

杭州团队拓展活动 公司团队拓展活动策划方案(优质5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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

杭州团队拓展活动篇一

20xx年10月28—29日

xx县。

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

第一天10月27日

18:00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

11:00全员沟通—我们的困难与不足

11: 20休息

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做—总体目标界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

三年发展目标之四：公司财务目标（预算制度、采购体系、财务监控）及措施

三年发展目标之五：公司管理目标（体系、制度、流程）及措施

16: 10休息

17: 00全员沟通—公司目标汇总

17: 30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的文化氛围畅所欲言，各抒己见。

18: 30公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐18: 30

20: 30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20: 30

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天10月29日拓展活动

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08:10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9:30

10:00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动10:00

11:00 破冰及集体展示

团队热身活动

12:00 中餐湖边农家特色

14:00 a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分a、b两条线开展进行

16□10a线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

17：00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解释！谢谢

返回上海17：00

项目明细

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐*2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

南北湖户外拓展基地位于保险湾北岸的xx景区内，是中国唯一的山海、湖融为一体的风景名胜区。基地内拥有十分丰富的自然景观和人文景观，洞、园、池自成格局；南北湖风景区位于海盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。

杭州团队拓展活动篇二

- 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。

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

1□20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30下午：2：30—5：30

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

（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□xx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

杭州团队拓展活动篇三

沟通创造价值、勇气谱写意义、合作通往成功、学习引领成长

星期六：

（1）团队拓展训练活动（上午空中项目；下午地面项目）

（2）晚宴及篝火晚会（西夏城：黄河金岸）

（3）住宿：体育运动训练管理中心宾馆

星期日：

上午集体浏览灵武水洞沟：

- (1) 参观史前旧石器时代的考古遗址博物馆
- (2) 亲近芦花谷风光美景
- (3) 抚摸明长城苍桑岁月
- (4) 浏览大峡谷如入仙境
- (5) 坐看红山湖，静观水岸城
- (6) 坐驴车，骑骆驼，享山野风情
- (7) 外敛内诡“藏兵洞”，古今中外“红山堡”

中午在龙泉山庄吃午饭，午饭后乘车返回

(一) 着装统一：

上衣：由市场部提供的统一的白色或蓝色t恤

鞋子：第一天必须穿便于运动的运动鞋

(二) 运输工具：两辆豪华大巴（标识为“一号车”和“二号车”）

一号车共36人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人5名

二号车共35人：主负责人1名、副负责人1名、分片召集人3名

因工作需要自驾3人：必须在上午8:00前到达拓展训练基地

（三）时间纪律：活动期间全程实行军事化管理，请大家严格遵守时间和纪律：

（1）上午全体人员必须在上午6:15前准时集合，点名后将准时于6:30出发，迟到不候。迟到者将会影响所在单位在本次活动的绩效评价。

（2）上午8:00准时在拓展训练基地开始拓展活动。

（3）拓展活动期间必须严格服从教练要求，除活动允许豁免的情况外，任何队员不得以任何借口逃避活动要求。违反者将视情况扣除其所在单位在本次活动中的绩效评价。

（4）拓展训练之外的任何集体活动，都要遵守所在车辆负责人员的指挥，不得无组织、无纪律、擅自行动。因为不遵守团队纪律而造成的任何后果，由本人承担。

（5）要求全体人员在整个活动过程中保持自律，充分展现尊老爱幼、文明和谐、团结友爱的精神风貌。

（四）本次训练活动结束后，将在八个参加单位中评选出一支在各方面表现都非常优的“卓越团队”。中选单位将获得2000元的奖励和获奖证书一份。

破冰游戏、空中断桥、空中抓杠、空中钢索、生死电网、急速60秒、冰河沉船、驿站传书、盲人方阵、过沼泽、团队升华。

杭州团队拓展活动篇四

户外运动是一项在自然场地举行的一组集体项目群。下面是本站小编为您精心整理的公司团队户外拓展活动策划方案范文。

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一) 参训人员：公司辅导员及培训老师

(二) 培训时间：9:00—4:30(全天)

(三) 培训地点：小学操场

(四) 人员安排：

(1) 主持人：

(2) 队员：分为三队：由、三人分别带队。

(3) 工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五) 团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1) 进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

