

培训团队活动 团队拓展培训活动方案(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

培训团队活动篇一

1. 明确建制(30分钟)

一至两天的内训结束后，或者内训间息，指定双方团队长、排、班长(按贵司现岗级别指定分派即可)。将参训全体人员等分为红、黄两团队。(每队人员可打乱现有部门编制，抽签决定归建。)

2. 中高级领导(6—10人)技战术、步兵方略特训(90分钟)

实际上，考虑到贵司时间安排，该项应在分组归建前完成。

特训内容包含：

a步兵攻防阵形、攻防火力布控规律、现代步兵攻防通用战术。

b 现代军事管理主要条例和规则、特性。

c战术口语、手语、个人技战术。

d小团队(班组)协同技战术。

e典型战术体系的比较与分析，由受训领导做出因地制宜的甄

选。

f现代步兵武器装备使用技术讲解。

特别说明：为什么只培训双方高级领导，而不做双方全员的特训呢？目的就是要激发双方领导人的贯彻力。由他们事后(战前)就象平时工作中遇到紧急情况一样，将信息和意图迅速贯彻传达，然后由下属逐层传达至基层“战士”。语言表述简洁的一方速度快，语言表述清晰的一方沟通得更到位。两强相争，如同争夺一个市场的两家企业，信息传递快的一方、信息沟通精准的一方往往胜出。这就是“贯彻力”强的表现之一。通过该项目，还可以检验两组领导的学习和感悟能力，一群丧失了再学习能力的领导人是很难带领团队迎接新环境中的挑战的。“大战”在即，相信贵司的高级领导定能认真对待，在压力下激发潜能，贯彻好决定“存亡”的信息。(注：有甄选的贯彻，只给双方临战前两天的一个晚上的时间，信息自选，办法自筹。扁平化贯彻对双方都是违规行为，一旦某方违背将被视为不诚信和不自信的表现。)

3. 与(2)同时进行的中、基层代表(10人)战场沙盘及攻防双方态势讲解(90分钟)

前线地形地貌、双方战区位置、可能的攻击方向、火力配置情况等。此时双方“身份”可能并未明确(在分队以前)概率为5:5。代表们作为“一线人员”，一旦分组归建，必须要发挥平时工作中的最佳状态，在双方领导贯彻“特训信息”的同时(或之后)，向领导层及时汇报“市场信息”。沟通能力强的一方会具备优势。

4. 内训结束后，双方临战前一晚的紧急战前决策会议。分组同时召开，双方领导主持。(120分钟)

a抽签决定的攻、防双方明确战略目标、战略意图。(攻方必须在规定时间内占领守方司令部)

b 双方团队高级主官，依据特训心得制订“作战”方案、战略战术，由双方最高主官做最终决策。

c 双方最高主官颁布、贯彻“战时”奖惩条例和“军规”。

d 双方逐级贯彻“作战”方案、奖惩条例和规则。按战略战术意图，明确每个人的岗位、分工、责权。

5. 双方基层“战士”发言，提出合理化建议，集体完善战役方案，君臣一体，上下同心。(30—45分钟)

独裁与集中不等于压制个性，民主与自由不等于否定权威。

6. 双方最高主官对己方“励志”宣言，建立团队信念，鼓舞己方斗志，战前部署结束(2分钟)

第二阶段：上兵若水，奇正相生

7. 在规定地点准时集合(过时不候)，双方按编制同时整队，各级主官带队，集体整装后上车，向“战区”开拔(7：30——8：00)

各级领导的作用至关重要

8. 抵达战区后，双方按编制再次整队。各级主官带队，按序配发装备和给养。我司总教官简短讲话(2分钟);红队最高主官战前“励志”讲演(1分钟);黄队最高主官战前“励志”讲演(1分钟)。升国旗、司旗，唱国歌。(9：30——10：00)

讲话要烘托“大战在即”的紧张气氛，同时给双方团队做“终极”的鼓舞。

9. 双方急行军进入各自战区，攻防双方按事先“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、我司参谋进行巡视、督导，

做最后的战前检查与战前动员。攻击一方会在一个小时内发动进攻(10: 15—11: 00)

各级主官管理、管控力强，注重战术布控细节，完全按战略意图执行到位、精准度高的一方会占据优势。

另外：守方每人要在半小时之

内置单兵掩体、设计伪装点(与攻方体力平衡，且是实战所必须。)

10. 第三方奇袭(10: 50——11: 00)

