

# 2023年公司团队拓展训练方案 公司团队的拓展活动总结(通用10篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 公司团队拓展训练方案篇一

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们

的肩膀被踩得红肿胀的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的；
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；
- 3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

## 公司团队拓展训练方案篇二

非常感谢公司提供了这次拓展培训，让我有机会接受新的理念，有机会体验挑战自我的自豪，有机会以自己的方式去探讨团队精神的重要。我想这本身就体现了“以人为本”的企业文化的精髓。

经过选队长、队名、队歌、队训的过程，一个由17人组成的“神鹰队”诞生了。虽然17个人来自不同的公司和部门，但是，很快地默契、融洽、团结协作的气氛便在全队中产生了。当我站在台上介绍自己以及团队的时候，庄严与神圣在

心底油然而生。当时我在对自己说：“我们团队一定会赢”！

接下来的任务是“孤岛求生”。虽然通过三岛的通力合作，我们完成了这个任务。但这个任务也让我们体验到了失败的滋味，尽管每一个人都很尽力，尽管大家都通力合作，我们还是没有找到“救人”的最快捷的方法。事后我们稍稍有点沮丧，但经过我们的总结认为，我们之所以失败是因为我们缺少一个全队的核心，在完成“救人”任务的时候很多人都在出谋划策，但是由于没有统一的指挥，导致决策错误。“孤岛求生”实际是企业运作的一个模拟，一名好的领队，一项好的策划将会影响全队队员的工作强度、进度。作为一名优秀的决策者将会集思广义、广听谏言，对市场有独特的见解，把握主流，领导团队向正确的方向发展。如果决策失误的话，中途可能会全盘皆输，前进的道路将寸步难行。

拿破仑说过“欲征服世界，先征服自己”。最能让人体会这句话的游戏莫过于“团队桥”了。当我站在高高的柱子上随风摇摆时，才体会到什么叫“咫尺天涯”，单杠就近在眼前，却又那么遥不可及。踩在那块窄窄的铁柱上，我只觉得世界都是空的，眼角的余光不由自主地瞟向地面，我的腿有些颤抖，尽管腰间拴着保护绳，可是，我还是犹豫着，没有足够的勇气……其实当时距离、高度本身并不重要，只要战胜了恐惧，给自己一个肯定的回答，就可以跳出去，就可以收获成功的喜悦。依然是在队友的鼓励声中，我鼓足勇气，向前纵身一跃。结果是，我没有抓住单杠。瞬间失重的感觉非常难受，在我接近地面时，队友们向我跑来，在我身边夸我勇敢，我也被自己深深的感动了，只要跃出去，就是100分。跃出去，战胜自我，就成功了一半。每个人的起点都是不同的，无需抱怨，如果能每天都比昨天进步，对于自己而言就是进步，就是成功。而在走向成功的道路上，是离不开别人的鼓励和帮助的。

“太空一小步，人生一大步”，其实我们在生活中会经常面临这样的挑战，但我们往往有太多的迷茫、太多的不确定而

与机会失之交臂。成功与失败之间，往往只有一步之遥，关键取决于能不能直面自己，敢不敢越出那一步。

“团队的风采”是拓展训练的经典课程，主要是以熔炼一支高效合作的团队为主题。这个课程使我深深体会到团队协作的重要，体会到领导者的重要，体会到原来每个人都很重要。有一个人不合作游戏就注定失败。在这个课程中，我理解到：考虑问题要有大局观念，避免小团体思维，不要争功诿过，要充分尊重每一位成员的重要性。各环节及时的信息传递，紧密的协作，是分工基础上的合作，没有分工的合作是没有效率的。

在游戏过程中，出现了一些“不公平”的现象，虽然大家都在开玩笑，却能体现出我们当时的心态，认为对方有点“胜之不武”的意味。但到后来我体会到：没有绝对公平的事情，只有去试着找平衡。这个游戏，除了培养团队合作的精神，还教会我们以宽容、平和、善良的心态对待周围的人和事。别人成功了，就真诚的祝贺他们，自己失败了，也不要怨天尤人。如果对于别人的成功和自己的失败，总是找一些客观的理由来搪塞，我想我们很难成功。

