

# 2023年团建趣味活动方案策划(大全9篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 团建趣味活动方案策划篇一

简介：这项游戏由一名老师和一名学生组队来完成。其中学生在比赛开始前被蒙住双眼，由老师指引“穿越荆棘”（一些设置的障碍）！

规则：一组有老师和同学各一名，其中学生被蒙住双眼，老师负责指引方向。只能通过语言沟通告诉学生左走或是右走，不能搀扶。

一百米的跑道分成两段，在各长为五十米的跑道上设置五个障碍，两个小组同时进行比赛。

被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线（用跨栏的栏挡住两条跑道，留出一条前进路线，下一个障碍换跑道放置栏），越过路障。

如在行进过程中碰到路障，每碰到一个路障时间加十秒，在最后计算时间时计入总时间。比赛以用时最短为获胜。

简介：这项游戏由一名男老师搭配一名女同学或是一名女老师搭配一名男同学组队参加，在三秒区边线上多点投篮。

规则：每个小组只能由异性的师生组成。

在三秒区边线上设置五个投篮点，投篮时每组两名队员交叉投篮，至于怎么安排各自的投篮点由小组成员自行决定。

每投进一颗记两分，如果在该点没有投进，只能继续在该点投篮，但可以换队员尝(不违背交叉投篮原则)。直到完成五个点的全部投篮投进，算作完成比赛，按用时多少进行小组排名。但考虑到手感问题，比赛上限时间为3分钟，时间用完，则比赛停止。

## 团建趣味活动方案策划篇二

为了丰富广大群众的文化娱乐生活，缓解职工的紧张工作节奏，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的'文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境。

领导小组组长：蒋x英

副组长：杨x军

成员：杨x平、罗x东、兰x毅、李x源(办公室成员及工会小组长)

(一)活动第一项：由工会主席蒋桂英发表庆祝“五一”活动演讲

(二)第二项：趣味活动、比赛内容及规则

所有团体项目由各部门选派代表代表本部门参加，(其中每项活动：业务部派三人参加，其它部门派一人参加，仓储部与办公室共同组队参加)

除灭火器演练活动在库区进行外，其它活动在“百花园”进行。

## 1羽毛球—— 兰毅负责

(1)、单打：各参赛单位选手分上下半区采取抽签分组淘汰方式,前三名予以奖励。(11分一局，三局二胜)

## 2、斗地主——李树源负责

(1)、 每个参赛单位报两名选手分成两组，分上下半区采取抽签分组淘汰方式，前三名予以奖励。

## 3、灭火器演习短跑-----杨军负责

(1)、提灭火器短跑50米现场灭火：公司全体人员参加现场演练，各部门选代表参加，由区粮食局安全管理员讲解消防知识，灭火器的使用，现场灭火演练(邀请出租户的代表参加，目的学会使用灭火器)

## 4、摸“福” ----杨和平负责

(1)、全部选手都可以参加，以摸到“福”为准，给予奖励。

## 5、拔 河—— 由罗正东负责

各参赛单位全部队员参赛，采取抽签淘汰方式进行比赛，前两三名予以团体奖励。

(三)、活动第三项：以上活动完后在“百花园”自由活动，6:00“百花园”就餐。

以上所有活动重在参与，参与中陶冶情操、增智强体，过一个健康、欢乐、和谐的“五一”。让所有员工在热闹的活动环境中，让心灵得到提升，身心愉快、舒畅。

## 团建趣味活动方案策划篇三

此次趣味运动会是民商06级1连走到现在史无前例的一次大型活动，是迎接22年北京奥运会的最有意义的联谊活动之一；此次趣味运动会是由热爱体育运动的“一连人”共同全力打造的一场声势浩大、规模空前的脑力与体力、个性与团结相结合的体育大聚会。本次趣味运动会以“快乐运动，快乐一连”为宗旨，以构建和谐校园，活跃文化氛围、提高同学综合素质为目的，同时为同学们搭建了一个展示才华、锻炼自我的平台。

