

# 2023年员工表彰会主持稿开场白和结束语 (优秀5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 企业员工拓展活动方案篇一

1、假期餐厅的气氛。在餐厅消费，很大程度上人们消费的是餐厅的整体服务，而不仅仅是食品。因此，在整个餐厅的气氛上要做好相应的布置。

餐台。在餐桌上摆一瓶色泽鲜艳的插花或盆花，如月季、杜鹃、米兰等。其艳丽的色彩，清馥的香味，可使人的大脑处于悠然之境，并能增加消费者的食欲。

音响。餐厅中特定的音响效果能够产生独特的气氛，在餐厅中布置山水小景，山石滴泉叮咚声响使人如同漫步泉边溪畔。餐厅播放一些行云流水的背景轻音乐，如克莱德曼的钢琴曲等。都能使餐饮消费者的就餐心情变得格外舒畅。

灯光。餐厅灯光的强弱与光色的照射，对餐饮消费者的就餐情绪有着重要的影响。合理的餐厅光色，既可以激发消费欲望，又可以使消费者乐于在视觉舒适的餐厅环境中就餐。

色调。不同的色彩能引起餐饮消费者的不同联想意境，产生不同的心理感受。餐厅的色彩如果调配得当，醒目宜人，对餐饮消费者和餐厅服务员的情绪调节、预防冲突都将具有重要意义。

布局。餐厅的整体氛围是消费者产生愉悦的就餐心理的又一重要因素。如果其布局能根据餐厅主题和餐饮市场定位的消费者心理进行设计，必将受到顾客的青睐。

2、劳动节餐厅的服务。促销活动中人的因素是很重要的，它体现了一个餐厅的态度，人们消费更喜欢服务周到人性化的地方。所以在促销之前，要做好人员的基本服务培训，促销特色培训，态度意识的培训等等，这样可以使促销活动更好的发挥它的效果。

3、劳动节餐厅的食品促销。餐厅里食品的促销方法有很多。

菜式。劳动节很多商家会推出相应的套餐，推出相应的菜式，以供消费者选择。

制作。让消费者参与到整个制作过程中，更能满足消费者的成就感与体验的欲望。

观赏。在消费者面前进行食品的制作，吸引消费者的注意力，也为餐厅增加无形招牌。

价格。通过价格来吸引消费者，这也是商家常用的方法，太要拿捏到位，不要降低价格的同时也降低了餐厅的品牌。

赠品。提供一些节日相关的赠品可以拉动一定的消费者。比如说提前预订可以得到赠品，消费在多少金额之上可以得到一些赠品。赠品要与自己餐厅的品牌风格相应。

## 企业员工拓展活动方案篇二

通过中秋节的促销活动及广告宣传来聚集人气，拉动消费，以增加销售收入和利润额为目的，另一方面在消费者中留下较好的印象，加强消费者和企业员工对xx餐厅的信心，增强品牌知名度和佳誉度，影响消费者品牌忠诚。

“月满中秋夜，天涯共此时”□xx助您亲情连通。

具体时间待定。

## 1、现场猜谜活动

专设一个灯谜区，在活动现场悬挂有谜语的五彩灯（红灯）笼。所有灯谜均不分难度，只要猜中者皆能获得x元的消费优惠券。

灯谜可在活动期间，每天陈列x个，中秋节时陈列x个。

灯谜牌为木刻小牌，大小和护身符差不多，外型古朴，具收藏价值。一面为xx餐厅标志，一面为灯谜，如宾客猜中，可取下送至领奖处，而灯谜牌则用红色香包包好送给宾客。

（香包外同样印有xx标志）

## 2、巨型月饼

制作一个x米直径的月饼，摆放在大厅内做宣传，在八月十五当天给现场宾客每人大派送。

准备相机及打印机，如有宾客想与巨型月饼或主题布置区域合影可以提供服务。消费x元以上的宾客免费合影，其它宾客每人每次收费x元。

提前联系巨型月饼的制作，如本餐厅制作不了，可以联系外地，以此做为宣传卖点。

巨型月饼要取一个吉祥的名字，具体名称可向社会征集，由报纸进行炒作。确定采用者可以获得由xx提供的八月十五团圆宴一桌，价值x元。

八月十五晚x点以后，在餐厅消费的宾客均可参加巨型月饼品

赏活动。由餐厅高管、员工及嘉宾共同举行切饼仪式，统一送至顾客手中。切饼嘉宾还可等到一份荣耀，将自己切好的饼，亲自送到家人朋友手中，表达自己深深情意。

### 3、送平安

在餐饮大厅内设置一个中秋主题区，以月亮、兔子、嫦娥、吴刚、桂树等为主题来布置，制作材料为泡沫等物品，用礼宾栏围起来，不可靠近。

在大厅的装饰用桂树上悬挂平安符，象征平安、团圆、宝贵。平安符为红色丝绸与小木牌，制作新颖，各具特色。凡在餐饮消费的宾客均可选取一个自己喜欢的平安符，送给家人朋友，祝福平安、幸福。

