# 拓展训练策划书-Ok

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-03-20

*第一篇：拓展训练策划书-Ok野外拓展训练策划书一、地点：清溪森林公园二、时间：10月29号（中秋节次日）三、活动目的团队整合——提高您的团队情商“引爆您的团队合力”1．通过户外环境下的一些活动，使我们公司的员工充分发挥自身的潜力，增强他们...*

**第一篇：拓展训练策划书-Ok**

野外拓展训练策划书

一、地点：清溪森林公园

二、时间：10月29号（中秋节次日）

三、活动目的团队整合——提高您的团队情商“引爆您的团队合力”

1．通过户外环境下的一些活动，使我们公司的员工充分发挥自身的潜力，增强他们的自信心、勇气，激发他们的激情，培养他们对美好生活的热爱；

2．增加非工作状态下的沟通，形成积极协调的组织氛围；

3．树立互相配合，相互支持的团队精神和整体意识；

4．增强信心、磨练意志、激发进取心与创新能力

5．享受自然,调节情绪,共度美好时光；

四.活动主题

友谊、协作、激情、超越

五.活动对象

大中专生，篮球队，按工龄筛选，优秀员工.六.活动大致规划

1．10月29号早餐8:30分于华仪厂门口集合（早餐自行处理）30分钟处理活动相关事项：

①分队：报数，将奇数与偶数分开来，站成2列，再将此2列，各分为2列，组成4个组。

②各组推选出各组的的队长，副队长，及其队名、口号；

③各队长统计各组成员相关信息，包括姓名，电话号码

④分发食品

以上4个小步骤在30min内完成！

2．9:00坐车，准时出发！约30min钟后可到达清溪森林公园第一停车场。

3．9:30min于清溪森林公园（第一停车场）集合，10min钟处理以下事项：

①整队

②大致说明本次活动的规则、纪律

③分配第一个任务：通知每个队的队长来领任务，助教给每个队基本分100分；分配任务时，将清溪森林公园大致线路图发放至各队长，并告知队长，在该路线中，每队的队形，口号或者队歌的音量将列入考核项目中，助教会将根据实际情况进行评分；分数=队形+士气，其中队形包括行走及到达时队形，评分分为四个等级：20分，15分，四个助教分数取平均值。4．9:40准时出发，开始执行第一项任务，即限时到达第二停车场！（时间比较充足，注意安全），25min钟之内到达第二停车场，先到不加分，到达时间为10:05，助教准时打分！若队列中有队员落队，根据落队人数作相应的处罚（落下一个队员，队长做10个下蹲(女)/俯卧撑（男），依此类推）。主持人告知分数。——10min钟内完成打分及处罚。

5．约10:15开始游戏，齐心协力绑，小时10分，齐心协力约，含分享感受时间。评分标准为40分，30分，20分，10分

②．齐心协力绑：将每组分成两个队，10人/队。需准备50根布条（40min）

游戏描述：10名队员站成一列，手腕手，用布条将各自的左/右脚将相邻队员的左/右脚绑在一起，准备Ok后，游戏开始，助教记下各组从起点至终点时间，并打分！（注：若布条中途松落，或者断裂，需重新从起点开始！）

分享：从游戏中感悟到什么？时间约10分钟，发表感言的有加分，给发言者所在队加5分/1人，如果发言人多，导师要把握好时间，发言人数，及发言人所在的组

6．约11:00登山！（体能大考验——负重爬山），11:30到达山顶，以每队全部队队员到达山顶时间为准，到达后列队，助教打分，最先到达的得40分，第二名30分，第三名20分，第四名10分！

分享：从游戏中感悟到什么？时间约10分钟，发表感言的有加分，给发言者所在队加5分/1人，如果发言人多，导师要把握好时间，发言人数，及发言人所在的组

7．午饭及休息时间为11:40—12:30，自由活动时间30min（此处时间可能会减少）

8．13:00开始第二轮游戏：金融风暴+爱心大传递，①金融风暴：全部参训队员围绕一个圆圈，每队站在一起。导师站在圆圈中央，助教负责计分。从某一人开始，从一数到十，从十一开始，逢奇数击掌，偶数报数。（要求学员迅速做出反映，不能停顿，错一个扣分2分）导师把握游戏进度，游戏深入，扣分加大，4分，8分，10分。

