# 2024年公司组织户外拓展方案(9篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-10-15

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。公司组织户外拓展方案篇一为切实加强我所员工的身体健康，树...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**公司组织户外拓展方案篇一**

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富员工的业余生活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

舞动青春快乐人生

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

(一)二人三足跑

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。

(二)真爱永流传

每队所有人嘴裏叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

(三)快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

游戏规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

(四)袋鼠跳跳向前冲

比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻装并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

(五)动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩猩蹲完大象蹲”，然后大象接着边做动作边喊，蹲错或者被叫到没反应的那对输，游戏进行3次，每胜一次100分。

(六)踩气球

当场一个组出2个人，一男一女搭配，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方的汽球，并保持自已的汽球不破，或破得最少，则胜出。

(七)抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

(八)叠报纸：将2张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人(一个小组)，每个小组派一个代表与对方猜拳(剪刀石头布)，输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面(所有的双脚都不许着地)，直到其中一方站不上去为止。

(九)三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰!主持人可按实际情况喊口令!

十二、活动要求及注意事项：

1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险;小心行事，注意安全。

2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好!在活动结束时，集体打扫战场!

3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。

4、中途有事需提前离开的员工请报告工作人员，因人数较多，请大家听从指挥及安排，让我们共同把此次活动顺利完成。

**公司组织户外拓展方案篇二**

元宵佳节来临之际，组织青年员工进行户外拓展活动，以此激发员工的潜能，提升和强化个人心理素质，丰富员工生活，为青年员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，调动工作积极性，缓解工作压力，实现劳逸结合，同时让团队成员能更深刻地体验人与人之间唇齿相依的`关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

1、时间：

2、地点：

3、标准：xx元/人（暂按100人核价）

活动预算：

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动

12:00-13:30午餐

14:10-16:30自由活动，可去往滑雪场进行雪上项目

16:30-17:30清点人数、返程

活动对象：公司全体青年员工

活动组织者：

游戏活动：

1、五毛和一块

规则：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数（比如3块5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

2、一反常态。

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作。比如，主持人说举右手，队员则举左手。

3、占领阵地。

规则：每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

4、坐地起身

项目类型：团队合作型

道具要求：无需其他道具

场地要求：空旷的场地一块

项目时间：20分钟-30分钟

游戏规则：要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；在不用手撑地站起来；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。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。

5、搭桥过河

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏

参赛人员：每队派六人上场（2男4女）

场地要求：一片空旷的大场地

比赛赛距：30米

需要道具：小地毯（报纸或者毛巾布等）

游戏规则：赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持四块“小地毯”，由第一名队员向前搭放“小地毯”，第三个队员不断地把身后的“小地毯”传给第一个队员，三人踩着“小地毯”前进30米，其距离为30米（以一篮球场宽为准，来回），要求脚不能触地，绕过障碍物回到起点，待三人全部过界后另一组将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

竞赛规则：

（1）、参赛队队员在起点线外准备。待一组队员全部到达终点时另一组才能开始接力。

（2）、比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。并按触地次数对比赛用时给与增加。

活动目的：本活动旨在培养团队协作能力和战略战术，训练团队内部的协调能力。

6、留影返回

**公司组织户外拓展方案篇三**

团队拓展游戏无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

五、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。

六、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。

团队拓展游戏集体木鞋

项目描述：

全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，按照规则从起点到达终点，优先到达终点线的队为获胜队。

项目目标：

深刻体会统一的行为标准对团队协作的重要性。学会系统思考，抓住问题的关键，化繁为简。齐心——打造高绩效团队的核心。突发事件来临时，最能考验一个团队的整体应变力。团队暂时没有指挥时，是否还能维持原有的协调性和执行力。

集体木鞋基本技术有预备姿势，原地踏步，向前走，快速跑，弯道走、终点冲刺技术。

1.集体木鞋预备姿势

（1）动作要领：三人将脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员分别扶在前一名队员腰部或者肩部。