首次作战大有“飞蛾扑火”之势。为了公允和平衡战局，我司会私下与“攻方”串通，率先从另一个方向发动攻势。但是，我司之专业人士决不会“射杀”首次作战的守方员工，恰恰相反，我司整整一个班以专业效率迅猛出击，是专供贵司守方“射杀”的。目的有三：对守军精神上施加压力、磨砺其志；让守军在“射杀”中练习技战术，并获得成就感；让守军的隐蔽火力点完全暴露给接下来要上阵的攻方！

以达成“攻守平衡”，就看守军能不能临阵决策变数，并将决策迅速转为执行了。

11. 攻守双方接战(11: 00——12: 00左右)

在步兵实战中，蛮勇和“个人英雄主义”总会让一个人“消失”得更快，让己方团队损失“生员”。实战和电影是不一样的。在我司专业参谋的指导下，贵司双方都会“小心翼翼”地作战，不仅仅是为自己，也为了己方不无谓地减员，每个人，无论他什么级别、什么背景——战场上，子弹面前人人平等，每个人都只有一次生命！每个人都会这样想：我不能“死”，我“死”了，这块阵地就丢了，我要依靠我的团队才能活得更长久，我的团队要靠“活下来”的“我”才能最

终取得胜利。这一仗，会打得艰苦而漫长。

培训团队活动篇二

1、活动目的：

为了调动全体教师的工作热情，激发教师的工作干劲，调节教师身心健康，进一步增强幼儿园的凝聚力，增加教师的归属感和幸福感，提高教师之间的协作精神和集体主义精神，营造和谐幸福校园。我们组织全园教职工进行一次拓展训练。拓展训练是一种体验式培训，所有项目都以体能活动为引导，引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，有明确的操作过程，要求学员全身心的投入，向自己的能力极限挑战，跨越“极限”，激励斗志，激发潜能；分组活动，强调集体合作，在集体中显示个性，创造性在发挥团队能力；获得人生难得的高峰体验。有着“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的深层次内涵。我们要做到：信任是基石、规则是关键、创新是灵魂、领导是核心、目标是方向、沟通是桥梁、合作是手段。

2、活动介绍：

户外拓展训练，把参训人员带回到大自然中，通过专门设计的具有针对性和富有挑战性的课程，利用种种典型场景和活动方式，让团队和个人经历一系列考验，磨练克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识，通过学员亲身体验、感悟、加以培训师的引导、提炼，达到心理训练、人格训练、管理训练的培训目的，拓展训练，作为老师、平时在课堂上教书育人，用授课的方式在指导学生。而在拓展训练中、却能体验团队协作、团队配合、在欢乐的活动中感悟课堂上感悟不到的东西。也许只是一瞬间的感动、也许只是一瞬间的感恩、有时只是一瞬间的体会，却能深深的铭记在心中。也许体验式培训的一些活动还能运用到我们平时的授课中。如□cs野战，安全的激

光对抗游戏，模拟战场的紧张刺激，模拟军人的军旅生活。穿上军装、戴上头盔、画上迷彩油、拿起武器、在战场上叱咤风云。10米高空行走，只有相信同伴，才能迈出“高空一小步，人生一大步”等项目。

3、活动组织：

总指挥：杨晓红

副总指挥：武秀玲丁荣秋张玉妹曹连英树成霞

联络员：张蓉杨雪玲陈凤珍江晶晶

4、活动时间：

20__年5月21日(星期六)

5、活动地点：

射阳经管校内

6、参与人员：

全体工会成员(除公、私事请假外。)

7、全程的摄影、报道：

摄影：唐桂林刘春明树成霞；

报道撰写：王荣、陈园。

8、注意事项：

a:拓展训练活动以三个平行班级为单位，其中组长为队长，后勤、行政分配入各组中，原则上要求人人参与。

b:各人最好穿运动服、运动鞋；

c:各人自备湿纸巾、或毛巾

d:各人必须注意运动和活动的安全；

e:保健室准备好室外活动的常用药品。

f:由于本次活动为休闲拓展训练活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带其他物品，以免丢失和影响您的拓展训练效果(丢失自负)

g:如果带孩子，根据活动的特点，十岁以上的孩子才能允许进入活动场地，费用家长自理。

9、活动内容：

拓展训练详情见活动安排

附：参训须知

(一)您需要做的准备：

- 1、极好的心态将有助于您在训练中获得较好的效果。
- 2、相信团队的力量，积极沟通，相互鼓励，主动参与，尽职尽责。
- 3、合体的运动服装、运动鞋。
- 4、爱护自然环境，禁止在训练场地内乱抛纸屑，果壳等杂物。

(二)为了安全请务必做到：

1、培训期间必须绝对服从培训师的安全警告、指导和管理；不要离开您所在的小组单独活动，如有困难请向培训师寻求帮助。

2、禁止在无保护的情况下攀爬1米以上的高度。

3、参与安全保护时恪尽职守，发现问题立即报告。

看了团队拓展活动策划方案的还看了：

培训团队活动篇三

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

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

四、素质拓展训练的项目

1、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，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

