

2023年团队项目策划书(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

团队项目策划书篇一

拓展我院大学生素质，丰富校园文化生活。为_级新生提供一个实现梦想，展示自我，秀出自我的平台；也为_级新生创造更多相互认识，相互交流，相互学习的机会，同时也为了增加各班级的凝聚力。

二、主题主题活动性质

只要你敢show□就站出来!可以个人参加，也可以组合参加，每个班级至少出两个节目。可以是歌曲、舞蹈、相声、小品、话剧、乐器演奏等，参赛节目内容必须是健康、积极、向上，体现大学生风貌的。

三、主题主题活动口号

—

四、主题主题活动时间

待定

五、主题主题活动地点

待定

六、负责单位

主办单位：__学院学生会文艺部

协办单位：宣传部、外联部、体育部、学习部

七、面向对象

__学院各班级

八、主题主题活动细则

比赛大约_个小时左右。大赛总共设一等奖1名，二等奖2名，三等奖4名及优秀奖若干，对获奖选手或集体颁发相关证书和奖品。

九、主题主题活动具体安排

(一)宣传准备

1、宣传时间：20__年_月_日

2、宣传方式：学生会通知各班级文艺委员，让文艺委员把本班级的节目负责好。及时把节目单交到学生会文艺部。

(二)外联准备

外联部负责拉一些赞助，作为本次主题主题活动的开销。

(三)人员准备

主持人_名、礼仪_名、保安_名、调音台_名、签到_名、递话筒_名、灯光_名、递分员_名、维持秩序若干，其他工作人员若干。

当天比赛流程：

- 1、宣传部提前到场把比赛会场布置好。
- 2、学生会文艺部把调音台准备好，弄好麦克风和支架。
- 3、参加比赛的个人或团体进行彩排，同时各部工作稳步进行。
- 4、观众入场，保安礼仪到位，工作人员安排观众有序的就位。
- 5、比赛开始前准备。签到人员负责签到，安排好各班级出场顺序。
- 6、主持人宣布比赛开始，评委打分，递分员递分，工作人员统计分数。
- 7、比赛结束，主持人宣布成绩，颁奖。
- 8、收拾会场，合影留念。

团队项目策划书篇二

为了丰富员工的业余生活，加强同事们的团队意识，公司应如何制定团队活动的实施方案呢?下面小编给大家介绍关于团队活动方案策划书的相关资料，希望对您有所帮助。

一、指导思想

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健

身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富员工的业余生活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

三、活动主题

舞动青春 快乐人生

四、活动内容：

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

(一) 二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

(二) 真爱永流传

每队所有人嘴裏叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

(三) 快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

游戏规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

(四)袋鼠跳跳向前冲

比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

(五)动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩猩蹲完大象蹲”，然后大象接着边做动作边喊，蹲错或者被叫到没反应的那对输，游戏进行3次，每胜一次100分。

(六)踩气球

当场一个组出2个人，一男一女搭配，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方的汽球，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

(七)抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

(八)叠报纸：将2张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人(一个小组)，每个小组派一个代表与对方猜拳(剪刀石头

布)，输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面(所有的双脚都不许着地)，直到其中一方站不上去为止。

(九)三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰!主持人可按实际情况喊口令!

十二、活动要求及注意事项:

1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险;小心行事，注意安全。

2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好!在活动结束时，集体打扫战场!

3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。

4、中途有事需提前离开的员工请报告工作人员，因人数较多，请大家听从指挥及安排，让我们共同把此次活动顺利完成。

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 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
- 5、14：00 “双人跳”

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。

- 6、15：00 “过障碍”

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。

7、16：00 “独木桥”

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。

8、17：00 “小心陷阱”

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。

9、17：30 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。（露营）

10、19: 00 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。

11、22: 30 晚会结束, 洗漱就寝。

第二天

1、07: 30 起床, 洗漱, 晨练。

2、08: 00 收拾营地(留下的只有脚印, 带走的只有照片)

3、08: 30 早餐(到景区酒店用早餐)

4、09: 00 乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10: 00 到达森林公园

6、10: 30 挑战团队的力量, 超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组, 分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长, 由各队长带领队员进行仿真CS丛林野外大作战。

7、12: 00 仿真CS丛林野外大作战颁奖仪式(第一名: 公司产品500元/

18: 00 公司出发, 到达宾馆晚餐、住宿

第二天 10月28日 战略发展研讨会

主持人:

9□00

10:00 全员沟通—我们的优势 回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

11: 20 休息

11□20

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16□00

17: 00 全员沟通—公司目标汇总

17□00

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18: 30

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节!(活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)

第三天 10月29日 拓展活动

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08: 10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9: 30

11: 00 破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

14□10 a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目：大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分□a□b
两条线开展进行

