

最新教师拓展培训活动总结 团队拓展活动总结荐(精选10篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

教师拓展培训活动总结篇一

参加此次拓展训练的共有31人，其中有公司高层，办公室各科室经理及科员，车间各关键岗位人员以及仓库部分人员。拓展地点：南海金沙同大培训基地。

早上8：45分，怀着激动、紧张而又急切的心情，我们一起坐上了客车，直往目的地开去。在车上hr部的周经理为我们简要讲述了一下这次拓展的几个要点：“首先，此次拓展训练目的主要是锻炼我们团队的一种协作能力，沟通能力和处事能力；第二，活动安排，上午是一连串的活动，中午午餐后，下午继续接受更具挑战性的训练，到了晚上，我们将一起搞野炊，节目还挺丰富的；最后强调一点的是，此次拓展，首先要端正自己的心态，放下自己身架，重在参与，要明白，我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员。”在车上，我们还哼起歌来。因为距离比较近，所以很快我们就到达了目的地。

接我们的是一个中等身材，皮肤黝黑黝黑的教官，训练场地周围没什么楼房，感觉比较荒野。穿过小道，我们来到了其中一个训练场所，一张红色的横幅醒目地展现在眼前，上面写着几个醒目的大字——“同在麦田，同一梦想”，这是我们的口号。远看左边，已有一些公司的员工在那里培训，正大声地喊着口号，那种氛围就是不一样。

到了训练地的第一件事，教官给我们每人发一套迷彩服（短袖上衣，又宽又松的长裤，加上一条硬硬的皮带）。很快，我们就换上军服，感觉像回到了大学军训的时候，青春活力又回来了，呵呵……心情还真不一样。

在十分钟的时间内，我们31人分成了两组，各组分别成立了队长，队长助理（主要负责拿队旗），部长（集安全、卫生、后勤等职责，身兼数职），还各自创立了队名，队号（口号），队歌（简要的几句歌词）。两队分别是：第一队—麦浪队，其口号是：团结互助，激情麦浪，队歌是《明天会更好》的高潮部分；第二队也就是我们那一队—给力队，口号是：团结协助，给力麦田，我们的队歌是《月亮弯弯照九州》的高潮部分。在十分钟内，我们就成立两个的团队。教官说：“队长助理要保管好自己本队的队旗，旗在人在，旗倒人倒。”全场人笑了。然后，我们进行士气的提振，教官说：“各位队友，上午好！”然后我们大声喊：“好（同时往右上方举起我们的右手），我神采飞扬□yes!”试了几次，声音洪亮起来了，士气也渐渐提振起来了。

接着就是活动的开始……

第一个游戏—“教官说”。

游戏规则：当听到一句话前面有“教官说”三个字的时候，你就要做出相应的动作，该句话前面没有“教官说”这三个字的时候，你就不能做动作。同时，游戏开始的时候会有一句“教官说：游戏开始”，游戏结束的时候也会提示“教官说：游戏结束”。

我们分成两个横排，盘腿而坐。教官开始发言：“教官说，游戏开始。教官说，举起你的左手（此时我们相应地举起了左手）。再举起你的右手。（此时我们也很快地举起了我们的右手）”动作做出后，全场一下子笑了起来，我们很多队员才醒悟过来，自己犯规了，因为该句话前面没有“教官

说”三个字。有了第一次意识，我们应该会变聪明点。吴教官说：“第一次全军覆没（全场爆笑）”。游戏继续开始，教官说，游戏开始。教官说，举起你的左右（我们举起左手）。教官说，再举起你的右手（我们举起右手）。击掌一次（我们击掌）。”这一次我们又全军覆没了。……游戏进入第八轮，我们还是全军覆没，然后教官让我们先讨论讨论对策，有队员发言，“我们只需集中精力与教官说三个字后面的一句话，其他的不要理”，另一队员说，“我们不要看这教官手势，他会误导我们，我们可以试着闭上眼睛去听，同时，我们不要急”。第九轮开始，吴教官继续说：教官说，举起你的左手。教官说，再举起你的右手。教官说，击掌一次。教官说，击掌两次。教官说，击掌三次。教官说，把手放下（此时全场松了一口气）。给自己掌声鼓励（我们掌声很响亮）。又是一次全军覆没，因为我们的游戏还没有结束。吴教官说：“在我们训练史上，最高历史记录是第十七次才通过，你们要不要突破这一记录呢？”我们队员们士气十足地说：“不要”。最后，终于在第十次，我们胜利了。只听见掌声在耳边响个不停。