分享：从游戏中所获所得，感想等，根据发言情况确定是否加分.②爱心传递 ：每组队员手来手站成一列，将橡皮圈从左手开始，穿过身体，传至右手，再将橡皮圈以相同的方法传给下一位队员，直至传完最后一名队员，评分标准为5分，10分，15分，20分，助教计时打分（准备合适的圈）

分享：从游戏中所获所得，感想等，根据发言情况确定是否加分.9．15:00娱乐活动开始——自愿参加，①成语接龙，未能接下去的有队员接上，1个奖励10元！

②拉歌

③个人秀

第②和③根据实际情况给予奖励，④猜谜语：抢答，答对一个奖励10元

10．大约16:00下山，16:40在清溪湖办事处集合，迟到者体罚！每组迟到一人，队长做10个下蹲(女)/俯卧撑（男），依此类推。（迟到标准以是否在规定时间内在规定地点列好队为准，助教做好记录．设计一个游戏节目，如果没人迟到，时间会多（考虑小马过河））

①．团队连环坐：全队人员参与！（助教示范）

游戏描述：一名队员呈半蹲状态，另外一名半坐于其大腿上，依此类推构成一个圈，做好准备后开始计时，四队同时进行！助教记下各组维持时间，并打分；（注：每个队只要其中一名队员坚持不住，该队游戏结束，以此时间作为该队时间）需准备好秒表。

分享：从游戏中感悟到什么？时间约10分钟，发表感言的有加分，给发言者所在队加5分/1人，如果发言人多，导师要把握好时间，发言人数，及发言人所在的组

分享此次活动总感想，宣布总分，合影！

11.18:00打道回府！

**第二篇：拓展训练策划书**

辽宁装备制造职业技术学院 学生会心理健康拓展训练

策

划

书

策划人：艾福鑫

苗惠慧

一．活动时间

2024年3月 日下午1:00

二．活动地点

待定

三．活动主题

团结协作 激发潜能

四．活动目的1.通过游戏互动参与来引导受训的每一位同学走出以往封闭的自我，主动与人沟通，打开心扉以完全参与者的态度来亲身体验与察觉，认识自己的闪光与不足，形成完整的自我概念，树立积极的生活态度。

2.以团队的形式与同伴一起解决问题，解决问题时团队的合作是很重要的。通过问题解决的训练，可以是拓展训练受训同学学习到解决问题的技能，体验到成功的喜悦，增强自信心，提高适应社会的能力。

3.作为一种“先行后知”的现代式学习方式和训练方法，素质拓展训练可以激发，调整，升华，强化受训同学的心理，身体，品的素质和潜能，使受训同学心态开放稳定，敢于应对挑战，富有创新活力，促进团队形成。借助练后的促动，感悟和思考，影响和指导自己未来的学习和生活。

五．活动宗旨

安全第一 挑战第一 团队第一 开心第一

六．活动流程

1.分组

2.开始游戏

（一）游戏名称：密码传递

项目介绍：

1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

2、游戏规则就是每个人不许回头，不许离开座位，不许说话，在限定的时间里把最后队员得到的信息准确的传递到前排第一个队员。首先每个队都开始做了准备，即简单的沟通密码，或者用手在后背写字，或者用敲击身体或头部的方式，第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点,第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

第五轮是：回归数字“1”结果可能没有人想到的，最后队员得到的信号是

“ 1”，原因很简单，大家的思维模式被自己固化了，不相信是这么简单一个数字，开始不相信自己团队建立起来的密码流程、制度，不相信自己的队友传递的信息，造成了失败。

游戏很简单，道理也不复杂，既然在磨练中、磨合中逐渐的建立完善了你的制度流程，建立起来了团队信任，为什么就不能持久的相信他呢？为什么简单的就被

自己的思维推翻了呢？还有一个需要说明的是流程、制度不要制定的太复杂，简单明了利于执行，在执行过程中产生误差的几率最小。每个人的理解能力学习能力不同，太复杂了产生理解误差是肯定的，产生错误也是必然的，一个队传递密码是左边肩膀拍几下，头拍几下，右边肩膀拍几下，这个教师光听见他们在噼噼啪啪的拍，由于沟通的密码过于复杂，记得太多大家就记不住了，最后一分也没有得到。

