

2023年团队破冰活动方案 团队活动方案(实用9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队破冰活动方案篇一

高20xx级1班

1. 让学生了解感恩，即让学生懂得为什么要感恩
2. 让学生懂得怎样去感恩

讨论、演讲、游戏等形式

徐富达

- 1、确定主题
- 2、讨论整个活动步骤
- 3、学生收集有关资料

这次的感恩活动主要是掀起学生在日常生活中孝敬长辈、尊敬师长和关心朋友的热情，让每个人都真正地试着敞开心扉感恩这个美丽的世界了。使大家都怀着一颗感恩的心，用心去体会父母、老师对自己的好和爱。学会感恩，才会去帮助应该帮助的人，才能得到别人的帮助。

全面贯彻落实有关文件精神，通过深入开展感恩教育，全面提高学生的感恩意识，通过感恩教育，形成良好的班风、校风和社会风气，在以后的生活和学习中，时刻心中装着感恩，与感恩同行，培养学生感恩的高尚品德，同时也会激发全校师生对感恩意识的热情，为全面实施素质教育提供了有力的保障，同时大大提高了学校德育教育水平。

- 1、唱团歌、国歌
- 2、教师宣布团队活动课开始
- 3、辩论赛
- 4、讨论
- 5、演讲“感恩小故事”
- 6、感恩小游戏：
- 7、总结：
- 8、手语歌曲《感恩的心》

1、唱团歌由四名学生护旗出场并把团旗摆放在课室正中，全体起立，唱团歌。

2、播放歌曲《感恩的心》，导入班会主题。

我们每一个人都获得过别人的帮助和支持，应该时刻感谢这些帮助你的人，感谢上

天的眷顾。一个人的成长，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。

没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助

益，我们何能存于天地之间？所以，感恩不但是美德，感恩还是一个人之所以为人的基本条件！面对现在日益冷漠的青年一代，加强感恩教育尤为重要。

教师：感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着我。感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生，感谢这个世界上所有值得我们感激的人。今天我们团队活动课的主题就是“感恩”。中国自古以来就注重感恩教育，无论过去还是现在，但涌现了很多让人流泪的感人故事，但在现实生活中是不是总有欺骗谎言、尔虞我诈侵蚀呢？接下来请大家欣赏小品《一杯牛奶》看看是否能找到答案。

3、辩论赛

正方：给父母的报答是精神上大于物质上。

反方：给父母的报答是物质上大于精神上

作为高中学生，我们将是准备去迎接社会洗礼的人，那我们自己是怎样认识感恩的呢？下面，请几位同学说说。

4、讨论

学生1：所谓“感恩”，就是要记住别人对自己的恩惠，学会报答那些给自己帮助的人。

学生2：我认为我们在生活中就是要多帮助父母，多体谅老师，那就是感恩。

学生3：感恩是一种品德，是一种生活态度。我们只有学会了感恩，生活才会快乐，

生活中才会有真挚的情感。

学生4：生活中我们要感恩父母，感恩老师，感恩一切帮助过我的人。

(1) 分组讨论、集中发言；

(2) 教师总结：

刚才几位同学都说了自己对“感恩”的理解，非常好。在生活中，我们首先要感恩的是父母，因为他们生养了我们；其次，要感恩的是老师，因为他们教育了我们；另外，我们还要感恩朋友和对手，因为他们促进了我们的成长。

(3) 辩论赛结果：正方胜

5、讨论为什么要感恩父母？母亲的一生为你做了什么你知道吗？”

你1岁的时候，她喂你吃奶并给你洗澡；而作为报答，你整晚的哭着；

6。为什么要感恩老师？为什么要感恩自然和身边的人？

同学们先自己考虑，然后再进行小组交流。

7、演讲“感恩小故事”

1—3位同学进行演讲

8、感恩小游戏：

游戏：同学们拿出白纸，在纸上按顺序写上（1）、（2）、（3）的序号，并留下一定空白。找同学上讲台写出自己最想感谢的人（（1）为最想感谢的人，（2）次之，（3）再次

之)。再写出想感谢他们的原因。(提示:写出想感谢的人的称谓。)

为什么要把他放在这一个位置呢?(询问其中一个学生)

如果我们把(3)擦掉会发生什么样的情况呢?(依次把(3)、(2)、(1)擦掉)如果这个人不存在,你的人生会发生什么变化呢?(提问一个学生)

9、总结:

生活需要一颗感恩的心来创造,一颗感恩的心需要生活来滋养。我们要时时怀着感恩的心来对待身边的人,不仅仅是要用言语,也要用行动来表示我们的感恩之心。

这次团队活动让我能感觉到同学们对这次活动的积极参与,他们都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。他们的节目都给我留下了深刻的印象,辩论会非常精彩,手语合唱也非常感人。

听他们讲述自己感恩的故事,我突然感觉,这些曾经在我眼里长不大的孩子竟会如此独立,如此懂事,他们都是些善良纯洁的孩子,他们对他们的父母、老师、朋友,甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心,他们是通过这次活动,将自己对于感恩的感受抒发出来,积极影响身边的人也常常拥有一颗感恩的心。

或许我们平时都不会直接抒发自己的情感,但是我们并不是没有必要让身边的人了解到我们对他们的关心和感激,所以这样体验感恩的活动是我们学生和老师所需要的,他们需要一个空间一个舞台表达自己的情感。总之,希望同学们:孝敬父母,尊敬师长,学会感恩。

团队破冰活动方案篇二

集体游戏

环节一：金鸡独立

分6组，男女搭配。将报纸摊开，站在报纸上面，抢答问题，答对的不动，其他组将报纸对折；答错的将对折报纸，其他组不用动。全程两人必须把脚（可以单脚）放在报纸上，坚持到最后的一组胜出。最早输的队伍接受惩罚。

