成功的喜悦！

队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网

前有

堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关?(要步调一致、灵活应变、果敢的行

动，才能完成任务!)

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亲子拓展训练营活动方案介绍拓展训练。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，面对困难，勇于挑战自我!)

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)

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网等部件组合而成。需要家长和孩子们极佳的团队协作精神，要求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。

17:00—17:30讲评总结，合影留念。(活动结束)

拓展拓展训练篇三

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标:培养学生的自信心，这是成功的基石;要有永不言败的意志力，它是成功的保险;要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉;要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键;要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望;要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划;要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理;要学会阳光思维，具有积极的心态;要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达;要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越;培养适应能力，促进生命成长;加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会舒缓心理压力，促进心理健康。

二、时间及具体安排:

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学

生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人；选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

三、人员安排及要求

1、人员安排表

总指挥:zz

总负责:zz(包括车辆联系及安排)

成员:各班班主任

宣传报道:zz

车辆调度，上下车地点确定，学生上车安排:zz

2、具体负责人安排及车辆调度：

班级	负责老师	人数	车次	跟班老师	备注
----	------	----	----	------	----

注:各班调入其他车辆的同学，请安排组长负责，落实到姓名，并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车，9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织：

1)活动以班级为单位，报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

5) 训练场地:长沙市国防教育基地。

四、注意事项

2、训练期间，尽量不带贵重物品和大量现金，女同学不得佩戴首饰；

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜；

4、培训前请将长指甲剪去；

5、必须服从教练的管理；

6、在培训中，如有身体不适，请及时向教练报告；

7、在培训中，爱护各项培训设施及自然环境，不要乱丢垃圾。

8、饭前便后要洗手，不吃不洁食物。

9、注意防中暑、防晒，要多喝水。

10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐，十人一桌，由教官统一安排。

五、纪律和安全

1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进；返校后进行修整和洗澡、洗衣服，任何人不得在外逗留，晚上7:00正常进行晚自习，学校将对各班进行人数清点。

2、训练期间，不得使用手机。

3、在无教练指导下，任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。

- 4、服从教练安排和指挥，遵循活动操作规程与安全规则。
- 5、受训期间，除特殊情况外，不得外出。
- 6、乘车过程中，不要乱窜座位、跑动，以免紧急刹车时发生危险；
- 7、培养自己的时间观念，不能迟到，注意节水，各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水，学生、家长、老师自备空瓶子。

六、其他

- 1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。
- 2、晚自习照常，如有变动，另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练，与各班班主任联系，收报名费150元，报名时间8月24日——8月30日。

一、目的：

通过体验式学习，深刻理解团队协作及沟通的重要性，大力提升全员对于团队合作及沟通的深刻理解与认识，并能将这些体会运用到实际工作中去，从而带动团队整体协作性、减少磨擦与不必要的纠纷，尽量避免本位主义或小团体主义现象的出现。

二、方式：

择平整广阔之草地或柔软之场所，通过教练组精心设计的项目，以团队方式按要求完成各个项目，并通过深刻讨论将实践体验转化成理论，在拓展训练完成后一周内，继续在各部门内部展开深入的讨论与经验交流，以固化亲身体验后的认识与成果，并积极运用到实际工作中来。

三、主要内容及流程：

1、时间安排：12月中旬天气良好之周一~周五中一天，总体时间约为8小时。自早上九点起至下午六点止。参训人员须于早上8：30到达指定地点，参训当天出勤按正常工作考勤。

2、主要流程为：集合—参训说明—热身—分组—上午项目—回顾—下午项目—回顾—发放奖品—总结本次活动—就餐。

3、具体项目设置：

上午项目：

a□集合整队，活络手脚关节，十分钟围场跑；

b□集合，宣讲本次活动意义及相关注意事项；

c□热身活动，破冰游戏2个；

d□分组组队等

e□解开千千结；

f□盲人方阵；

g□翻叶子；

下午项目：

(热身项目：松鼠与大树)

a□同心圆；

b□过电网；

c□孤岛求渡；

四、教练组：

教练组由教练员督导员组成，教练员主要负责项目组织及回顾总结，负责全程设计及进程管控；督导员负责训练过程中各项物品管理、拍照、安全维护、各组得分记录、奖品发放等工作，并在个别项目中协助训练员作好对各个小组的项目督导工作。

五、奖项设置：

优胜奖一组；优秀奖一组；鼓励奖一组；

六、费用预算：

略

七、其他注意事项：

- 1、所有员工穿便装(活动时出汗多时穿换的单衣)，运动鞋(禁高跟鞋与凉鞋)，便于活动，自带午餐，水2~3瓶，衣物包等，严禁女生穿裙子、尽量不带手机钱包等贵重物品，零用钱就可，禁戴戒指、项链。
- 2、每人自带笔记本及笔各一个，记录活动过程各种体会及经验总结，以备训后作业；
- 3、创可贴、云南白药喷雾剂、红花油等药品；彩旗、大头笔6支。
- 4、指甲最好剪短，以免活动中亲密接触时划伤同事。
- 5、活动过程中务必以安全为第一要务，同时注意环保，不得