(2) 学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

(3) 改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

- (4) 促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；
- (5) 让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；
- (6) 增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

- (1) 认识自身潜能，增强自信心；
- (2) 克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；
- (3) 调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；
- (4) 认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。
- (5) 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；
- (6) 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力；
- (7) 增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态；

一天课程安排：

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15) 问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求：

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

一、活动背景及目的

“一进扬翔门，便是一家人”。扬翔股份有限公司一直以来都很注重企业文化建设，倡导家文化，新食记食品有限公司作为扬翔股份的子公司，一直以来都注重企业文化的建设，关心员工的日常生活。为了丰富公司员工的业余生活，让员工能够更加轻松愉快的工作、生活，公司决定组织全体员工到南宁市石门森林公园进行烧烤活动，促进员工之间的沟通交流，增加企业的凝聚力，促使公司更好地发展。

二、活动主题：欢乐石门行，快乐大家庭

三、主办单位：南宁新食记食品有限公司人事行政部

四、活动时间□ 20xx年12月22日、23日

五、活动地点：南宁市石门森林公园

六、活动对象：南宁新食记食品有限公司全体员工及食品事业部在新食记办公人员

七、活动前期准备

- 1、人事行政部提前统计好各车间部门参加出游的人数，做好相关的安排及调休工作；
- 2、由企划部负责横幅的制作及照相机的准备；
- 3、由活动筹备小组负责提前联系好出游的车辆；
- 4、由采购部协助购买出游相关的物品；
- 5、人事行政部提前派相关人员做好踩点工作。

八、活动流程

- 1、8：00公司门口集中，坐车出发；
- 2、8：30到达目的地，组织好员工一起爬山到达烧烤地点；
- 3、8：30-9：00按照分组情况，做好烧烤准备活动；
- 6、15：00集合坐车回公司

九、注意事项

- 1、活动过程中注意安全，出发前提醒员工在活动过程中注意安全；
- 2、准备好简单的医药用品，预防有人受伤；
- 3、出发前和返程时注意清点人数，避免有员工落下；
- 4、衣着，鞋子要适于户外运动。早晚气温较低，请每位员工带好外套；

6、注意环境卫生，不要乱丢垃圾。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

一天课程安排

8: 00 集合上车(地点可选)

9: 00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30 破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45 旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

12: 00 休整，补充能量，午餐。

12: 45 下午团队拓展活动开始。

12: 45—13: 45—盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14: 00—16: 30 真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16: 45: 17: 00 总结、分享 返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

- 1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。
- 2、请爱护生态环境，维护公共卫生。
- 3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益:

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

杭州团队拓展活动篇五

在一场招聘会后，xx公司迎来了自己的收获季节，经过层层筛选，一批非常优秀的新员工加入了xx物流公司团队。

xx物流公司全体员工。

- 1、欢迎新同事的加入，帮助其尽快融入公司的同时培养和建立新员工对本公司的信任感和归属感。
- 2、加强公司员工的凝聚力和向心力，调动员工的热情和斗志。
- 3、增强组织活力，改善组织文化，提升组织整体沟通与协调精神和能力。

20xx年x月x日。

定为xx一楼歌厅。

xxx□

1、新入职员工介绍。

2、新入职员工代表讲话。

3、董事长致欢迎词。

4、活动互动：

1) 踩汽球：将汽球捆绑在脚上，相互踩对方的汽球，时间一分钟，以谁脚上的汽球最多为胜。

2) 走台：参与者头上顶着一本书，然后让他从台左走到台右，期间手不能扶书，不能让书掉下来。（这个游戏的参与者是男性比较有欣赏的噱头哦）

3) 两人三足：每个部门派出两名员工，一人的左脚与另一人的右脚绑在一起，进行比赛，先到目的地为胜，这个活动考验的是部门员工之间的默契配合。

4) 脑筋急转弯：员工轮流出题，采取抢答有奖方式，如果答错，要求献唱一首或者说一个笑话。连续答对3题者，可得到公司奖励小礼品一份。

5、自由活动。

1、安全事项。

2、活动必须着工装参与。

各部门领导确保员工安全到家。