2、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20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

3、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人。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20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

4、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20俯卧撑，女队长做20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。

5、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，参加队员不能手牵手，只能通过麻绳互相维系，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20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

6、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3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。【团队拓展活动方案】团队拓展活动方案。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

7、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。

8、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10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

培训团队活动篇四

活动目标：

- 1、通过此次活动激发孩子的潜在能量，完成难以完成的任务；
- 2、熔炼拼搏精神、树立团队意识、加强团队协作；
- 3、走进大自然、放松身心，缓解大家在作中的疲劳和紧张、强健体魄；
- 4、培养孩子的野外生存技能，充满乐趣和悬念；
- 5、培养孩子独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

活动流程：

8：40——9：30观念导入—组建团队—破冰

项目过程：

团队游戏，加强学员的参与性与积极性；

教官与学员观念互动.沟通，说明培训要求与注意事项；

学员以班为单位组建团队

(1)：穿越彩虹

本项目是集体合作检验、气氛融洽的团队

项目，由“不可能”到“可能”，由“不相信”到

项目目标：

团队的沟通与协作；没有完美的个人，只有完美的团队。

项目目的：

(2) 合力运水

项目过程：

分组以竞赛的形式进行，通过管道迅速地将水送达目的地。

项目目的：

有效自我定位与融入团队；

团队有效沟通协作；

加强人与人之间的融合；

挑战队员的思维行为习惯，是否有效配合团队利益甘于牺牲自我小利益。

3、同心板

项目过程：

将学员分成两队以利竞技，各人手握长绳。

各队自甲地行至乙地，速度最快队伍为胜。

活动目的：

锻炼团队中的领导能力，增强队员之间的沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

项目目的：

热身；

培养乐于与人相处共事的心态；

提高团队协作能力。

4、体能测试

活动目的：

体质状况和体育锻炼效果，科学地指导同学们开展体育活动，从而不断地增强居民的体质，同时这也是增强居民关注身体健康、关注体质状况意识的切实行动。

5、团队拓展项目

1、生死电网

项目过程：

在全体队员面前悬挂一张“电网”，上

的洞口大小不一，要求学员在一定时间内，从网的一边依次通过到达另一边。在此过程中队员的任何部位都不允许碰网，否则洞口将被封闭，每一洞口只能用一人次。

培训目的：

确立方案，明确分工，识每个人在团队中扮演的角色及其作用，高效的组织协调是团队成功的关键。

有效的利用搭配资源，是团队成功的质量，相互协调和精心操作，才能保障计划的顺利实施

12：00回顾总结（点明主题）

项目目的：

项目交流. 探讨与总结。

对项目所发生现象，思维和行为结合课程和实际生活进行回顾、分析和总结；

进一步理解回顾与感恩，懂得感恩才是人生的基石

项目过程：

心理游戏；

小组讨论；

代表分享发言；

培训师和学生的互动和引导

12：00——13：30野炊

学生动手，老师导游协助，原始的炉具（柴火），齐动手的结果，相信更加原汁原味。

自由活动。

培训团队活动篇五

团队户外拓展活动方案【篇三】

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。

熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一) 参训人员：公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间：9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点：小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人□XXXX

(2) 队员：分为三队：由XXX□XXX□XXX三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

(4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

(5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

(6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

- (1) 认识自身潜能，增强自信心；
- (2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；
- (3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；
- (4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。
- (5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；
- (6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；
- (7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15) 问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示

时间15分钟。 活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

道具要求：无需其他道具 场地要求：空旷的场地一块 详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来；最先全部站起来队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。 活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。 讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

游戏三：盲人方阵(10:15—10:45)

道具要求：长绳3根 详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导

人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。 讨论的问题：

游戏四：袋鼠跳(11:00—11:50)

需要道具：布袋3只(蛇皮口袋亦可，但要保证结实。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。 详细游戏规则：

一 组为单位参加，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为a□b队，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令 后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬 起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外 进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。 活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

讨论的问题：

12：00——13:00 休整，补充能量，午餐。 13：00 下午拓展训练开始

游戏五：珠行万里(13:00—14:00)

需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶 详细游戏规则：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。 活动目的：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。 讨论的问题：

你对这个游戏有何感想？

从这个游戏中你觉得一个团队最需要什麼？

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？

友情提示：

- 1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋, 着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 2、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。
- 3、请参加活动者听从培训师指挥，积极配合，不单独行动。
- 4、请爱护生态环境，维护公共卫生。