

最新团队跑步活动策划方案 团队户外拓展活动方案(汇总9篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。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。

团队跑步活动策划方案篇一

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。

一、活动背景

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。

二、活动目的

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。

三、参加人员: 公司全体员工(约60名)

四、活动内容：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。

四、活动负责部门

五、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx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

六、拓展活动日程安排

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

团队跑步活动策划方案篇二

一、活动目的：

1、培养学生与人交往能力，增进同学之间互相了解，融洽师生关系，提高班级凝聚力。

2、激发学生创造欲和想象力，充分开发他们的潜能，增强自信心和进取心。

3、学会关爱他人，在互相尊重、信任和帮助下发展友谊。

4、培养学生的团队精神，合作意识及创新精神。

二、活动对象、地点：

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

三、活动时间：

1□20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30 下午：2：30—5：30

四、活动所需材料：

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

五、活动项目操作细则：

（一）头脑风暴——团队识别训练

1、以自愿的方式选出各队队长，并请队长发表就职演说。

2、提出要求：在队长的统一指挥下，各组在20分钟内完成五项任务（确定队名、设计队标、提出口号、创作队歌、以艺术化的形式展示上述成果）。

注意事项□a□在团队中我们要做的是倾听和互相支持，不要对别人指手划脚□b□尊重每个人的想法，而不要判断或批评别人□c□创意越多越好，鼓励融合，多个创意的融合，往往是一个更好创意的开端。

3、进行设计活动

4、成果展示当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断

5、讨论各队的优缺点，本团队在分工与合作过程中的优缺点，自己在活动中的感受并作好记录。

注意□a□用“我”而不是“我们”，“你们”、“他们”，这帮助我们对自己所表达的负责□b□请真诚地表达你的看法，你可以哭，可以笑，如果你只想听，那也可以。

6、全体共享：各组选一位代表发言，并提供几个自由发言的机会。

发言（讨论）规则□a□当其它人在说话的时候，请注意倾听而

不要打断□b□如果你说得比较简短，更多的人有机会分享他们的观点。

（二）信任背摔

游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任。
2. 使队员挑战自我。
3. 发扬团队精神，互相帮助
4. 接人动作布置：做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上（要注意五指并拢、拇指不能向上），一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向45度看背摔者。

5、背摔者动作布置

（1）背摔者手部的准备动作：前伸、内翻、相扣、翻转抵住下颚。

（三）泰坦尼克号

参与人数：10~12人一组

时间：30分钟

场地：户外

道具：木砖24块（每组6块），4张椅子，两条长绳□25m□

应用：（1）创新思维训练

(2) 应变能力的培养

(3) 团队合作精神培养

(四) 无敌风火轮

1、任务一：在20分钟内利用提供的材料（旧报纸、透明胶、小刀）制作一个大纸环，要求全体队员能站在纸环内并向前行进，要注意纸环的大小适宜。

2、任务二：各队带上“风火轮”及修补材料到同一起跑线上开展行进比赛，以最后一人过终点线为准评比名次。比赛进行二轮，第一轮结束后进行修补和讨论，第二轮时加上一定的障碍。

3、比赛规则：在行进过程中任一队员的脚踩出纸圈外则全队原地停止五秒；在行进过程中发生纸圈断裂，要求全体队员在脚不踩出纸圈的情况下原地进行修补好后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

(五) 漫漫人生路

参与人员：团学会全体学生、09级新生志愿者

时间：180分钟

场地：教室、户外

道具：眼罩、绳索、竹竿

活动过程：

(1)、两队学生分别交替地扮演“哑人”和“盲人”，相互扶持着，在灌木丛、台阶、在上下坡、地形多变的地方穿行。

他们默默以对方为依靠前行。

(2)、在体会不同角色的独特感受后，他们被带到教室坐下，音乐声想起了，是那些催人泪下的动情音乐。“其实，人生的几十年也就像今天的半小时一样坎坎坷坷。但一路走来时因为有人携手同行，同甘共苦，不离不弃，所以你在这个世界上寂寞的时候不寂寞，苦恼的时候有安慰，挫折的时候有鼓舞，迷失的时候有方向……”

(3)、教师总结：要想在团队中得到成长、获取快乐、增进友谊，每个人都得学会付出自己真诚和热情，当我活在一个大家互相尊重、互相鼓励、互相理解的集体中时，我们会发现，原来世界是多么地美好，生活是多么地快乐，人生是多么地有意义。

(4) 异掌同声结束活动。

(六) 活动意义：

素质拓展活动丰富了我们的校园生活，对青年一代的成长，特别是实现自我心理健康与身体素质，有着狭义的教育活动所不能替代的作用。校园文化是对学校教育活动的完善、调节和补充。

