# 公司团队拓展活动方案(三篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-09-04

*为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。公司团队拓展活动方案篇一现场以激昂的鼓点...*

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

**公司团队拓展活动方案篇一**

现场以激昂的鼓点音乐开始(可以考虑使用现场背景舞台鼓乐)，在观众中手拍传递气球，音乐突然停止，气球传到谁手中或者气球被谁拍爆了，谁就必须上台表演一个小节目。如果过程进行当中出现气球落入场中，形成死球时，则最后一个接触气球的人也需要表演节目(此处主持人一定要高度注意，否则可能会说不清楚)。最后由这6人单独表演节目。

(二)吸管运输

分两组，每人嘴里叼一支吸管，第一个人在吸管上放一个有一定重量的钥匙环之类的东西，当比赛开始时，大家不能用手接触吸管和钥匙环，而是用嘴叼吸管的姿势把钥匙环传给下个人，直到传到最后一个人嘴叼的吸管上。

(三)官兵捉贼玩法与规则:

分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有抽到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行

(四)游戏：分组两个，各有6人以上，每组抽出四个人给对方出题，相互之间不准通气(每次由主持人抽取)每个人各有不同，甲，任意写出对方一个成员的名字;乙，任意写出一个形容词;丙，任意写出一个动作;丁，任意写出一个时间(规定最多可说1分钟);将四个人的合起来，就是命令对方那个人将要做的动作;比如：一号，哭笑不得的，接吻，1分钟

(五)筷子夹乒乓球：两个组，每组3个人，在限制线外将20个乒乓球夹起，并放进指定范围，球跳出重夹，先夹完为胜。输方全组为大家表演一个节目，每个人都参与。也可两个人一人拿一根筷子同时夹取乒乓球，在规定时间里那对夹得多获胜。

(六)真假难辨：两组，每组4人;四个一样的杯子里面只有一杯是红酒,其余三个杯子是饮料,每个人一杯，喝完以后，由对方组选出一名代表并指出喝红酒之人。猜对者为赢方。输方全组表演节目一个，需每个人都参与。

(七)写纸条送祝福(各自以匿名方式把祝福写在纸条上交主持人，然后叫大家轮流抽取，并大声地念出祝福内容。)

(八)扮时钟

游戏规则：

1、在白板或墙壁上画一个大的时钟模型，分别将时钟的刻度标识出来;

2、找三个人分别扮演时钟的秒针、分针和时针，手上拿着三种长度不一的棍子或其他道具(代表时钟的指针)在时钟前面站成一纵列(注意是背向白板或墙壁，扮演者看不到时钟模型);

3、主持人任意说出一个时刻，比如现在是3小时45分15秒，要三个分别扮演的人迅速的将代表指针的道具指向正确的位置，指示错误或指示慢的人受罚

4、可重复玩多次，亦可有一人同时扮演时钟的分针和时针，训练表演者的判断力和反应能力。

(九)岁岁平安

游戏规则;主持人发给每个队若干小气球和充气筒，由选手将气球充气至爆，可一人参加，也可同队二人配合，取岁岁平安之意。在1分钟之内充破气球多者胜出

(十)奇怪的墙壁

概要：二队透过挂在中间报纸上的小洞，把乒乓球投入对方阵地的游戏道具：把几张钻有拳头大小的洞的报纸，用胶带贴成一大张吊挂在房间中央。方法： 1、离报纸适当的距离划一条线，各小队站在线上投乒乓球。 2、在限定时间内，把乒乓球投入对方阵地最多的一组获胜。

(十一)两位主持人各代表“是”和“否”，由另一名主持人出题，参加比赛者可根据自己判断选择自己的站立位置，选择好后由主持人宣布答案，选择错误的人淘汰，剩下的人继续答题，最后剩下者获胜。

道具：是非判断题若干。

(十二)破冰游戏——造反运动

人数队形：10-20人为宜，围成一个圆圈

游戏方法：

1、参加者围成一个圆圈，主持人站中间。

2、主持人说“右”，全部人就将头转左，说“左”，所有人就将头转向“右”，说“前”则所有人的头向后，也就是要做和口令相反方向的动作。

3、裁判或主持人要仔细观察参加者，发现有人犯错，就要宣判出局。

4、最后剩下的人即为获胜。

注意：不一定要转头，也可用手上下左右动。

(十三)大瞎话

由一人蒙上眼睛扮\"瞎子\"，坐在\"瞎子\"左侧的人开始不断的指在座的每一个人。当他指向其中的人和一个人，就问\"瞎子\"，\"这个行不行?\"。\"瞎子\"如果说不行，就继续指下一个人。知道\"瞎子\"同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。\"瞎子\"摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是\"瞎子\"自己。瞎子要出一个题目或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。和大冒险一样，节目越荒.唐越刺激越好。

下一轮，由上一轮被选定人来做瞎子。

(十四)弹球：主持人准备好三个乒乓球和三个小纸箱。三个小纸箱平放在一张桌子上，成品字形。参赛者站在桌子前面，主持人将三个乒乓球拿给参赛者。参赛者将手中的球往地上扔，若弹起的乒乓球弹进小纸箱内，参赛者即得奖劵

