

拓展区教案 拓展训练活动方案(通用7篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

拓展区教案篇一

班会，是以班级为单位的全体学生的会议或活动。班会操作具有多重意义：

第三，它是培养和展现学生主观能动性、强化学生主人翁意识的舞台，是提升学生综合素质的重要方式。

然而，随着时代的进步和社会的发展，学生的个性日益鲜明，采用“被动、填鸭”方式操作的班会已经不能满足学校、班主任、学生、家长等各方面的需求，如何通过班会真正让学生受教育、有成长、强素质、知凝聚，是班主任必须思考的问题。

在班会操作中引入拓展训练，具有现实可行性。一方面，增强团队凝聚力、提升受训者综合素质。另一方面，随着拓展训练项目的不断丰富，其操作形式已不仅仅是在高山、河流、野外等场所进行体能训练，大量简单、易操作的室内训练不断涌现出来，使之完全可以在学校进行。再者，学生对于拓展训练这种新颖的形式兴趣较为浓厚，参与热情也较高。

下面，我将结合自身操作经验，简单介绍几种拓展训练式班会的操作方法。

1、班会目的

- (1) 培养学生创新能力、动手能力
- (2) 提升表达、沟通能力
- (3) 增强团队协作意识

2、规则和程序

(1) 将学生按每组10人的标准分组，发给每组一套材料（包括a4纸50张，胶带一卷，剪刀一个，彩笔一盒），要求在30分钟时间内描绘出一处优雅美丽的景观，要求景色美丽、创意第一。

(2) 要求每组选出一名代表来讲解景观的构思过程，比如：创意点、建造方法等。

(3) 由大家选出最有创意、最具美学价值、最简单实用的景观，胜出组成员每人可以得到奖品一份。

3、讨论

- (1) 你们组的创意是怎样来的？

4、总结

(1) 创意的优劣关系到景观建造的成败。如果一开始的思路就错了，或者根本没有明确的目标，就会在以后的过程中面临越来越多的问题。

(2) 当想出足够好的创意以后，每个人要根据自己的特长选择不同的任务，比如空间感好的就可以来搭建模型，手巧的人可以进行实际操作。但是最重要的是一定要有一个领导者，他要统领全局，对众多创意进行筛选和评估，对建造过程进行控制，最后选派代表进行总结发言。

(3) 对于组员来说，如果你有了好的创意，一定要跟其他人交流，让他们明白你的意思，并让大家评定你的点子是否可行。

5、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

1、班会目的

(1) 增强班级凝聚力

(2) 传递真诚和付出的理念，同时体会到被关心的快乐

(3) 培养学生“爱他人”的能力

2、规则和程序

(1) 本活动需提前预热：班主任预先将班级学生名单放进“神袋”，每名学生都是“天使”，需要用抽签的方式找到自己的“国王”，抽到纸条后“天使”把自己的名字写在“国王”名字旁边，然后将纸条交回班主任，国王与天使的对应关系就此确定，若抽到自己可重新抽取。此环节最好的周一进行。

(2) 在接下来的一周时间里，“天使”要默默为“国王”服务，但注意不能暴露身份。服务的方式丰富多彩、形式多样，可以是一杯水、一个小礼物、一封信、一个共同学习的约定等。

(3) 在周五的主题班会上，国王与天使的秘密将最终揭晓。可以让“国王”分享被服务的感受，也可以让“天使”分享真诚付出的感受，还可以组织主题为“如何建设友爱班级”的集体讨论。

3、总结

(1) 每名学生既是“天使”也是“国王”，意味着每个人在真诚付出的同时也可以获得他人的关爱，大家是一个爱的集体。

(2) 关心彼此，拉近彼此的距离，在付出中获得快乐，是一次“心”的感动与幸福。

(3) 用心去感受活动的过程，才是真正的赢家。

(4) 班会活动中收获感悟，应该带到家庭中、社会中。对父母、兄弟姐妹、家人、朋友都应该真诚付出，你也必将从中获得快乐。

4、对班级建设和学生培养的积极意义

(1) 构思美景并付诸实施的过程可以培养学生创新能力和动手能力。

(2) 表达个人见解、团队内部协商、总结发言的环节可以学生的表达、沟通能力。

(3) 分工协作的方式可以增强学生的团队协作能力。

总之，举办拓展训练式班会应更注重对学生综合能力的培养和提升，使之成为课堂教育的有益补充。作为班主任，应该在实际操作过程中不断总结、不断发现，进一步完善活动方式，激发学生的参与热情，实现“德智体美劳”全面发展的

最终目的。

拓展区教案篇二

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力；第二，丰富大学课余时间，体会大学魅力。

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10:00之前，将本班报名人员名单发送至cslgjyxlxyh@□

(二)活动组织

1. 11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2. 组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场
2. 爱的抱抱(热身活动)
3. 队形队旗设计(团队意识)
4. 珠行千里(团队协作)

5. 无轨列车(团队协作)

6.

