# 适合团建的活动策划方案范文

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-01-11

*通过团队游戏可以促进团队成员相互之间的沟通，帮助团队成员学会人与人之间的信任，然后通过多人团队游戏的形式来表现团队成员之间的协作能力。下面是小编为大家整理的适合团建的活动策划方案，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!适合团建的活动策划方...*

通过团队游戏可以促进团队成员相互之间的沟通，帮助团队成员学会人与人之间的信任，然后通过多人团队游戏的形式来表现团队成员之间的协作能力。下面是小编为大家整理的适合团建的活动策划方案，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!

**适合团建的活动策划方案1**

一、整体时间安排

热身时间20分钟

团建时间100分钟

自由体验时间30分钟

备注事项：团建当天建议穿宽松适合运动服饰，女士建议尽量不穿裙子;团队建设横幅乐图空间可协助团建当天布置，请团队自行安排定做。

二、具体时间安排

(一)、前期准备

1、时间：五分钟

2、活动内容：所有参与人员到场，签订安全协议，更换衣物及防滑袜。

(二)、入场分组热身

1、时间：十五分钟

2、活动内容：教练带领所有成员入场，进行场内规则讲解，区域表演环节，之后分组热身。

3、分组规则：一组一名教练带团，15-20人分一组;21-40人分两组;41-60人分三组;61-80人分四组;81-100分五组;同一单位团建建议不要超过100人。

三、活动具体内容

(一)、团体活动内容，根据分组分别由教练带领交叉分开进行场内运动项目小组PK赛。时间90-100分钟，每个项目20分钟。

比赛项目说明：

1、蹦床接力赛(自由蹦床，计时制。)

游戏规则：在自由蹦床区域，选用三道，每道区域一队人。当喊1、2、3开始时，所有成员依次往前跑，背部撞击斜面蹦床返回与第二人击掌，第二个人才能接下来往前跑，直到所有成员都完成，看总时间，用时少的组将获得本场冠军。

2、躲避球闯关(躲避球，3局2胜制。)

游戏规则：在躲避球区域，以小组赛的方式进行，将8道选手分成2队，以4对4的方式进行PK，采用3局2胜制。扭转，弯曲，翻转身体躲避对面飞来的球，获得最终胜利。是乐图给予朋友、家庭和团队之间必备的游戏。

3、FIGHTINGTIME(海绵池区域角斗士，3局2胜制。)

游戏规则：约茬架吗?来乐图吧!在角斗士区域，你可以拿着“武器”和对手进行对抗，但是不可以打脸哦!两人进行力量技巧对抗，即使被打落，也会落到柔软的海绵池中。组中分为两队，派出代表进行角斗士项目PK，进行两两对抗赛。本场采用3局2胜制。

4、欢乐叠叠叠(海绵池区域，计时制)

游戏规则：在海绵池区排好队，双手交叉一手抓着另一方向的耳朵，原地转五圈。达到规定的圈数后，快速跳入海绵池，爬到对岸取回彩色海绵并叠出标准图案。只有当队友取回海绵回到岸上之后，下一名队友才能开始转圈。先完成比赛的队伍获得胜利。

5、小脑王(海绵池区域闯关制)

游戏规则：扁带固定在海绵池两点之间，凌驾于海绵池上空。大家根据教练提示排好队，保持身体平衡，不借助任何外力，赤手空拳的情况下向前行走，直至到达对岸，即为闯关成功，闯关途中落入海绵池也没关系，柔软舒适颜色绚丽的海绵很适合自拍哦。落入海绵池的同事快速离开扁周围区域，以便后面的同事安心闯关，当队友都依次比赛完成教练根据团队计分公布比赛结果。

6、占山为王(火焰山区域，计时制)

游戏规则：由火焰山区域教练讲解攀爬规则以及注意事项，因火焰山攀爬时一条道上只能有一个人在攀登，且攀爬过程不能拉扯以爬到顶峰的人员，所有人员只能通过蓝色的攀爬扣爬上火焰山顶端的平台，再通过短道滑速回到平台下方。先完成比赛的队伍获得胜利。

7、蹦床篮球(蹦床篮球区域，计时制)

游戏规则：想象篮球高手一样能够进行大力灌篮吗?到乐图来体验这种感觉吧!分组在蹦床篮球进行投篮，第一个投进后将球交给下一个队友。用时最少的队伍获胜。大家尽可放开自己，用自己能玩出的最帅的姿势将球投入篮筐。