### 趣味运动项目比赛

(1) 拔河：以班级为单位，每班出10男10女，采取三局二胜制，实行班级循环赛；设置一等奖，二等奖，三等奖，并颁发奖状。

(2) 跳绳：1、按班分组，两人绕绳，人数不限，不间断，进去多者为胜。

2、按班分组，两人绕绳，一人跳一个，相同时间内通过次数多者为胜。

(3) 猫捉老鼠：全体同学组成两组，每组50余人，围成两圈，内圈和外圈，对齐组成老鼠洞，一老鼠洞只能容纳两只老鼠，当第三只老鼠贴到内圈老鼠正前方时，外圈老鼠需逃走，当老鼠被捉住，即刻变成猫。

(4) 十人绑腿跑：十人站成一排，将相互间靠近的腿的踝关节用绳子绑紧，站在起跑线前，听发令员发令，赛程为20米，记时时间为发令员发令至十名队员中最后一名队员越过终点线，若比赛中某一根绳子松散，比赛成绩无效。

(5) 单杠夹人：两人吊在单杠上，互相用腿夹住对方，先落

下者为输。实行擂台赛，连续守擂三次成功即可获得物质奖励，并评选出“单杠王”。

(6) 踢毽子:在给定范围内活动，从第一次击毽到毽子落地进行记数，时间不限，个数多者为胜。

(6) 袋鼠跳: 四人一组，隔12米相向而站，一边两人；一边同学用编织袋套住脚和腿，两手轻提袋子；跳到对面同学面前，迅速取下袋子给另一个同学套上，继续接力，四人跳完为止。计算时间，用时最少组取胜。

(1) 前期宣传: 制作海报张贴于公告栏 (宣委: 宋琴陈玲徐文)

(2) 活动记录: 拍照 (宣委: 宋琴陈玲徐文)

团体奖: 最佳表现奖最佳组织奖道德风尚奖

个人奖: 奖品以及奖状 (生活委员)

(1) 拔河用绳一根: 体育委员;

(2) 跳绳用绳三根: 体育委员;

(3) 绑腿用绳若干: 罗勇;

(1) 奖状6张, 毽子若干, 编织袋4个;

(2) 各种单项物质奖励;

(3) 生活委员具体操作。

(1) 参加之前请大家穿运动鞋;

(2) 活动期间注意安全;

(3) 本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

(1) 组织委员组成裁判组；

(2) 学习委员组成计时组；

(3) 班长、团支书组成仲裁组。

附：具体流程

(1) 各班体育委员整队集合；

体育委员代表宣读运动会注意事项；

生活委员代表宣读奖项设置；

团支书代表宣布趣味运动会开始。

(2) 首先进行跳绳，分三组，同时进行；

其次拔河，班际循环赛；

最后各种操作，视情况而定。

为了提高学生会成员的工作积极性，让大家在活动中获得快乐，缓解学生会工作的压力，同时为了提高各部门成员的团结，增进相互之间的交流和认识，能更好，更出色得完成以后的工作，在阳春三月，春暖花开的时候，学院分团委举行学生会成员趣味系列活动。

活动对象：学生会各部门成员均要参加，以每个部门为一个组。

活动时间：3月27号早上，如遇天气原因，时间另行通知

活动地点：河东田径场

活动形式：学生会共11个部门，比赛以得分制进行，某部门获得一项比赛第一名，则记为11分，第二名记10分，第三名记9分，得分以此类推。最终累加各比赛项目得分为此部门最终得分，分数最高的部门获胜，并给予一定的奖励，比赛设有名次奖，鼓励奖和成功参赛奖。

活动内容

### （1）快乐一条龙

这个项目分为四个小活动，包括四人五脚（即四人绑脚），投篮，化学药品猜谜，50米冲刺。

规则：四个人站成一排，1. 2. 3. 4依次编号，用绳子左脚绑着另一个人的右脚走过一段距离，到达绑脚终点后，然后1号跑到篮球场的罚球线投篮，2号捡球，投进三个球后，3号立即到化学药品猜谜台前答题，若连续答错两道题目，则宣告闯关失败，若答对三题中的两题，则4号马上冲过50米的跑道，到达最后的终点，用时最少的一队伍夺得冠军，名次此后类推。

