

最新一小时团建活动方案 团建活动方案(优秀8篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

一小时团建活动方案篇一

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——xx拓展之旅。

20xx年xx月xx日(具体时间暂定为：9：30—17：00)。

xx□

放松心情，勇攀高峰。

业务部及行政部。

公司所有员工。

活动总指挥□xx;监督□xx;

后勤服务与记分□xx;

安全与纪律□xx;

游戏主持人□xx;

后勤保障□xx;

以户外拓展活动为主，宣传为辅。

拓展活动行程安排表。

(一)拓展竞赛部分

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。

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)。

一小时团建活动方案篇二

我们在事业上寻觅着生命的亮点。春节后几个月的忙碌过去了，为了丰富一下大家的'业余生活，在公司之余组织大家一次春游踏青活动。

踏青

20xx年某月某日

全体公司成员

某某山

- 1、希望通过本次活动，给大家留下美好的回忆。
- 2、通过本次活动促进一下公司新老员工的交流，彼此之间加深了解。
- 3、培养公司员工的团结协作能力和团队意识，使员工能够充分认识到集体的力量。
- 4、让员工们离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然。
- 5、本次爬山活动既是一次旅游，也是一次身材磨练，同时也以此为契机，加强员工进行体育磨练的意识。

1活动日期：某年某月某日

早上8:00公司集合。8:20出发。9:00左右到达，开始登山比赛。

游戏环节、拓展项目环节；中午简餐环节。下午16左右返回，晚饭聚餐。

2、活动地点：某某国家森林公园

3、活动项目户外爬山，团队比赛以及拓展游戏项目。

4、活动参与人员：

5、预算费用：

6、活动策划人：

7、安全保障预员：

1、爬山比赛

2、游戏名称：交换名字

3、猜词游戏

一小时团建活动方案篇三

“凝聚心感悟，欢乐户外游”。

为丰富员工的文娱生活，增进员工之间的沟通交流，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队凝聚力，公司工会、综合管理科组织策划此次户外活动方案。

全体员工

xx景区

在不影响正常营业的情况下，本次活动分两批次开展。

1、集合时间：第一批年月日上午8：30分第二批年月日上午8：30分。

2、集合地点：龙运大酒店大堂门口，统一乘坐酒店租赁的客车出发至活动地点。

3、活动项目：观光、烧烤及户外拓展游戏(详见附件四)1)上午9：00到达目的地：拍集体照2)上午9：30-11：30开展户外拓展游戏3)上午11：30-下午14：30烧烤4)下午14：30-15：30自由活动5)16：00集合准时返程。

- 1、车费：
- 2、景区门票：
- 3、烤炉费用：
- 4、烧烤食物(详见附件一)：
- 5、互动游戏纪念品(详见附件二)：
- 6、备用药物(详见附件三)：

XX

策划员： 采购员：

道具、拍照： 物品保管：

户外活动游戏组织： 活动安全负责人：

- 1、此次活动为户外运动，参与人员建议穿着轻便宽松衣服和运动鞋。
- 2、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点，及时清点人数。一切听从负责人的安排。
- 3、做好通讯联络和协调工作，期间出现任何突发情况时，要及时上报活动组织者并做好应变工作。
- 4、自行保管好随身携带物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。
- 5、注意烧烤时的安全，以免烧伤烫伤。
- 6、妥善处理垃圾，爱护景区一草一木，做文明人。

一小时团建活动方案篇四

承办方：至善住宿书院分团委

第一章活动概况及策划

至善分团委是在校团委的领导下，开展群众性工作的学生组织。分团委本着“全心全意为同学服务”的宗旨，认真完成校团委布置的各项工作。随着新学期的到来，至善住宿书院也注入了新的血液，小21们在学姐学长的号召下，加入了分团委这个温暖有爱的大家庭。作为一名分团委的新干事，他们将以全新的姿态迎来翘首以盼的大学生活。为了让他们更加适应大学生活与部门工作，提高各干事之间的默契程度，也为了今后的工作得以顺利开展并获得大家的积极响应，我们将举办这次至善分团委团建活动。

(1)通过团建活动的举办，大家能够清晰地了解和认识一个人的说话特点和处事风格，从而提高工作中的对接效率，能够为后续工作的开展提供有效的帮助。

(2)更好地增强我们分团委这个集体的凝聚力，加强干部干事之间的互相了解，促进干部干事之间团结感。

(3)有利于增强自己的交际能力，为自己步入社会打下基础。

地点：田径场。

突破、凝聚、沟通、协作。

至善住宿书院分团委全体干部干事。

(一) 活动前期

线上至善分团委各个部门干部通过微信□qq等聊天软件通知干

事。

（二）活动中期

（1）心有千千结

1. 所有组员手牵手连成一个大圈，面向圆心。
2. 请组员们记住自己的左右手分别牵的是谁。
3. 松开手。音乐响起，组员们随着音乐在小范围内随意走动。
4. 音乐停，组员们站住。在不挪动位置的情况下去牵原来左右手牵的人。（如果实在够不着，可以允许稍微地挪动一些）
5. 现在手与手之间、人与人之间，结成了一个异常混乱的死结。要求在不说话、不松手的情况下把结打开。最后恢复成大家开始时手拉手围成的一个大圆圈。
6. 当出现“结”非常复杂，有人想放弃时，主持人要暗示、鼓励，一定可以解开“死结”。

