

最新团队类活动 团队活动方案(通用8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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队类活动篇一

- 1、展现公司风采，活跃、繁荣企业文化，加强团队凝聚力与团队协作能力。
- 2、丰富公司职员的业余生活，激发职员参与公司各项活动的热情。
- 3、加强和巩固职员对公司的管理制度、企业理念的熟悉，使得个人价值融入于社会责任之中。
- 4、休闲娱乐，陶冶员工情操，缓解工作疲劳。

生命燃烧、激情绽放，快乐工作，愉快生活。

公司全体职员，参游人数65人

重渡沟旅游风景区

两天一晚(20xx年6月5日—6日) 早上7:00金明店出发

5号活动安排:

07:00——12:30到达目的地

12: 30——14: 30吃饭休息

14: 30——17: 30游西沟

17: 30——18: 30吃饭休息

19: 00——21: 30篝火晚会

22: 00休息

6号活动安排:

06: 30——07: 30吃饭

07: 30——12: 00游南沟

12: 00——13: 00吃饭

13: 30——19: 00返程

中国青年国际旅行社

农家小院（2—3人间）后附住宿人员名单一份

35座中巴（每车1名导游）

1、总指挥：行政人事部樊亚楠陶科伟：

2、主持人：导游

3、人员组织、集合点名：部门负责人

4、摄影、摄像：企划部李静芳：

详见附件1

请各部门负责人选好参赛项目队员，保证团队成员每人都有参与的机会，5号篝火晚会前开展拓展游戏，获奖团队有小奖品奖励，请大家积极参与。

- 1、由公司各部门负责人担任安全小组长负责部门人员旅途安全。
- 2、行政人事部经理负责与旅游公司密切配合，协调旅游途中各项事宜。
- 3、活动期间，请不要私自改变旅程或掉队，外出时请与部门领导、领队请假，随时注意人身、财产安全。
- 4、活动时，要注意公司的企业形象，发扬公司的团队精神、弘扬公司的企业文化。
- 5、一切行动听指挥，各部门负责人负责组织清点部门人员，保证途中人员全部到位，旅途进程安全有序，不做危险动作及一切不利于安全的行为。
- 6、部门负责人出游前请务必把你们团队成员的手机号存储在手机上，方便出游联系。
- 7、出游时请记清你所乘坐旅游车的车牌号及导游的联系方式。

团队类活动篇二

野炊郊游踏青，感受美好的大自然。

20__年10月18日(星期天)

龙洋岛

全体人员和部分人员家属

1. 为了丰富员工的业余生活和促进新员工更快的融入团队;增强团队合作、团队意识和集体凝聚力。

2. 金秋气爽、阳光明媚，尽情的享受大自然

公司大门口

骑各自的交通工具至江边，乘船到小岛

1. 召开集体会议，将野炊的相关任务、活动中安全等注意事项进行说明，并敲定其它的活动细则。

2. 有经验者带领几个人先去探好路线及野炊的地点。

3. 每组领班将各自组员要做的菜名及所需调料报上来，好统一安排。

4. 分配人员进行水、食材、调料、锅、碗、瓢、盆等一些食物和厨具的准备。

5. 星期天早上部分人员到公司食堂，将购买的菜进行清洗、打包

6. 8点准时出发预计8：30上轮渡

7. 9点搭灶台开始野炊。

8. 11：30烧烤

9. 12：30自由活动，骑车的人员可以环岛骑行。

10. 15：30返程

九、活动所需材料及预算经费：

1. 一次性用具80元：一次性筷子、碗、塑料盘、桌布、纸巾
3. 配菜100元：黄豆芽、青椒、菜椒、尖椒、酸萝卜、豆腐、鸡蛋等
5. 素菜200元：生菜、上海青、包菜、白菜、韭黄、豆腐干、韭菜、花生等
6. 酒水300元
7. 轮渡往返费用406元=240元