第二个游戏——“说与做”

游戏规则：全部队员男女间隔，手拉手，肩并肩，以教官为圆心，围成一个圆。第一次，教官怎么说，你就怎么说，也跟着做一样的动作；第二次，教官怎么说，你就反着说，也反着做；第三次，教官怎么说，你怎么说，但做是相反的；第四次，教官怎么说，你就反着说，但动作跟教官说的要一致。

教官问：“全体队员准备好没（喊：准备好），第一次，教官怎么说，你就怎么说。全体队员往左跳一步（我们跟着喊也跟着做），再往左跳一步，往右跳一步，往前跳一步”，这次我们跳得很顺畅，而且圆圈还没怎么变形。游戏继续，“第二次，教官怎么说，你们就反着说，也反着做。此时，很多队员开始觉得有点困难了。不过还算可以。”，到

第三次和第四次的时候，我们就开始乱了，不知道怎么做，怎么说了，搞不清方向了，分不清前后左右，整个一圈不像样。

游戏结束后，教官问：“大家认为那几次比较困难（回答是：最后两次），为什么？从这个游戏中有什么收获呢？很好玩？不知所措？”一队员说，“团队协作得不够好”，另一队员说，“因为说的跟做的不一样”。“对，就是因为说的跟做的不一致。当然我们现在只是一个简单的游戏，跳出游戏，可以想象，如果在一个公司或企业，大家都是说一套做一套，没有真正说到做到，落到实处，公司的会出什么乱子呢？基层员工看到上层领导都是说一套做一套，又会怎么想呢？当然，不是说我们公司怎么样，只是希望大家都能够明白这一道理，因为大家都是公司一员，只有同心协力，才能搞好。”大家都低下了头，一副若有所思的表情。

整个上午，很开心地渡过了，有取得胜利的喜悦，有吸取教训的反思，相信，大家都在游戏中获得了自己想要的东西。

吃过午饭，下午13:15我们的训练继续开始。教官说，“先看看你们经过一个上午，状态如何，‘各位队友，大家下午好’”，大家仿佛没反应过来，一阵子才说：“好（举起右手），我神采飞扬[yes!”大家笑了。教官接着说，“看来大家的状态一般，不过呢，等一下接着就有更加刺激的游戏等着你们，让你们绝对清醒（大家仿佛都动了起来）”。

接下来，我们玩了两三个游戏，“梅花梅花朵朵开游戏”

（这个纯属的非常搞笑的一个游戏，主要是最后输了的要表演节目，这个游戏结束后大家还在捧腹大笑，有些笑到眼泪都流出来了），“荒岛求生”（游戏规格：有三个荒岛，一个叫盲人岛（岛上的人都是看不见东西的），一个叫哑人道（岛上的人都不能说话），一个叫珍珠岛（这个岛上的人是正常人），每个岛都有各自的游戏规格和要求，岛与岛之间很遥远，做手势，大喊均看不见，听不到，珍珠岛的人需把

盲人岛和哑人岛的人救到珍珠岛，用一块长长的木板做船，而工具呢又放在盲人岛那边，……一个营救的过程。这个游戏主要教我们如何进行上下层级的沟通、协作，把盲人岛人员比作基础员工，哑人岛的人员比作中层干部，珍珠岛的人员就是高层领导。这个游戏以我们各组队员谈各自看法结束了。)

