# 最新团建活动策划方案流程(优秀12篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-21

*为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。团建活动策划方案流程篇一以增强公司员工团队意识、协作意识、...*

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**团建活动策划方案流程篇一**

以增强公司员工团队意识、协作意识、大局意识，提高员工身体素质，增强体质，营造健康向上的企业文化氛围为目的`，进一步加强公司凝聚力，全面促进公司企业文化建设和精神文明建设全面发展。丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

(一)内容：

爬山竞赛：竞赛共分3个组，分别为男女两组和团体组，男女各组以最先到达终点的人员为各组第一名、第二名，团体组以本团体人员全部到达山顶的为第一名。

(二)活动时间及地点：

1、时间：20xx年xx月xx日

2、地点：湖北咸宁潜山

全公司人员

参加人员务于月日前在潜山公园门口集合，开始登山

本次活动由xx校长任总指挥。设竞赛评比、管理保障小组。

(一)竞赛评比、管理保障组

组长：

成员：

主要任务：

1、负责参加活动人员的行政管理、安全保卫工作;

2、负责后勤供给保障，协调车辆;

3、评定竞赛情况

(二)参加活动团队编组：

按照报名人员安排编制分组。具体分组如下：

按实到人数进行分组，每组成员不高于6人，双数。

活动共设三个奖项，分别为第一名、第二名、团结奖(按活动名次等)。

1、公司领导就本次活动致词，作赛前动员，宣布比赛正式开始;

2、评委会根据各组到达时间，选出各组前2名和团体前1名

3、主持人宣布名次，由公司领导为获奖的选手颁奖

4、公司领导作总结发言，活动结束。

1、协调各部门，安排好值班人员;

2、购买奖品：一等奖，总价值元;二等奖，总价值元;团体奖1~3人，各价值元。预计支出xxx元。

3、矿泉水：xx元;红牛：xx元;糖：xx元;零食：xx元。

**团建活动策划方案流程篇二**

承办方：xx住宿书院分团委

xx分团委是在校团委的领导下，开展群众性工作的学生组织。分团委本着“全心全意为同学服务”的宗旨，认真完成校团委布置的各项工作。随着新学期的到来，xx住宿书院也注入了新的血液，小21们在学姐学长的号召下，加入了分团委这个温暖有爱的大家庭。作为一名分团委的新干事，他们将以全新的姿态迎来翘首以盼的大学生活。为了让他们更加适应大学生活与部门工作，提高各干事之间的默契程度，也为了今后的工作得以顺利开展并获得大家的积极响应，我们将举办这次xx分团委团建活动。

（1)通过团建活动的举办，大家能够清晰地了解和认识一个人的说话特点和处事风格，从而提高工作中的对接效率，能够为后续工作的开展提供有效的帮助。

（2）更好地增强我们分团委这个集体的凝聚力，加强干部干事之间的互相了解，促进干部干事之间团结感。

（3）有利于增强自己的交际能力，为自己步入社会打下基础。

地点：田径场。

突破、凝聚、沟通、协作。

xx住宿书院分团委全体干部干事。

（一）活动前期

线上xx分团委各个部门干部通过微信、qq等聊天软件通知干事。

（二）活动中期

（1）心有千千结

1.所有组员手牵手连成一个大圈，面向圆心。

2.请组员们记住自己的左右手分别牵的是谁。

3.松开手。音乐响起，组员们随着音乐在小范围内随意走动。

4.音乐停，组员们站住。在不挪动位置的.情况下去牵原来左右手牵的人。(如果实在够不着，可以允许稍微地挪动一些)

5.现在手与手之间、人与人之间，结成了一个异常混乱的死结。要求在不说话、不松手的情况下把结打开。最后恢复成大家开始时手拉手围成的一个大圆圈。

6.当出现“结”非常复杂，有人想放弃时，主持人要暗示、鼓励，一定可以解开“死结”。

（2）巧过地雷阵

1.在一块地面平坦、没有障碍的空地上划出一片区域作为“雷区”，雷区面积不宜太小，应在10平方米以上。

2.在“雷区”内撒上各种物品充当“地雷。

3.组员分成两人一组，一人蒙住眼睛进人“雷区”，另一人充当指挥员。

4.由指挥员发出指令，指挥被蒙住眼睛的同伴通过地雷阵。其间“盲人”不能踩到任何东西，否则就要回到原点，重新开始。指挥员只能在线外，不能进人地雷阵中，也不能用手扶伙伴。