7. 感谢参与，结束语。

1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;[]20xx年元旦班级联欢活动策划书)

2. 每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材;

3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知;

拓展区教案篇三

活动目的：通过本次活动，让各同事能够更进一步的相互了解，交流感情，提高组织、沟通、团结、应变能力，促进同事们的团结互助，以提高员工整体素质。

活动时间：8月12日上午9点准备从公司集合出发活动地点：青秀山
活动形式：野餐

前期准备：

1、活动前1天安排人员准备当活动训物资，野餐所需要的食品和拓展所需道具。

2、活动前1天活动负责人要确定活动准备情况，所有物资务必在1天前准备到位。

活动流程：

1、负责人做好提前1天通知各同事什么时候出发的时间。

2、活动当天9:00分在公司楼下处集合

3、到达青秀山后大约10:00分,让同事先熟悉一下活动场地,熟悉15分钟后统一进行集合,做活动的前期工作。集合所到人员排好队进行报数,分单双分组。

给大家15分钟的时间相互认识了解,15分钟后每组选出一个队长向另一个小组介绍自己小组的每一个成员。(要求有自己小组的队名和简介)预计时间30分钟。

4、进行第二个阶段,以20分钟来准备好任何形式的节目来向大家展示自己小组,以积极主动带有激励性的活动为主,主题是:百田一家人!11:00分开始表演,预计时间20分钟。每组10分钟。

(1)拓展活动(60分钟)

活动主持人:待定

小组组长:活动现场选举

处罚方式:除特殊说明外采用以下方式。受罚方式可以选择:
1、一个游戏中一次受罚做俯卧撑10个,以后每增加一次受罚则罚一倍;一个游戏中一次受罚蛙跳20个,以后每增加一次受罚则加罚一倍。其中允许小组内成员代替受罚。

(1)两人三足

每组分为4队,一队两人,用绳子绑住两个人的`其中一个脚,然后在距离起点10米处设置问答点问题以化肥基础知识为主,要答对题目才可折返,如回答错误则可以选择继续回答直到正确又或者放弃答题直接折返,那么时间将增加20秒。当小组成员全队回到起点即为胜利。

第一名不用接受惩罚，第二名全队做10个俯卧撑或者20个蛙跳；第三名全队做20个俯卧撑或者40个蛙跳；第四名全队做30个俯卧撑或者50个蛙跳。

(2) 传真机

小组在不说话的情况下将副培训师的一个指令，从头传作文吧到尾。在规定时间内，若未传到或者传错的小组，将受到惩罚。预计10分钟。

(3) 畅所欲言

7、下午五点户外活动结束，集合会公司

注意事项：

1、行政部负责做好物品采购工作

2、原则希望每个员工都能积极参加，没有特殊情况不得缺席。部门负责人做好

人员参加情况。

3、当天需要带相机

4、行政部提前做好费用预算，和物资购买清单

5、活动当天需要带雨伞、一些应急药品等；

6、活动期间要注意安全，部门负责人要求监管好队员，注意安全，全程需要负

责人统一带队往返

活动总负责人：杜国威
活动人员安排：

活动人数：16人

南宁部：8人 总部：8人

经费预算

门票费用：16×20=320

拓展区教案篇四

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。

拓展区教案篇五

公司希望通过拓展活动来拓展员工的潜能，提升和强化员工心理素质，如何写活动方案呢?下面本站小编给大家分享关于公司拓展活动方案的相关资料，希望对您有帮助。

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/……………)

8、12:30 合影留念

9、13:00 中餐

10、14:00 带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算:

1. 包车费用: 来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人 共计600元

3. 人均费用290元/人

安全注意事项:

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护;

2、背包及携带物品需做好防水准备;

3、个人着装要求: 宽松休闲长衣长裤，(绝对不允许穿高跟鞋);