（2）学习重点：脚与板鞋套套好，脚背用力勾住护皮。

（3）学习方法：把板鞋平行放好，三名学生脚套进板鞋套，脚勾住护皮，后两为学生手扶住前一位学生的腰，用力抓紧。

2.原地踏步——向前走——快速跑

（1）动作要领：三人都穿好鞋后，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、左”原地踏步，步调一致。熟练后，自然向前走，再慢慢过渡到自然跑、快速跑，提高速度

（2）学习重点：行走、慢跑和快速跑时脚步的协调一致性。

（3）学习难点：脚与板鞋的感觉，跑时脚背用力勾住护皮。

（4）学习方法：穿板鞋行走时脚步的协调性。学习时应注意循序渐进，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、左”的口令，保持动作协调一致，由易到难，先原地踏步走，后行进间走、竞走、慢走、急停、起跑、变速走和弯道走，最后是快速跑。

3、集体木鞋的竞赛规则

经民族传统体育协会组织专家和学者对这一项目进行挖掘和整理，第八届全国少数民族运动会上，三人板鞋竞速被列为正式比赛项目。板鞋竞速是由多名运动员一起将足套在同一双板鞋上，在田径场上进行的比赛，以在同等的距离内所用的时间多少决定名次。按照板鞋竞速竞赛规程，竞赛项目包括男子60米、100米，女子60米、100米，以及2×100米混合接力等，混合接力时，第一棒为女队员，第二棒为男队员。

集体木鞋竞速场地及器材：是在标准的田径场地上进行，场地线宽均为5cm，跑道分道宽2.44—2.50m。比赛器材，板鞋以长度为98cm，宽度为10cm，厚度为3cm的木料制成。（以三人板鞋为例）每只板鞋配有三块宽度为约4cm护足面皮，分别固定在板鞋规定的距离上，护皮以套紧脚面为宜。

集体木鞋竞速竞赛办法：以第一名运动员身体躯干任何部位抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和板鞋须全部超过终点线后才能分离。运动员在比赛过程中，如果出现某一队员脚脱离板鞋脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛。

收获成果：

增强相互合作的团队精神。

统一指挥，步调一致。

清楚的认识自己在团队中扮演的角色以及作用

团队拓展游戏七巧板

项目描述：一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过团队完成一系列复杂的任务，体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。七巧板为培训道具，变幻无穷，寓教于乐，带给学员无限体验的空间。

项目目标：体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。

团队拓展游戏能量传输

项目描述：每个队伍一桶水、一个空桶，若干pvc管，空桶距离装满水的水桶20-40米，队员需要通过有限的pvc管将水从一端运送到另一端。最后看哪个队伍运送的水最多。

项目目标：培养团队成员协作配合；

培养队员计划总结的在执行中的应用；

团队解决问题的关键因素，怎么提高效率；

通过相互配合快速增进人与人之间的关系；

体会融入团队合作成功的成就感。

团队拓展游戏不倒森林

项目描述：每个小队每人用手掌部位控制一根塑料棒，当你松开自己手中的棒时要迅速去接到前面有个队友的棒，依次轮换，连续一圈算成功，任何一人使棒倒掉或者用手去扶棒时视为失败，必须全部重新开始。

项目目标：提升队员的包容能力。

提升团队协作能力。

体会主动性在工作中的作用

团队拓展游戏击鼓颠球

项目描述：每人牵拉一根或两根鼓上的绳子，必须抓握绳子的末端绳套处；将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起；球颠起的高度不低于鼓面30厘米，球不得落到鼓面以外的其他地方，否则重新开始计数。

项目目标：1、相互鼓励，建立信任，这样团队才会更和谐，更有凝聚力。

2、责任，当团队出现问题的时候，每个人都在找自身的原因的时候团队才能提高。

团队拓展游戏大河之舞

项目描述：一个组的两个人摇大绳，其余人一起跳，在没有人半途绊到绳子的情况下，集体连续跳10下

项目目标：队员精神集中,团队气氛热烈,加强团队融合

团队拓展游戏激情口令

项目描述：参加者围成一圈，向右转，双手搭住前面一人的双肩，要求所有人注意听一个口令（比如叫停就停，叫跳就跳，叫坐就坐，叫坐时前一人要坐在后一人腿上，叫走就走），听到后必须按口令做，否则受罚。