平安符每桌送一个，如有需要，可售x元一个。

### 4、全家福团圆宴

由厨师长推出八月十五全家福团圆宴套餐菜单，从x—x元不等（可根据餐厅实际情况而定）。

凡活动期间在餐饮预定x元以下团圆宴套餐的宾客均免费赠送果盘一份，在餐厅内免费与布景合影，免费猜灯谜。

活动期间在餐饮预定x元以上团圆宴套餐的宾客均免费赠送豪华果盘一份□xx月饼礼盒一份，在餐厅内免费与布景合影，免费猜灯谜。

活动期间在餐饮预定x元以上团圆宴套餐的宾客均免费赠送豪华果盘一份、豪华xx月饼礼盒一份，在餐厅内免费与布景合影，免费猜灯谜，可亲手书写祈福孔明灯一个。

### 5、情侣宴

由厨师长推出八月十五情侣宴套餐菜单，从x元—x元不等（可根据餐厅实际情况而定）。

预定情侣宴套餐的宾客均免费赠送果盘一份，在餐厅内免费与布景合影，免费猜灯谜。

针对中秋节餐饮消费市场的这一需求，餐厅有必要策划一个中秋节促销活动方案，以吸引更多的中秋节聚餐消费人群前来餐厅就餐，拉动餐厅中秋节经营收入的同时，为中秋节节日欢庆营造良好的喜庆氛围。结合本餐厅的实际情况和中秋节民族传统习俗，为了更好的开展中秋节促销活动，达到中秋节餐厅经济效益与社会效益双丰收，特制定如下餐厅中秋节促销活动策划方案。

本餐厅的顾客主要是中上层人士和政府机关工作人员，但其中也有不少是周边社区的大众消费者，这要求餐厅在提高档次的基础上必须兼顾餐厅周边人群的大众化消费需求。

- 1、饭菜基本上可以保持原来的定价，但要考虑和中秋节相关的一些饭菜的价格，可采用打折（建议使用这种办法）或者直接降低价格的办法。
- 2、针对价格高的饭菜，建议采用减量和减价想结合的办法。
- 3、中秋节的套餐（下面有说明）的价格不要偏高，人均消费控制在xx—xx元（不含酒水）。
- 4、其他的酒水价格和其它服务的价格可根据餐厅的实际情况灵活变动，在中秋节的前后达到最低价（但要针对餐厅的纯利润来制定）。

- 1、制作专门针对中秋节的套餐，可以根据实际的情况分实惠、中、高三等，有二人餐、三人餐等类型，主题要体现全家团圆，可赠送月饼（价格不需要太高）。

2、如果一家人里有一个人的生日是八月十五日，可凭借有效的证件（户口本和身份证），在餐厅聚餐可享受8、15折（根据餐厅那个的实际决定）的优惠。建议给他们推荐中秋节套餐。

3、如果手机和固定电话号码尾号是815□xx地区以内），可凭借有效的证件（户口本和身份证），在餐厅聚餐可享受8、15折（根据餐厅的实际决定）的. 优惠。建议给他们推荐中秋节套餐。最好是餐厅直接联系一下这些人。

4、由于本餐厅暂时没有住宿服务，可和其他的以住宿为主的大型宾馆联合行动，相互介绍客户，这样可以增加客户群，减少一些相关的费用。对这部分客户可用专车接送，同时也建议给他们推荐中秋节套餐。

5、在饭后赠送一些和中秋节相关的小礼物（上面要印上餐厅的名称、电话、地址、网址）。

6、活动的时间定于农历八月十日至八月二十日

1、在餐厅的门口附近、火车站、汽车站放置户外广告（户外广告采用喷绘为主，条幅相结合的形式）。

2、电视、街道横幅和报纸广告相结合。

3、可以尝试一下手机短信广告，群发的重点是原来饭店的老顾客，注意要使用适当的语言，主要介绍餐厅的最新活动。

4、网上做个弹框广告或者比较大的flash动画广告或者是banner□网页动画和图片的处理必须要和营销的内容相符合。

5、也可采用传单广告，但传单的质量必须要高。

注意：以上的广告可同时选择几种，推广的重点在市区，也可向周边的县市推广。广告的受众最低要保证xx万人。

- 1、保安必须要保证餐厅的安全。
- 2、对服务员和相关的工作人员采指定一些激励政策，调动她们工作的积极性（以后可以细化这个内容）。
- 3、在大厅里放一些品位高、优雅的音乐。
- 4、餐厅厨房需要搞好后勤，在保证菜品标准质量的情况下，菜品出品和上菜的速度必须要快。
- 5、大厅的布置上不需要太豪华，但要美观大方，表现出中秋节的味道。