最后，预祝我系素质拓展活动取得圆满成功。

团队跑步活动策划方案篇三

2、由于事先要租车，请不能确定去的就别报了，户外活动方案。因为我们不好向你追讨租车费用，请不要让其他参与人员不愉快，谢谢合作！

3、报名时大家最好找朋友一起参加，组成临时拍档，否则抽签组合，整个行程由男生照顾女生，此次活动保证男女比例，

以性别少的一方人数为准，请大家抓紧时间报名！

4、每个参加的朋友，请仔细查找和阅读我们要去的地方的相关历史资料。既然大家都是行走之人，那么我们就需要为自己的行走和目的地找到出处。

我们在车上和景点中互相介绍和补充，这样我们的花消就真的值了，也真的有意思了。我绝对不欢迎坐享其成和自以为是之人。

06：00—8：00集合抵达

乘27座金龙空调车直达妙峰山，路上需时约两个半小时左右、上车后签免责声明&大家可以先吃东西，然后每人做自我介绍，如：昵称？年龄？哪里人？来京几年了？做什么工作？、、、之后大家可以一展歌喉或猜谜、惩罚游戏及我们要去景点的互相介绍和补充。

08：00—14：00登妙峰，赏景

整队上山，行程约两小时后停顿修整，大家自由组合或抽签成对，彼此两天的照顾，不要掉队，团结友爱！结成对子后，再分成小组，每组有领队，离队一定要请示分队队长，中午在山上集体就餐（食物自备），餐后开始集体游戏，时间约两个小时。

14：00~18：00返回

休整结束开始下山，集合返程。

- 1、登山鞋，或者越野鞋，或者至少是防滑的旅游鞋。
- 2、速干衣裤，护膝（如果有，就带上）。
- 3、2升饮用水/每人（视自己情况而定，但还是请为行程准备

好自己的饮用水，这时户外行走的规矩，所以上车前我会检查）。可带巧克力、牛肉、体饮等高热量、易吸收食用方便的食物和水果。

4、请您根据自身情况自备常用药品（如感冒药、晕车药，胃药、止痛剂、创可贴、三角带、护膝等等）。

5、有对讲机、手台□gps的带上。

6、备用手机电池。山野信号不好，随时可以使你的手机电能迅速消耗。

7、如哪位会员有在地上铺的垫子，请带上。

8、垃圾袋。户外活动请一定带走自己的垃圾，尽可能的带走别人的垃圾。

（此次活动每人必须详读免责声明）本次活动为非营利自助户外活动。本活动为自愿参加，自主报名，在活动中能自我约束和保护，不做危险运动，不擅自离队！户外运动有一定的危险性和不可预知性。参加者对自己的行为及后果负完全责任。领队组除接受大家监督、有责任控制费用和公开帐目外，不对任何由户外运动本身具有的风险以及往返路途中发生的危险所产生的后果负责。

参加者应满20周岁，具有完全民事行为能力人。如在活动中发生人身损害后果，赔偿责任领队组不承担，由受损害人依据法律规定和本声明依法解决。代他人报名者，被代报名参加者如遭受人身损害，赔偿责任领队组不承担。本声明中关于免除领队组责任及赔偿责任之约定效力，同样及于总领队、财务官。

1、本次活动要上下各一悬崖，请参加者量力而行。

- 2、早餐时进尽量多吃高热量的食品，规划方案《户外活动方案》。
- 4、因为没有消防道，山里落叶很厚，请不要有明火，吸烟的同学可以与大家过一个无烟日！
- 5、村民比较善良，问路要礼貌。遇见山民打柴负重下山，尽量避让。
- 6、因为天气情况或者其它不可控因素，发起人有权对活动内容和日程进行调整，并发布公告。
- 7、本活动属个人自愿参加的活动，目的在于放松心情，缓解工作压力，结识更多的新朋友，在活动中发扬互助、互爱精神。
- 8、严禁散布反动言论，严禁诽谤攻击他人，严禁泄露他人隐私

团队跑步活动策划方案篇四

活动要求：

活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动，着装穿鞋要易于爬山参加户外活动为佳。活动过程注意人身安全和财产安全，不允许在林区纵火，不提倡以个人为单位独自活动。各组队长负责监督本组队员是否掉队。

活动内容安排：

集合时间为□20xx年11月10早上8：30到龟山公园正门集合，分组，将人员划分为9人/组的两小队，选出队长、起队名，做好出发准备。出发过程中思考，等到达公园时各队长进行介绍，介绍所在的队，以及为什么选用这个名字作为队名，