“如果我不能，我就一定要；如果一定要，我就一定能。”一天的训练虽然短暂，但意义深远。这次训练给员工提供了相互沟通相互了解的机会，增进了大家之间的感情。就像孩童时就知道“一根筷子与一把筷子”的道理一样，公司的每一位员工只有紧密团结在以公司总经理为首的领导班子周围，跟着公司大目标前进才能创造出企业价值的最大化。我相信在大家的共同努力下，我们的团队一定能一帆风顺的前进□xx的明天会更好！

## 公司团队拓展训练方案篇三

方案背景：

本课程会因应要求而设计，透过有趣并具针对性的「体验式」团队挑战培训活动，配合三正半山酒店内部环境能更好地加强同学们之间的沟通与协作，增进同学之间的人际关系、合作和服务意识，提升大家的凝聚力和综合素质，和人格魅力。结合学员在活动中的亲身经历，由导师引领进行总结、分析，把得出的经验联系实际，诱发学员对现实工作的实际情况进行思考，从而达到如下目的：

打造团队凝聚力、突破力！

户外型体验式培训强调“体验式学习”(experiential learning)□利用户外环境，配合各种精心设计的团队游戏，同时将一些探险性户外活动简化成安全可操作的活动课程带入企业的管理培训当中，又融入丰富的艺术元素，由原来强调个人突破、体能活动的取向，转向团队动力的培养和探讨，令参与者通过形式多样、生动有趣、充满挑战的户外体验项目，确立信心，发掘自我潜能，培养团队合作精神，巩固客户关系。户外型体验式培训可以看作是在机构重组中满足管理、转换特殊需要的培训；或者看作是用来增强员工的协作精神，培养团队观念设置的专业化培训项目。

- 1、积极主动的沟通，通力合作，明确奋斗的目标。
- 2、互相互合作，鼓励，创造高绩高效的良好气氛，增加公司的凝聚力。
- 3、能让每个队员都留下美好回忆，对公司同事都有一颗感恩的心，共同创造美好明天。

课程收益：

- 1 挑战极限，增强意志力，坚韧性和毅力，焕发潜能和克服困难的勇气；

1 帮助团队理清角色，合理分配和运用资源。强化参加者的团队角色意识；

1 全局观念，以团队利益为先，乐于奉献。人尽其才，找正确的人做正确的事。没有完美的个人，只有完美的团队。

1 团队精神是企业真正的核心竞争力， 尽职、尽责、尽心——先问你为团队做什么；

1 当1+1小于2时——什么是团队精神的敌人；没有完美的个人，只有完美的团队；人力资源的合理分配以及管理沟通的艺术。

## 公司团队拓展训练方案篇四

5月13日(具体时间暂定为：9：00——16：00) 活动地点：汀棠公园

公司各部门青年骨干40人左右(不含特邀嘉宾) 活动目的：加强青年人之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神。

分团队的互动小游戏，野外自助烧烤，自由活动(内容的具体形式文中将详细说明)

公司人力资源部、团支部

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。

互动小游戏：开展互动小游戏的目的是要让大家消除距离，减少因为彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。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给大家的快乐。

## 游戏之一：缩小包围圈

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 创造融洽的气氛，为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。 游戏时间：约10分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在该游戏完成后，考虑到我们的人员比较多，所以同时运动起来的操作难度较大，因此，我们就要将一个团队分成若干小组，以便于组织安排活动。在分组时，我们要打破大家自由组队的传统观念，具体操作是：在前面一个游戏大家围成一个大圈的前提下，让大家以“1、2、3、4、5”循环报数，每个报到相同数字的员工自然地形成一个临时组成的小组（该小组形成后，下面的活动就要以此为单位同步进行），这样有利于大家能迅速地融合到一起，也方便我们团队精神的培育与构建。

## 互动游戏之二：起队名

游戏目的：

- 1.使各个小组拥有自己的名字。
2. 鼓励团队成员之间互相沟通。
3. 把小组成员团结在一起。

游戏时间：约15分钟。

步骤：

1. 将队员划分成若干个由8个人组成的小组(根据我们的人数大致可以分成5组)。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，  
也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