休息片刻，一个非常刺激的游戏即将开始了——“高空断桥”，大家的心情一时涌动起来。

教官说：“是否感觉自己很强，战胜自己的感觉很开心吧！”其实，是真的很后怕，不过，如果让我再来一次，我会更加勇敢，因为，尝试过，我知道，我自己能行，其实没有自己想的那么难，克服了，就成功了。

另外，这一挑战活动也让我明白一个道理，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我才勇敢地踏出了这一步，在此，最想说声：谢谢你们！同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。

上一个活动是是一个挑战自己的，战胜自己的一个环节，接下来，我们继续接受更高难度的挑战，团体作战，翻越四米多高的墙（教官跟我们说是“成功墙”），没有任何工具，只有我们这个团队。

教官问：“这个团队需要有一个总指挥，自愿原则，上层领导不可以。10秒钟，自己站出来。”过了一会，一个男队员站出去了。接着，教官跟我们讲了活动的规则，“一，全体队员不允许墩墙上去，二就是拉手的方式（接着跟我们做了个示范），三，整个过程全体队员不允许说话，只有总指挥一个人可以说话（因为等一下做垒人的时候下层队员如果一旦承受不了，我们听不到他们说话，很容易出事。），违反其中任何一个规则，整个活动将重新来。自己本队定一个时

间标准。”

我们开始做垒人的架势，总指挥做好安排，谁在第一层，谁在第二层，谁先上，谁后上，人员定好后，挑战开始。第一次，翻越过去一个人，第二个上去了。教官很严肃地说：“停。知道为什么停吗？（回答：有人说话了），你们以为下面的人好受吗，你们上去一个他们就要承受一百多斤的重量，是不是你们觉得很好玩，你们有理会过你们队员的感受吗？”队员们都不吭声了。一阵调整后，挑战继续。上去一个，继续上去一个，第三个接上去了。教官有发话了：停。（因为第三个人上去的方式违规了），知不知我可以让你继续上，上完后再重新来，知道违规为什么你们不叫停。看来，在这个公司，你们都只懂得索取，自顾自己，你们有想过别人吗？你们有想过下面帮助你上去的他们吗？很好玩，是吗？如果你们觉得自己不行，可以选择放弃，把你们的队旗原地烧掉，然后走人。而就可以在我们训练史上多了一个例子，此前已有三个团队是失败的。你们想成为第四个吗？”队员们大喊，“不想，我们要征服”。调整后，看得很多队员，注意力都集中起来了，神态，表情，士气大不一样，仿佛身边的环境都在变了。挑战继续，一个，两个，三个，……该做什么的，做什么，每个人都很清楚自己要干什么，很自觉，因为，我们都坚信，我们有目标，我们不是做不到的，我们能成功翻越。最后，我们是胜利了的，全部队员都成功翻越，“5分29秒”，完全超出了我们给自己的标准时间。

一个合照，留下了我们这天的拓展训练的结束。

晚上，我们搞了一个野炊晚餐（发现麦田的男士们煮菜很有一手，老板也亲自下厨，弄得有色有香，花色多样。），大家欢聚一起，拓展训练圆满结束。

说不出的感受，道不出的感动，感谢公司为我们提供如此好的一个机会，也希望我们参加比赛的队员们能发挥自己特长，

有所担当，把此次拓展所学到的真正运用到我们的`日常工作中，为公司，也是为自己尽最大的努力。我将永远铭记这一天—20xx年11月6日。

教师拓展培训活动总结篇二

团队精神是一切事业成功的基础，没有团队协作，一切都只能各自为政，一盘散沙。个人的成长进步与团队，就像鱼和水的关系是分不开的。两天两夜的野外拓展“痛并快乐着”，内心的激动却久久不能平息。回顾训练中的挑战与磨练，我感受颇深：这次由志闽拓展训练训练营带给了我一次身心的大洗礼，同事之间的倾心付出与鼓励使我这个弱小的身躯能够坚持到最后一刻，这次训练不仅仅是一种单纯的锻炼身体，而是一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