随意丢垃圾及抽烟(防森林火灾)， 休息期间不得做危险性攀爬， 不建议利用休息时间登山。

6、必须守时， 按教练员要求时间及时到位。

军训是磨练人的意志力、强化纪律性的良好武器， 要求通过坚忍和服从等自我约束的方式， 来达到训练目的。军训中的拓展训练则可在磨练个人意志的同时， 培养大家积极合作的团队精神， 并通过积极进取的方式来实现目标。__拓展军训拓展培训方案具体情况如下：

一、一天军训活动安排：

9点到达__国防教育基地

9点—10点：换装， 分队， 军训动员， 领导讲话。

10点到10点30分：站军姿。期间强调说明军训纪律等相关常识。

10：30分到11点40分：练习跨立， 稍息， 停止间转法。

11点40到12点40分：中餐(中餐保持安静状态， 不浪费粮食)

12点40分—13点：复习上午的跨立， 稍息， 停止间转法。

13点到14点：练习起步的行进与立定。

14点到15点：练习正步的行进与立定。

15点到15点30：练习敬礼与礼毕。

15点到16点：复习跨立， 稍息， 停止间转法， 起步的行进与立定， 正步的行进与立定， 敬礼与立定。

16点到16点30分：全员集合，各队一次进行军事会操。

16点30到16点50分：活动总结。

二、目的：

此次野外拓展活动，旨在促进员工军训积极性，提高员工的组织纪律观念和自我约束能力树立公司的好形象，促使员工养成“令行禁止，迅速反应”的良好风气。

三、培训宗旨：

快乐、感恩、责任、荣誉、团队

四、培训模式：

快乐、互动、体验、感悟

五、核心宗旨：

没有完美的个人，只有完美的团队！

六、课堂宗旨：

第一，严肃而不呆板！第二，紧张而不枯燥！！第三，育人、娱人同行！！

七、训练标准：

完美是合格的唯一标准！

八、训练信念：

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练！

培训目标：

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

培训时间：

3天

培训内容：

单个军人队列动作

动作要领：

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：

小腹微收，自然挺脚，上体正直。微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，弼眼向前平视。 稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心 大部分辖于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右(左)转，按照向右(左)转的要领转45度。 向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止

1、齐步行进与立定

齐步：

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手腕向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。

立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。

2、跑步行进与立定

跑步：

立定：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米).，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步

踏步：

要领：两脚在原地上上下下起落，(抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正直，两臂按照齐步的要领摆动。 立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

一、活动时间：

20__年4月25日下午15:00——17:00

二、活动地点：

篮球场

三、活动目的：

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。

四、活动流程：

破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为4-6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3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

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) 第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80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。

五、现场人员安排：

主持人□_x

拍照摄影□_x

裁判□_x

六、道具：

布条；水管4根；桶；滚珠。

拓展拓展训练篇四

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

x骑游烧烤。

x年_月x日早上9:00下午4:00。

x□

公司全体员工自愿报名参加。

1□x骑游。

2、农家乐自助烧烤。

3、自由活动。

4、聚餐(暂定)。

参加人员自备自行车(无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责)。

aa制x元/人。

1、人员组织、费用收取□x□x□

2、场地、聚餐预订□x□

3、食材购买□x□x_□x_□

7:30食材购买人员准时到x门口集合，购买食材;9:00全体参加人员于交易中心集合。

9:10出发。

9:40到x入口处等候(需要租车同事可租用自行车)。

9:50从x入口开始骑游沿途可观赏x风景，领略夏日春景，感受大自然魅力。

10: 30到达烧烤农家乐。

10: 35全体开始准备烧烤食材(男士生火，女士洗切菜品)。

11: 00开始自助烧烤。

12: 00—16: 00自由活动，如打麻将，斗地主等。

16: 00集合拍照留念，原路返回。

17: 30(暂定)聚餐;1、火锅;2、连锅。

19: 30结束愉快的'行程。

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装(以休闲、运动为)相机以及必要的用品。

2[x]农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

拓展拓展训练篇五

增强责任意识，熔炼团队精神通过cs对抗游戏，在活动中考验策划部署、分工协作、上下沟通、团队交流及应变的能力。在活动中释放压力，培养团队友谊及合作精神。

拟定[20xx年9月1日(全天)

包头市大型真人cs场所

三良家具有限责任公司全体成员。可带家属(家属自费)

周一早上工厂7: :30之前集合; 8: 10午餐前团建讲解及对抗

拓展训练午餐结束后商定下午团建内容。

活动结束后现场点名人数，散场。

三良家具厂人员活动经费，午餐，杂费由工厂支出，三良人员出车，工厂油补，人良人员家属工厂提供午餐，娱乐收费项目家属自费。

1. 因活动地点在户外，注意防晒、补水。
2. 请穿着防滑运动鞋，以免扭伤、滑到等意外。

暂时预计cs对抗结束后有pk烧烤。

本活动为草拟方案，各位成员如有良好的团建方案，可以在今晚八点前提供到三良工厂内部群，大家讨论修改。团建日期周一（教师节），无特殊原因，团建活动必须参加，不可请假，办公室和车间统计一下，团建日期可根据实际情况修改。

此活动为三良家具厂第一次团建，欢迎有经验的成员给这次团建出谋划策，提供宝贵经验及团建内容，同时欢迎有经验的成员自荐作为此次团建组长，带领大家更好的完成活动。