项目目标：加强团队融合，热烈气氛，提高队员精神集中。

团队拓展游戏毕业墙

项目描述：全队所有成员在规定的时间内翻越一面高4.2米的光滑墙面，在此过程中，大家不能借助任何外界的工具，包括：衣服、皮带、绳子等。所能用的资源只有每个人的身体。大家齐心协力，运用集体智慧挑战难题，同时需要全体成员全力以赴，众志成城，勇于奉献，将团队精神升华到一个新的高度，展现团队的凝聚力

项目目标：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固

团队拓展游戏同心圆

项目描述：将所有队员围成一个圈，然后全体向右转，将双手搭在前方队员的肩膀上，接着请每位队员用你的脚尖顶住你前面队员的脚跟，由教练发出指令，所有队员同时慢慢向后坐。

项目目标：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向高潮，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

团队拓展游戏齐眉棍

项目描述:全体分为两队，相向站立，两手的食指平放横杆下，全体成

员一起参与，将杆放到地上,如任何人手指离杆，都回到组员中任一成员齐眉高度重新下降

项目目标：

提高队员在工作中相互配合，相互协作的能力。

努力对于团队成功起着至关重要的作用。

团队拓展游戏合力过桥

项目描述：参加项目的队员需要站在8米的高处，分别踏上并越过每一块悬在空中摇晃的木板，最后到达离出发点8米远的对面木板上。队友要帮助他顺利地走过每一块木板。

项目目标：

1、培养克服恐惧、勇往直前的意志力。

2、培养个人的自信心与勇气

3、体会合作的重要性，团队的沟通协作能力

4、通过相互关心、支持与合作，增强团队的凝聚力，培养学员集体荣誉感

5、锻炼团队间在行动前合理分工、群策群力的能力

团队拓展游戏罗马炮架

项目描述：分组团队在一个固定的战场利用资源（竹子九长一短，九根长绳。一把大勺，若干个汽球水弹）架起一尊古罗马炮架来相互攻击别的团队，得分多者为胜。

项目目标：大公无私的奉献精神、培养全体成员的计划、组织、协调能力、建立面对挑战及困难的信心和勇气、领悟团队的成功源自于每位成员的全力贡献，有效增强了员工归属感与团队凝聚力。

团队拓展游戏超音速

项目概述：

以团队的形式集体参与，用带有数字的号牌为道具，团队成员以接力的形式进行翻牌，整个过程会呈现团队沟通，协作，整合，计划，执行的一系列团队反应，用结果反应过程来总结部署团队分工，用几局不同规则的比赛来提升团队的综合能力。

项目目标：

采用压缩时间和空间的形式来整合团队

计划与执行那个更重要

执行力再什么条件下等于领导力

个体的个性应服从团队的共性才能实现利益最大化

团队拓展游戏盲人方阵

项目描述：用教练给的绳索围成一个面积最大的正方形，看似简单吧?但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，队员会发现，原来难度一点也不小，并且大家将体会到团队的指挥、沟通、协调能力还真不能被忽视

项目目标：

高效有序的沟通对团队至关重要

学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑

改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式与人交流

树立队员的责任心，倡导主动沟通，达到最佳沟通效果

建立开放的交流环境，体会集思广益的价值

团队拓展游戏孤岛求生

项目描述：孤岛求生是将每队队员分成三组，分别安置在盲人岛(喻基层员工)、哑人岛(中层管理者)、健全人岛(高层决策者)。要求在规定时间内完成各自的任务并集合在一处安全的地方。