一、坚定的意志力，是战胜困难的根本。

遇到一点困难，就打“退堂鼓”，稍有不顺利，情绪就降到“零”。我们都应该增强心理承受能力，提高“抗挤”、“抗压”素质。从训练一开始，导师就先从我们意志力的培养上入手，不断的打击、不断的精神“摧残”，使我们全然忘记了自己的性别，忘记了身份与生活环境。语言和心灵上的打击使我想过放弃、想过退出，我们这个队在第一关就没能忍受住导师的精神“摧残”，就像还未上战场的士兵，我们就已经成了逃兵，我是队长，虽然带病参加这次训练，但种种都已不是理由，代价就是我们这个队解散了，痛苦的泪水只能往肚子里咽。在日常工作中，稍微有些困难的工作，我们就出现了自我安慰的心理：“算了、干不好的、还不如安安稳稳的过、何必弄的那么累呢、没必要的”。所以，只有坚定的意志才能让我们起好这个头，人生路漫漫，必须经历无数的坎坷与磨砺，如果连战胜困难的勇气都没有，那注定是失败的。我坚信自己不会失败，也不能失败，虽然我们解散了，但不代表我们放弃了，我告诉自己一定行的。

二、良好的纪律性，是干好工作的前提

精神煎熬了一夜，队员们拖着疲惫的身躯回到宿舍，每个人的脸上挂着满是疲惫。洗漱的、洗澡的、直接躺床上的，大家似乎连多说一句话的力气都没有了。正当大家都以为可以美美睡上一觉的时候，隐隐约约听到了几声清脆的哨声，而后就是教官划破夜空的喊叫，安静的峡谷顿时炸开了锅。有提着裤子往外狂奔的、有拖着拖鞋的、也有披襟散发的。最终还是有人在规定的时间内无法到位，这似乎尽在教官的意料之中，接下来毫无疑问的惩罚就开始了。“纪律”这个词在以前总觉得是那么微乎其微，可在此刻却是那么刻骨铭心，大家都希望能赶紧回去睡觉。工作中，我们有多少次与规章制度打擦边球，“得过且过、差不多就好、反正不止我一个人这么干、没人知道”等等这些消极思想在公司随处可见。无规矩不成方圆，纪律是约束人的行为，在一定范围内是自由的，超出了这个范围是需要因此而付出一定代价的。如果连基本的自由都把握不好，更不用谈可能获得更大的自由，所以要干好工作应先约束好自己，何可为何不可为之。

三、团结互助，是人与人之间沟通的桥梁

博爱、互助、患难与共、无私奉献，我从进峡谷开始收获甚多。一路走至峰顶，有太多感人的情节，我体质比较弱，属于需要那种被帮助的对象，但从进峡谷开始，我就坚信自己可以走到峰顶，心里想着应该让有体力的男同胞去帮助那些比我更需要保护的女生。我一直坚持着，当走不动的时候，就与前后的队友相互鼓励一下，付出关怀的同时也鼓励了自己，在我对她们说加油的时候，另一方面也是在给自己鼓劲。走在峭壁上，我们前后手拉着手，爱心化着力量一股股地向后延伸着，有看到前面的走不动了就推一把，有回头看看后面跟不上了，就折回去拉一把，彼此之间传递的不止是力量，更是一种爱心。大家仿佛在这种艰难环境下变的更加和谐、更加默契了。走水路的时候，我们很多女生一直担心生理问题，有的把鞋脱了，生怕鞋子弄湿了，刺骨冰冷的溪水此刻