餐厅在切实实施了以上的促销推广活动和为顾客提供了周到服务时，餐厅经营收入最少是平时经营收入的1.5倍以上。

## 企业员工拓展活动方案篇三

增加酒店的知名度，提高客流量。

太湖养生文化节

20xx年4月1日至6月30日

以养生中餐菜肴为主线，配合湖州本地文化，打造养生美食文化。

1、中餐厅：

a□清明祭祖烤全体乳猪预定。清明节3月20日至4月10日期间，可到中餐厅预定烤全体乳猪598元/只，需提前两天预定。

b□推出南太湖风味养生系列菜肴，配合湖州本地民俗文化，餐前赠送一杯熏豆茶。

c□每周两款特价菜肴。

d□春季养生套餐。二人餐/四人餐/八人餐。

## 2、西餐厅：

推出东南亚美食节，活动期间周末晚餐238元/位，三人同行一位免费。单人打七折。

## 3、大堂吧：

a□新茶品鉴。活动期间，来天水间大堂吧品尝新茶，可免费获赠精美西点一份。

## 4、棋娱乐室

活动期间凡在酒店棋娱乐室消费满4小时，即可获得茶水券一张，下次消费可直接抵扣。

5、“微信有礼”在餐饮区域消费满88元，即可免费参加。关注酒店公众号，转发最近一条微信到朋友圈，即可免费获得精美西点一份，每桌限一份。

1、设计制作带有酒店公众号二维码的宣传例牌，约80个。

2、设计制作棋娱乐室茶水券若干。

## 企业员工拓展活动方案篇四

【两岸咖啡】石家庄店于20xx年10月成立，作为全国品牌连锁经营店，【两岸咖啡】融合了现代商务多功能气息，立志



于成就具有中国特色的西餐品牌文化时尚，打造全国商务休闲沟通网络。

根据目前现状，【两岸咖啡】石家庄店因开业前期市场宣传执行欠佳，造成餐厅客流量较少，社会影响力和品牌美誉度整体无法体现出来。临近冬季，正是餐饮市场火爆阶段，

【两岸咖啡】应尽快做多种活动宣传，以吸引客源，在春节前稳步经营，达到快速盈利的目的。金喜文化传播有限公司经过充分市场调研，以独到的创意、多年酒店成功操作的经验，在临近圣诞节之际，为【两岸咖啡】策划了“‘两岸咖啡’圣诞节活动，此次活动延伸宣传范围，加大宣传力度，进行有目的的实施策略，为扩大【两岸咖啡】石家庄店的社会知名度、品牌美誉度、消费认知度打下坚实基础。

12月10日——12月25日

成功沟通始于两岸

主办单位：【两岸咖啡】石家庄店

承办单位：金喜文化传播有限公司

地处建设北大街与光华路交接口，紧邻棉一立交桥北，与邻近的中浩商务中心、东海国际大厦、老百姓大药房、米氏家具城、华普超市、北国超市等大型公共设施共同构成省会北部的商业旺圈。交通位置优越、便利，区域辐射半径内无同行竞争对手，因此，【两岸咖啡】有着得天独厚的环境优势，在此基础上，企业尽可放心利用周边有利环境、设施进行大规模、有目的的宣传。

随着东南商业经济的快速发展，人们把目光聚集在固定区域，造成一定区域内商业饱和，整体虽呈繁华之势，但因竞争趋势明显激烈，企业却未得到真正的利益。而北部承载着传输经济流通的重要责任，造成城乡、外省与本土资源的优势互

补，信息的相互交流，填补了北部市场“冷淡”的空白。所以，【两岸咖啡】圣诞节活动的实施，具有一定的可操作性、可执行性。能够促进【两岸咖啡】走新时代多功能型西餐发展道路，引导餐饮业健康和谐发展，能充分带动北部商业的发展进程，打造北部餐饮市场新型标杆！

### （一）真情【两岸】——免费品尝咖啡活动方案

时间□20xx年12月10日——12月15日（可自行选择人流高峰期时间）

地点：【两岸咖啡】门前广场

内容：15日至19日，由主办单位在两岸咖啡门前广场摆一操作台（见图），操作台整体紧随于【两岸咖啡】企业形象主题，标语。广场上人头攒动，许多消费者争相在操作台品尝醇香浓郁的两岸咖啡，派4名礼仪小姐（含服装，身披绶带，文字内容：（正面）圣诞节快乐（反面）成功沟通，始于两岸负责，有2人为消费者现场烹制咖啡，向消费者讲述【两岸咖啡】的文化历史，另2个向消费者派发宣传单页（单页主要内容告知消费者圣诞节期间，【两岸咖啡】菜品优惠措施和精美礼品相赠），敬请消费者光临。（一中国面、最专业的开店创业网）

