

最新学校拓展训练是干的 拓展训练活动方案(汇总6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学校拓展训练是干的篇一

六月，__科技有限公司研发部来到位于__丹水坑风景区的__乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望

被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

学校拓展训练是干的篇二

为增强我系学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织建测系学生会全体成员参加素质拓展活动。

- 1、为增强新进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；

活动宗旨：

- 1、培养团队合作精神，增进沟通。
- 2、体现协同工作在解决问题中的作用。
- 3、学会克服看似难以解决的问题。
- 4、学会付出，才有收获。教官要求：明确要求、讲明规则，限定时间、正确指导、完成任务。

训练要求：

- 1、忘记年龄，忘记性别、忘记职务、平等参与。
- 2、严格服从教练指挥，以军人的标准要求自己，在项目规则内充分发挥自己的才能。
- 3、活泼紧张、彼此信任、团结习作、磨练自我。
- 4、有事打报告，允许后才可讲话。
- 5、如果违反规则，将会送出成长奖励。
- 6、身体不舒服或者有疾病的有些项目可以不参加。

地点：院足球场

(一)活动前期

- 1、10月12日早7:30足球场集合完毕，8点活动正式开始。
- 2、请书记发表讲话。并宣布活动开始
- 3、各小组负责人切实负责好自己所带的'小组。

4、活动期间，主席团负责全面工作。办公室负责摄影工作。

5、各部门派出一名副部与老干部做评委。要求：公平，公正，公开
6. 活动结束后，请薛冰老师至结束语。

(二)活动后期

1、全体成员集合留影。学习部负责好各小组成绩汇总。

2、所有成员清理好我们给足球场所带来的垃圾。帮助办公室成员把活动用品归还办公室。

备用活动：

一、游戏简介：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

二、活动目标：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感。讨论问题示例：

1、你们在游戏过程中碰到了什么问题？

2、你们是如何克服困难的？

3、哪些因素有助于成功地完成游戏？

4、游戏过程中有无冲突产生？你们是如何处理冲突的？

5、游戏过程中有无领导者产生？其他人是否属于被迫接受领

导？他们对此感受如何？

6、这个游戏揭示了什么道理，如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

1、绳子

2、绑带

3、秒表

4、桌子

5、好医药品

6、评委需要的笔和本(可自带)

7、足球

8、报纸

9、便利贴纸

10、眼罩

学校拓展训练是干的篇三

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logo□团队风采展示。

10：30--11：00军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。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。

11: 00--12: 00核弹头

创新精神。

12: 00—14: 00午间加油站（可参观游玩杨四将军庙）

14: 00—14: 30终极抉择

通过模拟绝境展现团队陷入绝境、求生机会有限时，在生死瞬间将如何抉择？

通过活动使队员学会感恩、激发团队的最大潜能。

14: 30—15: 30极速时限

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内□15~20m围成圈□3m直径）1—30数字卡（1寸正方形）上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。通过团队的充分协作，让队员们了解到团队配合和执行力的重要性，培养队员的创新思维。

15: 30—16: 30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: 30--17: 00结营仪式

全天活动的回顾，总结与分享，合影留念。

17:00活动结束、返程！

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；

6、挑战水上项目的游客，请自带备用衣服，以防落水，乐园提供更衣室冲凉房。

拓展训练费用：128元/人（含门票、课程费、教练服务费，彩旗等相关器材的费用），不足30人按30人收费，超过30人按实际人数收费。

保险费：3元/人，外籍人士10元/人。

烧烤费用：景区配食分35元/人和40元/人两种标准（至少30人以上，需提前一天付款）；自带食物收取租炉费方炉55元/炉、圆炉65元/炉；以上只送一炉炭，如需另加炭收费方炉5元/炉、圆炉10元/炉。

篝火晚会：100人以内收取场地费1000元，超过100人按比例收费，提供舞台、灯光，功放、音响一套，篝火一堆，歌碟自备。

水战船：30元/条/半小时（限乘4人）。

停车费：由物业公司收取，需自付。

仅接受现金、支票，暂不支持刷卡！

学校拓展训练是干的篇四

为增强我系学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织建测系学生会全体成员参加素质拓展活动。

- 1、为增强新进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；

活动宗旨：

- 1、培养团队合作精神，增进沟通。
- 2、体现协同工作在解决问题中的作用。
- 3、学会克服看似难以解决的问题。
- 4、学会付出，才有收获。教官要求：明确要求、讲明规则，限定时间、正确指导、完成任务。

训练要求：

- 1、忘记年龄，忘记性别、忘记职务、平等参与。
- 2、严格服从教练指挥，以军人的标准要求自己，在项目规则

内充分发挥自己的才能。

- 3、活泼紧张、彼此信任、团结习作、磨练自我。
- 4、有事打报告，允许后才可讲话。
- 5、如果违反规则，将会送出成长奖励。
- 6、身体不舒服或者有疾病的有些项目可以不参加。

地点：院足球场

(一)活动前期

- 1、10月12日早7:30足球场集合完毕，8点活动正式开始。
- 2、请书记发表讲话。并宣布活动开始
- 3、各小组负责人切实负责好自己所带的小组。
- 4、活动期间，主席团负责全面工作。办公室负责摄影工作。
- 5、各部门派出一名副部与老干部做评委。要求：公平，公正，公开
6. 活动结束后，请薛冰老师至结束语。

