

最新室内团建项目有哪些 室内团建活动策划方案(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

室内团建项目有哪些篇一

用具：无

人数：两人

方法：令词为“lie人、狗熊、抢”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作——lie人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；抢的动作是双手举起呈手强状。双方以此动作判定输赢□lie人赢枪、抢赢狗熊、狗熊赢lie人，动作相同则重新开始。

兴奋点：这个游戏的乐趣在于双方的动作大，非常滑稽

缺点：只是两个人的游戏

二、游戏名称：解手链

形式：10人一组为最佳

时间：20分钟

材料：无

适合对象：全体人员

活动目的：让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

操作程序：

- 1、培训师让每组圈着站成一个向心圈
- 2、培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。
- 3、告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是一套着的环。
- 4、如果过程中实在解不开，培训师可允许队员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

讨论：

- 1、你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱？
- 2、当解开一点以后，你的想法是否发生变化？
- 3、最后问题解决以后，你是否感觉很开心

三、游戏名称：瞎子走路

游戏方法：两人一组（如a和b）

a先闭上眼将手交给b，b可以虚构任何地形或路线，口述注意事项指引a进行。

如：向前走。。。迈台阶。。。跨东西。。。向左或右拐。。。

然后交换角色□b闭眼□a指引b

分析：

- 1、通过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。
- 2、作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部责任，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

四、游戏名称：串名字游戏

游戏方法：

小组成员围成一圈，任意提名一位队员自我介绍单位、姓名，第二名队员轮流介绍，但是要说：我是___后面的___，第三名队员说：我是___后面的___的后面的___，依次下去……，最后介绍的一名队员要将前面所有队员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

五、游戏名称：蒙眼作画

人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这；些问题时我们有没有想过借助他人的眼睛，试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

目标：

- 1、使队员明白单向交流方式和双向交流方式可以取得的效果

不同。

2、说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的效果。

规则：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。

讨论：

1、为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不像他们期望得那样？

2、怎样是这些工作更容易些？

3、在工作场所中，如何解决这一问题？

变化：

1、让每个你带上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，在他们完成画图后将所有的纸挂到墙上，让队员挑选出他自己画的那幅。