游戏过程中要以队名称呼。

进发时间暂定为：8：00准时出发，约30分钟即可到达，全部人员在龟山公园门口集合，买票再进入公园。

游戏时间暂定为9：00——11：00

烧烤时间暂定为11：10——13：00

领取烧烤工具和食物，开始第一轮pk□最先烤熟食物的前三位同事获胜，每人可获得礼品一份；胜者可获礼品一份。

爬山登顶活动时间

暂定为15：30——16：30：

全体同事以顶峰为目标，最先三位到达者有精美礼品赠送！

开展游戏的目的就是让大家消除工作疲劳，放松心情培养团结协作的团体精神，增强凝聚力。

因此，在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单的游戏，原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛，争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

游戏之一：成语接龙（歌曲接唱）

游戏目的：

- 1、使小组充满活力，增进大家的知识面。
- 2、培养大家的参与意识，锻炼大家的思维能力。

游戏时间：约30分钟左右。

游戏规则：

- 1、按赛前分组，两组所有的队员都可以参与，甲组任选数字（单位）个字，让乙组说出一个包含此字的成语，乙组方说出成语之后，甲组要接龙下去，组员都可以抢答，在规定时间内（5秒）内说不出的告负。下一轮负方出题，不可借助网络科技手段。
- 2、比赛采用3打2胜制，胜方每人可获笔记本一份（8份），落后方每人可获笔一支（8支）。
- 3、休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之二：气排球

游戏目的：

1、友谊第一，比赛也第二，培养团结协作精神和活跃团队气氛。

2、让队员们都能够

亲身参与和配合，加强体质锻炼，消除害羞和忸怩感。

道具：气排球、球网，一处宽敞的运动场。

游戏准备：事先标出运动场的边界线。

游戏时间：30分钟

游戏规则：

1、按赛前的分组进行，每队派5人首发，每局局分15分，按3打2胜制进行，每局结束休息2分钟，中途可以换人，争取做到每组队员都得到上场参与。

2、场下队员加油助威，战术指导，胜利一组的参与队员每人都获1份奖品嘉奖（射灯8份），落后一方参赛队员每人可获1份奖品鼓励（笔8支）。

3、休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之三：挤爆气球

游戏时间：30分钟

游戏目的：

1、“男女搭配，干活不累”，工作中如此，游戏中也是一样，锻炼协作配合能力

2、消除隔阂心理，害羞感，锻炼亲近、信任和胆量。

道具：充气气球n个，充气筒。

游戏规则：

1、按赛前分队，每队男女各3人分成3个小组，在规定的时间内（5分钟）挤爆气球多者获胜。

2、比赛采用3打2胜制，胜方参赛队员每人可获一份奖品奖励（笔记本6本），落后方参赛队员每人可获一份奖品鼓励（笔6支）

3、休息5分钟进入下一项游戏。

团队跑步活动策划方案篇五

一、活动目的：

东北的冬天是雪的世界，打雪仗、滑雪、玩雪圈等活动为每一个东北人的户外运动带来的无限的快乐。作为一个东北的户外运动的倡导者，特组织所有的户外活动爱好者共同来参加我们举办的滑雪、玩雪圈户外活动。

二、活动时间：

20xx—2—808□00至20xx—2—816□00商定

三、活动地点：

宝泉岭滑雪场

四、报名截止日期：

20xx—2—616□53

五、组织单位：

启航户外运动俱乐部

六、集合时间：

20xx年2月8日7：50集合，8：00出发。

七、集合地点：

火车站前哈尔滨银行门前。

八、活动内容介绍：

坐车前往宝泉岭山水家园滑雪场，到后先合影。

园内游玩项目：滑雪、冰上自行车、冰爬犁、三角板、雪爬犁、雪地足球、雪蝶、雪片、雪圈、荡秋千等20余总游乐项

目。

九、报名人数：

48人

十、活动费用：

35元，费用含门票和车费。

十一、活动装备用品餐饮要求：

- 1、自备活动过程中足量的水或饮料。
- 2、本活动午餐自带。
- 3、穿冲锋衣裤或其它运动休闲服装、百变巾、眼镜，手套，雪套，登山杖，穿登山鞋或运动休闲鞋，相机。注意防风，保暖。

十二、活动的基本原则：

安全！户外安全大过天！

十三、参加活动人员注意事项：

- 1、爱护环境，垃圾随身带走。
- 2、多带热的饮用水注意防寒保暖。
- 3、此活动在冰雪路面进行建议穿防滑鞋。
- 4、报名者必须具有独立行为能力，为成年人必须由其法定监护人专门看护，并对其行为负责。

