# 公司团建策划怎么做（合集）

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-07-16

*第一篇：公司团建策划怎么做每一家公司必然都会组织团建活动，一次有效的团建活动不仅可以使员工放松身心，更可以联络员工之间的感情，以下是小编精心收集整理的公司团建策划怎么做，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。公司团建策划怎么做1【活动时间】...*

**第一篇：公司团建策划怎么做**

每一家公司必然都会组织团建活动，一次有效的团建活动不仅可以使员工放松身心，更可以联络员工之间的感情，以下是小编精心收集整理的公司团建策划怎么做，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

公司团建策划怎么做1

【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。

公司团建策划怎么做2

设计思路与原则

本次培训将按照团队组建—磨合—成长—成熟4个模块进行设计。

第一阶段创建营：寻找个人及团队激情根源/打破成员内心隔阂/设立团队核心;

第二阶段熔炼营：建立团队信任/营造团队沟通平台/化解团队冲突;

第三阶段挑战营：打破自我设限/寻找团队潜能/团队自我目标设定与突破/团队协作配合;

第四阶段卓越营：允许将领导权交给其它人/鼓励团队以外的联系/容纳意见分歧/打破常规。

培训流程

07：30-09：30【集合出发—前往\_\_\_\_】

09：30-12：30【团队创建—打造卓越团队】

12：30-13：30【补充能量—午餐、休息】

13：30-16：30【景区游览—\_\_特色体验】

16：30-17：00【总结分享—合影留恋】

卓越团队--创建篇

项目名称：破冰起航

项目介绍：破冰就是打破人与人之间的隔阂，创造良好的沟通氛围，激发热情与斗志。通过精心设定一系列的团队游戏认识自我，了解团队并快速融合在团队之中。

团队建设：通过随机分组的方式，将所有学员平均分配成若干个小组，要求每个小组的男女比例均等、互相熟悉姓名。主动寻找自己的团队，快速进入状态。

卓远团队--熔炼篇

项目名称：激情百分百

项目介绍：这是一个以团队为中心的组合竞技项目，项目包括：鼓动心声、不倒森林、管道传球、激情节拍。各小组，通过完成4个激烈有趣的团队项目，考验每个团队成员之间的默契程度、沟通协作能力。

培训目标：在大家认为不可能的情况下，达到可能的成功效果;时间一眨眼即将过去，一项任务都很难完成，何况四项呢?那就来体验一下团队的力量吧!我们不但能够完成，而且比想象的还要成功，来体验一下挑战的刺激吧!一切皆有可能!让你的想象变成现实，让你的思想变为行动---只有想不到，没有做不到!

卓越团队--沟通篇

项目名称：急速六十秒

项目介绍：在一个限制区内(封闭的环境)放置了30张未知的数字信息;各组成员的任务是在四次进入限制区的机会，每次60秒的时间内把场内一个绳圈内1-30的数字信息卡片按照依次全部的要求交给培训师;限制区内只允许一名队员活动。

培训目标：1、体验高速度的配合，体验团队成功的极大喜悦;2、团队内合理分工、有效计划、强大的执行力;3、团队的智慧是个体的差异，只有能将个体的不同4、聚在一起，这些差异将给团队带来极大的智慧;5、竞争不是目的，双赢可能才是的选择;

卓越团队--挑战篇

项目名称：龙舟竞技

项目介绍：龙舟竞技又称赛龙舟、划龙船、龙船赛会等，是中国历一种具有浓郁的汉族民俗文化色彩的群众性娱乐活动，同时也是一种有利于增强人民体质，培养勇往直前、坚毅果敢精神的体育运动。

培训目标：要求队员之间要相互信任，并合理利用信息进行团队协作与配合，提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧。

卓越团队--娱乐篇

自由骑马：圈内骑乘

动物观赏：马、骆驼、鸵鸟、奶牛、梅花鹿、小白兔、山羊、山鸡、孔雀、野鸭等。

水上活动：水上自行车、小天鹅、水上飞索、单人皮划艇、水上飞碟、快艇、水上竹筏等。

射箭飞镖：男士弓、女士弓、飞镖、飞盘、斗牛机、打气球等。

卡丁车：赛车手的前身，体验F1的飚车感觉。

协力车：考验人之平衡性与协调性。

各种球类：乒乓球、篮球、羽毛球、排球、网球等

康乐活动：卡拉OK、手动足球、台球、象棋、围棋、麻将、飞镖、投篮机，WII电子游戏等。

公司团建策划怎么做3

水能载舟，亦能覆舟，员工是一家企业基础，是一家公司的基石。此次，\_\_户外大本营特别为\_\_单位职工策划了一场户外拓展训练活动方案，达到增强团队凝聚力，增强团队协作的能力。

