# 公司集体活动的总结范本

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-08-07

*活动时间：本周日上午8点公司门口集合，有大巴统一接送活动地点：广州笑翻天乐园活动目的：为加强公司员工的集体凝聚力，提高整体士气，缓解员工压力，增进同事间的沟通与交流，特定于本周日前往笑翻天乐园，进行一天的户外拓展活动。活动方案及其行程安排：...*

活动时间：本周日上午8点公司门口集合，有大巴统一接送

活动地点：广州笑翻天乐园

活动目的：为加强公司员工的集体凝聚力，提高整体士气，缓解员工压力，增进同事间的沟通与交流，特定于本周日前往笑翻天乐园，进行一天的户外拓展活动。

活动方案及其行程安排：

08：15 -- 09：00 集合，开车前方笑翻天乐园

09：00 -- 09：30 集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

09：30 -- 09：45 组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号。 09：45 -- 10：00 破冰训练（团队热身）

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

10：00 -- 11：45 (山谷游乐区)竞技项目：

突出重围---攀 壁： 参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。（良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键！）

木桩桥---天罗地网：队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网。前有堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关？

（要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务！）

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩！（克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我！）

竖网桥--- 悬空摇摆： 参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

12：00 -- 14：00 午餐时间（参观杨四将军庙）

14：00 — 16：00 团队大比拼竞技项目：

军事障碍： 此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

超级晃板： 摇摇晃晃的平板，高低起伏的绳索，水面上空的绿色大网，构成了独特的项目，良好的计划，周密的安排对于完成挑战无疑有很大的帮助。

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）

搭桥过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的状况灵活调整，以便达到更佳的培训效果。 其他课程推荐：

1.《超级团队训练营》208元/人，20人成团 2.《卓越领导训练营》168元/人，20人成团

3.《精英团队训练营》128元/人，20人成团 4.《销售精英训练营》128元/人，20人成团

5.《目标突破训练营》98元/人，30人成团 6.《亲子拓展训练营》98元/人，30人成团

7.《新员工融入训练营》98元/人，30人成团 8.《大学生励志训练营》98元/人，30人成团

9.《娱乐竞技训练营》75元/人，30人成团 10《自由团》门票60元/人，自行旅游观光，无教练

精彩玩点推荐：

1.山谷探险区 2.抢滩登陆区 3.水上游乐区 4.军体训练区 5.儿童游乐区

注意事项：

1、乐园项目禁止赤脚，禁止穿高跟鞋、拖鞋，游玩过程中，禁止故意摇晃、打闹，禁止故意跳网、跳水、游泳；

2、为了便于活动，请女同胞们尽量不要穿裙子，孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加项目拓展；

3、请妥善保管好自己的贵重物品，乐园不承担看管物品和丢失物品后的一切责任；

4、乐园部分项目涉及水上活动，酷爱水上项目的游客，可自带衣服，乐园免费提供更衣室，以防不备之需；

5、园区水果、花草植物、蔬菜等为私人所有，请不要随意采摘，天气干燥请注意森林防火，同时不要乱扔垃圾，注意景区环保；

6、乐园水上项目水深0.6米到1米，玩水上项目时请注意手机、钱包、香烟等物品的保管，如不慎落水，请立即保持身体站立，禁止在水中平躺或半蹲，以防溺水；

7、部分项目有一定难度，请挑选适合自己的项目游玩，带小孩的游客，请看管好小孩，确保小孩在大人的陪同和监护下游玩；

8、注意自身旅游安全，尽量避免离安全管理员较远的区域游玩，遵守园内标志牌上的规定如：警告、禁止、注意事项等；

9、少数项目有时间限制、人数限制、方向限制、速度限制、年龄身高限制，一切活动请听从工作人员指挥和安排。

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