(二)活动后期

- 1、全体成员集合留影。学习部负责好各小组成绩汇总。
- 2、所有成员清理好我们给足球场所带来的垃圾。帮助办公室成员把活动用品归还办公室。

学校拓展训练是干的篇五

目标：让大家通过现场互动放松身心，活跃现场，营造拓展

氛围，调动学员的参与度。

项目：成语接龙、抢钱、报数等

按照参加训练的员工，分成人数均等的两个小组。促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感和团队意识。

团队组建中一般要求各小组讨论决定队名、队长、旗手、副队长、宣传员、卫生员。还要确定口号、队标、队歌、队型等，在讨论时间后各小组将逐一进行展示。

1、太空椅

时间：5-10分钟

人数：至少15人以上，分组进行。

道具：(无)

场地：职工活动中心

游戏规则：

- 1、所有的员工应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上；
- 2、教官下口令“坐”，所有队员在口令下达后，都应该坐在他后面学员的大腿上；
- 3、坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；
- 4、可以以小组比赛的形式进行，看看那个小组可以坚持更长的时间，获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。

目的：锻炼团队的协作能力，加强团队之间的沟通，一个成功的团队没有失败的个人，一个失败的团队里也不会有成功的个人。我们大家都相互依靠，就能“聚沙成金，积水成渊”把一个看似不可能办成的事办成，一个团队只要上下一心其力定能断金。

2、坐地起身

时间：20分钟-30分钟

人数：不限

道具：(无)

场地：职工文体中心

游戏规则：

- 1、四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；
- 2、在不用手撑地站起来；
- 3、随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，主要让大家明白合作的重要性。过程中，工作人员要引导同学坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

3、生死电网

时间：20分钟

人数：不限

道具：网绳，垫子

场地：文体活动屋外树林

游戏规则：

- 1、在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十几个洞口。
- 2、设想绳子为高压网丝，在规定的时间内，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去。
- 3、每次穿过的洞口不能再过人，而碰到“高压网”就表示任务失败，需要重新再来。
- 4、过网过程中会有敌机出现、侦查员出现，要保持高度警惕，不能言语交流，不能坠下悬崖。反之，表示任务失败，需要重新再来。

目的：培养员工合理计划、有效组织、统一行动、亲密协作的意识；认识合理分工与服从组织安排的重要性；相互协调和精心操作，才能保障计划的顺利实施；感受面对困难时，应有的态度和做事的方式。

4、拆除核弹

时间：20分钟

人数：不限

道具：眼罩一只、手套若干、矿泉水4瓶、雷区绳一根20米长

场地：工会大院，文体活动室内均可

游戏规则：

- 1、队员需要解除“核设施”的危机，身边只有一根20米长的

绳子以及排除危机的“液体”。

2、需要队员在身体不能够解除核污染范围任何地方的情况下，利用工具把区域中心的“核设施”（空瓶）灌满“液体”。

3、选定一名指挥官，一名观察员，除指挥官外，参与者不能言语交流。否则，行动失败。

目的：如何带领团队走出困境，计划、学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑。配合，合理分工，执行力，团队协作的充分体现。

5、流程管理

时间：10分钟

人数：不限

道具□pvc球槽15根，乒乓球2枚，一次性口杯4只

场地：文体活动中心

游戏规则：

1、整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

2、游戏期间，乒乓球不能停止、回流、掉地，否则，返回重来。

目的：培养团队合作精神，增进沟通，体现协同工作在解决问题的作用，把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

题。

6、抢渡金沙江

时间：45分钟

人数：全体人员

道具：（无）

场地：文体活动中心

游戏规则：

- 1、所有人员都要从一条没有桥墩的“河流”上通过达到“河流”的另一端。
- 2、每个人都要做“桥墩”，也要从队友搭建的“桥墩”上走过去。
- 3、所有参与者不能言语交流，否则，重新来做。

目的：考验团队领导能力，培养学员的奉献精神，增强团队的执行力，让参与者在游戏过程中，深刻体会生活和工作当中有多少人是甘为人梯，默默奉献，从而懂得去感恩。

学校拓展训练是干的篇六

首先，十分感谢公司提供的这次培训机会。通过三天丰富、有效、紧张的体验式培训，使我对以往所了解的一些道理有了更深的理解，同时对照工作、生活中出现的问题也有了更深的反思。

回想起这几天，我的团队，我的队友，那些让人激动的场面还

清晰得浮现在我的脑海里，每个活动游戏在一遍遍的回味。在游戏当中，一个小小的同心竿却诠释了团队的整个含义。在兰老师的一声声“走”的命令下，在一次次的失误一次次的指责后，终于兰老师按捺不住，下令了暂停。在兰老师的引导下，我们开始认真的思考，这个游戏中最重要的问题在哪里：首先步伐与手要一致，其次眼睛要看准，还需队友配合。游戏还在继续。难道我们还要继续失败？在队友的齐心协力下，终于我们成功了。在那一刻我们彼此分享着成功的喜悦。虽然我们输在了这个环节上，但使我明白团队的力量无坚不摧，没有完美的个人，只有完美的团队！没有规矩不成方圆。一个成功的团队造就无数个成功的个人。

在“天黑请闭眼”这个游戏的环节中，最初不明白这个游戏是一个什么概念？通过这个游戏，在老师的分析与引导下，最终明白：游戏过程中有很多人发现了问题，却不能抓住问题的核心。平时没有最好的使用简单的语言，易懂的言词来传达讯息，有时过分的修饰反而达不到想要完成的目的。