2、教员用语言描述一样东西，让队员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考。

室内团建项目有哪些篇二

1. 初步了解慢、快拍球的动作要点。

2. 初步掌握原地慢、快拍球的动作；能够随节奏拍球。

3. 能积极尝试慢、快拍球；善于动脑筋，并能仔细观察教师

和其他小朋友的动作。

4. 发展幼儿手部动作的灵活性。

5. 使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

教学准备

1. 原地单手拍球比较熟练。

2. 会玩“慢、快跑游戏”。

3. 皮球若干，《兔子舞》音乐。

教学过程

一、热身运动，熟悉球性游戏。

1. 教师带领幼儿玩游戏：听哨音，抱球“慢、快跑”游戏。

2. 熟悉球性练习。

教师带领幼儿做关于球的基本动作，引导幼儿学习抓球、压球、托球、抛球、转球的动作。

复习原地单手拍球

3. 复习原地单手拍球的动作要求。

师：小朋友都能和皮球很好的玩游戏，那么我们一起来单手拍球10下，看谁能够连续不断。准备好，一起数。

二、尝试并探究慢、快拍球。

1. 观察、比较两种不同的拍球方法。

(1) 教师示范两种拍球方法，请小朋友说一说两者的区别。

(2) 师：怎样能够把球拍的快，怎样能够拍的慢呢？请小朋友自己试一试。

2. 幼儿自由分组，初步尝试练习。

3. 教师和幼儿一起分析动作，引导幼儿说出慢、快拍球的要点。

教师总结：慢拍球的时候拍的时候用力，等它弹的很高再拍下去，拍快球就要重心低拍的越低就越快。

三、学习快、慢拍球。

1. 幼儿根据教师口令慢、快拍球。

师：听好口令，我说慢你们就要拍的慢，我说快，马上加快速度拍，准备开始！

2. 教师再次小结要点，引入哨音节奏概念。

师：拍的慢一定要记住让球弹的很高以后再拍下去，拍快球就要拍的低，今天老师准备了一个哨子，听好哨子声音，吹的短拍的快，吹的长拍的慢。

3. 幼儿根据教师哨音慢、快拍球。

四、听音乐拍球游戏，感受拍球的节奏感。

1. 教师播放音乐，幼儿听音乐，感受节奏。

2. 初步尝试跟随音乐节奏拍球。

师：你可以试一试听好音乐节奏，跟着节奏拍球，就像我们打节拍一样，一定要仔细听音乐哦！

3. 教师请小朋友休息说一说怎么跟着节奏拍球。

4. 分析好以后再次尝试跟随音乐节奏拍球。（教师可以帮着幼儿打节奏）

五、放松运动。

1. 放松手臂和手指，体前屈和蹲起跳练习。

2. 指导幼儿甩甩手，拍拍腰，捶捶背等动作。

室内团建项目有哪些篇三

每一个成员的知识和技能协同工作，解决问题，达到共同的目标。团队建设是企业有计划、有目的地组织团队，并对其团队成员进行训练、总结、提高的活动。

一、活动目的：为了让员工更加熟悉公司现有的业务和资源；了解公司其他

部门的日常工作；增强部门与部门间，同事与同事间的沟通、交流与合作；加强公司凝聚力；提高工作效率和员工的积极性；同时布置公司下半年的工作任务，携手并进，为完成最终的目标而努力。

二、活动主题：“敞开胸怀，自由奔放”

三、活动时间：20_年x月_日下午x点：

四、活动地点：（附近酒店会议室）

五、活动参与主题□_x全体员工

六、活动主持：_为主，各部门领导轮番上场

七、活动形式：培训+互动游戏

八、活动方案：（共分两个部分，共约4个小时左右）

前奏：（时间约30分钟）

老板布本次活动的意义，介绍公司情况，介绍各部门情况及负责人，同时公布下半年工作目标和工作计划。下面的时间交给各部门负责人。。

各部门负责人轮番登台介绍本部门成员，最好以此种方式，比如：“这是客户部最具有活力的美女-”，然后_登台跟大家打招呼，用最幽默最具代表性的语言自我介绍，包括工作职责，兴趣爱好等，目的是让大家对自己留下深刻印象。部门成员全部介绍完毕后，负责人描述本部门工作职责，日常工作情况，结合成员展开，同时找出最能代表本部门工作情况或未来期望的词语或句子作为本部门的代号（此代号可以作为互动游戏中口号）。

第一部分：培训（每个部门时间控制在15分钟□q&a阶段控制在2分钟，中间有10分钟休息时间，共计2小时30分钟）

流程：各部门负责人结合本部门工作内容、工作范围和主要产品，为公司员工培训。

客户部：

媒介部：

设计部：

策划部：

第二部分：互动游戏

宗旨：加强团队合作，促进各部门之间协作，增进同事之间的了解。

一、组织人员分工

指挥员：总经理

培训师：副总经理

裁判员：行政经理

二、团队比赛

1、破冰活动

时间：20分钟

活动目的：打破隔阂、建立相互熟知、相互信任的团队氛围。相互之间的沟通是树立这种信心的基础，一旦信任完全建立，你会感觉到团队的工作气氛是那么的轻松、愉快。

活动内容：1、将所有成员分为三组，让每组队员围成一个向心圆，直径2—2.5米，选一位队员站在中央。2、每个人伸出自己的双手，中央的队员则双手抱在胸前，并做出以下的沟通对话。中心队员：“我叫??（自己的名字），我准备好了，你们准备好了没有？”全体团队成员回答：“准备好了。”培训师“我倒了？”全体团队成员“倒吧！”3、这时整个身体完全倒在团体成员的手中，这时团队成员把中央队员顺时针推动两圈。4、建议小组中的每位成员都来试一试。5、要求在圆中央的人倒下时应保持身体直立，并不要打开双手，以免伤及他人。

室内团建项目有哪些篇四

希望计划志愿者服务队成立已经有半年多了，在这看似简单的志愿活动背后却蕴含了深刻的寓意。这项志愿活动就像两扇窗户，属于我们志愿者打开心灵的窗户；透过这扇窗户，我们可以看到太多的欢笑、泪水、辛劳和奉献。