项目目标：层级之间，部门之间以及不同角色人员的有效沟通、领导艺术与领导力学习、突破思维定势，培养创新与风险意识、信任与合作

团队拓展游戏通天塔

项目描述：每队发给固定的地垫、绳索,集合大家的聪明才智搭建一座力所能及的最高的塔。而且还要保持地垫的完好，不许折叠、裁剪，看哪个队搭的最高。

项目目标：

培养积极的沟通心态

提升员工间的相互信任

提升个体间的沟通技能

确保沟通的有效性

团队拓展游戏穿越a4

项目描述：全队每人一张a4纸，开动你的脑筋想办法，请将1张a4纸变形放大成一个完整的纸环，纸环同时套住8名队员即算成功。

项目目标：

激发想象力与创造力

走出思维误区、打破思维定式

体验一起动手完成任务的快乐

团队拓展游戏驿站传书

项目介绍：

每队队员排成纵队，从后往前传递一组信息，在严格遵守各项要求的前提下，迅速、准确地传递信息，同时每一轮规则都可能改变，难度都将提高。

项目目标：

1、让学员通过形象化的信息传递，掌握有效沟通的三个重要环节。

2、流程化的工作中，环环相扣，每个人的工作都非常重要

3、工作中需要创新思维，突破思维定式

4、时代在不断进步，都需要有危机意识，需要不断提升自己，与时俱进。

团队拓展游戏蛟龙出海

项目名称：“蛟龙出海”

场地要求：一片空旷的大场地；

详细规则：每队10-15人,排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。

项目目标：“蛟龙出海”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

团队拓展游戏穿越电网

项目描述：我们在追赶敌人的路途中，狡猾的敌人用一个电网挡住了大家的去路，只有钻过去了！时间紧迫，否则敌人就要逃跑了,可是万一触网就会被电死，如何一起逃离困境，考验我们的团队精神。

项目目标：团队不同于集体，它有着自身的结构，不同单元之间有机的结合才能使团队展现令每个队员自豪的力量。资源是有限的，对独立的作战的团队资源更是宝贵的。所谓没有用，只意味着放错了地方。高效的资源策划将把有限的资源发挥到极致，完成看似不可能完成的任务。

团队拓展游戏雷区取水

项目描述：队员在规定时间内，用三种以上不同方法从雷区内把三件宝物取出来。在一个直径5米的雷区中间有一个水源(瓶装矿泉水)，要在仅用一根绳子，不接触地面的情况下取到全体队员的救命水。

项目目标：

培养团队的创新能力，体会创新就是竞争力的法则。

培养团队的执行能力，

体会团队中好的方案但加上不执行等于零的管理真谛。

培养学员的付出和风险的精神

团队拓展游戏信任背摔

项目介绍：每位队员轮流站在1.7米左右高的背摔台上，背对着大家直身向后倒下，其他成员在背摔台下平身双臂保护。

项目目标：

建立团队信任，构建团队基石。

增强团队成员的责任感，敢于奉献，善于回报，坚守承诺。

学会站在别人的角度、立场思考及看待事情。

锻炼团队成员的心理素质，良好的心理素质不但可以让人把握机会、获得成功，同时还可以帮助人从巨大的压力中解脱出来。

**公司组织户外拓展方案篇四**

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

2. 磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

3. 加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排

8：00 集合上车(地点可选)

9：00 到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

9：00-9：30 破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9：30-9：45 旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

9：45-11：30 抓鬼行动

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

11：30-12：00 小结，分享。

12：00 休整，补充能量，午餐。

12：45 下午团队拓展活动开始。

12：45—13：45--盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14：00—16：30 真人cs野战

cs野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16：45：17：00 总结、分享 返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心;