5.指挥员和“盲人”角色互换，再进行一次此游戏。

注意：a4纸折成障碍物

（3）你说我画

1.游戏道具

样图两到三张，图形可以多样，但不要太复杂，一般选用几何图形组成的图案。每个组员派发两张a4白纸和一支笔。

2.规则与程序

a.请一位组员上台(由组员推选或者自愿报名)，单独看完样图。

b.该位组员担当“传达者”，对台下的组员描述图形的样子。

c.其他组员根据他的描述画出自己理解的图形。其间不允许提问。

d.公布样图，比较组员们画的图和样图的差别。

e.再请另一位同组员上台来，单独看完另一张样图。

f.接下来由这位组员担当“传达者”，向其他组员描述出图形的样子。在他描述的过程中，其他的组员可以随时提问。然后再画出理解中的图形。

g.公布样图，比较组员们画的图和样图的差别。

h.组员们比较自己前后画的两张图形的差别，分享感受。

（三）活动后期

1.活动结束后，参与活动人员清理活动场地。

2.书记处作结束致辞。

3.全体人员合影留念。

主办单位：xx住宿书院。

承办单位：xx住宿书院分团委。

这个游戏主要是为了促进团队建设，加强组员间的合作和信任，没有输赢之分，重点在于游戏中的感受。

1.自备运动服装，为避免扭伤，便于团建活动，尽量穿适合运动的衣物和鞋子。

2.参与人员不得中途离开。（特殊情况需请假说明情况）

3.参与团建活动者需遵循游戏规则，团队人员需相互配合、顾全大局，不可过分突出个人忽略集体。

各工作负责人

1.监督组长：xxx、xxx、xxx。

2.办公室负责人：xxx。

3.宣传部负责人：xxx。

4.组织部负责人：xxx。

5.青马社团负责人：xxx。

6.青年志愿者协会负责人：xxx。

7.英文辩论队负责人：xxx。

8.中文辩论队负责人：xxx。

**团建活动策划方案流程篇三**

：

1、丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。

2、加强各所的\'交流，增加同事的凝聚力。

：

分局全体人员（各所、窗口留一人值班）

xx

四、具体方案：

（一）登山活动路线：瓯海娄桥东耕村山脚――山间小径――白云山庄

（二）活动安排：

（1）上午8：45――在瓯海娄桥东耕村山脚集合，领导宣读登山活动注意事项。

（2）9：00――开始登山（按照指示路牌）。

（3）11：00――11：30集合，领导颁奖。

（4）11：30――14：00中餐（开车同志请勿喝酒）、自由活动、呼吸新鲜空气。

（5）14：00集合、返回。

六、工作人员：

活动总指挥：xx

总领队：xx

组长：xx

终点总裁判：xx

男子组顺序号发放：xx

女子组顺序号发放：xx

安全保障人员：xx

本次登山活动，重在参与，整个过程要注意礼让，安全第一。从起点到终点不得抄近路或乘坐交通工具，一经发现取消成绩。

八、奖项设置

分设男子组和女子组：男子组取前12名，女子组取前3名（到达山顶并从工作人员手中取得顺序号的先后）给予物质奖励；团队奖一名：取前15名中合计个数最多的团队（以每个所为一团队、分局科室合并为一团队）

注意事项：

1、本次登山难度中等，请大家根据自己的身体状况酌情考虑参加。各所及科室负责人做好本所（科室）人员的安全教育，一切以安全为重，一切行动听指挥，发挥团队协作精神，相互关照，严禁冒险的攀爬行为。