### （2）跳长绳

规则：以部门为单位，其中两个人挥绳子，其余的成员依次穿过挥动的长绳（成员可重复穿过），两分钟内穿过人数最多的队伍获胜。

### （3）打“保龄球”

规则：在一定距离上，摆上10个装有大约1/4水的矿泉水瓶，用篮球充当保龄球，向矿泉水瓶滚去（不能砸，必须滚过去），每个部门三次机会，以三次撞倒瓶子数和最大的部门

获胜。

#### (4) 拔河

规则：为了增加挑战性，拔河的一支队伍由两个部门组成，加上主席团，每支队伍12个人，6男6女，（部门组合由抽签决定），比赛以淘汰制进行，抽签决定对决的队伍。在第一轮淘汰赛时，一局定胜负，胜出的三支队伍直接进四强，还有一支队伍在第一轮淘汰的队伍中产生。四强赛和决赛采取三局两胜制。

## 团建趣味活动方案策划篇四

中国的传统文化源远流长、博大精深，让幼儿从小接受传统文化的启蒙教育，既可以规范他们的`日常生活行为，学习礼貌与礼仪，同时还能培养幼儿的民族自豪感和热爱祖国的情怀，因此，在幼儿园开展传统文化教育是弘扬和传承中国文化的重要途径。希望借助“六一”儿童节到来之际，让幼儿多接触传统文化，对多姿多彩的中国文化有了更多的了解和兴趣。

组

长：邓利 副组长：严会 马艳、组

员：肖璇 曹琪 杨红梅

- 1、教师以传统文化节目开场
- 2、园长讲话
- 3、家长带幼儿一起逛庙会。
- 4、庙会内容分为获币区（通过表演才艺等方式获得相应的虚

拟币) 然后在游戏区、小吃区摊位进行消费。

叠被子系鞋带扣扣子区摊主：阮艳萍、张爱荣平衡木走大鞋  
区摊主：韦戩君

每个摊位划横线的为摊位负责人，摊位负责人负责和另一名  
摊主一起完成以下几项准备：

- 1、制作摊位招牌（自己拟定店名）
- 2、每个摊位所需的物料清单
- 3、摊位人员的责任分工
- 4、掌握发放虚拟币的话术
- 5、列出各摊位每个项目发放多少虚拟币。（虚拟币面值都是1元）

每个摊位划横线的为摊位负责人，摊位负责人负责完成以下  
几项准备：

- 1、制作摊位招牌（自己拟定店名）
- 2、每个摊位所需的物料清单
- 3、摊位人员的责任分工
- 4、掌握买卖语言技巧
- 5、列出所售商品价格。
- 6、制作商品价格表（卡通型）游戏街负责人：严会

每个摊位划横线的为摊位负责人，摊位负责人负责完成以下

几项准备：

1、制作摊位招牌（自己拟定店名）

2、每个摊位所需的物料清单

3、摊位人员的责任分工

4、掌握买卖语言技巧

5、列出各项目价格。

6、制作项目价格表（卡通型）

1、上午7：30全体教师集中开会准备。

2、幼儿及家长8：50开园门入场。（站到各班早操区域）

3、9：00主持人开场，提清楚要求及规则。

4、9：05园长发言。

5、9：10教师中国鼓开场。

6、9：20主持人宣布活动开始，分流让家长及幼儿到达换币区。

7、9：20--11：30幼儿家长自由游园时间。

8、11：30--12：00家长自行离园。

9、12：00活动结束，各摊位负责人负责整理物料及场地卫生。

10、安全离园。

## 八、活动工作人员安排

音响：韦戩君主持：肖璇

采购：马艳、吴平、曹琪、严会

开场中国鼓：杨红梅（负责）、刘芳、何叶、高珊、张艳、彭引缘、彭雅琴、张爱荣

## 团建趣味活动方案策划篇五

一年一度的“三八”国际劳动妇女节即将到来，为庆祝这隆重的节日，在此为大家准备了几项趣味游戏：

### 1、团结一致

参赛队员以三人一队参赛，赛道长25米。三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。在听到起跑发令后，各队同时起跑，绕过25米处障碍物返回，先到终点线者为胜。