(十五)成语接龙

这个游戏的名字只是用来迷惑大家，而并不是真的要接龙。选出几位年轻人上台，让大家先在纸上写出5个成语，因为游戏题目叫成语接龙，所以大家会考虑的是成语如何接龙，最后一个字该容易还是简单。等大家都写好之后，让大家都把自己的成语向台下观众读一遍。然后让每个人在5个成语前加上“我初恋时、我结婚时、我洞房花烛夜时、我结婚后、我的婚外恋”，这样连起来就变成“我初恋时(第一个成语)、我结婚时(第二个成语)、我洞房花烛夜时(第三个成语)、我结婚后(第四个成语)、我的婚外恋(第五个成语)”。有时效果会意想不到的搞笑。(有一次那人写的是七上八下，还正好是第三个成语。)

(十六)鸿运当头：(道具：面粉、碎彩纸适量，乒乓球一个，匙更一个、桌凳)

1、先如抽出一(或)二等奖以两个得奖者为一组，要求他们对面站在一张桌子两边。

2、把乒乓球放在匙更上(或用双面胶粘一点)，放在二人中间，要他们蒙着眼向乒乓球吹，若能把球吹到对面便为之赢。

3、待他们蒙好眼后，便迅速把乒乓球换成面粉(最好染成红色)或加入碎彩纸(结婚用的)，一二三，吹……

(十七)游戏开始前将圣诞老人的画贴在墙上，并将游戏者的眼睛蒙住，游戏 的方向，给圣诞老人画胡子，谁画的位置最准确最漂亮就算赢了。

(十八)在晚会高潮的时候，可以举行抽奖

抽奖一定要有。事先把公司每个同事的手机号全部统计好，然后写在一张张小纸条上。在抽奖时段让老板或者领导抽取两个号码，当场拨打电话。接通的人就有机会拿大奖了。反正这个过程相当有趣、抓人。上场的两人通过抢答回到5道题目，答对多的人胜出，可以领取大奖。

(十九)抢凳子

道具：凳子(若干)

参加人员安排：8人或多人参加(其中一人为喊话员不参加比赛)

游戏规则：游戏开始先把凳子成圆形(按参加人数减一计算，即8人摆7张)，然后，参加人员在凳子外面围成一圈，主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动(注意不能插队)，当鼓声或音乐停下时参加人员要讯速找到一张凳子座下，因为凳子少一张，所以会有一人没凳子座，这个人就算是被淘汰了，这时要把凳子减少一张，其余的人继续玩，直到剩下最后一人为止，这人就算赢了。赢的人给予奖励。

(二十)买n多气球，然后吹大，在每个气球里都放上号码，(用纸条写好塞进去)开晚会之前每个人都要抽号码的哦!呵呵，然后让三个美女女打破挑选的气球，对应的号码要被罚

**公司团队拓展活动方案篇二**

一个高效团队建设所表现出来的特征：

1.明确的目标——p(purpose)

高绩效的团队建设拥有明确的目标，主要有四点：

①团队成员能够描述，并且献身于这个目标。

②目标十分明确，具有挑战性，符合smart原则。

③实现目标的策略非常明确。

④面对目标，个人角色十分明确，或团队建设目标已分解成个人目标。

2.赋能授权——e(empowerment)

赋能授权指团队已从集权向分权的方向过渡，团队成员感觉个人拥有了某种能力，整个群体也拥有了某些能力。赋能授权体现在两个方面：

①团队在组织中地位提升，自我决定权也在提高，支配权很大。

②团队成员已经感觉到拥有了某些方面的支配权。

比如说麦当劳，过去员工没有权利给顾客超过两包以上的番茄酱，而要请示主管，而近些年来麦当劳已经改变这种方式，员工可以自己做主了。

赋能授权给员工的时候，同时需要注意：

将合理的规则、程序和限制同时交给他。

成员有渠道获得必要的技能和资源，能知道该怎样在指定的范围内做事。

在政策和做法上能够支持团队的目标。

成员互相尊重，并且愿意帮助别人。

3.关系和沟通—r(relation and communication)

在关系和沟通方面，高绩效的团队表现出的特征是：

①成员肯公开而且诚实表达自己的想法，哪怕是负面的想法。

②成员会表示温情、了解与接受别人，相互间的关系更融洽。

③成员会积极主动地聆听别人的意见。

④不同的意见和观点会受到重视。

4.弹性——f(fle某ible)

团队成员能够自我调节，满足变化的需求，这就表现出一种弹性和灵活性。团队成员需要执行不同的决策和功能，当某一个角色不在的时候要求有人主动去补位，分担团队领导的责任和发展的责任。

5.最佳的生产力——o(optimal productivity)

团队有了很好的生产力，产出很高，产品品质也已经达到了卓越，团队决策的效果也会很好，显然具有了明确问题的解决程序。这样的团队做任何一件事情或处理任何危机都有科学的程序。

6.认可和赞美——r(recognition)

当个人的贡献受到领导者和其他成员的认可和赞美时，团队成员会感觉到很骄傲;团队的成就涉及所有成员的认可，团队的成员觉得自己受到一种尊重，团队的贡献受到了组织的重视和认可。从个人到团队都受到一种认可，人们的士气就会提升。

7.士气——m(morale)

每个人都乐于作为团队中的一员，都很有信心，而且士气高昂。如果团队成员对于自己的工作都引以为荣，而且很满足时，团队的向心力就会很强，士气高昂。

**公司团队拓展活动方案篇三**

“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

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，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

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）。

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。

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，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，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。

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，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

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。

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。

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找