似一把把利剑逼刺着我们的大腿，所有队员从腰部以下就没有一个是干的，鞋子贴着袜子，袜子贴着沙子，沙子再贴着的脚掌，而此时我们部分女生更是有难言之隐，这时很多男生都伸出了援助的双手，用他们的实际行动保护着我们，尽可能不让我们受到一丁点的伤害。反观现实工作生活中，由于许多人、思想觉悟、价值观念、利益追求、兴趣爱好的差别，有些人的行为方式不利于团结互助，甚至一些损人利己现象也时有发生；还有的人喜欢搞小自由主义，当面不说，背后乱说，内部不说，外部乱议论，导致同事与同事之间互相猜疑，引起同事之间不和睦；甚至有的人把社会上一些：惟利是图，损人利己，爱占便宜也或多或少的带到了现实工作中。历史经验一再告诉我们：有没有团结互助的道德风尚，是判断一个团队是否健康的重要标志之一。继承中华民族优良的传统文化，很重要的一个方面，就是弘扬团结友爱、互帮互助的美德。

四、计划周详、分工明确，是追求完美的必需品

综合部的日常工作千头万绪、纷繁复杂。我们部门人员每天都面临着大量的、琐碎的、不起眼的事务。但是，这些事务只不过是行政管理这棵大树上的枝枝叶叶而已。在这次的安营扎寨及寻找圣火环节，就更能体现计划及分工对整个团队的重要性，如果没有周详的计划，我们就不可能那么快吃上可口的饭菜，也不可能受环境制约的情况下在那么短的时间内找到圣火。如果没有明确的分工，可能就会出现消极的队员等着别人弄好了伺候着，也有可能我们会受罚等等。这好比我们在组织一次活动，合理的分工能使我们这个团队内的各成员得到真正的“物尽其用”，每一个成员都可以在合适的岗位上发挥其最大的价值。而明确的分工使得团队内各成员拥有明确的责任意识，我们就无法逃避自己所犯的过错，因此，大家都必须做好自己的工作。同时这种在具体工作上的细致分工也可以有效避免重复劳动，由于各成员具体工作的明确，也可以大幅提高相互协调合作的效率。

五、不服输的犟劲，能让我们走的更远。

在如今，没有一股不服输的“犟劲”，没有一种不怕难的“韧劲”，我们是无法走远的。进入野外的第二天，教官就先打了预防针，接下来的路会比昨天更加困难，想上车的可以马上走，我想当时很多人心里都想上车，但是上车就意味着放弃，所以没一个举手点头的。事实也确如教官所说，伊始大家还有说有笑，随着时间的推移队友们笑声少了，表情也逐渐僵硬了。大家为了保存体力，水也是控制着喝，温和的太阳都变得那么的刺眼毒辣。队友们相互搀扶着一路奔跑，因为太痛苦有人撑不住放弃了，整整近六个小时，我们的两条腿就是一一直在不断重复着机械运动。或许这时大家剩下仅仅是不服输的那股犟劲在支撑着整个身躯向前迈。大家心里都在暗暗的较劲：“你行我也一定可以的，平时的工作我都不比你差，这个时候更不能让你看笑话。”工作中的我们也要有强烈上进心，要经常与周边的，无论在学习、工作等方面强于自己的人相比，承认、敬佩别人的强项，并以此激励自己赶上或超过他，只要有了这种不服输的犟劲，就有可能赶上别人，甚至于超过别人得到收获，良性竞争能够把我们的犟劲有效发挥出来，团队在你追我赶之中不断得到磨练，团队发展壮大，我们也就可以成就自己。

六、坚持、再坚持，成功其实并非遥不可及。

俗话说得好：一支筷子易折断，一捆筷子难变折。只要团结一致，有什么困难是我们克服不了的呢？在“折磨”接近尾声之时，即将殆尽的体力又接到最后一项任务：“一个半小时完成五公里的冲刺”。头脑一片空白，在这种情况下完成规定时间内的五公里，而且还要整个团队同时到达，如果这时选择上车，就意味着退出，两天的努力就付之东流？我不想输，我不想输给任何人。每迈出一步的代价是每一滴的汗水，在时间与体能的煎熬下，队友们都在相互鼓舞相互搀扶着向前跑动着。在每一个跨步伴随着只有我的喘息与心跳声，不断听到有队友在我耳旁依稀的呼唤：“你可以的，你是最