互动游戏之三：带球赛跑

游戏目的：

1. 使小组充满活力。
2. 显示合作的力量。
3. 引人发笑。

游戏时间：约三十分钟左右。

步骤：暂时保密。

备注：在游戏的进行过程中，为了保证游戏能够顺利进行，我们可以针对游戏中出现的突发情况采取一些变通的环节，让大家开心地完成整个游戏。

互动游戏之四：闯地雷阵



游戏目的：

1. 建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。
2. 引发大家的笑声。

游戏时间：约半小时。

步骤：暂时保密。

本次互动游戏设路暂时确定为四项，总计耗时约2小时(大致上从9：30——11：30)。

另附游戏活动中所需要的道具：气球(约20个)，纸板(暂定约20余块，数量不限，多多益善)，蒙眼布(5块)，口哨(1枚)。

备注：为调动大家的参与积极性，我们考虑给每个参加活动的小组进行总体评价，得分最高的小组可以得到一点小奖品(当然奖品的设路还是以鼓励性质为基本原则)。为保证活动的有序、整然，我建议设路一个评委会(评委由特邀嘉宾担任)

具体评分规则如下(初稿，待议)：

1. 在起队名游戏环节，最先说出来的团队可以获得三颗星，其次是两颗星，再次为一颗星；另外队名最恰当、最合理的可以得到三颗星(该星的评定由评委确认)。
2. 带球赛跑游戏中，最终的第一名可以获得五颗星，第二名可以收获四颗星，以此类推。
3. 闯地雷阵游戏中，得分细则如2中所定。
4. 在整个游戏的进行过程中，表现最积极，相互协作最充分的团队可以获得三颗星(该星的评定由评委确认)。

5. 对各团队所获星星的数量进行归纳，由领导对本次活动进行点评，并对优胜团队颁发奖品。

其他物资：

1. 纯净水若干箱(考虑到当天的气温可能比较高，活动时的运动量也比较大，因此对水的需求也应该会比较高，我建议水储备应该在8箱左右)。

2. 遮阳帽(建议每人一顶，在保护自己皮肤的同时也可以起到统一着装的效果)。

3. 桌布(桌布的用途主要在烧烤的过程中起到环保的效果，同时，也可以保证我们食物的清洁卫生)。

4. 水果若干。

5. 用来烧烤的食物及佐料若干(具体种类视经费及大家讨论后再作定论)。

6. 烤炉及木炭若干(烤炉以6只为基本设路，木炭2篓)。

烧烤时间暂定为12：00——13：30

自由活动时间暂定为13：30——15：40(在15：50之前要将所有人集合到位)

自由活动时要切记安全，我们不提倡以个人为单位独自活动(最少要2人以上)，愿意自由活动的可以留下联系方式(各组负责人的手机号码即可)，以方便我们进行沟通。

各游戏步骤

游戏一：缩小包围圈

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
3. 告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要

一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。
5. 现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。
6. 迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

## 游戏之二：起队名

1. 将人数较多的队员划分成若干个由8个人组成的小组。
2. 各组在10分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

## 游戏之三：带球赛跑

1. 选一块宽阔平整的比赛场地。
2. 让每个队员找一个搭档(每个团队中可以自由组合)。
3. 给每对搭档发一个气球。
4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。
5. 在赛场上标记出起点和终点。起点和终点的距离至少为20米，越远越好。
6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。
7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。
8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球(不允许把球夹在一个人的腿上)；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

#### 游戏之四：闯地雷阵

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。
3. 让每个队员找一个搭档。
4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布路地雷阵了。选择好地雷阵的起点和终点。

6. 在起点与终点之间尽量多地铺上一些纸板

7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你清楚地知道地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

## 公司团队拓展训练方案篇五

活动时间□20xx年7月16日8:00——20xx年7月17日12:00

活动人员：全体员工

活动目标：

- 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。

## 公司团队拓展训练方案篇六

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□xxxx

(2) 队员：分为三队：由xxx□xxx□xxx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。

道具要求：无需其他道具 场地要求：空旷的场地一块 详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上；两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来；最先全部站起来队伍获胜，在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。 讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏？

你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？

游戏三：盲人方阵(10:15—10:45)

道具要求：长绳3根 详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。 讨论的问题：

游戏四：袋鼠跳(11:00—11:50)

需要道具：布袋3只(蛇皮口袋亦可，但要保证结实。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。 详细游戏规则：

一组为单位参加，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为a□b队，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，

中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。 活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

讨论的问题：

12：00——13:00 休整，补充能量，午餐。 13：00 下午拓展训练开始

游戏五：珠行万里(13:00—14:00)

需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶 详细游戏规则：

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。 活动目的：

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做好每一个环节。 讨论的问题：

你对这个游戏有何感想？

从这个游戏中你觉得一个团队最需要什麼？

讨论问题：

最初你们对游戏有何认识？参加游戏之后你们有何感受？

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，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 2、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。
- 3、请参加活动者听从培训师指挥，积极配合，不单独行动。
- 4、请爱护生态环境，维护公共卫生。