（2）巧过地雷阵

1. 在一块地面平坦、没有障碍的空地上划出一片区域作为“雷区”，雷区面积不宜太小，应在10平方米以上。
2. 在“雷区”内撒上各种物品充当“地雷”。
3. 组员分成两人一组，一人蒙住眼睛进入“雷区”，另一人充当指挥员。
4. 由指挥员发出指令，指挥被蒙住眼睛的同伴通过地雷阵。其间“盲人”不能踩到任何东西，否则就要回到原点，重新开始。指挥员只能在线外，不能进入地雷阵中，也不能用手

扶伙伴。

5. 指挥员和“盲人”角色互换，再进行一次此游戏。

注意□a4纸折成障碍物

(3) 你说我画

1. 游戏道具

样图两到三张，图形可以多样，但不要太复杂，一般选用几何图形组成的图案。每个组员派发两张a4白纸和一支笔。

2. 规则与程序

a.请一位组员上台(由组员推选或者自愿报名)，单独看完样图。

b.该位组员担当“传达者”，对台下的组员描述图形的样子。

c.其他组员根据他的描述画出自己理解的图形。其间不允许提问。

d.公布样图，比较组员们画的图和样图的差别。

e.再请另一位同组员上台来，单独看完另一张样图。

f.接下来由这位组员担当“传达者”，向其他组员描述出图形的样子。在他描述的过程中，其他的组员可以随时提问。然后再画出理解中的图形。

g.公布样图，比较组员们画的图和样图的差别。

h.组员们比较自己前后画的两张图形的差别，分享感受。

（三）活动后期

1. 活动结束后，参与活动人员清理活动场地。
2. 书记处作结束致辞。
3. 全体人员合影留念。

主办单位：至善住宿书院。

承办单位：至善住宿书院分团委。

这个游戏主要是为了促进团队建设，加强组员间的合作和信任，没有输赢之分，重点在于游戏中的感受。

1. 自备运动服装，为避免扭伤，便于团建活动，尽量穿适合运动的衣物和鞋子。
2. 参与人员不得中途离开。（特殊情况需请假说明情况）
3. 参与团建活动者需遵循游戏规则，团队人员需相互配合、顾全大局，不可过分突出个人忽略集体。

第二章活动责任分配

各工作负责人

1. 监督组长：王琳涛、张敬才、曹子涵。
2. 办公室负责人：管勇刚。
3. 宣传部负责人：贺新怡。
4. 组织部负责人：李渊博。

5. 青马社团负责人：杜雨洁。
6. 青年志愿者协会负责人：刘朋洁。
7. 英文辩论队负责人：张翌晨。
8. 中文辩论队负责人：王婧杰。

一小时团建活动方案篇五

“促团结、增友谊”

考虑到x月份天气寒冷，不便开展大型室外活动，为了增进部门员工之间的沟通，缩短领导与员工之间的距离，提供一个良好的沟通平台，拟定于20xx年xx月xx日下午六点至晚九点在公司多功能厅举办“促团结、增友谊”酒会活动。

自助晚餐、酒会及舞会、精彩演出、抽奖、游戏秀等。

提供生啤、红酒、饮料、各类食品等，食品种类约9种，

酒水包括：生啤酒、长城红酒等。

饮料包括：可乐(冷、热)、雪碧、露露(冷、热)等。

精彩演出：邀请物业公司高翔配合处理好背景音乐，向部门内部员工进行预约节目；

邀请人员：公司高层以及各部门负责人，以发放请柬的形式进行邀请。

会场四处汽球、彩带、彩丝等饰品，装饰出热烈、欢快、团结的气氛，舞台背景周边用汽球装饰，中心部位印制横幅，反映主题思想，装饰点缀体现出团结的氛围。(物价详见后附

清单)

邀请对象除部门高层领导外，还邀请各部门负责人，邀请函设计制作了精美的邀请卡，上面文字内容详细介绍活动的内容与特色以及目的，吸引来宾参加的积极性。

公司高层领导由其秘书送达，各部门负责人由专人送达，并确认宾客是否能参加，以确定最后的人数便于安排。

一小时团建活动方案篇六

热爱生活敢于挑战

芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部

小学段会员：趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、户外拓展训练、厨艺大赛、真人cs(2小时)对抗赛及户外游乐。