棒的，你能战胜自己，终点就在前面，”终点这个从未想过的名词在我面前突然变得有意义了。坚持，我一定能到达那里？我好累，双腿好酸好麻，我跑不动了，真的跑不动了，是不是要放弃？要不要退出？我一直挣扎着，拖着早已不协调的精神与皮囊，男队员在一旁搀扶的同时不断鼓舞着我（），我一定能坚持到终点的，当时我是这样告诉我自己。有些梦想可以使成就更伟大，我做到了，原来坚持是可以改变的，成功也并非遥不可及。人生是一场长远的竞赛，一场梦想与意志力坚持的竞赛，你可以选择退出或面对，放弃是最容易的那个！

团队精神与积极进取的人生态度，是我们这些人应有的基本素质，也是人格特质的两大核心内涵。公司领导说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你将什么都不是；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！希望我们通过这次的拓展训练，都能不断提升与强化个人心理素质，更深刻地体验个人与企业，下属与上级，员工与员工唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力与战斗力！

教师拓展培训活动总结篇三

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体会了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家都去交流；这里，有太多的收获要和大家都去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘坐由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地踏上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，进一步推动了我工作的热情。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往

直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个企业内部，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

教师拓展培训活动总结篇四

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。

教师拓展培训活动总结篇五

x月11-13日□xxxx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“xxx农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化

的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，

让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

教师拓展培训活动总结篇六

1、增强教师之间的了解、沟通与信任；

四、培训时间：2015年11月28日（星期六）

五、培训地点：**

六、培训分工

策划：** 拓展游戏组织：**

七、费用预算

1. 预计餐费每人30元（含午餐，不含早餐）

2. 车辆使用费用约为180元。

共计1000元左右。

八、注意事项：

a:原则上要求人人参与，培训前检查手机是否处于正常状态，报告手机号。

b: 最好穿运动服、运动鞋；

c: 自备湿纸巾、或毛巾

d: 必须注意运动和活动的安全；

e: 保健室准备好室外活动的常用药品。

f: 由于本次活动为休闲拓展训练活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带其他物品，以免丢失和影响您的拓展训练效果(丢失自负) g; 如果车辆不超载，允许带孩子，根据活动的特点，六岁以上的孩子才能允许进入活动场地，安全，餐饮等费用家长负责自理。

2015年11月23日

区直幼儿园青年教师户外拓展训练活动方案 为培养青年积极

向上、勇于挑战的创新精神，强化青年教师之间的团队合作意识，增进青年教师之间的沟通了解，锻炼青年教师顽强拼搏的意志品质，提高集体主义意识和团队合作精神，我园特举行此次拓展训练活动。通过一系列的体验式活动和心理游戏使团队成员之间心灵与情感达到深层次的互动，以心态管理为重点，把互动和体验融入教学，把体会和分享变成游戏，把游戏和体验转化为力量，激发团队潜能，提升团队的凝聚力、执行力和沟通力，以促进团队综合素质的提升。

一、活动主题

磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队

二、培训目的

通过拓展训练活动，培养青年的集体主义观念和团队合作意识，磨练顽强意志，增进沟通，交流感情，凝聚力量，鼓舞引导青年教师为幼儿园发展建设做贡献。

团队凝聚力 增强团队精神，提升团队凝聚力；通过团队活动使员工之间彼此更加熟悉，增进感情与交流，建立对幼儿园更强的归属感，信任感和责任感。

缓解工作压力 在一种轻松愉悦的活跃气氛中放飞心情。燃烧激情 树立团队成员对团队目标的一致性，创新意识，激发团队实现目标的激情，为今后工作做铺垫。

三、参加人员：全体青年教师（参加3月份朗诵比赛人员32人）

带队：高兰荣 贾艳春 姜立静 于晓燕 许风莲

于景军 范冬梅 合计39人

四、活动时间

2015年4月18日上午（7点—11点）和2015年5月03一天。

五、活动地点

幼儿园实验基地和幼儿园活动室。

六、活动内容

以劳动实践和体能训练、拓展项目为主，重点在个人的挑战与突破、个人与团队的沟通与合作、小组的竞争与共赢、团队的融合与突破进行设置课程，每一个项目都有侧重的训练方向和分享体验，解读个性原理，呈现沟通秘诀，团队志向卓越。