活动寓意：圣诞节是西方最重要的日子，而近几年在中国，圣诞节亦是都市人日趋崇尚的重要节日，通过免费品尝咖啡，体现【两岸咖啡】近距离走进消费者中，以极具亲和力的表现手法，提升品牌的诚信度及社会效应，就能把消费者带入【两岸咖啡】深层次的境界，大量的形象展示为活动的顺利召开起了很好的推动作用。

建议：由金喜为商家提供形象展台的设计方案含制作，宣传单页的设计制作，商家派礼仪小姐做促销活动。（待定）

## （二）【两岸咖啡】圣诞亲善大使赠送礼物活动

时间：12月23日—12月25日

地点：【两岸咖啡】二楼餐厅

内容：圣诞树上的雪花悄然无声的飘落，风捎来醉人的'醉声，当夜色铺满天空，平安夜的歌声唱起，我们再一次在欢歌笑语的圣诞节相遇。

为培养文化的人气指数，我们特邀五位圣诞亲善大使为在【两岸咖啡】消费的宾客赠送圣诞礼物。同时，在圣诞礼物上标有【两岸咖啡】的主题标语或祝福语。（例：成功沟通始于两岸两岸咖啡祝各界宾朋圣诞节快乐！）初雪的石家庄到处洋溢着圣诞的色彩，圣诞亲善大使欢快的歌声，为满鹏宾客送来了圣诞祝福，也送来了温暖了【两岸】情怀。

活动寓意：品牌与消费者零距离接触，能够留下过目不忘的印象，起到推动【两岸咖啡】品牌广告效应。

## （三）【两岸咖啡】中外嘉宾圣诞大联欢活动方案

时间：12月24日20：00

地点：【两岸咖啡】二楼

邀请嘉宾：省会部分外教老师及留学生

内容：12月24日晚，在两岸咖啡举行中外嘉宾圣诞大联欢活动。届时，省会部分外教老师在二楼餐厅欢聚一堂，共同庆祝自己传统的节日。整个酒店装扮成圣诞的气氛，使他们有重归故里的感觉，给他们营造家的享受，在欢乐祝福的同时，品尝家乡的美食，聆听悠扬的钢琴曲，飘散在橙色的灯影里，三分迷离，七分柔情，感受法国的浪漫、英国的含蓄、美国

的奔放…感受西餐文化带给人们的愉悦享受，感受超值服务的优越性。餐厅所有人员必须都佩戴绶带。文字内容同上。

寓意：通过外教嘉宾的参与引发【两岸咖啡】圣诞节活动的高潮，吸引新闻媒体的广泛关注，整个活动气氛热烈、高雅，倡导时尚消费理念，【两岸咖啡】西餐文化得到了的渲染，使本次活为【两岸咖啡】前期宣传打下坚实的基础，突出【两岸咖啡】深厚的文化底蕴。

### 1、台历：

制作策略：把两岸咖啡西餐中选出12道精典菜品，每一道菜品设计在每个月中，并做相应打折活动，在圣诞节前全部派发完毕。消费者可持菜品彩图到两岸咖啡消费，享受部分优惠政策，如免费点钢琴曲，菜品打折消费。

### 2□dm宣传单页：

制作策略：将【两岸咖啡】圣诞节活动优惠措施体现出来，如赠送咖啡纪念礼品、免费品尝部分菜品，通过夹报的形式和现场品尝咖啡时派发，让消费者感受到【两岸咖啡】菜品的精典。

### 3、钢琴曲点单：

制作策略：中内外钢琴名曲荟萃，简约、时尚，消费者就餐时可聆听优美的钢琴曲，并根据自己的兴趣点曲自己喜爱的音乐，钢琴师即可弹奏出悦耳动听的音乐。

### 4、咖啡品尝操作台：

制作策略：重点突出企业形象、企业文化、企业理念，能更大范围吸引消费者眼球，识别性强，受众率广泛，加上【两岸咖啡】简明的精典物语，得到消费者对【两岸咖啡】的极

大认可。

## 5、易拉宝：

制作策略：主要内容：**【两岸咖啡】** 精典咖啡起源简介、企业理念。摆放于二楼就餐厅显赫位置，传播频次高，增添活动气氛。

## 6、吊旗：主要内容：活动主题标语，“成功沟通始于两岸”

悬挂于二楼餐厅楼顶部，广告信息量密集，受众面广泛，受众记忆时间较长，是室内举办大型活动选择。

## 7、大型菜品展牌：

制作策略：采用不锈钢金属制作，具有稳定性强、随意更换广告内容、保存时间最长的特点，主要内容：企业理念，企业精典招牌菜菜品名称，价位。摆放于二楼餐厅楼梯旁边，便于消费者上来就可自行挑选菜品。

