# 公司团建方案

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-04-06

*团建方案（18人）活动时间：6月21日（待定）周日下午2点至周一上午11点，住宿一夜，一晚餐，一早餐活动地点：北京市活动内容：增强公司凝聚力、协作精神、团队精神活动费用：场地费3100元（预定场地的周日价格），餐费3500元，礼品2500元...*

团建方案（18人）

活动时间：6月21日（待定）周日下午2点至周一上午11点，住宿一夜，一晚餐，一早餐

活动地点：北京市

活动内容：增强公司凝聚力、协作精神、团队精神

活动费用：场地费3100元（预定场地的周日价格），餐费3500元，礼品2500元，教练费800~1000元（待定专业团建教练），预计总费用10000元。

一、车辆分配（预设安排）

二、时间安排

周日下午2点到达

2：00~2：30分配房间

5女

13男

2：30~4：30会议或团建游戏

4：30~9：00一起做就餐准备及就餐

9：00以后KTV及自由活动

周一上午

7：30~8：30早餐

8：30~10：00自由活动

10：30集合返回公司

三、就餐内容

晚餐：烤全羊20斤\*1；羊肉串200串；鱼豆腐5串；大虾一盒；扇贝50个；鸡翅50串

水果：西瓜\*2；葡萄；小西红柿；黄瓜

餐具：一次性餐具；托盘；纸杯；筷子

酒水：燕京纯生\*8大件；可乐\*3；果粒橙\*3；矿泉水\*4件

其他：盐、辣椒面、孜然、油、烧烤酱、酒精膏10个、碳2包、烤虾夹子、刷子

早餐：牛奶或豆浆、鸡蛋、包子或面包；以实际地点情况而定

四、团建活动安排（专业教练带队，寓教于乐）

预设活动方案如下：

破冰游戏——缩小包围圈

1、让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。

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。

5、然后迈第二步。

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，放松心情。

然后按先分裂出来的顺序，分出4组，每4人一组

每组分别给自己队伍命名

并喊出自己口号

经过5组的游戏，每组游戏分出名次（1~4名），按名次积分（4~1分），最终按分数排名，按名次颁发1至4名奖品。

游戏1

快乐数钱

女同胞代表1块钱，男同胞代表5毛钱。裁判喊到多少金额，参与队就要按钱数，向前迈步组合在一起，最快队伍胜出得分。10次游戏次数。

游戏2

1人比划1人猜

准备四套题目，每套10个题目，每队一套题目，游戏限时1分30秒。

每队选出两名队员参加，一人比划一人猜。参赛比划队员不可以说出题目涵盖改字及直接谐音，违规后自动跳到下一题。

游戏3

4人7足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

游戏4

背靠背运气球比赛

游戏规则：准备大气球和两个箩筐(可由农家乐的板凳拼成)，两个人背靠背，手不碰到气球为前提一起运动，时长二十分钟。

游戏5

单脚火车跑

游戏规则:4人排成一列，每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩，左手托住前一人左脚，多队并排一起站在起跑线上。裁判发令后各队齐出，赛程为20米，用时少者为优胜队。比赛过程中脚掉下来的队伍为犯规，将失去比赛资格。

游戏完成后统计每队分数，前两名每人华为蓝牙耳机，后两名每人大容量迷你充电宝

需要道具：气球30个、A4纸50张（提前写好比划猜内容）、手机计时器

五、活动注意事项

1、活动中全体人员务必注意个人及他人安全，分组活动，切忌猛跑打闹、单独外出；

2、活动中穿着方便运动的衣服及平底鞋；

3、涂抹防蚊虫药水；

4、活动中有任何突发情况及时与带队沟通处理。

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！