费用合计□20xx元

团队类活动篇三

沟通创造价值、勇气谱写意义、合作通往成功、学习引领成长

星期六：

- (1) 团队拓展训练活动（上午空中项目；下午地面项目）

——昆仑生态园

- (2) 晚宴及篝火晚会（西夏城：黄河金岸）

- (3) 住宿：体育运动训练管理中心宾馆

星期日：

上午集体浏览灵武水洞沟：

- (1) 参观史前旧石器时代&古遗址博物馆

- (2) 亲近芦花谷风光美景
- (3) 抚摸明长城苍桑岁月
- (4) 浏览大峡谷如入仙境
- (5) 坐看红山湖，静观水岸城
- (6) 坐驴车，骑骆驼，享山野风情
- (7) 外敛内诡“藏兵洞”，古今中外“红山堡”

中午在龙泉山庄吃午饭，午饭后乘车返回

二、全体人员必须遵守的重要规定：

（一）着装统一：

上衣：由市场部提供的统一的白色或蓝色t恤

鞋子：第一天必须穿便于运动的运动鞋

（二）运输工具：两辆豪华大巴（标识为“一号车”和“二号车”）

一号车共36人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人5名

二号车共35人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人3名

因工作需要自驾3人：必须在上午8:00前到达拓展训练基地

（三）时间纪律：活动期间全程实行军事化管理，请大家严格遵守时间和纪律：

- (1) 上午全体人员必须在上午6:15前准时集合，点名后将准

时于6:30出发，迟到不候。迟到者将会影响所在单位在本次活动的绩效评价。

(2) 上午8:00准时在拓展训练基地开始拓展活动。

(3) 拓展活动期间必须严格服从教练要求，除活动允许豁免的情况外，任何队员不得以任何借口逃避活动要求。违反者将视情况扣除其所在单位在本次活动中的绩效评价。

(4) 拓展训练之外的任何集体活动，都要遵守所在车辆负责人员的指挥，不得无组织、无纪律、擅自行动。因为不遵守团队纪律而造成的任何后果，由本人承担。

(5) 要求全体人员在整个活动过程中保持自律，充分展现尊老爱幼、文明和谐、团结友爱的精神风貌。

(四) 本次训练活动结束后，将在八个参加单位中评选出一支在各方面表现都非常优的“卓越团队”。中选单位将获得20xx元的奖励和获奖证书一份。

破冰游戏、空中断桥、空中抓杠、空中钢索、生死电网、急速60秒、冰河沉船、驿站传书、盲人方阵、过沼泽、团队升华。

公司团队活动方案策划

团队活动设计方案

销售团队拓展活动方案

团队小游戏活动方案

实用的团队活动方案合集八篇

团队奖励方案

团队类活动篇四

3、现金激励：激励要不断地重复，更要及时进行。

作为一个销售团队，每周必须有一次集体的早会，而这个早会只有一个主题，那就是激励，在早会上可以采用的激励方式主要有：

1、合唱励志歌曲(歌曲最好提前练习过或者是大多数人熟悉的)：《超越梦想》、《真心英雄》、《从头再来》、《飞得更高》、《风雨彩虹铿锵玫瑰》、《和自己赛跑的人》、《靠近我》、《了不起》、《男儿当自强》、《势不可挡》、《相信自己》、《阳光总在风雨后》、《在路上》、《我的未来不是梦》、《壮志雄心》、《爱的奉献(手语)》、《步步高(手语)》、《感恩的心(手语)》、《我真的很不错(手语)》。

2、团队游戏：抓住机遇等。

3、爱的鼓励：一种有规律的鼓掌方式，爱的鼓励是一种赞美的方式也是一种自我激励的形式。

部门的早会应作为每日的理性工作，而早会的主要内容就是激励、调动气氛，让员工尽快进入工作状态，部门早会的内容可以是以下几点：

1、合唱励志歌曲(同上)

2、团队游戏：参见附件《团队游戏》

3、读励志文章：特别推荐读《世界上最伟大的推销员》(又称《羊皮卷》)