## 8、圣诞节通票（略）

1、在省会咖啡西餐厅招牌菜品尝尚属首例，消费者可以在活动时间内免费享受一定优惠服务措施（品尝手工咖啡、优惠券、打折卡及礼品的赠送，招牌菜的特价推出），塑造**【两岸咖啡】** 品牌知名度和美誉度。

2、引领**【两岸咖啡】** 由普通消费阶层向高档位转型，彰显企业尊贵色彩，弘扬品牌文化理念，推动西餐行业健康有序地发展，促进西餐行业流畅沟通！

## 企业员工拓展活动方案篇五

想要开展一次成功的拓展活动，就要现有一份相关的拓展训

练活动实施方案，下面本站小编给大家介绍关于拓展活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

### 一、活动背景：

为增强我院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，特组织首届烟草学院xx届学生会全体成员参加素质拓展活动。

### 二、活动目的：

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

### 三、活动时间：

xx年11月14日上午9：00

### 四、活动地点：

河南农业大学校区东操场

### 五、参与人员：

烟草学院xx届学生会全体成员

### 六、活动形式：

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

### 七、人员安排：

活动主体为烟草学院xx届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定

五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

## 八、活动流程：

### 一、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶(20) 汽球(每组20个)

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

### 二、夹传气球

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

- 1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。
- 2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。
- 3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。
- 4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。
- 5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

### 三、六人七足

目的：培养团结协作精神，. 认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

- 1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛
- 2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。
- 3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜



4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

#### 四、互动游戏——蚕虫行

目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

- 1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛
- 2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。
- 3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。
- 4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。
- 5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

#### 五、倒跑接力

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

- 1、本活动以disco音乐为背景。

2、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

## 六、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

## 九、奖项设置

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

## 十、物质准备：

气球：五包 接力棒：四支

水盆：四只 纸杯：四包

绳子：若干 报纸若干

水果：若干 音箱：一部

鲜花若干 饮料瓶20个

## 十一、预算：

气球： $6*5=30$ 元 纸杯： $4.5*4=18$ 元

水果：30元 鲜花：20元

棒棒糖：20元 扩音器：40元

合计：158元

针对校园里学生拓展活动，我们拓展公司最新研究出一套适合学生拓展的活动方案。首先我们本着提上团队合作、打造个人百折不屈、积极向上的精神风貌。由于学生的时间特点，一般会放在周六的一天时间做拓展培训活动，采用大车接送的方式，在就近的景区或者拓展培训基地里进行拓展训练活动。

人均大概在200元左右，包含交通往返、中餐、拓展培训活动。学生的特点就是好动，也正是大量接受外界信息形成自我人

格的时候，所以把拓展培训的精髓加入到学生户外教育中来，在娱乐的同时又能提升个人的人格魅力和建设团队的有效方式方法。

由于学生参训的人数一般较多，更要求拓展项目的共同参与性和趣味性以及教育性。针对这些特点，我们设计了两套方案。第一套方案是五个项目，第一个项目是分队，每队20人左右，建立小队文化，起队名，选队长，在队旗上面写上队名，画个队标。然后是热身游戏项目，目的是通过一些有趣的小活动，让大家的关节活动开，避免发生身体的损伤，为下面的活动好准备工作。

第二个项目是电网，就是大家要从一面预示带点电的网孔穿过，身体任何部位不能触网，所有人在规定的时间内顺利通过。锻炼学生的沟通、组织能力，提升合理利用有限资源的意识，学会个人服从集体的统一管理态度等等。然后是午餐时间，稍微休息过后，大概一点半钟在指定位置集合，进行热身游戏。接下来是第三个项目，超音速这个项目，在规定的时间内，大家集思广益，共同完成一组数字信息的规律，每队会有多次的机会来实现目标，能否完成规定任务靠的是大家的合作能力，让我们拭目以待。第四个项目是蛟龙出海，规则是大家由绑腿绳拴在一起，用同一个节奏步调一致的走起来，通过同样一段距离，在确保安全的情况下，尽快到达终点，以时间长短为评分标准。

第五个项目是一天活动中最后一个项目，也是总结性项目，是大团队的合作项目，挑战150秒，意思就是在150秒内完成三个小项目，三个小活动连贯着做完，中途记时时间不断，如果做不成功再重来，直到教练发令“过”，才可以进行下一项目。锻炼学生的集体荣誉感，只要做好自己，就能对团队做出贡献，才能具备优秀团队最基本的元素。