活动主题：凝聚你我，打造“赢”团队

活动目的：通过这次团建打破部门之间的隔阂，改善部门之间的交流，增强企业的凝聚力。

参与人员：各部门成员

活动地点：\_\_田园农庄、\_\_岛\_\_农庄、\_\_农庄、\_\_果蔬、\_\_农庄

活动流程：

8：00-9：00集合前往活动基地(自驾或大巴)

9：00-9：30破冰起航，热身分组，活跃氛围

9：30-10：40拓展项目：无敌风火轮。考验组织成员的主动性，建立集体节奏对团队的重要性，个人与团队的默契度。

10：40-12：00拓展项目：毕业墙。自我管理与定位，帮助他人进步和成长，甘于人梯的精神，团队配合与协作

12：00-13：30在农庄用餐及午后休息

13：30-14：30拓展项目：勇闯雷区。增强自信，挑战自我，坚强的韧性和毅力是关键

14：30-16：30四项娱乐活动：真人cs、射箭、划船、新奇车

16：30-17：00活动总结，学员分享，合影留念，开心返程

公司团建策划怎么做4

为加强区青企协团队建设，提升协会凝聚力，促进企业交流，增强会员友谊，拟定于20\_\_年4月中旬举办会员户外拓展活动，方案如下：

一、活动时间：20\_\_年4月11日(周五)—13日(周日)

二、活动地点：惠州南昆山大观园户外拓展基地

三、参与人员：协会全体会员

四、组织方式：以分会为单位，由各分会长牵头，各分会秘书处负责发动、报名和组织工作

五、活动日程及内容

4月11日(周五)

下午2：00集中出发

下午5：30到达南昆山并入住

下午6：30就餐、交流

4月12日(周六)

上午08：30早餐

上午09：00进行拓展

中午12：00午餐，稍作休息

下午2：00关于协会发展交流会

下午6：30晚餐、交流

4月13日(周日)

08：00早餐

09：00分享会(每个会员自备企业PPT进行介绍)12：00午餐

14：00返深

六、活动费用：1400元/人+会议室等(按实际报名情况再定)(协会承担所有相关费用)

七、其他事项：

1、参加活动人员原则上集中乘坐大巴车，统一前往;有特殊情况需自驾车前往的，请于当天下午6点钟前到达目的地。

2、若需要请假的会员，务必派一名公司高管代表参加活动，并做好企业介绍、分享的准备。

3、本次活动为协会集体活动，请各分会高度重视，精心组织，认真做好报名发动组织工作。

公司团建策划怎么做5

一、团队凝聚力缺失、员工心情萎靡的时候

员工作业时间长了免不了有慵懒心，甚至有私心，原先的热情会随时间推移渐渐衰退;林子大了什么鸟都有，大家免不了也就有冲突，有意见，有怨言，而在一尘不变的环境里，靠固有的沟通办法恐怕很难处理这些问题;并且，当员工看不到公司出路、个人出路，感受不到团队温暖的时候，就会有换岗离职的做法发生，所以，在这种情况下，大家一同来做户外训练，一同同吃同住、一同呼口号唱队歌、一同完成项目，沟通、协调、团队凝聚力都能表现出来，挑战自我、熔炼团队的意图实现了，工作热情、工作态度也会随之改变。

二、入新单位、刚走上社会的毕业生，或是平时在工作中总不能将自己的所学知识极好地运用到实践中去的人

体会式练习考究团队精神，提倡共享。对刚到新公司的新人来说，有亲和力的团队能让他们获得自信并增强沟通协调能力;而对于那些不能“学以致用”的人来说，户外训练团队彼此沟通的讨论、分享，不单能够丰厚和更新自己的知识结构，还有助于培育他们独立考虑问题的才能，这些对于启发他们怎么挖掘自身潜力，表现自己优势，有着积极的效果。