2、着装轻便（宽松衣服和运动鞋），鞋子要有防滑功能，以方便登山。

3、登山前做好热身运动，特别是踝和膝关节要活动开。如遇意外受伤或体力不支无法完成登山者请及时联系。

3、注意环保，不乱丢烟头和垃圾，保护山上的一草一木。

**团建活动策划方案流程篇四**

百因必有果，团队得有你和我。

公司全体人员

1、活跃团队气氛，加强团队协作，

2、提升个人素质，发掘自我潜能，

3、缓解工作压力，感受公司关怀，

4、增强员工归属，丰富企业文化。

20xx年xx月xx日（周六）

xx

1、上午：随机分组，以组为单位进行各种素质拓展竞技活动。

2、下午：自由成组，休闲娱乐为主游玩，自由支配时间，自主选择游戏。

3、素质拓展与休闲娱乐相结合的形式。

1、要求全体员工积极参加，无特殊情况不得请假。

2、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

3、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

4、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。

5、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

6、参加活动的人员要保管好自己的贵重物品，如丢失、损坏，后果自负。

7、发扬团结友爱，互相帮助的团队精神，遇到困难及紧急情况时，要相互关照。

1、抢凳子：

游戏规则：准备n张凳子，围成圈，选出n+1个人来参加游戏，一开始大家都站成一个更大的圈，顺着一个方向不停地走，当听到“抢”的口令时迅速找凳子坐下，没有凳子的要表演节目。然后再减少一张凳子，继续游戏……直到最后只有一人胜出为止。

奖品名称：待选

奖品类型：待选

2、找零钱。

游戏规则：一句话说明白：男生代表5毛，女生代表1元（反着也行），主持人喊出具体钱数，金额抱团取胜。

使用场景：

有一定场地空间的培训，或者户外，需要跑来跑去，主持人最好佩戴小蜜蜂，或者备上喉糖。

需注意：

可根据男女生人数的差异，人为设置稀缺资源，造成抢抢抢的局面。

观察点：

一定会有人在前几局就出局，一直缩边边，避免不了的，重点关注在拼抢中卖力的同学，他们一定会是这整场培训最配合你的人，盯紧了。

奖品名称：待选

奖品类型：待选

3、你划我猜：

游戏规则：几个人站成一列，第一个人面朝出题人，其余人全部向后转。题纸上会写着一些词语，这些词语是可以用动作比划出来的。第一个人看完之后，让第二个人转过身，比划给他看，注意不能说话。第二个人再比划给第三个人看，以此类推，看最后一个人是否能猜出最原始的意思，说出题纸上的词语。

奖品名称：待选。

奖品类型：待选。

1、即席联诗。

游戏规则：

1、主持人宣布以区为单位，比赛联唐诗宋词。

2、主持人讲解游戏规则：由主持人先读出两句含特定字眼的诗词，比如“床前明月光，疑是地上霜”（含“月”字）。接着，各区按照指定的顺序，迅速联上两句也含该字眼的诗或词。若有停顿，主持人与观众一起喊“5、4、3、2、1”倒计时，完毕后仍联不上者，遭淘汰。一直坚持到最后的区获胜。

3、注意事项：两句诗词限唐诗宋词。

4、此游戏诗词可换为歌词。

**团建活动策划方案流程篇五**

为了丰富协会会员们的课余生活，为了加强会员之间的沟通与交流，促进友谊，也为了给会员们提供一个展现自我的平台，在本学期结束前满足广大吃货们对吃的愿望，使大家在参与活动的过程中深刻体会到“自己动手，丰衣足食”的精神，生环学院食尚食品协会特策划举办此次“吃货乐”活动。

xx年12月8日(星期六)下午3：00

xxx大学生命与环境科学学院食尚食品协会成员

温医旁小吃街云平农家乐

参加活动的成员分组自己动手做菜

各组员分工合作，完成一桌菜，开心的分享

场地费：4元/人x60人=240元

每组材料费用：100元/组x7组=700元

做菜调料：200元

合计：1140元

期中考试已经过去，期末考试还有一段时间，所以对大多数同学来说周末应该是有时间的，而且可以让会做菜的\'同学在所有人面前展示自己，让不会做菜的同学学习做菜，以小组的形式开展，有利于大家交流感情增进友谊。

**团建活动策划方案流程篇六**

主题：公司团队户外拓展活动。

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性，为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，增进员工之间的`默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