拓展环节最后的也是最重要的环节是总结，教练会根据一天的项目进行点评，要求学生代表分享参加拓展的感受，与大

家共同交换思想，使拓展训练的活动得到进一步升华。

活动要求：

每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：

“各位同学大家好，今天我们利用(班会体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

### 一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

## 二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。(先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达)

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自已内心的感受表达出来就行。

## 企业员工拓展活动方案篇六

20xx年9月24日至9月26日，在社区的精心组织下，我们来到了王凤楼农业科技园，经历了我人生中的第一次拓展训练。训练共三天，其中两天室内拓展，一天户外拓展。主要项目有报数游戏、抬杆、红黑游戏、盲人走路、感悟生命树、性格解析、体验成功、翻越“电网”、信任倒、盲人方阵、过断桥、毕业墙等。训练项目比较有针对性，对受训者个人及企业团队都是十分有必要的，这次拓展训练，处处体现“小游戏，大道理”，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

抬杆游戏看似简单，实则反映一个团队的凝聚精神，开始尽管队长一再喊“下”，但是杆子不但没下，反而在抬高，大家在左顾右盼，看看究竟谁出了错，甚至有人违规出言指责别人，比赛中是不允许说话的，只有队长的口令，连续几次失败，大家变得沉默了。教练再次轻轻地说“听好口令，放下你自己”，我们最终只关注自己的手势，在队长有节奏的口令下最后最先完成了任务，将杆放到了地上。在这个游戏里，做好你自己显得多么重要，当然一个好的团队也需要这样反复的磨合。报数游戏就连小学生都会，却让我们这些成年人经历了一次痛苦的折磨，因为我们的墨守成规，因为我们的“以不变应万变”，导致我们队接连失利，最终结果是队长受罚做俯卧撑，起初10个，20个，40个，加上我们的队长是个重量级的，做俯卧撑相当困难，我们的队员哭了，甚至有人站出来指责教练不公平，就应由全队来承担，但教练严厉地说：竞争场上没有讨价还价，他自愿做你们的领导，就要承担相应的后果！是的，试想当我们工作失误时，我们的领导该背负多重的职责。

红黑游戏让我明白了道义比输赢更重要，当人沉醉于输赢比赛时，头脑里装的肯定是怎样战胜对方，却很少有人想到要双赢。当对手一再示好表示诚意时，你是不是也就应敞开胸怀，换位思考，接纳对方的好意，与对方达成一致，最终到达共赢。人生会遇到种种挫折和挑战，能够换位思考包容他人的人，会永远立于不败之地，虽败犹荣，内心无撼。“盲人”走路游戏让我们再次体会了换位思考的魅力，当你引领你的盲人搭档走过一路的坎坷时，你内心无比喜悦，因为你是被需要的；当你作为“盲人”，被你的搭档手牵手重走那一路坎坷时，而你内心却踏实而感激，因为你相信他，这个游戏让我们真正体会了换位思考，它会让你多了一份理解。

随着动人的音乐缓缓响起，教练动情地向我们解说我们的生命树，是的，我们的生活中有多少值得我们去关注的人，我们的家人、亲人朋友、同事、领导、邻居、对手以及我们所生活的小区里的人们，有谁曾用心去关注过他们，我们疏忽

了太多我们太过熟悉的人，首先是我们的父母，正是他们默默地呵护与牵挂，我们才内心充实，而他们会终其一生去坚持这份呵护与牵挂。此刻，教室里气氛凝重，舒缓的音乐让人倍感伤感，大家早已泪流满面，当然这泪水里有感激，更多地是愧疚……其次我们时时牵挂的孩子、知心的朋友、应对面的同事等等，他们都是我们生命树的一部分，有了他们，我们的生命树才会更加茂盛，我们就应珍惜此刻，不让自己生命里留下遗憾。感悟生命树教会我们去感恩生活里的每一个人，少一些抱怨，多一份宽容。

“过电网”游戏，也让我再次体会了团结就是力量。20个人要一一透过眼前小小的窗口，且不能触网，否则重新来过，咋一看是根本不可能的事，但确是务必要完成的任务。我们小组经过短暂的讨论后达成了一致的意见，首先选定一名瘦高的女生进行输送，开始行动了，由于对面没有任何支撑和接应，一次次都因触网而失败，稍作停顿，最后将这名队员送了出去，这期间，教练一再提示：注意细节！接下来我们又一次次地因为一些小的细节而失败，但很快在队长的带领下，我们将两个重量级的队员送了出去，此刻大家很兴奋，恰在此时，我的一个细节失误却导致全组的努力前功尽弃！我从窗口外为一名正在输送的队员擦了一下裤脚，回去！我懊悔地抓扯着自己的头发，尤其应对我们汗流满面的男士们我无限歉意，真的是细节决定成败！就是这个细节失误，使我整个活动期间充满自责。这也是完美型性格的缺陷，不理解自己失误，不轻易原谅自己的过失，直到此刻，想来我仍然心存自责，放下你自己，简单过好每一天，这也许是我今后就应追求的东西。