抢答题题库：

1. 蜜蜂停在日历上（打一成语）

风和日丽（蜂和日历）

2. 有十只羊，九只蹲在羊圈，一只蹲在猪圈（打一成语）

抑扬顿挫（一羊蹲错）

3. 鸡鹅百米赛跑，鸡比鹅跑得快，为什么却后到终点站？

答案：鸡跑错了方向

4. 上课铃声响了，却没有一个同学在教室里，怎么回事？

答案：上的是体育课

5. 茉莉花、太阳花、玫瑰花中哪一朵花最没力气？ 回答：茉莉花。

原因：好一朵美丽(没力)的茉莉花。

6. 猩猩最讨厌什么线？

回答：平行线。 原因：平行线没有相交(香蕉)。

7. 橡皮、老虎皮、狮子皮中哪一个最不好？ 回答：橡皮。

原因：橡皮擦(橡皮差)。

8. 布和纸怕什么？ 回答：布怕一万，纸怕万一。

原因：不(布)怕一万，只(纸)怕万一。

9. 麒麟到了北极会变成什么？

回答：冰淇淋。 原因：冰淇淋(冰麒麟)。

10. 哪位历史人物最欠扁？

回答：苏武。 原因：苏武牧羊北海边(被海扁)。

11. 从1到9哪个数字最勤劳，哪个数字最懒惰？

回答：1懒惰；2勤劳。 原因：一不做二不休。

12. 怎样使麻雀安静下来？

回答：压它一下。 原因：鸦雀无声(压雀无声)。

13. 历史上哪个人跑的最快？

回答：曹操 原因：说曹操曹操到

14. 小白加小白等于什么？

回答：等于小白兔 原因：小白two

15. 三个金叫鑫，三个水叫淼，三个鬼叫什么？

回答：叫救命

16. 后天的大前天的后天，也就是昨天的昨天的大后天是哪一天？

回答：明天

17. 把一段长21米的棍子锯成7段，每段要3分钟，一共要锯多久？

回答：18分钟

第一队输的惩罚： 情深深雨蒙蒙：依萍和书桓对话

第二队惩罚： 喝苹果醋交杯酒

环节二：心有灵犀

两人搭档，用肢体语言表演一个成语，在5分钟计时内猜出最多的队伍获胜。可以有一次pass的机会。猜出最少的队接受惩罚。共组3---4队。

成语：

惩罚：蒙上眼面对面吹乒乓球，球用双面胶粘在一纸板上，然后中途把纸换成放有彩纸屑的纸。

环节三：盲人剥桔

男女搭档6组，女生把眼睛蒙起来，男生坐好保持头部不动（严格监督），女生把橘子一瓣一瓣喂到男生口中，男生可以指导送橘子的方位变化，最先完成的小组胜出。

惩罚：还珠里紫薇和尔康对话

环节四：可怜的小猫和小狗

1. 全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。如果轮到男生，需学小狗叫（啊呜· · ·）
2. 小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦！可怜的小猫。但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。」
3. 抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。
4. 当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

环节五：踩气球

每人脚上绑好两个气球，计时开始，集体互踩，两个都被踩爆者退出比赛，剩余到最后气球没被踩爆者胜出。

惩罚：最早出局的同学抽签选择惩罚项目。

女生，可以点名一男生（包括主持人）选择表演朗读一段台词，有1，2，3个选项。

环节六：真心话大冒险“007”

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而手作投降状。一出错者选择真心话或大冒险！

ps□也可以采用蛙跳水形式

1. 全体围坐成圈。
2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」，第五人：「扑通！」第六人：「跳下水」。
3. 继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」，第五人：「扑通！扑通！」第六人：「跳下水」.....。

补充游戏

1) 贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小怪）

猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自已最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”

2) 侦探游戏. (wink eyes)

玩法：参与者围圈，抽签或投票选择一名侦探和一名杀手。游戏开始后，所有人互相对望，杀手趁侦探不注意时以眨眼(单眼)的方式将与之eye contact的平民杀死，死者需发出夸张声响或动作告知大家自己已死。侦探可在圈内走动，并有共3次机会猜测杀手，力求为民除害。如最后剩余一名平民，杀手获胜。下一轮由杀手担任侦探。

惩罚节目选项

1. 学广告 大家都看过脑白金的广告吧，就让他学里面的动画人物的动作
2. 唱歌
3. 给大家讲或读一个笑话
4. 对墙壁大声说三次“我爱你”
5. 表演：装白痴，装gay
6. 有感情地朗读一段台词，并配合眼神动作等。（一帘幽梦）云帆的台词由主持人来念。
7. 跳一段马步舞

朗读

□1□

“曾经有一份真诚的爱情摆在我的面前，我没有珍惜，等到失去的时候才追悔莫及，人世间最痛苦的事情莫过于此。如果上天能够给我一个重新来过的机会，我会对那个女孩子说三个字：‘我爱你’。如果非要给这份爱加上一个期限，我希望是，一万年。”

□2□

我就是江湖上人见人爱、花见花开、车见车载，人称上天入地、无所不能、英俊潇洒、风流倜傥、玉树临风、学富五车、高大威猛、拥有千万‘粉丝’、迷倒万千少女，号称一朵梨花压海棠的玉面小白龙，帅到掉渣！

□3□

情深深雨蒙蒙对话

男：对，你无情你残酷你无理取闹！

女：那你就不是无情！？不残酷！？不无理取闹！？

男：我哪里无情！？哪里残酷！？哪里无理取闹！？

女：你哪里不无情！？哪里不残酷！？哪里不无理取闹！？

男：我就算再怎么无情再怎么残酷再怎么无理取闹也不会比你更无情更残酷更无理取闹！

女：我会比你无情！？比你残酷！？比你无理取闹！？你才是我见过最无情最残酷最无理取闹的人！男：哼我绝对没你无情没你残酷没你无理取闹！

女：好既然你说我无情我残酷我无理取闹我就无情给你看残酷给你看无理取闹给你看！

男：看吧还说你不无情不残酷不无理取闹现在完全展现你无情残酷无理取闹的一面了吧！

还珠里紫薇和尔康：

紫薇含着泪委屈地说：“她说你们一起看雪看星星看月亮，从诗词歌赋谈到人生哲学……我都没有和你一起看雪看星星看月亮，从诗词歌赋谈到人生哲学”