1.团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。

2.营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。

3.体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。

4.增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工。

(一)地点：xx旅游区。

(二)时间：拟定20xx年xx月x日-x日(x日游)。

(三)活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启。

2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神。

3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情。

4、分享训练心情和经验。

xx基地。

住宿，若有空一床位，补房差xx元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带。

**团建活动策划方案流程篇七**

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：20xx年x月xx日下午x点：

四、活动地点：（附近酒店会议室）

五、活动参与主题：xxx全体员工

六、活动主持：xx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—xx”，然后xx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）

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、活动主题

强学风，促教改，构建班、团一体化建设新模式

二、活动时间

20xx年10月20日至20xx年11月20日

三、主体活动

1优秀主题团日活动

活动主体：20xx级团活动小组

20xx级团支部

活动流程：悬挂条幅，号召开展基层团建活动

团支部上交活动策划书，根据活动策划书团建部进行有重点的跟进

团支部积极开展团活动并做好团活动的宣传工作

做好活动

总结

，并开始着手准备优秀团日活动的申请

2新老班级、团支部换届工作

活动主体：学生会团建部

活动流程：收集大一至大四班级、团支部信息

做好班团干部信息统计表并写好学院班级团支部换届工作报告

上交校团委组织部及学生工作处

3科学规划团支部建设

活动主体：20xx级团支部

开展团支部交流会，由各团支部的团支书、组织委员、宣传委员

进行交流探讨及时总结交流信息与宣传工作

4开展创先争优活动

活动主体：学生会团建部。

活动流程：团建部联系各大二至大四的优秀团干部、优秀团员进行协商

5扎实开展班团干部、团员的培养教育工作

（校团委、学生工作处联合对百名20xx级新生团支部书记、班长进行培训）

6开展专职团干部“走进基层青年——团干部恳谈日活动

（结合我校实际撰写高质量调查报告）

7开展好《青年思想引导大纲》转化工作

（撰写《×××学院大学生思想引导案例》，案例要包括引导内容、引导目的、核心观点、引导路径、活动案例等内容）

四、具体要求：

（一）突出主题、形成合力：

1、通过在活动中的紧密配合与协调工作，调动学生会成员的积极性，提高工作效率、加强团队意识。

3、各团支部负责人要积极参与并配合好此项工作。

（二）加强宣传、营造氛围：

1、团建部配合宣传部以各种方式进行宣传，扩大影响力。

2、各团支部根据自己拟订的活动方案进行自我宣传，由宣传部配合。体现活动主题，显出我院特色，营造良好活动氛围。

3、将各项活动情况及时上传到我校网站，进行宣传，扩大我院的影响力

五、总结活动

做好活动总结，找出出彩点及不足，做好记录并及时准备好各类上报材料并上交

六、上交材料

1、活动月自评表

2、主题团日活动申报材料

3、专职团干部共青团工作调研报告

4、团员思想引导案例

**团建活动策划方案流程篇八**

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。

（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。

（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。

**团建活动策划方案流程篇九**

此次团队建设活动是由：道具类设施游戏及团队协作类游戏组成。

该活动是展现员工团队协作力的平台。通过员工团队协作，各队进行比拼竞技，从而充分展示并提高员工的团队意识及协作能力。

本次团建活动的宗旨是：爱岗、敬业、进取、团结。

公司80名职工。分为四队。

1、 “旱龙舟”

2、 “团队美食大比拼”

3、 “蛟龙出海”

4、 “八十人超大规模挑战蛟龙出海”

时间：12：30—16：30

地点：ma\_体育公园

(一)活动流程

10:00—10:15大巴车到达ma\_体育公园，所有人员按照分组整队

10:15—10:30由团建带队老师宣读活动内容简介及各项注意事项

10:30—11:30 “旱龙舟”团建活动培训指导及展开

(在本轮活动中决出的排名，将在下一轮“团队美食大比拼”活动中获得不同程度的团建游戏支持)

11:30—14:30 “团队美食大比拼”团建活动培训指导及展开

14:30—16:00 “蛟龙出海”团建活动培训指导及展开

16:15大巴出发，将所有人员安全送回公司

(二)活动详解

“旱龙舟”

