

# 简单的团建活动方案（通用 17 篇）

## 简单的团建活动方案 1 一、整体时间安排

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。

## 二、具体时间安排

### （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。

### 三、活动具体内容

(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：约荏架吗？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指甲板之上。

简单的团建活动方案 2

乐清阳光少年拓展基地

以通知为主

以通知为主

## 一团一议

正规旅游大巴车、中餐（烧烤）门票、保险、组织费、道具费、音响等

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。

:

### 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间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。



## 简单的团建活动方案 3 一、时间和地点

时间：20xx 年 x 月 x 日——2022 年 x 月 x 日

地点：xx 大厅

## 二、活动主办

组织机构：xx

负责人：xx

主持人：xx

行政：xx

取题：xx

## 三、赛前准备

x 日—x 日备题

x 日培训工作人员、买奖品

x 日布置教室、完善所有事项

## 四、赛场布置

1、正前方：悬挂“五四强素质、练内功”有奖知识自由竞答活动。

2、前黑板为幸运抽奖处，挂有“强素质、练内功、学知识、兴制管”。

3、取题处设于培训中心后侧，兑奖处设于讲台。

## 五、活动须知

1、本次活动为有奖自由竞答活动，具有知识性、趣味性，活动不设参赛队，不指定参赛成员，凡我车间员工均可踊跃参加。

2、本次活动的题目共分为四大类，具体如下：

1—50 号为厂规厂纪及我厂基本常识

51—150 号为专业知识，其中 51—75 号题适合电器班，76—100 号题适合车队，101—125 号题适合维修班，126—150 号题适合生产岗位。

151—200 号为趣味谜语

201—250 号为脑筋急转弯

3、本次活动设 A、B 两种题型，其中 B 型题难度较大，A、B 分别标于题号之后，如“21（B）”。活动共设 250 道题，其中 A 型 150 道，B 型 100 道。

4、所有题号按分类悬挂于墙上，观众每次只许选择一个题号。

5、本次活动的奖品分即奖型与幸运抽奖两种，即奖型为每答对一道题则可获得一份精美小奖品；幸运抽奖即观众答对题后放弃即奖奖品，累计答对规定的题数，最后参予幸运抽奖，抽奖奖品最小数值为 10 元，为 100 元。

6、凡手上持有 20 枚 A 型题签或 10 枚 B 型题签或 15 枚 A、B 混合型题签，且题签上有兑奖处工作人员所签的该员工的姓名时，此观众可参予幸运抽签活动。

7、观众题签破损者，不论答案正确与否，均不予兑奖，视为作废。

## 六、活动程序

1、活动结束后，观众指定出自己要选的题号，工作人员取出与题号相应的题签交给观众，同时工作人员将该题题号取下，表示此题已经被选出。

2、观众拿到题签，经思考后来兑奖处说出自己的答案（答案也可写于另外一张纸上，但禁止写在题签上，否则不予兑奖）。

如：此题答案正确，观众选择即奖型奖品，则工作人员当场给予兑发，题签交回。

如此题答案不正确，工作人员抽回题签，交于取题处，再次将该题挂出题号，此题仍有效；

如此题答案正确，观众准备参予幸运抽奖，则工作人员在题签上写出该观众姓名，并交于其积累。

3、如某观众积累够抽奖题签，即可上台抽奖，所抽得奖品当场兑发。抽签共设 12 位，抽完为此。

## 七、奖品设置

1、A 型题每道奖品为 1 元左右物品，共需 150 份左右，B 型题为 2 元左右物品，共需 100 分左右，以上共需 350 元。

2、抽签共设 12 位，即“10 元 5 位，20 元 4 位，50 元 2 位，100 元 1 位”，共 330 元。

## 简单的团建活动方案 4 一、活动主题

“这个冬天不寒冷” ——爱心温暖小动物

## 二、活动背景

10 月 24 日，是传统二十四节气中的霜降，而霜降的到来则

预示着冬季的到来。10月22日，在霜降节气即将到来之际，协会走进社区，结合暑期在动物医院的实践经验及课本知识就冬季如何科学关爱身边的小动物向居民们进行讲解。除此之外，校园流浪猫比较多，在冬天面临生存的危险，为激发同学们的爱心，决定在学校建立“流浪猫喂养点”，帮助流浪动物们度过冬天。

### 三、活动可行性分析

宠物爱好者协会自成立以来一直秉承着“立足专业，服务社会的”理念，多次走进社区进行爱宠宣传并收到了很好的成效，对冬天进行针对性比较强的宣传，更为实用。同时应广大师生的要求，建立流浪猫喂养点，帮助流浪猫度过冬天。

### 四、活动流程

1、10月22日A社区、B社区、C社区摆出桌椅，义务向社区养宠居民解答冬季养宠的注意事项。

2、对养宠居民进行养宠情况调查，并派发养宠知识传单。

3、制作宣传板，告示居民们冬季即将来临，气温将随之下下降，小区很多家养的与流浪的猫狗经常会蜷缩在汽车温暖的发动机下，每一位开车的朋友，在开动车之前请稍微按一下喇叭，确保车下没有熟睡的小动物。