项目道具：若干张便签白纸

项目目的：考验团队里面各成员间的信任程度，考察团队的凝聚力和信任力，也考验各参赛人员的判断和应变能力

项目惩罚：比赛过程中如有那一队说话或窃窃失语，队长必须出来做十个俯卧撑，如果第二次在次出现违规，累积加上10个，以此类推

（二）游戏名称：七手八脚

项目介绍：

1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

2、每队队员在指定的区域内，根据主持人的要求有某数目的手或脚着地，而且必须在指定的区域内完成3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算（多出一只手或脚计时加5秒）

4、每组必须按要求有某数目的手或脚着地，如七只手八只脚。主持人宣布三次手脚手令，三次过后完成时间最短的一支队伍为第一名，往后依此类推 项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

**第三篇：拓展训练策划书**

土木与交通学院分团委2024级干事拓展训练

活

动

策

划

书

华北水利水电学院土木与交通学院分团委2024年十月

土木与交通学院分团委拓展训练

一、活动背景

在校大学生日益懒散，缺少户外训练项目，大学生越来越脱离实践能力锻炼和团队协作精神，基于此我们决定开展本次拓展训练；

二、活动目的1、在训练过程中，使大学生达到“突破自我、熔炼团队、增进沟通”的训练目标；

2、训练大学生在今后激烈的市场竞争中的生存能力与发展能力；

3、提高大学生的思想素质、锤炼意志品德、提升大学生的适应能力、迎接挑战的能力、开拓创造的精神以及团队发展的潜力；

三、活动时间

2024年10月30号下午一点到四点

四、主办单位

土木与交通学院分团委

五、组织人员

第一组织者：xx

第二组织者：xx；

主要组织者：

六、参与人员

土木与交通学院分团委全体成员；

七、活动流程

（一）活动前准备

购买和准备所需物品，如绳子，瓶子，气球，秒表等；

（二）活动内容

1，首先由分团委副书记蒋文浩、闫磊源向大一干事发表讲话，讲述本次活动的主要内容及意义；

2，全体成员在排球场集合，大一干事随机分成五组，由各部部长或副部担任组长或副组长，组长负责各个项目的指导与实施，副组长进行各组的监督工作；

3，活动中，副组长记录各组完成各项工作的时间，及表现情况，评出最佳小组和优秀小组；

4，具体活动名称及规则：

1）快速记忆

规则：各小组成员分别进行自我介绍，然后每一个干事分别叫出组长及其他组员的名字，有一个成员出岔子的话就重新开始，直到每个人都能叫出其余人得名字（约十分钟）；

2）巧解手结

规则：每队的每个人用右手握住身边的人右手同时用左手握住另一个人的左手，这样整个队伍就打成一个结了。练习的目的是打开这个结，让队伍成圆形。在练习中他们可以调整握手的方式，但不能松开手。可能有不同的结果（约十分钟）。3）合力吹汽球

规则：准备气球上写嘴巴或手，2人（1男1女）/组，抽到嘴巴的必须借着抽到手的人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自已

吹起汽球），每个组再随机分成若干小组，每个小组必须吹完5个气球，每组参与的小组数相同；（约二十分钟）

4）《踩气球》

每队出男生女生各一名。女生脚上绑4个气球，男生脚上绑1个气球，一队男生与二队女生互踩气球，依次同时进行，气球先被踩烂完者输（输的一组要表演一个节目）；（约二十分钟）

5）“两人三足”

规则：每组分成两个小组，组员并排站立用绳子将第一个人的右脚与后一个人的左脚绑在一起，依此类推。两个小组必须分别通过规定的路程，副组长记录通过所用的时间；（约二十分钟）

6）坐地起身

规则：先四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上，手挽着手，在不用手撑地的前提下站起来；随后依次增加人数，每次增加2个直至10人；看哪组增加的人数最多。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。（约二十分钟）

7）三人夹球跑

规则：首先由一名队员将气球吹大，然后三人背靠背，将气球夹在三人当中进行折返跑，过程中3人必须双手抱在胸前，气球不许落地、不许挤破、也不许被吹走，先到着为胜。每组的成员必须都完成折返跑；（约十五分钟）