七、活动准备：公共汽车、矿泉水、创可贴

八、活动具体安排

服装：幼儿园统一服装（根据天气粉色运动上衣或棉服）运动或休闲裤子，便于劳动训练的鞋子。

时间：4月18日上午（周六）要求7:00之前幼儿园门口集合，坐中巴七点准时出发，教师自行乘交通工具去的需上报幼儿园，注意路途安全。劳动体验内容听从基地主任安排。

5月3日，服装同上，8:20幼儿园活动室集合。

拓展安排见以下表格：

九、纪律要求

1. 每位参加人员必须提供身份证姓名、号码——为学员购买拓展训练专业保险，电话号码。

2. 自带水杯。

3、有伤病的教师需说明——山东拓展网会根据培训安排提前做好相应的应急准备工作，并向有伤病的队员提供专业的准备建议。同时便于培训师在培训现场做出妥善的安排。

4. 民族、饮食禁忌、其它注意事项——保证向每一名队员提供最贴心的服务

5. 请参加教师自行填写信息，4月17日下午2:00之前务必完成。

表格附后：

德城区直机关幼儿园拓展训练学员信息表

教师拓展培训活动总结篇七

作为中国橡胶工业协会今年刚入职的新员工，我有幸参加了总会5月11-12日在北京组织的鹰雁团队培训。通过参加这次团队训练，让我感受到了团队的力量和自身存在的许多不足，同时也为自己做好下一阶段的工作确定了新的目标。现将自己参加训练的情况小结如下：

在一天半的户外拓展训练中，虽然培训机构选择的大都是游戏类的、强度不大的团队互动项目，但对于我们这些长期坐办公室的人来说，大家既感到新奇，又感到有点力不从心。全体参训人员始终保持极高的热情，不论是从列队到站军姿，还是晨练和参加竞技活动，都能服从教官安排，遵守训练规则，较快的进入角色，顺利的完成了各项训练科目。

在12号下午的训练总结会上，教官给我们播放了一组训练时的照片，里面那些生动的画面，让我很感动，有了许多感触。特别是攀越4米高墙时抓拍的照片，一些员工不畏艰难，勇往直前和不言放弃的精神，叫人十分敬佩。那面刚油漆光滑的

高墙，没有任何工具，凭一个人的力量是不可能爬上去的，这就需要团队的全力配合才能成功。而在这个项目中，我由于自身畏难情绪和其他方面的原因放弃了攀越，从这一点来说，遇到困难就退缩，这是自己在活动中表现出来的弱点和不足。高墙攀越这个科目没有合作任何一个人都不可能上去，而没有资源的合理分配分工也不行。我在想，下面搭人梯的员工就好比我们橡胶行业的那些老前辈，他们用自己的双肩来托付着我们这些年轻一代来实现橡胶强国的梦想，作为我们这些晚辈更应该付出更大的努力，用心、用情去扎实做好自己的本职工作，去逐步实现老一辈期望的行业振兴伟大目标。就如徐文英秘书长在11号晚上内部会议上所说的那样，面对领导的苦口婆心和谆谆教诲，我们不能辜负了上一辈橡胶人对我们的期望，我们要把工作做的更好，不论怎么说，不能叫橡胶事业败在我们这一代人的手里。徐秘书长的话饱含真情，让人感动。邓雅俐会长提出的“团结协作，执行有力，勤奋敬业，奋发有为”这十二字，应该成为我们行业年轻人的历史责任和工作指南。