为了让各位志愿者能互相认识了解、深入探讨各自对志愿服务的认识与想法、同时让各位志愿者更加团结合作、勉励各位志愿者再接再厉等等，特举办此次志愿者的素质拓展活动。

2、素质拓展活动地点（待定）

希望能够方便更多的志愿者，让每一个志愿者都能来参与。

3、素质拓展活动形式

此次素质拓展活动主要以一些团队游戏为主，会把所有的志愿者分成若干组，通过各项游戏活动，增进大家的感情，让各位志愿者能互相认识了解、深入探讨各自对志愿服务的认识与想法、同时让各位志愿者更加团结合作、勉励各位志愿者再接再厉以及培养志愿者的换位思考能力等等。

4、素质拓展活动前期准备

1、通过q群或者电话告知所有登记的志愿者此次活动的有关事宜，统计参与的人数。

2、策划素质拓展活动的游戏

3、寻找适合进行活动的场地

5、争取活动各项资金

争取商家或企业赞助

6、素质拓展活动后期安排

希望每一位参与活动的志愿者回去以后都写一份心得体会，字数不限。

7、素质拓展活动所需用品

1、制作横幅1条

3、饮用水每人一瓶。

麻烦各位志愿者互相告知，活动的具体时间定在5月1日下午2点，1点半左右在东风体育广场上集中过去。加油哦！

志愿者素质拓展活动策划方案

1、 无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

六、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。

2、齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害……这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

3、盲人方阵

一。项目类型：团队协作型

二。道具要求：长绳一根

三。场地要求：空旷的大场地

四。详细游戏规则：让所有队员被蒙上眼睛，在四十分钟内，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。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。

五。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。

4、坐地起身

一。项目类型：团队合作型

二。道具要求：无需其他道具

三。场地要求：空旷的场地一块

四。项目时间：20分钟-30分钟

五。详细游戏规则：

1、要求四个人一组，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。

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。

六。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。

5、解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联

系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8-12人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导力。

6、七彩连环炮

一。项目类型：竞技游戏

二。比赛人数：一队六名队员（3男3女）

三。道具要求：气球若干

四。场地要求：空旷的大场地

五。游戏方法：

男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到制定位置流吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，以二分钟为限，计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。

六。竞赛规则：

（1）、男女必须间隔排列（为了增加公平性）

（2）、必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹，否则将在总个数里面进行相应扣减。

七。活动目的：本活动旨在挑战心理极限，增强对他人的信任。

7、十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

“十人九足”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。

8、链接加速

一、项目类型：团队协作型

二、参赛人员：由6名队员参赛（3男3女）

三、场地要求：一片空旷的大场地比赛赛距：30米

四、竞赛方法：参加游戏者6人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑

线和终点线，其距离为30米（以一篮球场宽为准，来回），游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

五、竞赛规则：(1)游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手（一直保持抬起前边的人的左腿），以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏。如果不重新组织，继续前进，则成绩视为无效，记为0分；(2)以各队最后一名同学通过终点线为准；(3)比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

六、活动目的：本活动旨在培养同学们的团结协作精神。

9、地雷阵

一。游戏类型：户外游戏、团队素质拓展游戏

二。游戏时间：15~30分钟

三、游戏人数：两人为一小组。

四、所需道具：

1、每对参赛者一块蒙眼布。

2、硬纸板、胶合板、矿泉水瓶代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

五、游戏目的：建立小组成员间的相互信任、互相合作、促进沟通与交流以及培养换位思考能力。

六、详细步骤：

1、选一块宽阔平整的游戏场地。

- 2、参加游戏的人，一个要用蒙眼布蒙住眼睛，另外一个要扮成不能行走的人。
- 3、让每个队员找一个搭档。
- 4、在地上画上地雷阵的起点线和终点线。每组队员都站在起点线上。
- 5、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。
- 6、眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。
- 7、在起点线和终点线条之间尽量多地铺上一些报纸（或是硬纸板、胶合板、矿泉水瓶等）。
- 8、被蒙上了眼睛的队员背上另外一位不能行走的队员，从起点线条出发，在不能行走的队员指引下，穿越地雷阵直至终点。