8）松鼠搬家(集体活动)

规则：1.事先分好几个组，三人一组，其中两人扮“大树”，面向对方伸出双手搭成一个圆圈形成“树洞”；一人扮松鼠，并站在“树洞”中间；组长或其他没成对的学生担任自由角色。

2．当组长喊“松鼠”时，“大树”不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；组长或临时人员成为“自由松鼠”也趁机寻找“树洞”，最后没有“树洞”的“松鼠”为输方，应表演节目。

3．当组长喊“大树”时，“松鼠”不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一棵大树，并圈住某个“松鼠”，组长或临时人员临时扮演“自由大树”，最后没有形 成“大树”的人应表演节目。4．当组长喊“地震”时，扮演“大树”和“松鼠”的人全部打散并重新组合，扮演“大树”的人也可扮演“松鼠”，“松鼠”也可扮演“大树”，组长和其他临时人员也加入游戏中；（约二十分钟）

9）各个项目结束后，每个组各自进行交流总结，最后集体合影留念。

八、活动说明

1，2，各组进行各个活动一定要注意安全，由各个组长负责； 活动的具体时间和地点视具体情况而定；

土木与交通学院分团委

2024年10月27日

**第四篇：拓展训练策划书**

策划书

活动总负责人：徐龙飞

活动策划：策划部

活动时间：本周六早9：30

集合地点：校广场

活动主题：欣赏美景，品味大学生活.活动目的：让浮躁的心平静下来，加强各部门干事之间的交流与了解，结交丰厚的友谊.以及了解学校周边环境。

加强社团活动建设。凝聚干事力量。

前期工作：1.有宣传部通知各部门干事积极踊跃参加此活动。

2.确定出玩人数，制定集合时间（本周星期六，早上9:30在校广场集合.预计9:20出发。10:00之前到达）

3.此次出行为步行，时间预计30分钟。

4.通知同学们自带午餐，预计下午4:00返校，由网络部带相机，记录活动内容，最后集体拍照留念。

5.在活动期间，提醒同学注意卫生，准备熟料带，同学们不得擅自行动。整个过程由社会实践部维持。

6.如果有条件，由外联部提供部分活动经费.活动流程：1.同学们签到后集体出发。

2.在路途中有各部门安排注意事项。

3.到达后听从安排的活动。（可先自行休息20分钟）在20分钟之后在指定地点集合，查人数。

4.表演节目.可有同学自发表演.（建议文艺部在此时有准备小节目，活跃一下气氛）之后大家一起玩群体游戏。

5.游戏：偷天陷阱

记得电影偷天陷阱中辛康纳利训练泽塔琼斯过红外线的情景吗？

这个游戏有些类似，先制作道具找一些红绳（玻璃绳就行），中间穿上纸杯，来形容铃铛，还要准备眼罩根据参加人数，再准备背景音乐disco。让后请几个助手在舞台上拉着绳子，让参赛者先睁着眼睛练习一下，跟他们说这是一个非常有挑战性的游戏，要考验他们的灵巧度和记忆力，练习几次后，蒙上他们的眼睛，音乐响起，让他们走，这时候高潮是，主持人让所有的助手把绳子拿开，你就会看到很精彩的表演了，注意旁边的人还可以故意误导一下，说低头，抬脚等等

游戏：一只青蛙

参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“扑通”；接着“两只青蛙跳进水中扑通扑通”……依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。

游戏：.007

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。――出错者饮！

（注：适合众人玩，由于没有轮流的次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！）

游戏：.数7

这么古老的游戏！不过，既然旧瓶能装新酒，老游戏也能翻出新花样！

回顾一下老游戏的规则：首先人要多一点，5人以上。任意一人开始数数，1、2、3……那样数下去，逢到7的倍数（7、14、21……）和含有7的数字（17、27……）必须以敲桌子代替。如果有谁逢7却数出来了，就输，有谁没逢7就敲桌子的，也输。奉劝没有数字观念的人不要玩这个，很容易输的。