4、部门口号：每天早会作为最后一项内容，不断重复具有激励意义的部门口号，加深印象，增强团队凝聚力，另外一个作用就是心理暗示。

《拿出你的激情》

把竞赛范围引入日常销售工作中，在各个部门之间，在员工之间开展竞赛。

把荣誉给予优秀员工，作为对员工的激励方式。

数据录入量等，周奖以签单金额、签单数为依据，周奖、日奖的目的是不间断的刺激员工，颁奖是一定要配合爱的鼓励，让没得到奖励的员工得到一些刺激。注：歌曲、文章、游戏、课件见附件□pk□精英俱乐部、和奖励见实施细则。

团队类活动篇五

本年度，区教育局在“深化课改大面积提高教学质量”的工作中，提出了基于问题探究式的管理思路，反思我校近两年的课改实践工作，我们深刻地认识到：随着形势的发展，教师不断地更新观念、快速地提升专业能力是课改深化的关键，在雷锋小学构建学习型团队是提升教师专业素质的有效途径。

一、活动目的：

学校的发展是以教师发展为基础的，只有教师发展才能促进学校发展。我校是一所拥有较高政治荣誉的学校，创办名优特色学校是我们的目标。学校**年新建校舍，硬件设施和网络设备居全区先进水平。校园环境优美，办学条件优越，德行兼备的教师队伍为学校的发展做出了突出的贡献。

我校现有教师72人，其中省级骨干教师1人，市级骨干教师7人，区级骨干教师15人，骨干占教师总数的35%，这一比例居

全区较高层次。但是同区内的名优大校比较，区域范围内，我校的骨干中缺少学科尖子，骨干要成为名师还需大幅度提高自身的专业水平。名师创名校、名校育名师。目前，雷锋小学需要培养名优教师。

因此，我们以构建骨干教师学习团队为途径，通过团队学习，促使骨干教师不断地更新观念、攀升业务新高峰，并充分发挥其示范、辐射的作用，使之成为学校深化课改实践的领跑人，成为雷锋教育品牌的主力军。

二、活动思路：

我们本着求真务实的态度，转换视角，更新观念，以23位骨干教师为成员，组建学习型教师团队。营造氛围，促进教师实现从“要我学”到“我要学”的根本转变，使教师的学习伴着专业发展，随着课改深化进入可持续发展的新阶段。

（一）活动目标：

我校立足两个“新突破”培养骨干教师，即自身成长新突破和辐射引领新突破。要培养出一支站在课改前沿领域，师德高尚、理念超前、问题意识强、善于研究、敢于实践、乐于创新的骨干教师队伍，引领青年教师共同成长，使学校教学工作整体水平提高一个层次，为今后组建其他学习团队提供经验。

（二）组建团队

我校以人为本，在尊重教师个人意愿、自主发展目标的前提下，打破传统的“以学年、学科为单位的基层教师教研、培训的固定组织形式”，组建骨干教师学习型团队，制定团队学习方案和团队学习计划。

雷锋小学骨干教师学习团队组织机构

组长：孟秀琴

副组长：韩金玲张艳韩晓辉

负责人：马冰玉于淑清

成员：23位骨干教师

（三）具体安排：

团队在学习与实践的过程中，注重发挥其自身学习、研究的主体作用，以点带面，引领其他教师共同提高。学习过程体现“四个结合”：即理论学习与实践体验相结合；个案反思与课题研究相结合；团队学习与专家引领相结合；团队教研与广泛参与相结合；其活动的基本模式为：确定主题——理论学习——行动研究——案例分析——反思总结。

1. 确定主题

依据骨干教师课堂教学的实际情况，确定本年度学习主题是《转变学生学习方式的研究》，主要包括转变学生学习方式的意义、转变学生学习方式的方法策略、转变学生学习方式的实践尝试等三方面内容。

2. 理论学习

学校为团队学习创造一切机会，提供一切条件。为保证学习效果，切实提升教师理论素养，学校决定采取如下措施：

学习时间：每隔周三15：00——17：00

学习内容：围绕研究主题的相关内容

参加人员：团队成员、青年教师

学习形式：专家讲座、专题研讨、学术沙龙、课题研究等

效果考核：学习笔记、心得体会、课堂反馈、论文撰写

3. 行动研究

团队行动研究重点体现理论与实际的紧密联系，围绕主题内容，结合理论学习收获，针对教学中出现的疑难困惑进行实践、探索，研究。同时依据骨干教师的发展需求和引领要求，采取以下行动方式：