尔康：“都是我的错我的错，我不该和她一起看雪看星星看月亮，从诗词歌赋谈到人生哲学……我答应你今后只和你一起看雪看星星看月亮，从诗词歌赋谈到人生哲学……”

《又见一帘幽梦》

紫菱：云帆，我晕车耶！

云帆：怎么会晕车呢，这只是马车呀。是不是中暑了？有没有发烧？

紫菱：我不是那种晕车！我是坐着这样的马车，走在这样的林荫大道上，

我开心得晕了，陶醉得晕了，享受得晕了，

所以，我就晕车了。

其实，我自从来到普罗旺斯，就一路晕。

我进了梦园，我晕。

我看到了有珠帘的新房，我晕。

看到古堡，我晕。

看到种熏衣草的花田，我还是晕。

看到山城，我更晕。

反正，我就是晕。

云帆：好，你晕吧，我在你身边，如果你晕倒了，我会抱住你。

团队破冰活动方案篇三

数学教学的目的是培养有数学素养的人才。数学是现代化的重要组成部分，它的内容、思想、方法和语言已经广泛深入人们的日常生活、工作和学习的工具，数学素养是现代公民必备的素养。数学作为教育学科的一部分，它承担着给人一

定的数学知识的任务，同时给人以数学思维素养。

1、进一步引导和鼓励教师努力提高实践教学能力，从而达到加强师资队伍建设的。

2、通过专业技能比赛活动，让教师意识到专业技能的重要性，同时有针对性地培养和提高自己。

根据首届小学数学教师素养大赛的参赛方案，宾县团队把常用数据的记忆作为技能展示的内容。我们展示的内容共分为四项：分别是50以内的数判定它是质数还是合数，如果是合数还要对该数进行分解质因数。以及各数的平方值、立方值、与圆周率的乘积。

1、展示的内容由团队5人共同完成。

2、将展示的常用数据的记忆的4项内容租成一个整体，再制作成课件，展示时随机抽取哪个数字，就背诵出该数的各项答案。

3、展示时，由一人执机操作，其他四人口头背诵。观众和评委可以参看课件来判定展示的数据是否正确。

1、能够根据随机出现的数字，快速而准确地说出它是质（合）数并对合数分解质因数，它的平方值、立方值和与圆周率的乘积。

2、能够在规定的时间内展示出准备的一多半数字。

3、随机抽取的数字越大越好（当然，这是无法确定的），这样展示的难度也意味着得到了提升。

团队破冰活动方案篇四

第一阶段：胜兵先胜而后求战

1. 明确建制（30分钟）

一至两天的内训结束后，或者内训间息，指定双方团队长、排、班长（按贵司现岗级别指定分派即可）。将参训全体人员等分为红、黄两团队。（每队人员可打乱现有部门编制，抽签决定归建。）

2. 中高级领导（6—10人）技战术、步兵方略特训（90分钟）

实际上，考虑到贵司时间安排，该项应在分组归建前完成。

a步兵攻防阵形、攻防火力布控规律、现代步兵攻防通用战术。

b 现代军事管理主要条例和规则、特性。

c战术口语、手语、个人技战术。

d小团队（班组）协同技战术。

e典型战术体系的比较与分析，由受训领导做出因地制宜的甄别

f现代步兵武器装备使用技术讲解。

特别说明：为什么只培训双方高级领导，而不做双方全员的特训呢？目的就是要激发双方领导人的贯彻力。由他们事后（战前）就象平时工作中遇到紧急情况一样，将信息和意图迅速贯彻传达，然后由下属逐层传达至基层“战士”。语言表述简洁的一方速度快，语言表述清晰的一方沟通得更到位。两强相争，如同争夺一个市场的两家企业，信息传递快的一