背摔又叫信任摔，是个简单的游戏，但却揭示了深刻的道理，如果团队里没有彼此的信任，没有互相的支持，又怎样能安心地背对大家从高空摔下来呢，这个游戏让大家从中领悟团队中信任的重要。盲人方阵则让大家体会了沟通合作的重要性。当一群盲人在完成一项任务时，常常会出现“盲人摸象”的状况，大家各执己见，也造成了局面的混乱。此刻语



言的沟通胜过任何肢体的表达，尽管有人方案正确，却因声音微弱未被采纳，这是沟通方式的问题。最终大家听取了团队中一位来自组织科的同志的意见后很快完成了任务，那是因为这位同志要大家静下来听他讲方案，就是这样一个沟通，得以让我们顺利完成了任务，有了良好的沟通，大家才能更好地合作。在日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有构成力量的整合才能完成共同的任务。我们应对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。说到沟通，不得不提到我们的女教练，她的每一句话，每一个微笑，都深深感染着在场的每位队员，动人的话语，委婉的语气，将全场的气氛渲染得淋漓尽致，沟通真的需要技巧。

毕业墙是整个户外拓展最艰难的训练，40个人务必一一翻过去。应对4.27米高的毕业墙，尤其我们女队员，个个心有余悸，我们只能默默望着我们的男队员，此刻，我们的男队员没有犹豫，他们制定了必须的方案，务必有2个人甘为人梯，让队员踩在肩上，将其托起，构成上面拉下面举的人梯，让队员一一翻过去，下面作人梯的2名队员很辛苦，肩格和腿要承受队员的踏踩，十分难受。尤其最后一名队员是最困难的，因为他把所有人都托了上去，而自己却没有肩可踩，人真的是太智慧了，我们平和的董队站出来让大家拉住他的腿，倒立着去抓下面的队员，就这样，我们全队最终翻过了毕业墙，用时22分，大家一片欢呼。试想如果没有这些甘为人梯的男队员，没有他们的奉献和牺牲，又怎样能翻过这高墙呢？有我们的团队，有我们的中坚力量，就没有克服不了的困难。

短短的三天拓展训练结束了，大家仍意犹未尽，在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。透过本次拓展训练，使我懂得就应怎样在逆境中求生存，人的意志和精神力量是无限的，同时我对团队精神有了更深刻的理解，只有大家真正

融入我们的团队，相信我们的团队，带着自己的职责，尽心尽力做好本职工作，如此我们的团队就没有什么克服不了的困难，今后我也会时刻提醒自己，要相信自己，时时持续积极向上的人生态度和团队合作精神！"学以致用"是教练一向贯穿始终的理念，是的，只有把拓展训练中的感悟及体验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、乐观向上的人生态度应对生活的每一天，用感恩的心应对我们身边的每一个人，用热情和职责应对我们团队中的每一项工作任务，并把这种精神传递给每一个人，那么我们的人生和事业就正如教练天天要大家回复的一句口号“十分好，明天会更好”！

## 企业员工拓展活动方案篇七

(一) 时间自行安排

(二) 前期准备

2. 集合后每十五人（男女混搭）分为一组，组织好秩序。

### 二. 活动流程

(一) 坐长城

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

(二) 针挑戒指

全体学生面对面站成两列（男女混搭），给每位学生一根牙签，不允许折断牙签，将牙签含在嘴里，给第一位学生牙签上挂置一枚戒指，依次往最后一位学生传递，途中若戒指掉地，不准用手捡只能伏地用嘴上的牙签挑起。注：也可将全

体同学分成两小组竞争所用时间的长短。

### （三）站报纸

### （四）四人五脚

每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

### （五）萝卜蹲

将全体学生分为四堆，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词（“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”）再指定别的萝卜堆做同样动作。

### （六）信任被摔

小组成员依次自1.5米的平台上，用一根布带牢牢绑住训练者的双手，训练者挺直身体向后倒去，小组其他成员在其身后用双手做保护。请被摔者在往后倒之前都大声的说：我准备好了。小组的其他成员喊“来吧，我们爱你！1, 2, 3”注：让用双手做保护的队员摘掉眼镜和校徽以免划伤被摔者。

## 三. 活动结束（利用背景音乐增加气氛）

总结：1. 认清自己，切忌盲目自大；团结互助。

2. 摒除惰性，彰显青春激情，发奋图强。

3. 学会感恩，没有谁天生应该为谁付出。

4. 尊重他人，不要轻易否定他人的观点。

5. 用心经营，以主人翁的态度对待事情。

希望——你们走出去给别人的第一印象不是90后的学生，而是有文化有素养的有能力值得尊重的人。加油吧，同学们，相信你们是最棒的！

## 企业员工拓展活动方案篇八

二、活动主题：提高团队工作能力促进同事之间情感交流  
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。

