

公司拓展活动文案 公司团队拓展训练活动 策划方案(优秀10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

公司拓展活动文案篇一

20xx年x月x日下午15:00——17:00。

篮球场。

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。

破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为x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x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，被抓住就淘汰换下一个人，哪组最先被淘汰完所有组员，哪组就输。两两pk最后赢得队伍获胜，输的队伍每个组员做俯卧撑xx个。

滚珠子 (30min)

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) 每组按照顺序开始报数，1, 2, 1, 2... 所有人报完之后报1的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑xx个。

(3) 第二次报数，输的队长需做xx个俯卧撑，第三次xx个，第四次xx个，以此类推。

在游戏中，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。

公司拓展活动文案篇二

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。

xx骑游烧烤。

20xx年x月xx日早上9：00下午4：00。

xx□

公司全体员工自愿报名参加。

1□xx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xx元/人。

1、人员组织、费用收取□xx□xx□

2、场地、聚餐预订□xx□

3、食材购买□xx□xxx□xxx□

7：30食材购买人员准时到xx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xx入口处等候（需要租车同事可租用自行车）。

9: 50从xx入口开始骑游沿途可观赏xx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□xx□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。

公司拓展活动文案篇三

公司户外拓展活动策划书(方案)

活动主题：“凝聚心感悟放松好心情”

二、活动宗旨：活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，

放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

三、活动主体：火盾公司全体员工

四、时间地点：2011年5月14日【星期六】水磨沟公园

五、行程安排：

时间

项目

六、注意事项

备注

（一）要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

（二）活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，

（三）做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

（四）活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

（五）建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

（六）保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

七、工作部署项目

负责人

八、游戏规则（游戏环节重新策划一下，更有意思一些）

九、道具清单【[http://本站整理.，。】](http://本站整理.，。)

十、奖品清单

十一、活动预算

十二、活动安全领导小组附：各小组成员名单

1利用下面内容对上面框架进行添加调整，完毕后删除。

1、11:00准时到达水磨沟公园门口集合2、12:00游戏一《拔河》

具：绳子裁

判：

游戏二《多人跳大绳》

裁判【<http://本站整理.>，。】

3、14:00午餐：

4、16:00游戏三《走三步》

游戏规则：每组8人，分三组进行（1组a-e;2组a1-d;3组b2-c）各组围成一个大圈，同时每人向前走三步，三组同时进行游戏看哪一组的圈坚持最久，为赢家。赢家将得到奖品。裁判：

游戏四《传呼啦圈》

具：呼啦圈2个（1米宽）裁

判

游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组（a、b1、b2、c、d、e、f行政办、财务各两名）4人搭配，将每人的左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。

17:30活动结束活动注意事项：

- 1、严格贯彻“勤俭节约，合理消费”的原则。不乱扔垃圾，保护环境。
- 2、因是集体活动，请大家服从集体听从指挥，不要私自单个活动。活动期间带好相应物品，穿戴简洁大方。

本文由t恤衫<http://整理>. 不足之处, 请见谅!

公司拓展活动文案篇四

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。

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。

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。

公司全体员工(约60名)

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。

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年 11月xx日-xx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

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

公司拓展活动文案篇五

公司户外拓展活动策划书(方案)

一、活动主题：“凝聚心感悟放松好心情”

二、活动宗旨：活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

三、活动主体：火盾公司全体员工

四、时间地点：2011年5月14日【星期六】水磨沟公园

五、行程安排：

时间项目

六、注意事项备注

（一）要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

（二）活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，

（三）做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

（四）活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

（五）建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

（六）保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

七、工作部署

项目负责人

八、游戏规则（游戏环节重新策划一下，更有意思一些）

九、道具清单【[http://本站整理.，。】](http://本站整理.，。)

十、奖品清单

十一、活动预算

十二、活动安全领导小组

附：各小组成员名单

1利用下面内容对上面框架进行添加调整，完毕后删除。

1、11:00准时到达水磨沟公园门口集合2、12:00游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人□b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔；胜利一方分两组，用力向后拔；胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

游戏二《多人跳大绳》

道具：大绳

裁判□□[http://本站整理.，。】](http://本站整理.，。)

3、14:00午餐：

4、16:00游戏三《走三步》

游戏规则：每组8人，分三组进行（1组a-e;2组a1-d;3组b2-c）各组围成一个大圈，同时每人向前走三步，三组同时进行游戏看哪一组的圈坚持最久，为赢家。赢家将得到奖品。

裁判：

游戏四《传呼啦圈》

游戏规则：14人一组，分两组a组为a-b1-b2-行政办2人-b组为c-d-e-财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出；胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个（1米宽）

裁判

游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组a-b1-b2-c-d-e-f-行政办、财务各两名）4人搭配，将每人的左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。

17:30活动结束活动注意事项：

1、严格贯彻“勤俭节约，合理消费”的原则。不乱扔垃圾，保护环境。

2、因是集体活动，请大家服从集体听从指挥，不要私自单个活动。活动期间带好相应物品，穿戴简洁大方。本文由t恤衫<http://>整理. 不足之处, 请见谅!