(二)、自由活动时间为30分钟，可以自由选择体验项目。

1、翻滚吧少年(Airbag区域)

项目介绍：像鸟一样追求轻盈，像飞机一样追求高度，这就是你!平地而起，仿若轻功附体。在大量柔软且专业的气垫保护下，大可不必小心翼翼。要做的就是尽情玩耍。每组成员在3个不同的蹦床上向空气气垫跳跃，体验Airbag的乐趣。

2、勇攀高峰(攀岩，梅花桩区域)

项目介绍：攀岩，速登，敢不敢约上你的小伙伴，来攀越巨石的比赛，看谁第一个拍响铃声。或者，给自己一个定时，完成一段旅程，享受轻巧落地后的华丽转身。梅花桩循序渐进，登高望远十个桩点，挑战你的体力，耐力以及心理承受力。大家来到攀岩区(梅花桩也在攀岩区域)穿好护具，戴好头盔，根据教练提示开始攀登。攀岩墙一共有5面，梅花桩一面，大家可以尽情攀爬享受往上前行每一步艰辛到达峰的成就感以及高空降落的快感。

3、我最摇摆(蹦床表演区域)

项目介绍：表演区是反重力弹跳的之地。你可以尽情练习后空翻，侧身翻，发掘更多的新招式，怒刷存在感!原材料采用达到国际奥运赛事标准的超弹力蹦床。也是全馆弹跳力的3个蹦床。本小时内每5分钟更换人进行体验。

4、勇往直前(拓展区)

项目介绍:来到拓展区，穿好护具，戴好头盔，由教练挂好安全绳索。高空拓展项目每次最多四人同时进行，一层极限挑战项目没有人数限制，请在教练协助下进行。

5、障碍闯关(拓展区)

项目介绍：(摇摇摆摆，左左右右，上上下下，蹦蹦跳跳，克服所有障碍吧，加油，加油!)连贯闯关环节分三道，依次从第一道抱海绵包跳跃开始，臂力，脚力，耐力，智力，承受力全都用上，完成第一道所有项目依次进入二道，像蜘蛛侠一样完成二道闯关项目，进入三道，像飞人一样腾空跳跃，攀爬直至完成所有闯关项目。

6、短速滑雪(滑雪区域)

项目介绍：纯进口的滑雪道具，直接取区域准备好的道具由左边道登上滑雪道顶端，按教练提示方式摆放位置，坐好并抓紧安全扶手带，由高处直接滑下(单个滑只适合个人单独体验)既可以享受短道滑速带来的尖叫，也可以直接穿着专业防滑袜行走在指甲板之上。

**适合团建的活动策划方案2**

【活动时间】

【活动地点】乐清阳光少年拓展基地

【集合时间】以通知为主

【集合地点】以通知为主

【报名费用】一团一议

【费用包括】正规旅游大巴车、中餐(烧烤)、门票、保险、组织费、道具费、音响等

参考行程

初步行程安排如下，当天可能根据时间情况调整

早上7:30集合，8点准时出发

约9:00到达乐清阳光少年实践教育拓展基地，在基地内进行团建活动。为益于员工身心健康，锻炼大家的身体素质，提高团队的凝聚力，加强员工的沟通与交流，丰富员工的业余文化生活，培养顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质。

团建活动内容：

一、组织人员分工

1、指挥员

2、裁判员

3、培训师

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。

2、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

(5)、详细游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

(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。

3、齐眉棍

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。

4、坐地起身

(1)项目类型：团队合作型

(2)道具要求：无需其他道具

(3)场地要求：空旷的场地一块

三、项目时间：20分钟-30分钟

四、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。

五、活动目的：这个任务体现的是团队队员之的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

**适合团建的活动策划方案3**

一、活动全称:阳光之行

二、举办机构:

1)主办单位:\_\_\_\_团委学生会

2)承办单位:\_\_\_\_学生会文艺部

3)赞助单位:\_\_\_\_

三、活动地点:\_\_\_

四、活动时间:20\_\_.11.27(暂定)

五、参与人员:

\_\_\_\_\_学生会全体成员

六、活动背景与意义:

在这个秋高气爽的日子里，\_\_\_团委学生会迎来了新成员。为增进学生会各部门感情，提供相互交流管理及活动经验，相互学习的平台，以便于以后各部门之间的合作，特举办此次活动。此次活动还能加强各部门各同学之间的默契，放松同学们的神经，娱乐及丰富大家生活。