2. 中学段会员：

趣味游戏：奔跑吧小鸡仔、骑马、卡丁车、厨艺大赛、真人cs(1小时)对抗赛及户外游乐。

5月13日（如遇到阴雨天气，活动推迟到下一周）

花桥镇绿荣山庄

报名时间：5月10日—5月12日

报名对象：本次活动为芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部主办，凡是我俱乐部会员均可参加。

报名地点：芜湖县第二中学东湖青少年体育俱乐部办公室。（也可在各队教练处缴费报名）。

本次活动费用预计180元每人（包括：保险费10元、交通费20元、服装费30元，真人cs50元每小时、骑马费15、卡丁车30元、午餐费25元，共计180元。）

本次拓展营，户外拓展、真人cs趣味游戏等以比赛形式进行对获胜的队伍，给予一定的物质和精神奖励。

一小时团建活动方案篇七

希望通过本次户外活动，增进各部门员工之间的了解，增加大家的团队合作精神，缓解员工的工作压力，娱乐的同时培养大家的组织能力和创造力，号召大家亲近自然，注重环保。

安全(安全出发，平安回家)、健康(饮食、娱乐健康)、环保(保护环境、关爱家园)。

20xx年x月x日。

公司全体人员。

xx山。

1、美味全羊宴、户外自助餐活动。

2、团体组队游戏。

3、自由活动。

4、合影留念。

1、7:30 全体同事公司集合、点名、讲解安全事项、出发。

2、11:00抵达xx山。

3、11:00 - 11:30 搭建营地，人员分组(男女搭配，选出队长)。

4、11:30 - 13:00全羊宴+户外自助餐。

4、13:00 - 15:30团队活动。

5、15:30 - 16:30自由活动。

6、16:30 - 17:00回收物资，清理垃圾。

6、17:00集队合影，全员原路返回。(预计19:30到达公司)

1、在出发前先清点人数(签到，讲解安全事项)；

2、在活动期间不允许员工离开单独活动；

4、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；

5、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然。

7、天气干燥，请多喝水。

为防止因高温中暑、下雨或食物导致身体不适等因素，每组选出1-2名同事准备好药物和水，发生意外时第一时间进行处理。

1、水果、食品、纸巾、一次性餐具、围膜、胶带、帐篷等；

3、烧烤准备；

4、酒水；

5、活动的奖品；

6、游戏的道具(短绳子若干、气球100个、毽子1-2个、沙包3个等)。

1、两人三足接力赛：

项目简介：将所有人员分组，每两人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，当裁判发出口令，各组成员从起端开始走(也可增加人数，看实际情况定)，最先回到终点的一组获胜，最后一组惩罚喝酒或其他。

2、打沙包

项目介绍：将所有人员分3组，两组站两边，一组站中间，10分钟一场换组，最后看中间一组剩余人数最多的队获胜。

3、小火车

项目介绍：后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，最先到达起点的为胜。竞赛规则：游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手(一直保持抬起前边的人的左腿)，以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏;以各队最后一名通过终点线为准。

4、踩气球

5、踢毽子

项目介绍：将所有人员分组或直接围成一圈，互相踢毽子，接不到者退出，剩余者继续，直到剩余最后一名为止。

6、击鼓传花(全体围坐一圈，鼓停接到花者表演节目或喝酒)

7、踢足球。

6、美味烧烤、自助：

项目简介：以全员烧烤、自助作为户外活动的午餐内容，自己动手，丰衣足食。

7、自由活动：

项目简介：根据个人意愿自行活动，可打牌、休闲散步等健康的休闲活动。

一小时团建活动方案篇八

体现公司的人文关怀，推进公司企业文化建设，增进员工间的相互交流，以及对公司的归属感，让员工过一个有意义的生日party□

xxx之家第xx季度员工生日party□

员工活动室。

当季度生日人员，公司领导以及各部门负责人。

- 1、领导或主持人发言对生日员工的祝福，对他们的工作表示感谢；
- 2、领导发放生日贺卡；
- 3、一起唱生日歌，许愿，吹蜡烛，切蛋糕等；
- 4、吃蛋糕、相互交流、小游戏等；
- 5、生日抽奖礼物(买各种价值同等左右，但为不同的礼物，

创造一些期待和惊喜)。

- 1、每人一顶生日帽子;
- 2、少量气球;
- 3、生日蛋糕(根据参加人员确定尺寸大小);
- 4、生日贺卡;
- 5、小食(糖果);
- 6、生日礼物;
- 7、横幅一条;
- 8、当期游戏小道具等……

预估200元/人x当季度实际生日人员。