4、在学校建立流浪动物喂养点。每天安排人去喂养。并以手机拍下照片为证监督大家的工作。

### 五、注意事项

1、由于活动参加者较多，在活动的过程中需注意安全，要

遵守交通规则保证安全。

2、活动物品需提前准备，与社区要提前联系。

3、需要宣传到位，让更多的爱心人士能加入到我们的行动中  
中来。

## 六、风险评估

1、居民参与度不够

解决方法：发动干事的主动性，积极地上去与养宠居民沟通

2、遇上下雨天

解决方法：关注天气活动延后

3、活动中有意外事故

解决方法：事先想到意外事故可能的形式，做好应急预案。

4、流浪动物喂养点一开始没有动物

解决方法：用食物将一些流浪动物吸引至喂养点进行喂养。

## 七物资预算

1、传单 300 份——30 元

2、猫粮——30 元

3、流浪猫收养点指示牌——50 元

4、喂养碗——20 元总计：130 元

## 八、人员安排

见附页。

简单的团建活动方案 5 上午：TeamBuilding 团队建设

(一)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。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。
- 5、现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。
- 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，烦恼尽消。

## (二) 成员分组

根据活动参与人数、男女比例等，抽签决定将队员分成几组

## (三) 我们是一家

自我介绍：

- 1、把小组成员分成两队，围成两个圆圈：外圈和内圈。
- 2、开始时，大家拍着收，外圈人向右转，内圈人向左转。也可利用音乐陪伴进行。
- 3、音乐停顿或主持人叫停时，外圈和内圈组员要面对面，向最靠近自己的人作自我介绍，包括职业、兴趣、专长等。

4、在第一次介绍后，音乐再起，直至每个人都认识为止。

#### 小组介绍

1、每组推举一位小组成员代表小组进行介绍。要求将组内每一位学员的情况介绍完整，还可加上自己的评价。（大家可以提问）

2、当 A1 小组介绍完，B1、C1 小组代表要对 A1 小组的发言做一句话的评价。（只可以是正面的：如 A1 小组成员都很年轻，非常有朝气；或者 A1 小组成员看来经验很丰富；或者 A1 小组成员都是女孩子，都很漂亮。）当 A2 小组介绍完，

B2、C2 小组代表要对 A2 小组的发言做一句话的评价。以此类推，直到所有小组介绍完毕。

3、每组介绍自己的代表和发表评价的代表不能是同一个人！

#### (四) 团队建设

1、推选小队长。

2、队长带领队员完成队名、队训、队歌（积极向上，短小有力）、队徽、口号等。

3、各队用书画、表演等形式展示。

#### (五) 互动游戏心有千千结

1、请参加者手拉手，面向内组成一个圆环。

2、熟悉两旁的参加者，记下他们名字。

3、大家松开手，随意走动。

4、主持人喊停，大家保持在原地，找到步骤 2 时和自己拉

手的参加者，重新拉手，切记左右手不可混淆。

5、此时，大家的手臂交错成网，让参加者恢复到步骤 2 的圆环的情况，但是在恢复的时候每个人不可松手。

6、如果步骤 5 不能完成，可以请成员商量，是否需要主持人剪掉其中一个结(即难以恢复步骤 2 状态的地方)，如果需要，主持人可以示意剪开，让此结处成员松开手，恢复到步骤 2 状态。

7、直到所有结打开，活动结束。

注意：左右手不可拉错。从步骤 5 开始，不经过主持人同意，不可松手。

下午：TeamChallenge 团队挑战

#### (一)入场区及兑分区

- 1、每个队伍入场时需配到好队标并合影；
- 2、每个队伍入场时需领取一张团队积分卡；
- 3、每个队伍完成后将积分卡交回兑分区，工作人员将该对积分卡记录情况填写至团队积分榜上；
- 4、最后统计出每个分区任务完成最好的前三个队伍，并在最后组织颁发奖励。

#### (二)雕塑区

- 1、团队所有成员，需根据每个关卡的指示，完成雕塑任务，闯关越多，则本区积分越高。
- 2、关卡指示说明，如指示为七手八脚，则团队雕塑完成后，需要有正好 7 只手和 8 只脚与地面接触，不能多也不能少。