方、信息沟通精准的一方往往胜出。这就是“贯彻力”强的表现之一。通过该项目，还可以检验两组领导的学习和感悟能力，一群丧失了再学习能力的领导人是很难带领团队迎接新环境中的挑战的。“大战”在即，相信贵司的高级领导定能认真对待，在压力下激发潜能，贯彻好决定“存亡”的信息。（注：有甄选的贯彻，只给双方临战前两天的一个晚上的时间，信息自选，办法自筹。扁平化贯彻对双方都是违规行为，一旦某方违背将被视为不诚信和不自信的表现。）

3. 与（2）同时进行的中、基层代表（10人）战场沙盘及攻防双方态势讲解（90分钟）

前线地形地貌、双方战区位置、可能的攻击方向、火力配置情况等。此时双方“身份”可能并未明确（在分队以前）概率为5：5。代表们作为“一线人员”，一旦分组归建，必须要发挥平时工作中的最佳状态，在双方领导贯彻“特训信息”的同时（或之后），向领导层及时汇报“市场信息”。沟通能力强的一方会具备优势。

4. 内训结束后，双方临战前一晚的紧急战前决策会议。分组同时召开，双方领导主持。（120分钟）

a 抽签决定的攻、防双方明确战略目标、战略意图。（攻方必须在规定时间内占领守方司令部）

b 双方团队高级主官，依据特训心得制订“作战”方案、战略战术，由双方最高主官做最终决策。

c 双方最高主官颁布、贯彻“战时”奖惩条例和“军规”。

d 双方逐级贯彻“作战”方案、奖惩条例和规则。按战略战术意图，明确每个人的岗位、分工、责权。

5. 双方基层“战士”发言，提出合理化建议，集体完善战役

方案，君臣一体，上下同心。（30—45分钟）

独裁与集中不等于压制个性，民主与自由不等于否定权威。

6. 双方最高主官对己方“励志”宣言，建立团队信念，鼓舞己方斗志，战前部署结束（2分钟）

第二阶段：上兵若水，奇正相生

7. 在规定地点准时集合（过时不候），双方按编制同时整队，各级主官带队，集体整装后上车，向“战区”开拔
（7：30——8：00）

8. 抵达战区后，双方按编制再次整队。各级主官带队，按序配发装备和给养。我司总教官简短讲话（2分钟）；红队最高主官战前“励志”讲演（1分钟）；黄队最高主官战前“励志”讲演（1分钟）。升国旗、司旗，唱国歌。
（9：30——10：00）

讲话要烘托“大战在即”的紧张气氛，同时给双方团队做“终极”的鼓舞。

9. 双方急行军进入各自战区，攻防双方按事先“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、我司参谋进行巡视、督导，做最后的战前检查与战前动员。攻击一方会在一个小时内发动进攻（10：15—11：00）

各级主官管理、管控力强，注重战术布控细节，完全按战略意图执行到位、精准度高的一方会占据优势。

另外：守方每人要在半小时之

内置单兵掩体、设计伪装点（与攻方体力平衡，且是实战所必须。）

10. 第三方奇袭（10：50——11：00）

守军在“射杀”中练习技战术，并获得成就感；让守军的隐蔽火力点完全暴露给接下来要上阵的攻方！

以达成“攻守平衡”，就看守军能不能临阵决策变数，并将决策迅速转为执行了。

11. 攻守双方接战（11：00——12：00左右）

长。

团队破冰活动方案篇五

各位亲爱的兄弟姐妹：

我们计划在下周六举行一次趣味活动，提前庆祝圣诞节的到来，趣味游戏活动方案。

您是否正为日常枯燥的工作而烦恼？您是否正为高强度的工作而倍感压力？来参加我们的活动吧，一起走向户外感受清新的空气，和这帮常伴身边的同事及朋友一起游乐，它将令您忘却忧愁，体验生活带来的乐趣。