通过两天的训练，我感触最深的有以下几点：

一是要增强团队协作意识。可以看出，我们这次拓展训练的核心主题就是培育团队的团结协作能力，团结、协作精神贯穿活动始终。让我们每一个队员都感受到，没有团结就不会有一个强有力的团队，没有协作，就完成不了那些看似简单的训练项目。我们常说，没有完美的个人，只有完美的团队就是这个道理。唯有群策群力，加强团结协作，才能恒久致胜，我们的工作也是如此。

培训二是要善于沟通。善于沟通很重要。邓雅俐会长在我们内部会议上谈到，我们要注意处理好协会与政府、协会与会员企业、总会与分会等多层关系，集中精力把工作做好。我想作为一名协会员工，我们在实际工作中要勤于学习，严格遵守总会的各项管理制度。要善于和总会部门、与会员企业等各方面沟通，积极协调，爱岗敬业，真心实意为会员服务，

通过统一有效的沟通与反馈，让行业信息传递更加及时通畅，目标实现更加快捷圆满。

培训三是要转变思维方式，创新工作思路。在这次训练活动中，我发现，有的项目，我们出错都是出在自己的思维上，像大海遇险求生，我们首先想到的不是求救，而是自救，错误的思维让我们的选择偏离了正确的答案。所以说，我们要面对不同的环境，来一点逆向思维，灵活的应对，及时调整自己的思维方式，争取作出精准的判断与分析，不断实现工作思路的创新，为打开工作局面、不折不扣的完成协会领导交办的工作而努力。

培训四是要拥护领导指挥与决策。在这次活动中，我们大家推选的队长，可以说是最棒的，他敏捷的思维和超强的指挥能力，以及身先士卒的工作作风，深深的感染者组里的每一个人。所以，大家也都积极支持、配合他工作，最终较好的完成了各项训练科目。从这一点看，作为一名员工，我们要始终拥护领导的指挥和决策，因为拥护领导指挥和决策是干好各项工作的前提，也只有发挥领头雁的作用，才能使团队里的人人变成雄鹰，充分体现鹰一样的个人，雁一样的团队给我们工作带来的无穷动力！

教师拓展培训活动总结篇八

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

2022年x月x日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮

地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗（king皇冠、状元头饰、两把利剑），表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。 “空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至

顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

教师拓展培训活动总结篇九

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会……

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

人心齐泰山移，团结就是力量。无论什么事都要有明确的目标，有了目标确定了方向，一切就不是问题了。在整个训练当中，我用尽了自己最大的能力，以身作则鼓励、关心每一个队员。本着一个必胜的信念不懈努力。看到队员点滴成功的喜悦，远远大于自己取得成功的喜悦。让我记忆最深的就是断桥，由于大梁老师的坚强，让我对整个队产生更大的信心，再到小梁老师害怕不前而又放弃让我又失掉信心。我们虽然取得了胜利，可是我仍被气哭了，因为我们有遗憾、他放弃了我们没能帮助到他，让他感受不到成功。但是态度决定一切，态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。人不是十全十美的，我们要以正确的心态看待此事，所以我们学会不放弃、包容和鼓励。

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

总之，这次拓展训练我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力。我想这次经历会再今后的工作中，给自己带来很大的帮助。一次训练不能解决各种问题，但他给我们以启示。愿我们更加团结、坚强。

教师拓展培训活动总结篇十

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触

及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

2、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利（失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起）。

3、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

4、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的

时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

5、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形（如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形），在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团队阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

6、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，

队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

7、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

8、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

（略）

销售团队拓展活动方案

销售团队的拓展方案

精选团队活动方案范文锦集七篇

精选团队活动方案范文汇编十篇

精选团队活动方案本站锦十篇

户外拓展策划活动方案

公司户外拓展活动方案

户外拓展活动主题方案

公司团队活动方案策划