结对引路

学校为骨干教师聘请教学专家、教研员或知名教师做引路人，定期请名师、名校校长来校讲座、讲课、听课，以专题辅导、现场评课等形式指导团队教学实践中遇到的困惑问题。另外，在每月最后一周的周五，团队集中交流学习收获，负责人进行整理后，在校园《课改通讯》上发表，供全校教师学习。以此扎实有效地实践高水平专业引领，快速提升团队教师的专业技能。

定尺压担

学校在对原有师徒合同重新修定后，将为每一位骨干教师重新认定一位徒弟，签订师徒学习合同，制定徒弟的成长目标与成长计划，把徒弟的成长情况作为考核骨干教师学习效果的重要指标。同时，明确要求每月的第一周为骨干教师教学开放周，第二周为青年教师教学开放周，教师需提前将上课内容呈报教导处，教导处将授课日程表公布在校园网上，骨干与青年教师互听、互评，在集体备课时研讨交流，以此实现校内学科专业引领，互动提高。

搭台给果

学校集中安排时间，创设条件为团队搭台展示学习效果。7月份展示阶段学习成果，11月份展示年度学习成果。展示内容与展示形式由团队教师自行设计，如展示学习档案、团队专题论坛、教师代表的课堂教学、说课和评课、论文宣讲、学习研究成果介绍等。学校要依据相关制度及奖励措施对团队优秀教师进行表彰和奖励，以此激发教师持久的学习热情，促进教师养成主动学习的好习惯。

4. 案例分析和反思总结

案例分析和反思总结是伴随每一次行动研究之后的思考性学习活动。要求团队教师，紧密结合年度研究主题将每一次教学实践中的有价值的案例进行认真积累，团队负责人审阅后，选出有代表性的案例，组织集体分析与研究，并反思个人的发展情况，不断总结学习收获。此项学习活动，结合实际工作情况，每月安排一次，并以此活动为载体，促进教师养成主动探究的意识与习惯。

三、活动保障

组织管理：

团队将由校长总领导，副校长分管，负责人具体实施。校长负责对团队进行宏观指导，以确保团队学习任务落到实处；副校长要经常研究解决学习过程中所遇到的问题。负责人确定学习内容、组织学习及问题、情况、意见的反馈。

档案管理：

建立团队教师的成长档案，将每位教师参加学习的内容与学时完成情况及时记录在案，便于查阅、分析、比较、评价，真实客观地反映教师的学习效果，增强教师学习的内驱力，以利总结规律性的经验。

制度管理

学校实行激励与制约相结合的管理机制，为增强学习的实效性，依据实际情况，我校将制定如下制度：《骨干教师学习型团队学习制度》、《骨干教师团队档案管理制度》，《骨干教师学习型团队考核评估制度》等。各项制度的建立与完善，确保团队学习能够健康持续开展。

考核管理

在充分尊重教师的独创性与差异性的前提下，考核以团队教师的自评为基础，依据档案内容及平时表现，采取团队汇报、成员答辩，小组评议确定成绩的操作规程，对团队成员进行民主和谐的评价，反馈意见，提出建议。

经费条件保障

学校将采取有效措施，广开渠道，积极筹措经费，为学习型团队提供一定的专用资金，创造外出学习的机会，提供多种服务。

信息资源保障

为满足教师的学习需要，学校还将投资购买、录制、下载大量优秀的课件、教学录像、教学参考资料、电子题库等信息软件，为教师开展网上学习提供坚实的物质基础，并将逐年加大投入，加强学校信息化建设。

我们将认真执行活动方案的具体安排，开展学习活动，争取最有效的学习效果。经校领导研究，结合骨干教师学习团队的讨论意见，我校拟定于20**年11月通过文本材料及实践能力展示，接受有关领导及专家的验收。