三、位居高职，长期紧张工作，思想陷入某种惯性形式的管理者

户外训练体会式寓教于乐，为学习者提供轻松、自然的学习气氛，并设置了更有挑战、富有激情同时充溢趣味的任务，这对这些管理者调整甚至全面重建自身的知识结构，使得思想重新高速运转，擦出新的火花，都有着很大的作用。

在室内授课时学员所掌握的知是员工成熟的硬件，在户外训练使员工相互团结变成共同奋斗的软件。大家能够将学习的进程概括成下面的公式：(真实的知识)=(知识)+(体验)+(思考)+(指导)+(施行)在学习中体验是户外训练中不可缺少的一个课程，要让学员在体会中生长起来是一个重要的进程。所以，咱们以为授课与户外训练是相辅相承的，在授课以后的户外训练是一种轻松与一种享受，同时也是一种知识体验的沉积。

畅领者教学科技融合了高挑战及低挑战的元素，为公司的团队建设提供了良好的办法，经过户外训练，参训者能够认识本身潜能，增强自信心，打败心理慵懒，锻炼打败艰难的意志，更为融洽地与集体协作，让公司团队联合的更紧，走的更稳。

关于一个合格的员工，首先要具有相应的知识和技术，而关于一个优异的员工，除知识和技术外，还需要具有很好的认识。人的行为、动机、思想活动及行为模式是影响人力价值的主要因素。

公司团建策划怎么做

**第二篇：公司团建活动策划方案**

公司团建活动策划方案

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:

2024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)