再看一下新花样：开头是一样的，但是，数到逢7的数字后，要倒回去数！比如，原来是顺时针数的，轮到甲是7，他敲一下桌子，照理坐在他左边的乙应该接下来数8，不是！现在要变成逆时针，由坐在他右边的丙数8！这样转来转去，我向你保证，转不了三次方向大伙儿就迷糊啦！可以不必从1开始，而是以小于10的任意数字开始。

试试看从6开始数……

游戏： 五毛和一块（应该都会玩）

（这几个游戏我感觉比较可行，就弄了下来，你再集合咱们几个的.）

6.中午12：30~1:30自行午餐.7.下午1:40~3:00可分队（每队最好不低于6人）聊相互感兴趣的话题，领队可选话题，提高同学的兴趣：

1.你为什么选择这个学校？

2.对现在的生活有什么感想？

3.一起商讨解决的办法

4.敏感话题：说出自己的女朋友、男朋友，标准。幻想以后结婚的地方（可随意说的，主要是娱乐，不必太过现实....）

等......8.活动接近尾声，由社会实践部清查人数，整理返回。

活动结束后：按原计划返回学校，领队吩咐点事，之后可解散。活动过程有网络部记录，并储存有效信息。

再有办公室部门总结活动。备案。

累死了啊........感觉东西还是太少.真的想再加点什么..不过也不知道啥好了.....您先看看吧.有啥可增加的再说，一起讨论.就先写这么多了

..

**第五篇：拓展训练策划书**

拓展训练策划书模板

九月风华，十月流金。开学以来我们一直处于忙碌的生活状态，需要一个宽松、良好的交流氛围，为了提高我校区学生干部的整体素质，增强团队沟通与团队协作能力，打破心理障碍、拓展思维、增强互信。本次拓展训练，将游戏与运动有机结合，意在提高大家的精神风貌，培养合作意识与团队精神，促进对学生干部的认识，加强各社团之间的情感与交流，增强校区学生干部整体的凝聚力和向心力，形成积极向上的氛围。特组织xx届各学生社团干部拓展训练活动。

1、主题：团结 拼搏 友谊 合作

2、目的：增强自信 磨练毅力 信任协作 团结友爱 互助进步

1、活动主办方：419校区学生科

活动策划承办方：学生自律委员会

活动协办方：团总支、校区学生会、同心园志愿者协会、入党申请书范文网、校区广播站

2、活动对象：学生自律委员会、团总支、校区学生会、同心园志愿者协会、校区广播站(178人)

3、活动方式：本次活动采取理论学习、能力培训(趣味竞赛、集体联欢)等多种方式，并将团队建设和素质拓展训练的相关内容贯穿始终。

4、理论学习：由各社团主要负责进行讲解。

1、动员：由教练向同学们介绍本次活动的目的、相应的要求以及组队

2、道具： 报纸 透明胶 剪刀 口哨 彩旗 油笔 木棍 信笺纸 等

3、后勤：由各部门抽取一定人员负责，摄影、统计、后场保障

活动现场：

1、唱团歌 大合唱(5分钟)

2、拓展活动进程：

1)团队热身(30分钟)

2)齐眉棍(20分钟)

3)怪兽过河(20分钟)

4)数字传真机(10分钟)

5)众志成城(15分钟)

6)无敌风火轮(15分钟)

7)解手结(20分钟)

8)信任背摔(30分钟)1、10月15日——早上8:30，从校区出发到拓展训练地点，早上9:10开始参观(中职部)内务卫生，早上10:00唱团歌 大合唱，10:10团队热身,10:50齐眉棍。(后面活动相续进行)2、10月16日——早上8：:30开始进行理论学习。(注：学习内容由各社团自行负责)

1.主场地设在学院中职部足球场，场地宽敞可容纳整个学生干部拓展训练。

2.本活动在校内和学院中职部举行，减少了因外出带来的危险。

3.此次活动可以丰富大家的课余生活，缓解工作学习压力。

4.加强团队合作能力，促进参加人员身体素质的提高，提高自身修养。

物品名称

单价

数量

总计(元)

馒头

400

200

信签纸

3本

口哨

2个

宽胶带

6个

矿泉水

10箱

240

油笔

11个

签字笔

20支

剪刀把

彩旗

6面

横幅

一条

其他

合计

一)前期准备工作：

1、为保障同学们的利益与安全，选择徒步到目的地

2、召开会议。为同学讲解野外素质拓展活动当天的行程，让同学们对行程 有大致的了解。同时提醒同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。