公司拓展活动文案篇六

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。

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。

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。

公司全体员工(约60名)

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,在课程中,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。绝佳的自然环境融合经典的团队活动,让学员们在自然轻松的氛围中领悟到“激情挑战,携手共赢”的团队理念。

从各景区了解到有以下的活动可供选择: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。

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定2012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

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

公司拓展活动文案篇七

“团结互助，增进友谊”班级春游

xxx年开学，春意盎然，正是踏青春游的好季节。通过本次五一节春游活动，在领略柔美的'景象的同时，促进本班同学间的交流，营造和谐融洽的集体氛围，丰富同学们的校园生活，陶冶情操。同时。这既可以为全体成员营造一种轻松自由的气氛，又可以加强同学们的集体意识。

某大学09酒店管理(1)班学生

20xx年5月1日(暂定)

xxx

1优势：花花大世界，门票10元，集体购票有团体票8元优惠。园区有拓展乐园，可进行各类拓展训练、比赛，特别有利于开展各类团结同学，增进交流的活动、游戏。

门票8元/人，乘车元5/元，相机租赁20块/两天，气球、绳子等20块。

公司拓展活动文案篇八

“凝聚心感悟放松好心情”

活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

全体员工

（一）要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

（二）活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，

（三）做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。

（四）活动期间，一定要注意安全，听从指挥。

（五）建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。

（六）保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

1：游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人□b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔；胜利一方分两组，用力向后拔；胜利一方再次分两组，继续拔，胜利

一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

2：游戏二《多人跳大绳》

道具：大绳

裁判：：

3：16:00游戏三《走三步》

裁判：

4：游戏四《传呼啦圈》

游戏规则：14人一组，分两组[a组为[a[b1[b2[行政办2人[b组为[c[d[e[财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出；胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个（1米宽）

裁判：

5：游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组[a[b1[b2[c[d[e[f[行政办、财务各两名）4人搭配，将每人的.左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。

公司拓展活动文案篇九

“凝聚心感悟放松好心情”

活跃团队气氛，加强团队协作；锻炼身体，放松心情；提高员工积极性，丰富企业文化。

全体员工

年月日【星期六】水磨沟公园

时间项目

- （一）要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。
- （二）活动整个过程，以片区为单位，片区主管切实负责，
- （三）做好通讯联络协调工作，有情况及时汇报。
- （四）活动期间，一定要注意安全，听从指挥。
- （五）建议不要携带太多财务和贵重物品，以免丢失，身份证和银行卡应妥善保管。
- （六）保护环境很重要，除了笑声什么都别留下。

1、游戏一《拔河》

游戏规则：每组8人，分两组□a组为□a□b1□b2□行政办2人□b组为□c□d□e□财务2人。在地上画一条分界线，每组队员站于分界线3米之外，每组队员握紧绳子，用力向后拔；胜利一方分两组，用力向后拔；胜利一方再次分两组，继续拔，胜利一方为赢家。将每人获得一份奖品。

道具：绳子

裁判：

2、游戏二《多人跳大绳》

道具：大绳

裁判：：

3、16:00游戏三《走三步》

裁判：

4、游戏四《传呼啦圈》

游戏规则：14人一组，分两组[a组为[a[b1[b2[行政办2人[b组为[c[d[e[财务2人。组手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最先完成的一组胜出；胜出一方分两组，继续进行，胜出一方将是赢家并领取奖品。道具：呼啦圈2个（1米宽）

裁判：

5、游戏五：《绑腿行军》

游戏规则：4人一组，分7组[a[b1[b2[c[d[e[f[行政办、财务各两名）4人搭配，将每人的.左右脚和旁边队友的脚捆绑在一起向前走。那一队最先到终点，就是赢家。

公司拓展活动文案篇十

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。

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。

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。

公司全体员工(约60名)

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，在课程中，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。绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟到“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

从各景区了解到有以下的活动可供选择：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。

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定2012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

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