4、个人自备: 旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用

水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

行程安排：

07：30：指定地点集合，（出发前请检查需要携带的食品等及其它娱乐工具!）准时最光荣！

09□30—10:00□

破冰游戏：在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去，其中包括：问好、梅花开、问天气等。（选择几个项目进行）

培训目标：

---确立团队、确定目标

---打破新团队成员之间的隔阂

---加强相互了解和信任

---形成团队成员的基本价值观

项目介绍：

---制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长

---各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛

10:00—10:30

培训目标：

- 体会良好沟通对团队合作的重要性
- 感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现
- 团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用

项目介绍：

培训目标：

- 信任练习；信任对个人、团体和企业带来的收益；沟通是需要说出来的
- 建立团队成员之间相互信任的基础
- 通过身体接触，打破人与人之间的隔膜，尽快的进入情景
- 学习换位思考
- 挑战自我，提高心理素质，战胜恐惧
- 规范自我行为同社会和集体利益的关系

项目介绍：

11:00—11:30

培训目标：

- 高效有序的沟通对团队至关重要
- 学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑

- 改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式与人交流
- 树立队员的责任心，倡导主动沟通，达到最佳沟通效果
- 建立开放的交流环境，体会集思广益的价值

项目介绍：

培训目标：

- 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
- 挑战未知领域，培养创新意识，大胆尝试，勇于付出
- 合理的分工与合作，资源的优化配置
- 认识统一指挥的意义与重要作用
- 体会对于团队的领导技巧及角色的合理分配与运用

项目介绍：

12:30—13:30：用中餐，休息一会儿。

13:00-15:30：前往沙滩，组织拔河比赛或者玩排球。后海滨游泳(自带泳衣)自由活动、拔河比赛才是回味的时候，穿上游泳衣、拿上水上用具、与凉爽的海水融合在一起、欢乐的享受着阳光沙滩海水、群结队的来到海边礁石、沙细腻而洁净堪称东方夏威夷。海边可以捡到很多漂亮的贝壳沙滩排球有这样一种比赛，有的是最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，它就是沙滩排球，在柔软金黄特别的沙滩上，在洁净蔚蓝的海边，让我们边玩排球边忘记所有的忧愁与烦恼。

19:00：烧烤结束，回到温馨的家。

可供选择的拓展项目目录

一、破冰游戏：

1、松鼠与松树 时间：45分钟

2、青蛙王子 时间：45分钟

二、团队沟通与激励游戏

1、共同进退 时间：60分钟

2、乾坤大挪移(又名不倒森林) 时间：30分钟

3、千足虫 时间：30分钟

4、珠行万里(视情况可与合力运水替换) 时间：45分钟

6、雷阵(又名一线生机) 时间：60分钟

7、电网(又名蜘蛛网) 时间：60分钟

8、决战沙场 时间：60分钟

9、怪兽过河 时间：60分钟

三、解决问题型游戏

1、七巧板 时间：60分钟

2、盲人方阵 时间：60分钟

3、交通阻塞 时间：60分钟

4、盲人摸号 时间：60分钟

5、雷区取水 时间：60分钟

四、团队信任与责任游戏

五、大型团队协作游戏

1、毕业墙(又名逃生墙) 时间：30分钟

2、人椅 时间：30分钟。

第一天：

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 -- 11：30军事训练：进行立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等队列动作的训练，强化全体参训人员良好的组织纪律性和团队意识，增强团队协作能力和执行力，做到令行禁止，为2天的拓展打下良好的基础。

11：30 -- 12：00 组建团队：选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于自己的队名、队歌和口号，进行团队口号大比拼展示活动。

12：00 -- 14：00 午间加油站(到酒店办理入住手续)

14：00 -- 15：00强渡亚玛逊

所有队员需在规定的时间内，利用现场仅有的每人一块小木板，充分利用资源和大家的智慧，强渡虚拟的亚玛逊河，极大的考验我们团队的统一指挥及协同作战能力。

15：00 -- 16：00珠行万里

所有队员一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置运珠到达终点。要有良好的工作心态和勇于接受挑战的精神才能顺利完成。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

16: 00 -- 17: 30 闯关酷地带

此项目是我基地难度最高、挑战性最强的项目之一，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。

17: 30 -- 18: 00 一天活动总结、分享

18: 00 -- 21: 30 烧烤、篝火晚会(节目、歌碟自备)

21: 30 返回酒店休息

第二天:

08: 00 — 09: 00 酒店喝早茶

09: 30 — 10: 00 进入基地、进行团队热身活动

10: 00 -- 10: 30 军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

10: 30 -- 11: 30 盲人方阵

整个团队队员在被蒙住双眼的前提下将1-2条打绳子摆成一个

最大的正方形，团队成员均匀分布在正方形的周围。充分体现团队队员之间的默契，学会用心沟通，最终找到解决问题的方法。把复杂的东西简单化，把简单的东西量化，用流程来推动执行者的工作，让执行者通过该流程就知道自己该做些什么，应该怎么做，而不是事事靠领导来推动。

11: 30 -- 12: 00无轨电车

以团队为挑战对象，通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神。要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性。

12: 00 — 13: 30 午间加油站(可参观游玩杨四将军庙)

13: 30 — 14: 00 团队热身活动

14: 00 — 14: 30生死半小时

时间紧迫、形势危急，团队接受了一项高难度的紧急援救任务。通过活动，让队员亲身感受到沟通对一个团队的必要性。同时，也感受到队员相互配合、协作对完成共同任务的重要性。

14: 30 — 15: 30穿越电网

一个团队站在一个蜘蛛网绳的一面，通过数量有限、大小不一的网口，在不能触网的规则下，通过网口将团队所有人员输送到网的另一面。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

15: 30 — 16: 30 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，每个平台目前最高可站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。

16: 30 -- 17: 00 结营仪式

2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。

注意事项:

- 2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子;
- 3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排;
- 4、孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练;
- 5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品。

公司拓展活动方案

拓展区教案篇六

全体员工

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。

2、增进员工相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。

3、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

组织形式：分3组，每组x人，由抽签分组，每组再进行抽签选出一名组长，负责带领组内人员。每组有100分 最后活动结束后看那组所剩分数最多。获胜组每人可以获得奖品一份活动内容：

1. 7月16日（星期六）早上8点00分大家在营业部门口集合，开车去目的地。（备注：所有人不得迟到，迟到者在营业部的微信群里发200元红包并且迟到者所在团队其他成员集体接受一项惩罚）

2. 到达目的地后，大家共同搭建帐篷，此过程所有人必须参加，不得偷懒，没有经验的人要多向有经验人士学习，而且要保证每个帐篷的质量。（各组长交换检查帐篷质量，不合格的帐篷扣分，每个不合格帐篷扣二分）

3. 用时最短的一组可以获得一个万能卡，在后续的活动可以随意和任何一组换一个人。（只有一张，无法分胜负可以通过石头剪子布决定）

4. 一圈到底游戏：用时最短的团队获得一次机会。优先选择一项活动。做菜、洗菜+洗碗、做菜+饭后。（仅仅决定中午的活动）

5. 午餐后开始团队拓展活动，具体活动内容见附表1。

6. 拓展活动结束后准备晚餐，晚餐后有篝火晚会、团队游戏、个人节目、团队节目。（具体内容正在策划中）

7. 晚上活动结束后所有人收拾好东西，在帐篷里宿营。

8. 第二天早上8:00早餐后各自收拾个人用品和帐篷、清理营地留下的垃圾。

9. 收拾营地后营业部所有人做参加公益环保活动，清理白色垃圾。活动结束后集合返程。

注意事项：

1、此次活动不得请假，如有特殊情况，请向营业部总经理请假，（孕妇、重病者除外）按照部门经理请假扣款300元，员工200元规定执行，迟到者，需写说明书交与总经理，并在会议上宣读。

2、此活动旗县人员可参加，不强制。

拓展区教案篇七

为了让同学们锻炼自己的身体，促进同学们之间的联系，积极调动班里同学的积极性，也为了运动会后的放松，再次调动班级同学的学习氛围，更加促进同学间的'理解，从而激发出班级更高昂的学习热诚和团队更富凝聚力，也有利于使同学更加亲近大自然，使同学们有家的感觉。

集体包车的形式到达目的地

20xx-5-22

照相机、爬山过程中吃的东西同学们自带

1、爬山

2、下山的时候找一家大排档大家一起聚聚，可以做一下小游戏（如真心话大冒险、我爱你vs不要脸、数青蛙等等）

活动前：户外活动的前两天，班委先包好车，并且先预约好大排档的位置

活动中：下山后清点人数，去聚餐地点，安排每位同学就坐

活动后：清点人数，上车回学校

包车费：300左右聚餐费：800左右

注意：准备好创可贴等物品防止同学在爬山的时候磕碰到

避免同学在聚餐的时候喝醉的情况。