欢迎您携带您的家属参加！

提前祝大家“生蛋”快乐！

有需要参加的同事，请携带礼物在以下人员处报名：

hr报名处☐sonny peter

圣诞趣味游戏活动方案

为了迎接圣诞节的到来，同时也为了丰富hr的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，特举办此次的趣味活动。

10:00hr办公室聚合

11:00到达目的地

17:30聚餐(星级酒店)

hr全体同事

: (全体hr同事)

主持兼裁判: 2人(自愿报名)

后勤:

队长: 自选队长2名

所有人员全部分为2组，每组20人，每组由组员自选一位队长。

1、二人三足跑

活动道具: 绳子2条(或护膝)，秒表1支(借用其他部门)，口哨40个，起跑线和终点线间距50米。

活动详细: 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。

活动规则: 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。

2、真爱永流传

活动道具：一次性吸管40根，可挂饰物4个，两人间距2米。

活动详细：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。

3、快乐抱抱爆

活动道具：气球50个，起跑线和终点线间距为50米

活动详细：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。

活动规则：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。

4、袋鼠跳跳向前冲

活动道具：麻袋2只，起跑线和终点线间距为30米

活动详细：队员分为两边，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元组员，以速度决定胜负。

活动规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

5、心意大碰撞

全体参与人员自备礼物一份(需包装)，统一排号，全员参与

抽奖，根据相应的号码来领取相应的礼物。

团队破冰活动方案篇六

点到，品牌老板确认

统一口径

集合=40秒按组站好，组长站前面

肃静：哈喽 嗨；嗨 哈喽

问好=亲爱的家人们大家早上好

回答=好，很好，认识你，真好

回答问题=yes no

解散=散同时拍手

1-6报数

队名、队呼、队歌、队歌演唱

按小组顺序看哪个组声音大，有创意

夏天到了什么花会开呢？。

夏天到了 花儿开，开几朵□n朵

游戏二：松鼠、大树

意义：在生活中、工作中、学习中，我们在不断的认识着新的朋友，接触着新的团队，但是现实往往是残酷的，我们随时面对这淘汰、孤立、拒绝等等的困扰，有时我们是失败者，

但又有时候我们是成功者，所以我们要正确的看待事、物、调整好自己的心态，以平常心的心态来看待所面临的事、物，正所谓心态好了哪里都是舞台，心有多大，舞台就有多大。

游戏三：我来比划你来猜

团队的有效沟通不单单是短信、电话、语言就能表达的，不同的表达方式会带来不同的表达效果，正如某总经理穿100元的西装和乞丐穿100元的西装，给人的感觉是不一样的，所以说同样的意思要用最有效最直接的方式表达出来，同时又能让搭档明白你所表述的意思。这就是团队的默契与高效沟通。

游戏四：信息驿站

在信息传递的时候，感觉是不一样的，理解能力是不一样的，所以会出现一定的偏差，如何缩小偏差呢，提前演练、统一口径、统一计量方法、调配顺序。

游戏五：小组报数推进到大组报数推进到全体报数

按时间算，意义：团队当中往往都会因为个人的不努力而给团队拖后腿，时间通过演练后不断的缩短，证明了不是不可能只是没有找到方法，每天进步一点点，每个人只要用心做了，按要求做了，努力做了，带着责任和使命去做了，那么我们最终的目标才能够达成。

安全、卫生、职业道德与素养

按时到场、会议纪律、执行文化、团队协作。

不能迟到、不能说话、服从指挥、小组作战。

团队破冰活动方案篇七

1、借助户外拓展训练，提高孩子心理素质，让孩子建立积极良好心态，加强孩子之间彼此啦解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子实际生活中，使之产生真正成长与转变。