5、群里活动是民间自发活动，无任何营利性，所参加的队员报名就属于对此条款同意。

6、报名者必须身体健康，无重大疾病史。不声明实际情况则视为故意隐瞒。出现后果或影响活动都有出事者负责，与领队人和团队无任何关系。

7、队员需要按俱乐部要求着装并准备装备。有安全意识和风险意识，遇到艰险路段，不擅自开辟新路前进，听从领队安排；活动中手机经常没有信号，通讯不便，故请不要擅自离队、并提前告知家属。如紧急病发、受伤、蛇咬等情况及时通知领队，便于及时正确处理。

十四、活动宗旨：

1、健康

要求队员正确评估自身体能，不挑战体能极限参与大强度活动。心脏病、高血压、晕高症等医嘱要求不适合户外运动的驴友请如实告知。同时出队中不准谈论不健康的话题。

2、快乐

队员们出来玩，就是要寻找快乐，敞开心扉，由内而外的真心笑容，由内而外的`彻底放松，由内而外的无压力状态，真正意义上的抛开一切烦恼的放空自己。

3、互助与团队精神！

任何情况下“不抛弃、不放弃”任何一个驴友，在旅途中：你有能力帮助他人对你是一种快乐！你能得到他人的帮助是一种幸福！我们提倡这种快乐和幸福在群山之友团队中并存着！

4、环保！

除了照片什么也不带走，除了脚印什么也不留下。

十五、活动免责声明：

2、活动中听从指挥，发扬团队协作精神，倡导自助与必要的互助相结合的户外运动理念；徒步运动有一定危险，参加者个人责任自负。

3、注意给自己买好保险，活动时带好个人自用特殊药品。如果发生危险情况或受到伤害，同行人员将尽力帮助和救护，但组织和其他同行人员不担负由此带来的任何直接或间接的责任。

4、团队建议自愿同意购买“旅行意外伤害险”并以保险公司作为唯一索赔对象；

5、以上作为强制性要求，报名者请仔细阅读以上声明。

团队跑步活动策划方案篇六

10~15分钟

不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由15~20个人组成的小组。

(每个小组)

三个网球，或是三个比较软的小球。

这个游戏主要用来帮助大家记住彼此的名字。

帮助大家记住彼此的名字。

1. 队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。
2. 告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。
3. 你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。
4. 几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。
5. 在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。
6. 游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

团队跑步活动策划方案篇七

双牌阳明山

中心机关全体工作人员

XXX

1□6□00x6□30河边食堂早餐、中心机关点名集合、出发

2□6□30x9□00经麻江到阳明山农家乐酒店停车场、合影、赛前准备

3□9□00x12□00组队比赛

4□12□00x14□30统一在农家乐酒店中餐

5□14□30x17□30召集人负责组织赏花、观景

6□17□30x18□30统一晚餐

7□18□30x20□30返程。

1、机关所有工作人员都必须参加本次活动，并应听从活动负责人的统一安排。

2、中心负责安排餐饮、车辆和合影留念等，每台车配备矿泉水一箱，上车后由召集人发放。就餐统一到指定地点分两桌就餐。

3、个人请自备登山用品并请注意安全；

4、登山比赛安排：

4.1团体赛分为综合管理科、资金归集科、资金营运科三组，每组限定3人参赛，其中一人为女性，按三位参赛者的'登山合计时间从低到高取一等奖一名，奖500元。

4.2个人赛：分男、女队进行，每队奖励前三名，依次奖励300元、200元、100元。

5、往返请按规定的车辆乘坐。车辆安排如下：

团队跑步活动策划方案篇八

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培

养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

为了丰富大学生的课余时间，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

友谊合作拼搏创新团队

1. 活动时间：12月
2. 活动地点：校内以及校外空场地
3. 活动对象：商学院本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

(一) 前期准备

1. 工作人员简单培训，分工；
2. 通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
3. 组织并统计报名人员名单；
4. 购买、准备活动道具。

(二) 中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的xx□

第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的xx后边的xx[]第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的xx后边的xx后边的xx[]依此类推，看哪队准确复述的最多。

2. 福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3. 四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的'左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三) 后期工作

1. 对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；

2. 根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt[]以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。

3. 做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

1. 注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；

2. 户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；

3. 注意各种器材的保管，以免丢失。

略

团队跑步活动策划方案篇九

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。

一：活动背景

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。

二、活动目的

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。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：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。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定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

七、拓展活动日程安排

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

看过20团队户外拓展活动方案的人还看了：

1. 户外拓展活动策划方案
2. 公司一天拓展活动方案
3. 员工拓展活动方案
4. 公司员工拓展活动方案