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。

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。

**第三篇：团建策划**

佰思童幼国际幼儿园团队建设活动方案

一、现状分析

1、教师没有良好的精神面貌

2、缺少工作积极性

3、缺乏团队精神

4、缺乏现代教学应具备的基本素质

二、目标设定

1、打造佰思童教师团队教师精神面貌

2、采用教育、活动提高教师工作积极性

3、增强互相信任、互相帮助的团队精神

4、提高员工学习热情

三、具体措施

为达成设定目标又凸显新鲜感，准备两个大型游戏。上午：团队大混战，下午：天黑请闭眼。上午游戏：

1、团队大混战规则：

第一组若干人，队长10-20分钟轮换一次，一次一人。第二组若干人，队长10-20分钟轮换一次，一次一人。第三组四名奸细安插在两组中。可以杀人，可以破坏。

任务一：选择提供4个地点的相片，小队对应相片寻找。地点的分数分别为：5分、4分、3分、2分、1分。奸细可以从中破坏或者误导。

任务二：两队见面用分数换取奸细信息。奸细需要在两队见面时完成暗语或者握手、拥抱。

任务三：奸细可以杀人，奸细手里拿彩粉，洒到队员身上，该队员被杀。队长有权利用分数救活被杀人员。

任务四：找到特定的植物，并且放到指定位置。每种分数：5分、4分、3分、2分、1分。微信信息共享，奸细可以偷。

任务五：两队见面换取奸细信息，也可以救人。奸细此时要作出暗语或者动作。任务六：取水给特定的人员，取水器具各队自己寻找，按计量给分数。分数分别是：5分 3分。

任务七：两队见面换取奸细信息，也可以救人。奸细作出规定动作。任务八：比大小，12张扑克牌方到指定位置。

任务九：两队见面玩小游戏，赢家可以换取对方两张牌。然后比大小。分数为5分。可以换取奸细信息，也可以救人。

任务十：地雷阵，地上分别放置矿泉水瓶，队员蒙眼。由队长指挥走出地雷阵，碰到的瓶子越少时间越短分数越高。每组分成4小队。

最终每队剩余人数多的获胜，失败的队伍给获胜的跳舞。下午游戏：

1、天黑请闭眼：

每组16-20人，单独完成游戏。

身份牌：法官1人 掌控全局，所有角色都听从法官指挥

4人

在每轮的闭眼中，拥有一个权力，验证一人的身份。杀手4人

在每轮的闭眼中，拥有一个权力，杀掉除了法官外的任何角色。

平民8人

在每轮睁开眼发言的时候，可以拿出证据，用话语去说服其他人。

任何一方被杀光游戏结束。

四、其他

1:、提供车辆、午餐。

2、选出三名团建优秀教师每人奖励100元。

3、要求教师写出团建活动感想，并朗诵。

佰思童国际幼儿园

后勤部：金明 1017年10月24日

**第四篇：团建月活动策划**

11级园林3班团建月活动策划书

一、活动背景及意义

十一月是一年一度的我们中南林业科技大学的团建月，为了丰富大家的课余生活，增进大家对我我们各自的集体大家庭的了解和融入到我们这一个家庭中来，凝聚我们集体的力量，学校开展本次团建月活动。通过这次活动，同学们可以认识自我，正确定位自己，树立自信心。增强同学们对班级的责任感，增加对团部活动的认识，提高自己的团员意识；增强同学们对党组织的活动的初步认识，提高自己的对国家对社会以及自己的自我认知。更重要的是，使同学们养成激情青春、怀揣梦想、身负以天下为己任的责任精神以及对社会的奉献精神。并且激励本班同学树立远大的志向，努力培养自己成才，为将来更好地服务社会、报效祖国。当然，我们可以更好地了解学校。

二、活动内容及策划（1）民主生活会

：活动题目：民主生活会

活动目的：分析近两个月班级所存在的问题，实行民主集中制度，以全民民主的方式 更好的解决问题，发展班级事务，加强班级凝聚力。

活动内容：确立班级规章制度，明确班干部职责

活动时间：2024年11月初

活动地点：环艺楼画室

（2）支部团员大会

活动目的：进一步明确开展团员意识教育的重要意义，确定通过开展“举团旗、学团章、交团费、唱团歌、戴团徽、过团日”等教育活动，积极探索团员意识教育 内容：团员需要遵守的准则、团员的义务、我们该怎么做 时间：2024年11月初 地点：环艺楼画室

（3）团建月——我们都写微小说 本班同学积极参加，集中全班的力量，开发大家的潜在的创造力。时间：本月——11月

（4）清洁学校，保护校园活动

目的：使同学们养成良好的习惯，有保护环境的意识。地点：中南林业科技大学校园 时间：2024,年11月12日

（5）活动题目：关怀角落，默默奉献的人们

活动目的：将目光投向校园里极易被忽视的群体：清洁工、食堂员工等，表示对其工作的慰问与感谢，表达对这些群体的关爱，引起更多人来关爱他们，理解他们。

活动内容：用DV拍摄他们工作场景，动手制作精美的展板，印刷传单并准备祝福卡片，利用周末时间逐个寝室进行宣传，并把同学们写的祝福贴在展板上在学校展览。

活动时间：2024年11月12-15日

活动经费;传单印刷:50元 卡片：100元 宣传纸张：10元（6）去敬老院看望老人

目的：提高同学关怀老人的意识，使同学们明白尊重老人，传承中华民族的良好美德，发扬民族精神。

活动内容：与老人们交谈，了解他们的生活，表演一些节目，使老人们感到家的温暖，帮老人们做些家务，干些力所能及的事。地点：学校附近敬老院（7）其他可安排的集体活动等

四、活动对象 全部2024级园林3班同学及班干部，班主任，代理班主任等嘉宾

五、活动时间 本月，也就是十一月

六、活动地点

中南林业科技大学 及长沙等高校

六、后续工作

1.班委做好每次活动笔记，做好备案，以备以后工作总结。

2.针对本月活动，安排人员对同学们进行调查，为后期将可能开展的一系列后续活动做好准备。

3.对讲说人员进行奖励，以资后期继续努力。

4.班委组织团建月活动总结，并组织同学们对活动给予建议，并咨询参与活动的老师对本活动的利与弊的看法，并做好工作，以需后期继续努力。

七：注意事项：

1：在活动期间班级所有同窗都必须听从班干部的调配，以班级利益为先，个人利益为次，起劲完任务。

2：所有班干部必须以身作则，起到前锋榜样和表率的作用必须严格要求本身，具有责任心。

3: 所有参与 成员都应该互帮互助，共同完成这次活动。4：校外活动注意安全。

5：注意协调所有同窗的时间，做到“一个都不能少”，让全班同窗都参与到活动中来。

6：此次活动比较艰巨，希望全体同窗持之以恒，将此次活动搞大搞好。

八：总结

在全部团建月活动结束后，总结所有活动的一切内容。做出一份合格的总结书，经过同学的精心设计与制作后在12月4日前交付学校。

**第五篇：公司团建方案**

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