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

**公司组织户外拓展方案篇五**

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，诚智拓展整理了关于单位户外拓展训练方案。

具体如下：

一 参加人员： 公司所有员工。

二 活动地点：诚智拓展训练基地（多家拓展基地可供选择）

三 活动形势：以户外拓展活动为主，宣传为辅（以单位旗帜为主要形式）

四 活动行程：  拓展活动行程安排

8：30—9：00 到达拓展训练基地，清点人数，宣布相关的注意事项 下派比赛任务及活动致词。

9：00—9：30 开始拓展游戏 准备 热身

9：30—12：00 开始拓展游戏，分享活动感悟，宣布比赛结果

12：00—13：00 午餐

13：00—16：45 拓展游戏

16：45—17：00分享 返回

五 拓展活动安排

9：00-9：30 破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9：30-9：45 旗人奇事

项目介绍：在一面旗帜下聚集起来的一个群体能够创造奇迹――这就是“旗人奇事”。这面“旗帜”上要求有这样4项内容：小组的队名、标志（绘于队旗上）和口号、队歌（写在白纸上，歌詞不少于4句），还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术物方式展示这各项成果。

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

9：45-11：30 抓鬼行动

项目介绍：分为法官、平民、傻子、鬼四种角色。每个人在游戏开始前被分发一张小纸条。小纸条上的内容有法官来填写，每个人只能看见自己的纸条上的内容。平民的纸条上会写着一种具体的事物。比如说棒棒糖，傻子的纸条会写一些和棒棒糖有些关联但又不太靠谱的东西，比如小零食；而鬼的纸条上只写着鬼和字数。比如平民写棒棒糖的话鬼的纸条就会只写鬼。然后大家顺时针依次描述这个事物，通过描述确定谁是鬼。

训练目的：激发大家的积极性，让大家开阔眼界，活跃思维。以积极向上的心态面对工作，生活。

12：00 休整，补充能量，午餐。

13：00 下午团队拓展活动开始。

13：00—13：45--盲人排队

项目介绍：在40’内将我提供的一些绳子围成一个最大的正方形，所有学员均匀得分布在正方形的边上。

训练目的：非常状态下的沟通；组织纪律；；学会倾听；尝试（有效操作）；策划、决策；意志力的挑战。

14：00—16：30 真人cs野战

项目介绍：分组，使用模拟类游戏战术发射器（bb弹、水弹、彩弹、激光等各类对抗发射器器械）身着战术装备以及各种款式的军装、护具，进行的模拟军队作战训练

训练目的：cs野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16：45—17：00 、分享 返回

个人装备：

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

**公司组织户外拓展方案篇六**

一、训练背景及目的

由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

(一)参训人员：公司辅导员及培训老师

(二)培训时间：9:—4:3(全天)

(三)培训地点：小学操场

(四)人员安排：

(1)主持人：\_\_\_\_

(2)队员：分为三队：由\_\_\_、\_\_\_、\_\_\_三人分别带队。

(3)工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五)团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1)进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

(2)学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

(3)改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

(4)促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

(5)让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

(6)增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

(1)认识自身潜能，增强自信心;

(2)克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

(3)调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

(4)认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5)挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

(6)磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;

(7)增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

(8)加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排：

8：集合上车(地点可选)

9：到达户外拓展训练基地，开始场地类拓展项目

破冰(9：-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求:

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

##结束[\_TAG\_h3]公司组织户外拓展方案篇七

一、活动目的

通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

1.时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日(星期天)

2.地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3.标准：\_\_元/人(暂按100人核价)

现有人员\_\_\_

4.公司购买饮用水：\_\_元\_\_\_支/人\_100人=\_\_\_元

费用合计约：\_\_\_元/人\_\_\_\_人+\_\_\_元饮用水费+\_\_\_\_元晚餐费=\_\_\_\_\_元

带家属费用自理。

费用包括：

1)50座往返交通费2)培训费(专业教练执教)3)器械费4)培训场地使用费5.西冲景点门票6.一正餐(8菜1汤)7.快艇登岛8.优秀的导游服务费9.横幅特别赠送：精美旅游帽一顶、矿泉水每人一支、旅游意外险10万每人、横幅一条费用不含：个人消费项目