14□10

17: 00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解！

谢谢

返回上海 17: 00

五、活动费用明细：

项目明细备注价格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

餐饮费 晚餐1+中餐*2+烧烤1 奉送激情篝火晚会一台

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39x930元/人

六、拓展基地简介：

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。整个基地以其闲雅和野趣保留着江南一片真山水，完善的拓展设施，让您亲近自然，流连忘返。

团队项目策划书篇三

拓展我院大学生素质，丰富校园文化生活。为级新生提供一

个实现梦想，展示自我，秀出自我的`平台；也为级新生创造更多相互认识，相互交流，相互学习的机会，同时也为了增加各班级的凝聚力。

只要你敢show□就站出来！可以个人参加，也可以组合参加，每个班级至少出两个节目。可以是歌曲、舞蹈、相声、小品、话剧、乐器演奏等，参赛节目内容必须是健康、积极、向上，体现大学生风貌的。

XX

待定

待定

主办单位□XX学院学生会文艺部

协办单位：宣传部、外联部、体育部、学习部

XX学院各班级

比赛大约个小时左右。大赛总共设一等奖1名，二等奖2名，三等奖4名及优秀奖若干，对获奖选手或集体颁发相关证书和奖品。

（一）宣传准备

1、宣传时间□20xx年月日

2、宣传方式：学生会通知各班级文艺委员，让文艺委员把本班级的节目负责好。及时把节目单交到学生会文艺部。

（二）外联准备

外联部负责拉一些赞助，作为本次主题主题活动的开销。

（三）人员准备

主持人名、礼仪名、保安名、调音台名、签到名、递话筒名、灯光名、递分员名、维持秩序若干，其他工作人员若干。

当天比赛流程：

- 1、宣传部提前到场把比赛会场布置好。
- 2、学生会文艺部把调音台准备好，弄好麦克风和支架。
- 3、参加比赛的个人或团体进行彩排，同时各部工作稳步进行。
- 4、观众入场，保安礼仪到位，工作人员安排观众有序的就位。
- 5、比赛开始前准备。签到人员负责签到，安排好各班级出场顺序。
- 6、主持人宣布比赛开始，评委打分，递分员递分，工作人员统计分数。
- 7、比赛结束，主持人宣布成绩，颁奖。
- 8、收拾会场，合影留念。

团队项目策划书篇四

一、活动口号：

“促团结、增友谊”

二、活动目的：

考虑到雨季天气，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，特此举办“促团结、增友谊”活动。

二、活动时间：

20xx年8月28日下午2点至6点

四、活动地点：

XXXXXXXXXX

五、前期工作：

行政部人员准备好活动需用资料，主持内容等。

六、活动形式

- 1、由行政部主持活动。
- 2、由输的一方出少量资金购买食物给赢家吃。
- 3、邀请人员：公司所有员工均要参加。

七、活动内容

方案一：团队抱抱抱

活动说明：公司成员分为两组，每组5-10人，分别围成一个圈，然后没人呈半蹲状态，双手搭在前方人员的肩上。然后主持人喊开始，计时，看哪一个对坚持的时间比较强。时间最长为10分钟。

团队项目策划书篇五

(二) 团体性质结构式、发展性团体

(三) 团体活动目标

1. 总目标：培养班级成员团体凝聚力与团体信任感。

2. 团体具体目标：

(1) 凝聚团体的共识，强化团体的向心力。

(2) 培养团体的默契，增强成员的互信基础。

(3) 强化成员在团体中的自我价值感。

(4) 促进成员的互动状况，形成一个良好的班级人际氛围。

(5) 强调成员间互助合作精神。

(6) 透过活动的特殊设计激发成员的思考力和创造力。

(四) 团体对象初中生 (五) 团体规模40~60人

(六) 团体活动地点教室或团体辅导室

(七) 活动时间及频率

每周一次，共四次，每次90分钟。

(八) 活动方式

根据活动要求全班分成7~9人组进行，小组内交流与派代表全班分享结合。

（九）领导者及训练背景

应用心理学专业的大三学生6人，都是三级心理咨询师，有多次团体心理辅导的经验。

（十）理论基础

1. 马斯洛需要层次理论揭示每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏；团体可以满足人社会交往的需要、归属的需要和爱的需要。

2. 社会心理学关于群体的研究证明，在一个团体中，如果成员之间有了互信，团体的凝聚力会更强，也将能更有效地发挥团体的效能。

3. 人际关系理论表明，要信任他人必须要先学习开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感觉和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

4. 约翰逊（1972）的信任模式认为，信任他人是一种冒险的选择，之所以会愿意去信任他人，是因为我们相信他人的行为对我们是有利的。信任模式理论还认为，由成员所表现出来的高度或低度的接受、支持和合作的意愿以及所呈现出来的高度或低度的开放、分享的态度，两个向度交互作用之后，会形成下列四种信任模式：

高度接受和合作 低度接受和合作

高度开放和分享 低度开放和分享

（十一）团体活动具体安排