三、

四、

五、

六、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。

七、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

八、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

九、

十、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

## 十二、经费预算

1、门票费用： $16 \times 20 = 320$

2□

附录：引导分享内容

## 企业员工拓展活动方案篇九

为了丰富全院护士的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进护士之间的交流和沟通，加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强护理文化的建设，护理部拟定举行5.12护士户外拓展活动—桃花岛拓展之旅。

具体活动如下：

一、活动时间：20\_\_年5月7日和8日（具体时间暂定为：8：30—15：00）

二、拓展地点：三桥桃花岛

三、活动口号：放松心情，勇攀高峰

四、方案策划、组织：护理部

五、参加人员：医院全体护理人员。

六、活动总指挥：

组长：

活动协调：

游戏主持人：

游戏与记分：

后勤保障：

七、活动形势：以户外拓展活动为主

八、活动行程：

拓展活动行程安排表

1、8：30—9：00在铁佛寺门口集合，清点人数，宣布相关的注意事项下派比赛任务及活动致词。

2、9：00—9：30到达桃花岛树林，清点人数

3、9：30—11：30拓展游戏

4、11：30—12：00休息二十分钟

游戏结束，分享活动感悟，宣布比赛结果

15：00组织整队，清点人数，活动结束

九、拓展活动安排

(一)拓展游戏

1、游戏评分标准：

游戏1(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏2(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏3(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分



游戏4(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

游戏5(20分)：第一名20分，第二名15分，第三名10分

最终以科室为单位计算总分，评出一、二、三等奖。

## (二)游戏内容

游戏1：无敌风火轮

1)项目类型：团队协作竞技型

2)道具要求：报纸、胶带

3)场地要求：一片空旷的大场地

4)游戏时间：10分钟左右

6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

游戏2：2人3足

1)项目类型：团队协作型

2)场地要求：一片空旷的大场地

3)需要道具：一米的绳子三条

4)详细游戏规则：

参赛队伍为3队。每队2人一组，分成3组以接力赛方式进行比赛。每组2名队员把腿系在一起，站在同一起跑线，一起走向终点，用时最短的队胜出。

5)活动目的：“2人3足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

### 游戏3：搭桥过河

1)项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2)参赛人员：全体队员

3)场地要求：一片空旷的大场地比赛赛距：30米

4)需要道具：小地毯(报纸或者毛巾布等)

5)竞赛方法：(三组同时进行)三赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持两块“小地毯”，比赛选手踩着“小地毯”前进到赛道另一头，要求脚只能踩在地毯上不能触地，待比赛队员过界后另一名队员将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

### 游戏4：背人踢球

1)项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2)参赛人员：全体队员

3)场地要求：一片空旷的大场地

4)需要道具：两个皮球

5)竞赛方法：比赛分三轮，第一轮：比赛三组队长进行猜拳，赢的那组为不战而胜组，第二轮：输的那两组进行背人路踢球比赛，比赛胜利的那组为优胜组，第三轮：第一轮的不战而胜组与第二轮的优胜组进行背人踢球比赛，第三轮比赛中胜的那一组为第一名，输的那组为第二名，在第二比赛中输

的那组为第三名。

6) 竞赛规则：每组2人参赛，背上队员边走边踢球到赛道终点，背上的队员不能掉下来，不然返回起点重新开始，顺得到达终点后由下两位队员接着比赛，由同样的方式到赛道的另一头，最快完成任务的那一组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

### 游戏五：障碍赛

1) 项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

2) 参赛人员：全体队员

3) 场地要求：一片空旷的大场地

4) 需要道具：无

5) 竞赛方法：每组分开进行，每次每组派3人进行比赛，其中1队员蒙上双眼听指挥穿越障碍，1队员面对赛道另1队员背对赛道，面对赛道的队长不能说话只能运用肢体语言将赛道的信息传达给背对赛道的队员，而背对赛道的队员根据面对赛道队员传达的信息用语言表达出来，对穿越障碍的对员进行引导。

赛道上的障碍由另外两组的队员扮演，障碍物摆好姿势后在比赛过程中不许轻易变换姿势。成功穿越障碍的那组为第一名，最后完成任务的为第三名，剩下的那组为第二名。

### 十、注意事项：

1. 此次活动为户外运动，请参与人员请自行准备服装与运动鞋。

2. 提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于

开机状态，方便随时联系。

3. 行为举止大方得体、注意维护单位形象、不在岛上乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。

4. 期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作。

5. 在环岛游玩中，要尽量结伴而行。

6. 为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。

7. 比须严格遵守时间规定，并准时到达集合地点，及时签到。服从负责人的管理和安排。

8. 请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

9. 拓展活动中，每位同事都要发扬团队合作精神，游戏活动中主要安全。

## 企业员工拓展活动方案篇十

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。

团队拓展活动方案