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00-13:30午餐

14:10-15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30-17:30沙滩游戏

18:00-19:30晚餐

**公司组织户外拓展方案篇八**

一、活动主题：团结合作、运动健身

09：00——各队队长清点人数(名单见附件二)

09：05——从公司出发

10：00——到达目的地

10：05——开始集体趣味游戏活动(规则详见附件一)

a、火车赛跑

b、跳长绳比赛

c、过龙门

12：00——午餐

观湖餐厅(颁发20\_\_年度全勤奖)

3：30——体育活动

保龄球1个道(2小时13：30)

羽毛球2个场地(各1小时13：30)

乒乓球2个桌(各1小时13：30)

网球1个场地(2小时13：30)

壁球1个场地(1小时13：30)

18：00——晚餐

18：30——返回成都

1、因本次活动以健身运动为主体，请大家穿运动鞋、着方便运动装(千万不要穿高跟鞋、着裙装)。

2、羽毛球、网球项目需付租拍费(羽毛球：6元/只、网球：8元/只)，有拍者建议自带。

篇四：公司中秋节活动方案范文

中秋季是个热闹喜庆的节日，你们都是怎么度过中秋节的呢?中秋节活动也成公司团结员工

的好机会。范文大全特意为大家整理了关于公司中秋活动方案范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

亲情\_\_公司人——与你同行的明天

活动目的

1.让员工充分的展现自我，在活动的过程中认知自我及企业大家庭的氛围。

2.实现领导和员工的互动，让企业的各层工作者在共同的平台下交流。

3.有效的利用活动的过程及其宣传策略，以别于以往的操作，让大家感受到\_\_公司的发展和进步。同时包装\_\_公司，促进其外部形象和内部文化的形成策划方案。

4.通过\_\_公司生活秀使\_\_公司人认知及发现自我，为未来的bi行为识别系统改善进行一定的铺垫。

\_\_公司总部及\_\_\_公司员工

活动时间:20\_\_年月日晚

活动地点:\_\_\_公司总部食堂

主办单位\_\_\_公司

承办单位\_策划公司

活动内容

一.节目征集：

1、总部各部门，每一部门至少表演一个节目;\_公司不少于3个节目

2、本周四11点前完成节目申报工作

3、本周五进行排练

4、节目申报者请自备伴奏乐器或音带cd

二.20\_\_年中秋晚会现场

主干时间分配：1民乐中秋宣传片

又一段短小的宣传片作为晚会的开端

2领导致辞

由现场主持人介绍嘉宾邀请\_\_先生给\_\_公司员工致辞，并邀请大家共同举杯

演出

3由各个部门选报的活动(具体编排待订)

4\_\_公司生活秀

说明：此项活动旨在让\_\_公司人认识自我，在表演的过程中认识注意仪表仪态的重要性。今天员工们代表一个部门，未来代表的是整个\_\_公司的形象，从而使观看者也从中受益。活动的参与性和观赏性很高。

有每个部门推选出两名员工作为自己部门的形象代表，由个人准备3-4套生活服装，一套夏季服装，一套休闲服装，一套工作服装，一套由本部门设计搭配的服装。来参加这场\_\_公司人的生活秀。在秀结束后，我们将邀请观众上台来评述。

5游戏

同一首歌

邀请领导和员工共同合作一首歌曲，邀请领导人数三，员工人数三

我猜，我猜，我猜猜猜

邀请舞台下的员工上台来用五个问题猜出一件物品，猜出的即可以拿走奖品

奖品设置可以是(cd小家电，日常用品可以是小动物也可以是人，主要增强娱乐效果)

游戏有两人完成，一人将眼睛蒙住，一人在终点指导他完成路程，在t台上设置障碍若干，时间最短的小组获得胜利。

6抽奖与礼品的颁发

效果预测

鉴于本活动是传统佳节\_\_公司内部组织的活动，富有创意和互动，只要实施得法，实施落实，可以引起内部员工积极参与和外部企业一定的关注，预计活动的实际参人数可达600以上，网络报道5篇。对\_\_公司员工覆盖面有望达到1/2以上。同时，这次活动将有利的推动企业新文化的形成，增进员工信心，对外展示亲切团结高效的形象，有效提升自身的知名度和美誉度。