### 2、抱球接力赛

参赛队员以8人(2人为一组，共4组)一队参赛，路程25米。参赛着平均分配在起终点，2人不能用双手抱球，只能用身体夹住1个篮球。在听到起跑发令后，第一组参赛者从起点出发到达另一端后把球传给下一组的队员，依次循环，传得最快的那一组为胜。注意在传球的过程，哪一组出现掉球和用手扶球的现象的，都要从各自起点重新出发□www.

### 3、乒乓接力赛

参赛队员以四人一组参赛，路程25米。参赛着平均分配在起终点，在听到起跑发令后，第一个参赛者用乒乓球拍捧着乒

乓球，从起点把球传给终点的另一个队员，依次循环，传得最快的那一组为胜。另外在传球的过程中那个队员掉球了，要从各自起点重新出发。

#### 4、呼啦圈接力赛

参赛队员以四人一组参赛，路程25米。参赛着平均分配在起终点，在听到起跑发令后，第一个参赛者必须转着呼啦圈的同时向另一方跑去，到达另一端后把呼啦圈给下一位队员，依次循环，传得最快的那一组为胜。注意在传呼拉圈的过程，哪一组出现呼拉圈落地和用手扶的现象的，都要从各自起点重新出发。

## 团建趣味活动方案策划篇六

因此，为百年盛典保驾护航的任务便成为校保卫处（部）系统工作之首任。为高质量高标准地完成百年盛典保驾护航这一殊荣，校保卫处（部）系统决定提前对我校安全信息员、义务消防员等广大在校学生以运动会形式进行一次安全消防大练兵。

校保卫处（部）举办的此次趣味运动会，意在提高全校师生的安全意识和自防自救能力，大力营造“关心安全、了解安全、支持消防、参与消防”的浓厚氛围。同时，活动的举办使得我校安全信息员、义务消防员等进一步从思想上增强安全防患意识，从行动上履行安全消防职责，再接再厉，协助校保卫处（部）为建设理工大“平安”和谐”校园再创新功！