团队类活动篇六

以打造“教育优质、特色鲜明”的精品学校为指导，结合学校艺术教育特色，切实有效的开展美术兴趣团队的各项活动。

团队名称：国画儿童画写生手工制作

1. 活动对象的选拔

每位美术教师结合日常的课堂教学，留意观察，建立美术兴趣特长学生库。在每位美术教师提供的学生库中，由专任辅导教师进行选拔，定出四个美术团队的人数，人数控制在每团四十人左右。

2. 活动的形式与时间

根据学期时间的长短，基本上每一个月为一期，各期人员不同，每期各个团队为十人，分四期开展活动，这样能够带动更多的学生参与到活动中来。

每个星期保证有四个课时的活动时间。

3. 活动的具体分工

项目

国画

儿童画.

手工制作

写生

内容

以儿童国画和传统国画相结合，由浅入深。

以各类版画和儿童画为主，力求在材料、方式方法上有所创新。

以各种材料为媒介传达出一定的审美价值和童趣。

以线描写生风景、静物、人物为主，加强对学生线条的练习及场景的刻画。

1. 教师按时到场组织团队学生活动，明确活动内容，努力提高学生的活动积极性和学生参与的趣味性。
2. 定期将团队学员优秀作品进行校园内外展览，提高团队影响力、浓厚校园美术文化氛围。
3. 组织学生积极参加同类的各种比赛。

成立美术团队的初期目标就是要以团队的活动营造浓厚的艺术文化氛围，让团队中成员之间得到美的熏陶，在活动中体验创造美的乐趣，培养学生热爱生活积极进取的良好品质。

首先，小学生的审美能力是有限的，他们只能按照他们自己的意愿去进行创作，提高学生的审美能力不是一朝一夕的事情，除了在日常的教学活动中逐步提高学生的能力外，对于兴趣团队的成员经常组织欣赏一些相关优秀的美术作品，作为提高审美能力的辅助手段。通过对优秀作品的欣赏了解到画家的感受，每一幅作品的都是画家的情感体验和再现，了解作品的形式美，了解作品的简单内涵，逐渐提升学生的艺术文化素养。

其次，在团队的活动凸现艺术兴趣团队的特色，组织一二次课外写生活活动，不但让成员得到锻炼增强信心，同时也让他们更加体验到活动的乐趣。活动后开展作品交流活动加强

成员间的交流，设置成员之间开展互评和教师点评环节，让每个成员得到全面的评价。定期举办学校美术作品展览活动，让全校师生进行参观，保持参与活动的积极性。

再次，组织参加各级各类的美术作品比赛活动，各个团队拿出优秀作品参加，激励成员认真投入到每一次创作中去。

美术兴趣团队成立以来，在大家的共同努力下，取得了许多成绩。在县学生艺术节上团队成员总能拿到各自的最好成绩，多次组织参加全国、省、市级的比赛获得佳绩，获奖率达80%多。在近几届的由教育部主办的全国中小学生绘画书法比赛中连续有多人获全国一、二等奖，被评为全国书画先进单位。在团队的活动室中陈列着团队成员的获奖证书和一部分优秀的作品，优异的成绩时刻感染的其他成员，同时也要求教师更加认真的去开展活动，促进美术兴趣团队的建设。

团队类活动篇七

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

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

一、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。

二、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)。

三、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。

四、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。

五、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，将大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，只能通过大绳互相维系，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。

六、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。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。

七、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。

八、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。

公司团队活动方案策划

团队活动设计方案

销售团队拓展活动方案

团队小游戏活动方案

实用的团队活动方案合集八篇

团队奖励方案

团队类活动篇八

20xx-7-22——20xx-7-23

**风景区

20人

1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山

2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。

3、12：00返回宾馆用中餐。

4、13：00整装出发前往景区拓展训练营

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□□此环节赛道约为6m□

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□□此环节赛道约为4m□

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3□中间相隔5m□上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m□

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m□

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中（即陷阱），但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。
（摔跤不淘汰）

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。（露营）

篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。