3、准备好当天生活会用到的东西，同时准备过程的 摄影工具，尽量准备多几台相机，并由工作人员拍摄活动的过程。

4、完成活动当天工作人员的安排，拓展活动当天的秩序。

5、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

二)活动当天事宜：

1、集合时间：10 月 15日早上 8:00 到八号楼前集合，人员到位后快速 进行调配，注意确保各人员安全。

2、在前往的途中，让同学们交流分享自己的想法，趣事。同时再次提醒同学们活动进行时应该注意的事项。

3、前往途中，通过互相帮助了解领略自己的队友。

二)后期工作：

(1)、清点各自带的物品，确定人数;

(2)、了解同学们对本次拓展活动的满意程度;

(3)、用本次活动的照片和同学们的感想总结制作成纪念册。

(1)、做好有关拓展训练安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行 动。

(2)、行为举止大方得体，不大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3)、在活动过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4)、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应 变工作。

(三)、后期反馈工作：

1、召开总结会议，同学们交流此次拓展活动的感受;

2、同学们可以提出意见和建议，并对工作进行总结。

1、如果 10月 15 日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期。

2、如果出发前出现有同学因身体不适或其他因素不能参加，对该同学进 行合理安排。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人。

附录：拓展训练项目

附录：

贵州航天职业技术学院419校区

学生干部拓展训练项目

信任背摔

1.了解学生之间的信任情况;2.通过信任背摔这个体验中的身体接触，拉进人与人之间的距离，增进学生之间的情感交流，在学习中，工生活中建立相互支持、相互信任的关系;3.培养学生信任他人，与人合作，应对恐惧的能力，增强学生之间相互信任和相互负责、相互协助的团队精神;

齐眉棍

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。

· 在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害……

· 如何找出正确办法来处理工作中出现的问题?

· 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。

· 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。

· 统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

数字传真机

全队成员排成一列，培训师先让其自行约定信号及信号的传递方式。然后培训师将一组自然数交给排尾，由排尾传递给排头。

使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义;制度规则的建立与修正;怎样才能实现有效沟通，并迅速形成有效决议?在行动过程中，你的博弈的对手是谁?在此次团队行动中，领袖的作用力体现在那些方面?

怪兽过河

分组团队在连成一体的情况下，通过一条宽度 米的长河。过程中至多有八只手，四只脚可以接触河面。而且全体人员必须连接在一起成为一个整体

团队需要确定一个组合方案成员必须高度配合去执行该组合方案组合方案要考虑到成员身上的个体差异大家用什么方法达成共识?培养团队协作精神训练团队创新意识

团队热身

讲述拓展训练的内容及意义，以及良好的心理素质和积极进取的人生态度对成功的重要作用，同时激发学员的参与热情。形成欢快热烈的良好氛围。制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长。各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛 自我介绍：12-17人组成一队，以独特的方式进行自我介绍，集众人智慧，浓缩创新意识，展示团队风采。

· 确立团队、确定目标;

· 打破新团队成员之间的隔阂;

· 加强相互了解和信任;

· 形成团队成员的基本价值观。

无敌风火轮

前面是一条不可正常穿越的路，怎么办?团队有的是报纸，剪刀，胶带，还有大家的智慧。

合理配置资源，分工配合;检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性，个人与团队的相互作用(个人的能量只有透过组织才能发挥出来，如果个人与团队目标不统一，个人能量越大，对组织的破坏性越大，个人发展必须跟上组织的节奏对领导的认同，明确的团队目标,有效的沟通与合作。

众志成城

方式：所有学员分成两组向背站立，相邻的两人胳膊挽着胳膊，齐心协力同时起立，同时坐下，直至达到整齐一致。拓展培训项目--众志成城 培训目的：☆ 增强团队之间的配合，树立团队

解手结

活动类型：团队协作。

活动道具：无。

活动人数：8-12人/组

活动时间：20分钟。

场地要求：平地，能让所有人围成一个大圈。

游戏目的：让同学们体会到解决团队问题方面有什么步骤.

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！