## 公司团队拓展训练方案篇七

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的project adventure (简称pa教育模式)[]high-5(五步进阶学习)[]expeditionary learning(简称el拓展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

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。

## **公司团队拓展训练方案篇八**

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。

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。

- 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。

公司全体员工（约60名）

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。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

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。

## 公司团队拓展训练方案篇九

活动目标：

- 1、通过此次活动激发孩子的潜在能量，完成难以完成的任务；
- 2、熔炼拼搏精神、树立团队意识、加强团队协作；
- 3、走进大自然、放松身心，缓解大家在作中的疲劳和紧张、强健体魄；
- 4、培养孩子的野外生存技能，充满乐趣和悬念；
- 5、培养孩子独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

活动流程：

8：40——9：30观念导入—组建团队—破冰

项目过程：

团队游戏，加强学员的参与性与积极性；

教官与学员观念互动.沟通，说明培训要求与注意事项；

学员以班为单位组建团队

（1）：穿越彩虹

本项目是集体合作检验、气氛融洽的团队

项目，由“不可能”到“可能”，由“不相信”到



项目目标：

团队的沟通与协作；没有完美的个人，只有完美的团队。

项目目的：

## （2）合力运水

项目过程：

分组以竞赛的形式进行，通过管道迅速地将水送达目的地。

项目目的：

有效自我定位与融入团队；

团队有效沟通协作；

加强人与人之间的融合；

挑战队员的思维行为习惯，是否有效配合团队利益甘于牺牲自我小利益。

## 3、同心板

项目过程：

将学员分成两队以利竞技，各人手握长绳。

各队自甲地行至乙地，速度最快队伍为胜。

活动目的：

锻炼团队中的领导能力，增强队员之间的沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

项目目的：

热身；

培养乐于与人相处共事的心态；

提高团队协作能力。

#### 4、体能测试

活动目的：

体质状况和体育锻炼效果，科学地指导同学们开展体育活动，从而不断地增强居民的体质，同时这也是增强居民关注身体健康、关注体质状况意识的切实行动。

#### 5、团队拓展项目

##### 1、生死电网

项目过程：

在全体队员面前悬挂一张“电网”，上

的洞口大小不一，要求学员在一定时间内，从网的一边依次通过到达另一边。在此过程中队员的任何部位都不允许碰网，否则洞口将被封闭，每一洞口只能用一人次。

培训目的：

确立方案，明确分工，识每个人在团队中扮演的角色及其作用，高效的组织协调是团队成功的关键。

有效的利用搭配资源，是团队成功的质量，相互协调和精心操作，才能保障计划的顺利实施

12: 00回顾总结（点明主题）

项目目的：

项目交流. 探讨与总结。

对项目所发生现象，思维和行为结合课程和实际生活进行回顾. 分析和总结；

进一步理解回顾与感恩. 懂得感恩才是人生的基石

项目过程：

心理游戏；

小组讨论；

代表分享发言；

培训师和学生的互动和引导

12: 00——13: 30野炊

学生动手，老师导游协助，原始的炉具（柴火），齐动手的结果，相信更加原汁原味。

自由活动。

## 公司团队拓展训练方案篇十

培养团队协作精神，增强云中教师团队凝聚力，打造云中教师卓越团队，为云中全面提升品位打基础。

组长：李革联

副组长：李扬波李怀珠刘佳瑜陈继铭

成员：陈春华丁顺初吴翠平郑桃生

李国雄李永安乔虹

11月13日早晨6：00—晚上11：00

参加人员：

- 1、初中部全体在岗教师(请假、学习教师均不包括在其中)。
- 2、小学部四人，小学校长5人。
- 3、部分自愿参加活动的教师小孩或家属。

1、凡是属于参加人员之列的教职工、自费子女、家属必须在11月10日上午10时前将身份证号码报工会，(子女、家属必须写清姓名)。

2、凡带小孩或家属的教师，11月13日上车前一次性将活动费用交工会陈主席，报名登记后又临时改变不参加者仍需交纳相关费用，(旅行社以合同人数为准收费)。

3、无论因何种原因，不参加活动者，不补钱，不准他人代替。

4、统一行动，服从安排，听从指挥，互相帮助，以良好的面貌和精神状态，圆满完成本次拓展活动。