3、树立共同目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助团队气氛。

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间啦解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发拓展项目可以提升孩子团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后行为，最终实现培训目标。

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作首位，所有活动均经过精心设计与实验。一流器材、专业培训教练、丰富经验培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋,切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作,准备好防晒霜等物品;积极开放心态将有助您取得良好成绩;相信团队力量,相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒:由于本次活动为户外活动,除必备物品外,请队员不要过多携带物品,以免丢失和影响你活动效果。

保险购买

如果进行高空项目,需要将参训者身份信息提前一周左右上报,以便购买安全保险。

1、攀岩:佩戴防护设备攀上一堵岩石状墙,以摸到墙顶扣环为成功。

3、生死电网:在两棵柱子之间挂一张网,网上有大小不一20个格子。要求每个人在其他成员帮助下逐一从其中一个格子钻过去,身体任何部分都不能碰到网,否则“触电”。只要有一人“触电”,全组失败,先前通过人,都必须重新来过。

4、不倒森林:在规定时间内,所有人完成步调一致位置更换,同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成;小组人数:10-20人。所有孩子围成一个圈,每人手持一根竹竿立在地上,棍子不动,人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子棍子,不能让棍子倒下。

6、空中抓杠(8米高空铁柱顶端,跳起来抓住前方1.2米远处铁杠)

7、天使之手(男女搭配,借助空中三根绳子走钢丝)

8、跨越断桥(跨越8米高空断桥)

9、信任背摔(双手被绑住,从1.5米高处背部倒下)

10、毕业墙(墙高4米，不借助任何外力，靠团队力量让每个人都上去;上去人不允许下来帮忙)。

团队破冰活动方案篇八

人数：20—40人

场景：沙龙、会议

目标：团队协作

步骤：

(1) 培训师问：“吸引力”

学员回答：“吸什么？”培训师答：“吸第三排的第一个男同学！”

(2) 根据培训师的指令，全场所有学员都伸出右手，搭在相邻同伴的肩上，形成一条或若干条线路，这个线路可以延伸到培训师所指的物体或人身上。

(3) 培训师继续问：“吸引力”

学员回答：“吸什么？”

培训师答：“吸老师”

则所有人按上述步骤重新操作。

(4) 培训师可选择教室内所有的东西，比如空气、天花板等等。如果有人没有和别人连在一起，则培训师可进行相应的趣味惩罚。

破冰效果：

调动学员积极性，消除陌生感，增强培训互动性

团队破冰活动方案篇九

为了迎接圣诞节的到来，同时也为了丰富hr的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，特举办此次的趣味活动。

10:00hr办公室聚合

11:00到达目的地

17:30聚餐（星级酒店）

三、活动地点：

旗峰公园

hr全体同事

（全体hr同事）

主持兼裁判：2人（自愿报名）

后勤：薇、慧

队长：自选队长2名

所有人员全部分为2组，每组20人，每组由组员自选一位队长。

1、二人三足跑

活动道具：绳子2条（或护膝），秒表，口哨40个，起跑线和终点线间距50米。活动详细：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，到达终点后再回到起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功回到起跑线，用时最短的一组获胜。

活动规则：务必向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开务必回到起点重新开始。

2、真爱永流传

活动道具：一次性吸管40根，可挂饰物4个，两人间距2米。

活动详细：每队所有人嘴?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，中途饰物掉落务必重新开始。

3、快乐抱抱爆

活动道具：气球50个，起跑线和终点线间距为50米

活动详细：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，（其他队员能够协助放好球），跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先透过者获胜。

活动规则：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。

4、袋鼠跳跳向前冲

活动道具：大麻袋2只，起跑线和终点线间距为30米

活动详细：队员分为两边，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元组员，以速度决定胜负。

活动规则：参赛者务必向前跳跃，不得走跑。

5、心意大碰撞

全体参与人员自备礼物一份（需包装），统一排号，全员参与抽奖，根据相应的号码来领取相应的礼物。