七、提前准备:

1)提前一星期进行踩点，安排活动地点和就餐地点。

2)提前准备游戏及其他所需道具，礼品。(可与宣传部，体育部等协商准备)

3)人员分配。(包括买道具，买礼品，布置会场，接待工作，主持人，节目负责人，维持现场秩序人员等。)

4)提前一星期通知学生会各部门负责人活动时间，确定各部参与人数和姓名，收集活动资金。

5)进行分组，除文艺部成员外，其他人员共分四组，每组由一~二个常委负责。

6)活动当天文艺部全体成员提前一小时到达活动地点布置场地。其中一部分人负责带领其他学生会成员于中午12点到达活动现场。

7)活动当天上午11点，全体学生会成员在一教门口集合，各部门清点人数再出发。

八、活动流程:

1)主持人开场，学生会主席致辞。

2)主持人按事先安排，进行分组。

3)给每组五分钟时间商量队名和口号。

4)活动设计:

环节一:文艺部表演节目

游戏1:拔河比赛

道具:一条拔河绳子。(可到体育部借用。)

规则:两两队进行一组，用事先准备好的绳子进行拔河比赛，获胜的两支队进行第三场比赛，其他两支队各记十分，并在本游戏结束后接受惩罚。第三场比赛获胜队记五十分，失败队记三十分。

游戏2:数7

规则:每对派五人进行比赛，共二十人围成一圈。由第一个人随意数一个数(两百以内)，按顺序由他旁边的人从左往右数下去，到了7、带7或者是7的倍数的数时叫过。犯规者退出游戏。从犯规者旁边的同学开始接着，任意说一个数字，下面的人接着数下去。到最后胜利的五个人，每个人所在的队，加上五分，可累加。(共两轮，可换不同人)获得加分最少的队伍接受惩罚。

环节二:组织部、办公室、新闻科技部表演节目

游戏3:瞎子背瘸子

道具:鲜花、纱巾和气球、长绳

游戏规则:每队选择两名同学，一男一女，男生背女生，男生当瞎子，女生当瘸子，男生将纱巾蒙住眼睛，女生当瘸子说话为瞎子引路。场中间设立两边界，选手出界一次加时15秒，内设五个气球，两支鲜花。气球需要踩破，鲜花必须捡起来送给女方。把气球全踩破，两支鲜花都送给女方，并到达终点，计时停止。用时最短的队伍获胜，加上三十分。第二加上二十分。其他两队不加分，并接受惩罚。

游戏4:淘汰游戏

规则:每队派出15人参与游戏，共60人手拉手围成一个圆圈，然后在慢跑的同时，听主持人说数字，说到什么数字就得有几个人围在一起，但数字不能超过8。(比如，主持人喊道4，就应该有4个人手拉手围在一起。)错了的淘汰，最后剩下少数人(根据具体情况定)，每个人所在的队，加上五分，可累加。(共进行两轮，第二轮可换没上场的人上)。获得加分最少的队伍接受惩罚。

环节三:宣传部、素拓部、生活部表演节目

游戏5:歌曲接龙

规则:每队派五个人，共二十人站成一竖排，由主持人随便唱一首歌中的一句，主持人唱完，第一个人取歌词的最后一个字来作为接下来他要唱的歌歌词中存在的字。也就是说，这个字只要存在于他所唱的歌的歌词中就可以(可以同音不同字)。第二个人继续接下去，后边依次。十五秒接不上来淘汰，后面一个人继续接，接对的排到队末继续比赛。直到场上剩五个人。每个人所在队加五分。(进行两轮，可换不同人)获得加分最少的队伍接受惩罚。

游戏6:杯子传水

道具:一次性杯若干

规则:每队派出8人(五男四女)，混合排成一排，每人发一纸杯，用嘴叼着或咬着。第一个人不用叼。比赛开始，由第一个人给第二个人杯里倒水，并依次传给后面一个人。队员不能用手触碰杯子，最后一个人将水倒到指定器皿(不能用手)。在一分钟之内，传递水最多的两个队获胜，各加三十分。其余两队不加分，并接受惩罚。