媒介传播策略

1、鉴于《\_\_公司天地》9月号已交付印刷，先期报道将利用网络媒介，即在\_\_公司主页新闻中心发表通讯一篇。

2、活动执行后跟踪报道，有效运用《\_\_公司天地》和\_\_公司主页的优势。

3、活动执行后在相关的物流行业网站进行新闻通讯类投稿。

4、活动后在食堂里公布图片资料和相关报道。可以采取宣传板和海报的形式，将实况刻成盘作为以后企业形象的宣传资料。也可以上传网页庆典活动方案。

广告媒介传播策略

1、既定演出部分事先发函至各部门(文件通知)。

2、活动前的海报宣传(可以作为海报文化普及的前期引导)。

3、一句话表述“中秋您想看什么，意外惊喜等着您”设立留言点，节目及电影放映确定前作为参照，使企业文化对内拓展合理化。

实现活动方案的措施

1.联络\_分工司，邀请他们作为本次活动的主办单位，并邀请总部作为协办单位。

2.经主办单位协商通过后，将本次活动方案上报有关部门批准。

3.建立统一的实施策划小组，将工作进行分类，实施落实至责任人

活动场地布置

1.在设计和布置上，必须注意整体风格的统一和局部装饰的差异性，即保持标志，背景板和主色调的一致，充分利用现场原有的条件下，做出新意。

2.中心背景有一面珠光气球和细霓虹组成的背景墙构成，上面粘贴活动的主题和\_\_公司的形象标志。

3.在舞台中心背景的两侧，分别设置有白色广告背景板的屏风，用于隔出舞台的层次感还主要用于投影的背景墙配合电脑投影设备工作

**公司组织户外拓展方案篇九**

一、活动时间：20\_\_年10月28—29日

战略研讨会—宾馆中型会议室;

拓展活动---海盐县南北湖拓展基地

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案„„„

18：00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9：00

„„„

9：30现有精英情况公司领导简要介绍上海公司\_\_年工作目标及行动计划以及集团战略发展思路，阐述召开本次研讨会、制定三年战略规划的目的及意义

9:30

„„„

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10：00

„„„

11：00全员沟通—我们的困难与不足

11：10

„„„

11：20休息

11：20

„„„

12：00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做---总体目标界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

14：00

„„„

16：00全员沟通—三年发展目标之一：公司品质目标(体系认证、品质体系的可操作性、品质监控体系)及措施全员沟通—三年发展目标之二：公司人力资源目标(团队建设与员工素质、薪酬水平、培训体系、晋升机制、操作层员工管理)及措施

全员沟通—三年发展目标之三：公司客户满意度(服务水平、客户评价、投诉处理水平、与地产沟通)及措施

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

全员沟通—三年发展目标之六：公司管理架构及措施在经过讨论形成了一个初具轮廓的总体战略目标之后，围绕总体目标，讨论各分项目标16：00

„„„

16：10休息

16：10

„„„

17：00全员沟通—公司目标汇总

17：00

„„„

17：30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17：30

„„„

18：30公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。第一日晚餐18：30

„„„

20：30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20：30

„„„

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节!(活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)第三天10月29日拓展活动

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08：10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9：30

„„„

10：00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10：00

„„„

11：00破冰及集体展示

团队热身活动

团队形成仪式!(熔炼团队)所有队员将被随机分为1组.选出队长，确定队名、队歌、口号并集体展示队行，彼此熟悉

11：00

„„„

12：00中餐湖边农家特色

12：00

„„„

14：10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分，a，b两条线开展进行

14：10

„„„

16：10a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

备选项目：大脚板心心相印培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务分享总结

16：10

„„„

17：00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解释!

谢谢

返回上海17：00

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐\_2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39\_930元/人

##结束

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