3、雕塑完成后，需全队齐声喊出完成，游戏主持开始计时，保持雕塑 5 秒钟，该关闯关完成。

4、每关有 2 次挑战机会，2 次均失败者，则结束该区挑战，游戏记录为最后成功的关卡。

5、游戏主持在队伍积分卡上登记成绩并签字后，可离开该区。

6、安全事项：游戏开始前，游戏主持向准备挑战的队伍说明游戏规则，并强调人力踩踏的注意事项。

7、该区接受最多 3 个队伍同时挑战。

### (三)大绳区

1、团队 2 名成员摇绳，其他所有成员依次进入大绳跳跃范围，所有成员全部进入后，集体完成 5 个跳绳则挑战成功。

2、整个过程中，如有成员未能跳过导致摇绳中断，则挑战从头开始，即所有人退出跳跃范围，依次重新进入。

3、从第一个成员起步进入大绳跳跃范围开始计时，到挑战成功，用时越短则本区积分越高。

4、每个队伍有 8 次挑战机会，8 次均失败者，则结束该区挑战，游戏记录为失败。

5、安全事项：游戏开始前，游戏主持向准备挑战的队伍说明游戏规则，并强调过程中头部和脚部的防护。

6、该区接受最多 2 个队伍同时挑战。

### (四)运珠区

1、团队所有成员，每人手持一块塑料半管，在限定的 10 分钟时间内利用半管将小球从起点运送到终点的篮子中，每成功运送完一个球，则全队迅速跑回起点，开始第二个球的运输，直到时间结束。

2、从第一个球放上第一块半管开始计时，8 分钟限定时间内，成功运送球数越多，则本区积分越高。

3、由游戏主持在起点处将球放入半管，整个运送过程，团队所有成员身体的任何部位均不能触碰球。

4、球在塑料半管中必需持续向前滚动，在同一个半管中停留时间不能超过 20 秒。

5、若团队成员身体触球或球中途落地或在同一个半管持续停留时间过长，则全队回到起点，重新运送。

6、安全事项：游戏开始前，游戏主持向准备挑战的队伍说明游戏规则，并强调跑动中的安全事项。

7、该区接受最多 2 个队伍同时挑战。

#### (五) 排雷区

1、由尼龙绳围出一个雷区圈，所有成员的身体任何部位都不能触碰雷区圈内的地面，雷区圈中间有一个塑料瓶子，瓶子中有一个吸管，团队需要利用 4 条 7 米的大绳，将一个成员运送到雷区中心，将吸管取出，则排雷成功。

2、全队在雷区圈外的起点处，准备好后，主持人问：准备好了吗？全队齐声答：准备好啦！主持人说计时开始！则开始计时，

到挑战完成时间越短，则本区积分越高。

3、在整个挑战过程中，如团队中任何成员的身体任何部位触碰到地面，则挑战失败，需回到起点重新开始。

4、每个队伍有 3 次挑战机会，3 次均失败者，则结束该区挑战，游戏记录为失败。

5、安全事项：游戏开始前，游戏主持向准备挑战的队伍说明游戏规则，并强调拉绳索时的动作注意事项。

6、该区接受最多 1 个队伍同时挑战。

团建活动结束后，队员分享收获与感动。

简单的团建活动方案 6 准备阶段：

签到、购买辅助材料

第一阶段：

活动氛围材料，所需要辅助材料购买

第二阶段：

活动准备

第一：参与人员全部在员工餐厅集合，保证大家都要到，不得缺席。

第二：准备出发，将需要的物料放至车上，并且准备布置活动现场的物料。

第三阶段：

烤肉环节

第一：所有人到达活动现场后，整队歌

第二：按照分组分配烤肉材料，完成烤肉环节(在展现团队协作精神的同时，注意与联谊单位的礼仪)

第三：搭档互相拥抱，说一句感谢的话语的。

第四阶段：

举行友谊小游戏比赛；

热身活动：

跳店操大家混编分组，以便加强同事们之间的交流

一、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。

二、击鼓传花

游戏规则：准备一碗水，一人击鼓，大家相互传，击鼓停，传花结束，传到最后一个人手里的时候，碗里的水不得少于 5ml，否则受双倍惩罚。

三、大胃王比赛

吃旺仔小馒头比赛，一分钟，看谁吃的多，必须一颗一颗的吃。旁边有人监督三个活动均选出一二三等奖，送上小礼物。

四、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。

#### 五、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。

#### 六、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。

七、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袋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。

#### 八、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。

#### 九、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，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

#### 十、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。

#### 十一、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。

#### 十二、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！

简单的团建活动方案 7 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 xxx 拓展之旅。

#### 一、活动时间：

20xx 年 xx 月 xx 日(具体时间暂定为：9：30—17：00)。

#### 二、集合地点：

(略)

### 三、活动口号：

放松心情，勇攀高峰。

### 四、活动组织：

业务部及行政部。

### 五、参加人员：

公司所有员工。

活动总指挥：XXXXXXXXXX；

后勤服务与记分：XXXXXXXXXX；

安全与纪律：XXXXXXXXXX；

游戏主持人：XXXXXXXXXX；

后勤保障：XXXXXXXXXX；

### 六、活动形势：

以户外拓展活动为主，宣传为辅。

### 七、活动行程：

拓展活动行程安排表。

### 八、拓展活动安排：

#### (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。

#### 1、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必须必须正面清晰出镜)。

简单的团建活动方案 8 一、指导思想和目的

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。

二、竞赛内容、时间和地点

(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



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/338062121057007001>