每队分成2组，接力折返。比赛距离为30米，每支队伍由“起跑线”出发，以旱龙舟完全越过“接力线”为走完单程，站在“接力线”后待命的接力队伍接过并穿戴好同队的旱龙舟出发，以旱龙舟碰完全越过“起跑线”停表。比赛用时最少获胜。(队伍排名，在下一轮“团队美食大比拼”活动中将获得不同程度的团建游戏支持。)

“团队美食大比拼”

依照方才“旱龙舟”决出的名次，分别在本来已有的装备基础上附加获得如下装备。

第一名：扇子\_1，手摇鼓风机\_1，引燃酒精\_1，秘制烤肉酱\_1

第二名：扇子\_1，手摇鼓风机\_1，引燃酒精\_1

第三名：扇子\_1，手摇鼓风机\_1

第三名：扇子\_1

第一环节：各队队员使用原有装备+附加装备进行生火速度比拼。将炭火完全生起后，各队依照生火速度可以来裁判区领取附加食材。依次分别是：海鲜\_1，红肉类\_1，白肉类\_1，蔬菜\_1。

第二环节：12:30时，裁判将给每队发放闭合完整扇贝一个，最快速度将此扇贝烤至壳口张开的队伍，将获得神秘食材一份。

(活动期间，会不间断穿插各类小游戏及各类美食奖励)

“蛟龙出海”

每位队员的左脚与旁边队员的右脚绑在一起，仅最旁边两位队员绑一只脚，其余队员两脚都与旁边队员绑在一起，赛道长度30米，四队先分别挑战，能够在40秒内完成挑战的视为成功，方可参加80人集体“蛟龙出海”。

“八十人超大规模蛟龙出海”挑战

需全员参与，80人共进退，从起点行至终点，若中途出现摔倒或者绑腿绳松开的情况，需从起点重新开始挑战，最终能在90秒内完成，方视为挑战成功。(总练习加挑战时间不得超过60分钟)

**团建活动策划方案流程篇十**

主题：公司团队户外拓展活动。

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性，为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，增进员工之间的.默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

1.团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。

2.营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。

3.体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。

4.增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工。

(一)地点：xx旅游区。

(二)时间：拟定20xx年xx月x日-x日(x日游)。

(三)活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启。

2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神。

3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情。

4、分享训练心情和经验。

xx基地。

住宿，若有空一床位，补房差xx元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带。

**团建活动策划方案流程篇十一**

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动——xx拓展之旅。

20xx年xx月xx日(具体时间暂定为：9：30—17：00)。

xx。

放松心情，勇攀高峰。

业务部及行政部。

公司所有员工。

活动总指挥：xx;监督：xx;

后勤服务与记分：xx;

安全与纪律：xx;

游戏主持人：xx;

后勤保障：xx;

以户外拓展活动为主，宣传为辅。

拓展活动行程安排表。

(一)拓展竞赛部分

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

拓展竞赛评分标准：

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。

每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”!)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。

每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人都必须必须正面清晰出镜)。

**团建活动策划方案流程篇十二**

为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强团队文化建设，增强团队凝聚力，加强企业文化的`建设，本周公司组织员工开展户外拓展活动――xx拓展之旅。

20xx年xx月xx日(具体时间暂定为：9：30―17：00)。

xx。

放松心情，勇攀高峰。

业务部及行政部。

公司所有员工。

活动总指挥：xx;监督：xx;

后勤服务与记分：xx;

安全与纪律：xx;

游戏主持人：xx;

后勤保障：xx;

以户外拓展活动为主，宣传为辅。

拓展活动行程安排表。

(一)拓展竞赛部分

全体员工分为红、黄、蓝三组，每组需任命一名队长，由该名队长组织确定队名口号并负责该队拓展竞赛的进程及相关事宜。

拓展竞赛评分标准：

任务1(15分)：跟陌生人要电话号码。

每组必须跟陌生人要3个电话号码，3个号码必须来自不同的陌生人，要到1个号码得5分、2个为10分、3个为15分(判定标准为手机号能拨通并与人对话(采用扬声器方式拨打)，说声“谢谢”!)。

任务2(15分)：跟陌生人合影。

每组所有成员需分别与3个陌生人合影，合影一张为5分、2张为10分、3张为15分(判定标准为全体队员及路人都必须必须正面清晰出镜)。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn