

2023年公司团建拓展活动方案 公司拓展活动方案(汇总5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

公司团建拓展活动方案篇一

公司人员共分为5组（6人一组），训练实行积分制，每完成一个项目，获胜的队伍可获得1分，训练结束后，按分数的高低决出一、二、三名（若出现分数相同的队伍，则采取同手同脚的项目决出高下），获得第一名的小组每人奖励价值30元的奖品，获得第二名的'小组每人奖励价值20元的奖品，获得第三名的小组每人奖励价值10元的奖品。

1、驿站传书

项目介绍：组员排成纵队，在规定的时间内（10分钟）内将教练给排头学员的文字信息用肢体语言表达传递到该组最后一名学员（传递过程中不能说话，犯规的出局），传递信息准确的队伍可得1分。

2、画头像

项目介绍：每组选出一人蒙上眼睛，拿着笔，在队员的指导下走到画纸前，在规定时间内（5分钟）给娃娃的脸画上眼睛、鼻子、嘴巴（若把纸戳破则算犯规出局），完成质量最好的队伍获胜。

3、同手同脚

项目介绍：将所有组员的腿绑在一起，从起点跑至终点，用时最短的队伍获胜。

4、踩气球

项目介绍：每个队员腿上均绑一个气球，每组队员手挽手围成一圈（比赛过程中手不能松开，松开则出局），在规定时间内（5分钟）各组队员开始互踩对方气球，最后剩下气球最多的队伍获胜（若出现气球数量最多的队伍有多支则加赛5分钟）。

5、气球搬运接力

项目介绍：两个队员手挽手背靠背，背上放置一个气球，从起点把气球运至终点（中途如若气球掉了或者破了，必须从起点重现开始），一组到达终点后，另一组才能开始，当所有组员到达重点后任务完成，用时最短的队伍获胜。

6、牧羊人

项目介绍：每组队员选出一人作为牧羊人，剩下的则为“羊”，羊须蒙上眼睛，被放置羊圈外，牧羊人指挥须指挥所有羊回羊圈（用口哨指挥），用时最少的队伍获胜。

公司团建拓展活动方案篇二

20xx年3月31日上午9：00—下午4：00

长丰草莓基地

集团公司全体成员

综合部及策划部

通过春季野外拓展的活动，增进员工之间的沟通交流，调动员工工作积极性，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队凝聚力，体现公司对广大员工的关爱。同时也为了增强团队之间合作的集体荣誉感，调节紧张的工作学习气氛，达到快乐工作，团结和谐的目的。

1、9：00集合，出发

2、10：00抵达长丰草莓基地

3、上午游戏活动：

（1）开心摘草莓

1、五毛和一块

规则：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数（比如3块5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛mm先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

2、一反常态。

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作。比如，主持人说举右手，队员则举左手。

3、占领阵地。

规则：每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

6、留影返回

1、草莓一箱4斤，每斤7.5元按实际所需购买；

2、午餐按人员数量安排

3、其他

公司团建拓展活动方案篇三

“增强学生会成员凝聚力，加强学生会成员内部交流，提升学生会成员整体素质”

开学后一、二周

1、为增强学生会内部成员的协作能力，提高大家的执行力，增强大家团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解。

2、团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；

3、营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；

4、正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团

队，增强归属；

5、增进了解、加强沟通；增进目标认同，激扬团队士气。

户外郊游，去学校附近的山上，做一些集体活动

1、如何建立信任（适用：团队建设）

带眼罩行走，两人一组第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示；第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

1、领导行为、观点的连续性、一致性，保持沟通，是信任建立的根本保障

2、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

要求：人员选八名一组，男女交替配合。共选十六名员工，分二组同时进行比赛。另有二名人员辅助组第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

当然，方法众多，为了给更多思考的余地就不另外举例了。

公司团建拓展活动方案篇四

09:00 -- 09:30 开营仪式：领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。

09:30 — 10:10 组建团队：选用目标击掌、人山人海等科

目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队的logo团队风采展示。

10: 10 — 10: 40管理金字塔

通过本科目使学员深刻认识到：高效沟通对团队目标实现的重要性；怎样才能有效沟通，并持续跟进直至最后成功？通过本科目的训练不仅能提高团队成员的创新能力和沟通技巧，更能提高成员分析解、决问题的能力！

10: 10 — 11: 40智慧屋

学会在非常状态下如何跟团队成员进行有效沟通以实现团队的整体目标。在实现团队目标过程中，有效沟通是前提，周密的计划是依据，高效的协作是保障。没有完美的个人，只有完美的团队！一个能有效沟通，精诚协作的团队，它的力量是无穷的。营建智慧之屋，打造赢的团队！

11: 40 — 12: 00 小组分享

12: 00 — 14: 00 午间加油站（可参观杨四将军庙）

14: 00 -- 14: 40挑战极限

一个高效团队，一方面需要团体成员间的相互协作配合，同时也要尽可能使团队成员发挥最大潜能，让人、财、物等资源能最大化利用，从而最大限度的提高团队工作效率，通过本科目训练，能让你真正感受到什么叫扬长避短，什么是团队的力量，一个人，无论他多么优秀，一旦离开团队，他都将一事无成。

14: 40 -- 15: 10孤岛求生

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两

个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最多可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

15: 10 — 16: 10 毕业墙

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩。

16: 10 -- 17: 00 结营仪式

当天活动的回顾、总结与分享，合影留念。

17: 00 活动结束、返程！

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的情况灵活调整，以便达到更佳培训效果。

公司团建拓展活动方案篇五

为了加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的工作热情和斗志，增强组织活力，改善组织文化，走进自然，放松心情，提升组织整体沟通与协调的精神和能力，同时欢迎新员工的加入，让新员工尽快融入公司，培养新员工对公司的信任感和归属感。人事部决定于本周六前往广州笑翻天乐园参加一天的户外拓展活动，具体流程如下：

08: 00: 集合，从公司出发，前方广州笑翻天乐园。

09: 45-10: 00: 破冰训练（团队热身）——视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2到3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识，为拓展活动作前期准备。

10: 00-11: 45: （山谷游乐区）竞技项目：突出重围——攀壁：参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。（良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键！）木桩桥——天罗地网：队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网。前有堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关？（要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务！）空中钢丝——圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩！（克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我！）竖网桥——悬空摇摆：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

11: 45-12: 00: 活动点评——根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评！

14: 00-16: 00: 团队大比拼竞技项目：踏笼飞渡：此项目由连绵起伏的浮箱和摇晃不定的竹笼组成，极大地考验参训队员的体能和意志，参训队员必须一步一个脚印，脚踏实地，坚定不移，才能顺利通过。（检验队员的团结协助、互相支持、相互配合的精神！）鼓浪屿——平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）搭桥

过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）荡悠台：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，队员落水扣分或出局。（相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、干部员工之间的隔阂才能顺利完成任务！）

16：10-16：40：自由体验“闯关酷地带”——此项目是我基地难度、挑战性的项目之一，共由10关组成。让队员在挑战自我、超越自我的过程中体验闯关成功的喜悦；自费项目：水战船——水上争霸赛（精彩刺激、留恋忘返！）