环节四:学习部、体育部、实践部表演节目

游戏7:多人多足

道具:绳子若干

规则:每队全体成员参加，左、右腿分别绑在一起，赛跑，用时最短获胜。(各自可先练习五分钟，正式比赛开始计时。)用时最短加五十分，第二加三十分，其余两队各加十分，并接受惩罚。

游戏结束，记分员统分，宣布各队得分，发放奖品。

注:惩罚手段:(数的队伍选择一人接受惩罚)

1、怪噜饮料

规则:赢的队在一杯纯净水中加料(味精、盐、胡椒、可乐、芥末等)，让输家将其喝下。

2、甜言蜜语

规则:大家围成一个圈，输家蒙上眼睛，站在圈内，然后大象鼻子转圈，主持人喊停，用手指指向前方，手指到谁就走到那位同学的前面牵起他(她)的手吻一下，并对那人说“我可以娶你吗?”。

3、反串广告(提供广告参考:益达、脑白金等)

规则:男演女，女演男，输家自己做自己看过的广告

4、强颜欢笑

规则:由主持人出题，被惩罚者用喜怒哀乐等表情来读出主持人给的内容

5、屁股写字

规则:由惩罚者用屁股来作出主持人给出的字或画，直到有人猜出为止

6、真情告白

规则:下载不同版本的精彩告白短文，让被惩罚者在在场的同学中，选择一名异性来有感情的念出这段告白。

(惩罚方式被编写在纸条上，由被惩罚者来抽取，从六张纸条中任选一张，按纸条上所编序号对应惩罚方法序号来接受惩罚)

5)集体聚餐

6)活动结束后，统一回校。

九、经费预算:

游戏费用:道具及奖品:300元

场地布置:200元

餐费:预计270一桌，按11桌算，2970元(包括酒水费)

交通工具:300元

总计:3770元

**适合团建的活动策划方案4**

一、主办单位:校学生会

二、承办单位:校学生会学习部

三、活动名称:第二次主题例会:梦之冀

四、活动主题:

促进学习部所有成员的交流，激发同学们的工作热情以及让大家重拾心中的梦想，在新的学期加倍努力共创辉煌!

五、活动背景:

新的一学期开始，部分成员思想倦怠，作风懒散。无部门组织纪律乃至生活和学习也受到不同程度的影响。

六、活动目的:

促进校学生会学习部所有成员之间的了解，构建一个友爱的大家庭;为大家提供了一个倾吐心声的机会，让部分迷茫的同学重拾自我，为所有成员的工作增加动力。

七、活动时间:

八、活动地点:二教504

九、活动对象:学习部干事:蔡勇曽燚黄立刘哲茜冉攀孙莎王慧王宇袁扬和郑欢钟梁正周娟娟李科威张磊

学习部干部:唐敏刘琼李金花

十、活动流程

1、前期准备:六号之前由分负责人拟定策划，事务组孙莎通知全体成员准备例会事宜，包括各组选派代表。宣传组王慧王宇将主题及《最初的梦想》歌词书写在教室黑板上。

2、例会开始:所有到会人员合唱歌曲《最初的梦想》。监察组点名，由主持人宣布主题例会开始，各组选派代表上台发表以我有一个梦想为主题的三分钟以上脱稿演讲。各组代表演讲完毕，由所有与会人员投票附加统计评分。

3、，由主持人收集统分表并最终确定各组代表所得分数。计分结果出来后由部长颁奖并让获奖者发表感言。

4、两位副部长分别上台发表点评。

5、部长发表点评并对下周学习部的日常工作作出安排。

5、主持人宣布本次例会圆满落幕

后续事项:部门与会人员对此次活动进行总结，并将各自的收获相互交流。

十一、评分细则

1:各组人员不包括部长及演讲者每人公正投票，计每票一分

2:三位部长评分，每人总分十分，分别对各组代表打分并统计平均分

3:每位演讲者的总分由以上两部分构成，评出第一名

**适合团建的活动策划方案5**

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\_月\_\_日下午\_点:

四、活动地点:(附近酒店会议室)

五、活动参与主题:\_\_\_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，以此种方式，比如:“这是客户部有活力的美女-\_\_”，然后\_\_登台跟大家打招呼，用最幽默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)

所需物料:投影仪、投影幕、摄像机、照相机、音响系统、合适的背景音乐。培训师:各部门负责人或代表，本部门员工可以作为有效的补充

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。

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。

style=\"color:#FF0000\">适合团建的活动策划方案

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！