增强安全防患意识 提高消防自救能力

xx年3月14日上午9：00 老体育场

河南理工大学保卫处

共青团河南理工大学委员会

大学生安全协会 大学生消防协会

主任：保卫处相关部门领导及协会指导老师

副主任：罗永超 孙洪涛

委员：陈勇铭 刘小宇 汪承超 张志远 唐旭 杜海刚

全体在校大学生

### （1）灭火自救：

1 比赛人数及分组：每协会10名队员（其中8名男队员2名女队员），参赛人员采取抽签方式选定比赛的组次及道次。

2 比赛赛制：个人比赛项目

3 比赛规则：

1) 参赛人员在指定区域做好参赛准备工作；

3) 比赛中人为因素造成气球破裂的参赛队员取消比赛成绩；

4) 比赛中发生有关抗议问题，相关部门向其比赛的主裁判提出

申请。

### （2）穿戴消防服：

1 比赛人数及分组：每协会10名队员（其中6名男队员4名女队员），参赛人员采取抽签方式选定比赛的组次及道次。

2 比赛赛制：个人比赛项目

3 比赛规则：

1) 参赛人员在指定区域做好参赛准备工作；

2) 发令枪响后，参赛者开始着装，着装结束后由参赛本人举手示意，计时结束；

3) 比赛中发生有关抗议问题，相关部门向其比赛的主裁判提出申请。

(3) 攀软梯：

1 比赛人数及分组：每协会10名队员(其中6名男队员4名女队员)， 参赛人员采取抽签方式选定比赛的组次及道次。

2 比赛赛制：个人比赛项目

3 比赛规则：

1) 参赛人员在指定区域做好参赛准备工作；

3) 比赛中发生有关抗议问题，相关部门向其比赛的主裁判提出申请。

(4) 提灭火器4\*100米接力赛：

1 比赛人数及分组：每协会10名队员(其中6名男队员2名女队员)， 各参赛团体（其中3名男队员1名女队员）采取抽签方式选定比赛的组次及道次。

2 比赛赛制：集体比赛项目。

3 比赛规则：

- 1) 参赛人员在指定区域做好参赛准备工作；
- 2) 发令枪响后，参赛者开始比赛，提灭火器跑完全程计时结束；
- 3) 比赛中发生有关抗议问题，相关部门向其比赛的主裁判提出申请。

表演项目：水带连接

参演人员：保卫处相关部门领导及协会指导老师。

1 比赛人数及分组：每协会15名队员(其中12名男队员3名女队员)，参赛团体采取抽签方式选定场地。

2 比赛赛制：集体比赛项目

3 拔河比赛规则：

握绳法以及姿势：

(1) 第一位得尽量握住靠近两米线外侧的绳子，脚位不能超过两米线；

(2) 选手空手，双手掌向上紧握绳子；

(3) 绳子必须由躯干与上臂之间通过。

## 团建趣味活动方案策划篇七

为了迎接春节，丰富我校教职员工的校园文化生活，更好地展示我校教师的精神风貌，增进教职员工之间的友谊，锻炼身体，增强体质。经研究，我校将举办有趣的文化体育活动，教师。具体安排如下：

1月26日下午1:30-4:30

学校广场、艺术楼、接待大厅。

全校在职教职工

报名组参加工会组(综合教研组)；

具体分组如下：

语文组、数学组、英语组

物理政治组、生物化学信息组、历史地理教辅组、体育艺术后勤组共七大组。

团体项目：跳长绳，有趣的垫球

单个项目：扑克；你丢我接；卡拉ok或器乐；对，写春联

每个人只能报告一个项目，扑克，你丢了我，两个人报告；同时报告集体项目，每个教学和研究小组可以组成一个团队参与两个集体项目，申请人请到教学和研究小组的领导办公室登记。1月21日16点前，教学和研究小组组长将电子表发送到电子邮件地址，并将登记表提交工会办公室齐秀珍教师办公室。

见附件《活动规则》

根据结果，对所有项目进行一、二、三等奖，并颁发一定的奖品。注册和参与者将获奖。

## 团建趣味活动方案策划篇八

此次趣味运动会是民商xx级1连走到现在史无前例的一次大型

活动，是迎接2008年北京奥运会的最有意义的联谊活动之一；此次趣味运动会是由热爱体育运动的“一连人”共同全力打造的一场声势浩大、规模空前的脑力与体力、个性与团结相结合的体育大聚会。本次趣味运动会以“快乐运动，快乐一连”为宗旨，以构建和谐校园，活跃文化氛围、提高同学综合素质为目的，同时为同学们搭建了一个展示才华、锻炼自我的平台。

xx年12月14日16:00（遇雨顺延）

北园壮志路（好望角处集合）

### 趣味运动项目比赛

（1）拔河：以班级为单位，每班出10男10女，采取三局二胜制，实行班级循环赛；设置一等奖，二等奖，三等奖，并颁发奖状。

（2）跳绳：1、按班分组，两人绕绳，人数不限，不间断，进去多者为胜。

2、按班分组，两人绕绳，一人跳一个，相同时间内通过次数多者为胜。

（3）猫捉老鼠：全体同学组成两组，每组50余人，围成两圈，内圈和外圈，对齐组成老鼠洞，一老鼠洞只能容纳两只老鼠，当第三只老鼠贴到内圈老鼠正前方时，外圈老鼠需逃走，当老鼠被捉住，即刻变成猫。