10、人椅

一。游戏类型：团队游戏

二。游戏目的：从本游戏中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

三。游戏规则和程序：

- 1、所有的学员都应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上；
- 2、听从训练者的指挥，然后每位学员都应该徐徐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；

11、杀人游戏

一、游戏类型：心理游戏、策略游戏

二、游戏特点：

1、简单易学：任何人只要明白规则或看别人玩过一盘，马上就会玩了。

2、参与性强：只要认真对待所扮演的角色，无论是老朋友还是第一次见面的新朋友，马上会“杀”成一片。

三、游戏环境：室内室外均可，最好大家围坐一起。光线暗一点效果更好。

四、游戏人物：

法官：控制游戏进程的人。明确每个人的身份，要做到绝对公正。

杀手：白天隐藏在好人中间；黑夜出来杀人。被杀后没有遗言，并不得再发言。

好人：白天和大家一起抓出坏人；黑夜闭眼，对杀手行凶完全不知；被杀后有遗言，然后不得再发言。

五、游戏规则：

以9人为例

1、根据人数准备好9张牌，按照不同的花色事前规定好法官1人、杀手2人、好人6人。

- 2、每人取一张牌，明确自己的身份，除法官外，不要让任何人知道。
- 3、法官宣布：所有人闭上眼睛，杀手睁眼相互认识。
- 4、法官知道谁是杀手后，宣布：杀手闭眼，所有人睁眼。
- 5、下面开始个人发表意见，按照座位顺序依次发言，相互指正，找出坏人。
- 6、所有人发言完毕后，被指正最多的人有一次为自己申辩的机会。
- 7、申辩完毕后，大家举手投票决定是否处决这个人。没过半数则该人存活。（接9）
- 8、得票过半则处决，法官宣布亮牌，让大家明确是成功抓到一个杀手，还是错杀一个好人。如错杀好人则有最后的遗言，杀手则没遗言。
- 9、法官宣布天黑，所有人闭眼，杀手出来杀人。杀手用眼神相互交流，统一杀害的目标，并用眼神告诉法官杀谁。
- 10、杀手杀人完毕后闭眼，所有人睁眼。法官宣布哪个好人被杀。被害人遗言。
- 11、继续新一轮的讨论。因为大家都发过言了，并且也有人被指正，被杀害，因此线索会越来越多……思维会更活跃，讨论会更激烈。
- 12、如此重复，直到好人将杀手全部抓出，则好人获胜；如好人全部被害，则杀手获胜。

室内团建项目有哪些篇五

随着外来务工人员的大量涌入和青年职工逐步增加，为青年团员建立适应青年需求的团组织也日益迫切。青年团员具有多才多艺、渴望表现自己的特点，需要一个展示自己才艺的舞台。因此我市推出了“两新组织团建百日攻坚行动”，在非公有制企业进行团建活动同时，将这一行动扩大到社区，并在此基础上展开符合青年团员特点的活动。这些活动的展开不但丰富了青年团员的业余生活，也将更加进一步促进和谐社区的建设。

为社区青年团员提供一个展现自己才能的舞台，丰富青年团员的业余生活，加强团员之间的互动交流，更好的缓解青年团员工作中的压力，以促进和谐社区的建设。

登青春舞台

展团员风采

共青团_省金华市委员会

共青团_省金华市经济开发区委员会

_师范大学法政学院赴经济开发区团建实践队

_年7月24日18：00—21：00

某社区广场（待定）

非公企业青年团员、社区居民

（一）流程安排

联系表演人员、布置场地

（二）物品准备：

横幅、投票用的卡片、舞台设备及其它所需道具

1. 主持人开场

2. 健美操

3. 歌手大赛（中场穿插藏舞及结束颁奖）

4. 社区节目

5. 独唱（陆明妹）

6. 合唱《怒放的生命》（实践队所有成员）

7. 主持人谢幕

物品数量合计（元）

卡纸2020

横幅2160

饮用水390

奖品15700

打印30030

合计（元）1000