（4）十人绑腿跑：十人站成一排，将相互间靠近的腿的踝关节用绳子绑紧，站在起跑线前，听发令员发令，赛程为20米，记时时间为发令员发令至十名队员中最后一名队员越过终点线，若比赛中某一根绳子松散，比赛成绩无效。

(5) 单杠夹人：两人吊在单杠上，互相用腿夹住对方，先落下者为输。实行擂台赛，连续守擂三次成功即可获得物质奖励，并评选出“单杠王”。

(6) 踢毽子：在给定范围内活动，从第一次击毽到毽子落地进行记数，时间不限，个数多者为胜。

(6) 袋鼠跳：四人一组，隔12米相向而立，一边两人；一边同学用编织袋套住脚和腿，两手轻提袋子；跳到对面同学面前，迅速取下袋子给另一个同学套上，继续接力，四人跳完为止。计算时间，用时最少组取胜。

(1) 前期宣传：制作海报张贴于公告栏（宣委：宋琴 陈玲 徐文）

(2) 活动记录：拍照（宣委：宋琴 陈玲 徐文）

团体奖：最佳表现奖 最佳组织奖 道德风尚奖

个人奖：奖品以及奖状（生活委员）

(1) 拔河用绳一根：体育委员；

(2) 跳绳用绳三根：体育委员；

(3) 绑腿用绳若干：罗 勇；

(1) 奖状6张，毽子若干，编织袋4个；

(2) 各种单项物质奖励；

(3) 生活委员具体操作。

(1) 参加之前请大家穿运动鞋；

(2) 活动期间注意安全；

(3) 本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

(1) 组织委员组成裁判组；

(2) 学习委员组成计时组；

(3) 班长、团支书组成仲裁组。

## 团建趣味活动方案策划篇九

为了丰富广大教职工的业余文体生活，增添迎新年的祥和氛围，建设和谐的校园，通过教师的全员参与，切实提高教师身体素质，增强教师团队协作精神，学校决定举行迎新年趣味系列活动，希广大教职工踊跃报名，积极参与。

学校全体教职工

组 长：杨国斌

副组长：张 健 吴新华 周明广 王修明 杨建华 刘小平 严秋明

地 点：教工之家、体育组、学校操场

指 挥：汤宝兴

宣传、报道：向忠秋

1、乒乓球 裁判：王 开 姜 林

以级部组为单位，每个级部出9人，其中男教师6人，女教师3人。有跨年级的教师只能参加一个级部。

时间： 28日下午三、四两节，初一对阵初二； 29日下午三、四两节，初一对阵初三；

30日下午三、四两节，初二对阵初三。

2、 攒蛋 裁判： 汤宝兴 李华荣

以级部组为单位，每个级部出10人，其中男教师6人，女教师4人。有跨年级的教师只能参加一个级部。

3、 拔河 时间： 31日下午4:00 裁判： 黄爱民 汪云春 朱红梅

以级部组为单位，每个级部出20人，其中男教师10人，女教师10人。有跨年级的教师只能参加一个级部。

4、 障碍接力 时间： 31日下午4:00 裁判： 王 强 葛 云

以级部组为单位，每个级部出10人，其中男教师5人，女教师5人。有跨年级的教师只能参加一个级部。

1、 各级部要重视这项活动，组织支持教职工积极参与，同时为教职工娱乐活动的开展创造条件。

2、 活动要求人人参加，每位教职工只能参加一项，级部注意统筹安排，发挥优势。

3、 友情提示： 为了避免运动损伤，请老师们最好不穿长统靴或高跟鞋。

每项比赛分一、二、三等奖，按报名比赛的名单颁发奖品（没有特殊原因不参加或冒名顶替的不发），所有参加活动的教职工均有纪念品。

1、 报名截止时间□20xx年12月24日（星期四） 报名地点： 各

## 级部

- 2、行政人员（不在具体级部的）参加初一级部报名，后勤人员（不在具体级部的）参加初二级部报名。