

# 公司团建活动策划方案

产品名称	公司团建活动策划方案
公司名称	重庆亿信拓展训练有限公司
价格	100.00/个
规格参数	亿信拓展:1 拓展培训:2 西南片区:3
公司地址	重庆市江津区双福街道福溪街67号水岸花都·蘭馨苑14幢1-18-6（注册地址）
联系电话	15683997144

## 产品详情

### 案一、活动背景

五一节日万鑫巨集团组织员工进行户外旅游，在欣赏美丽风景的同时公司策划了一系列团建趣味活动，将传统运动的竞技项目和趣味游戏相结合，把其趣味性与个人某方面的学习需求结合起来，形成融合了体育、文化、趣味、智力、团结等元素的趣味运动。

## 二、活动意义

一方面它比单纯的游玩对于员工的自觉性和团队性更有帮助，更具有趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，通过游戏中的互相合作、一起攻坚作战，从中学会团队协作，增强员工的主观能动性和实际操作性；

第二方面它具有强身健体的作用，对于整天在办公室工作或者千帆一律工作性质的员工来说，它的经济性、趣味性及观赏性能给他们带来另一种新奇体验，能够使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，进一步锻炼员工的团队精神与协作能力；

第三方面在外出旅游的同时既使员工欣赏美景陶冶情操，又能通过团队游戏增强员工的使命感和集体荣誉感，让员工深切感受到团队的力量和公司企业整体性的重要性。每一个人都是公司的一份子，公司的运作就如同游戏般只要一个人不努力、不上进整体发展就会受到影响，所以通过这次团队活动的参加执行使员工在未来以后的工作中严于律己、多学善用、团队攻坚，充分发挥个人贡献与公司集体发展有机集合，真正做到舍小家为大家、兴企业福个体的价值观念。

## 三、活动名称

“万鑫巨2017年度旅游团建活动”

## 四、活动主题

“参与集体、共创荣誉”

## 五、活动简介

(一) 活动时间：

(二) 活动地点：亿信拓展巴南樵坪拓展训练基地

(三) 参赛对象：公司全体员工

(四) 比赛项目

- 1、二人三足；
- 2、定点投篮；
- 3、10\*10m乒乓接力赛；
- 4、立定接力跳远；
- 5、跳绳；
- 6、齐心协力《吹球背球接力赛》；
- 7、踩气球；
- 8、拔河；

(五) 参赛规则

- 1、公司员工除裁判、后勤等工作人员外分成6队，每队10人；
- 2、各比赛项目参加人员为全队队员，不得弃权。

(六) 奖励规则：

- 1、本次比赛采取积分制共80分，总积分多的队胜利；
- 2、相关比赛会有奖品颁发给获胜者；
- 3、根据积分排出相应对队伍的名次，按名次颁发奖品：

团队奖项：

一等奖：1名

二等奖：1名

三等奖：2名

参与奖：2名

单项佳团队奖：6名

个人奖项：全场佳个人奖3名

比分设置：手名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分、第五名得分2分，第六名得1分；

工作人员安排：\*\*\*裁判负责发口令1名；\*\*\*负责在终点记时计分3名（若不够现场增加）；\*\*\*负责汇总计分1名；\*\*\*负责检查等其他相关事项1名；\*\*\*负责后勤协调1名；其他工作人员（全体员工）

## 六、比赛项目及规则

（一）两人三足：

比赛道具：绳子（或布条）60段（建议宽一点的彩带）

比赛方法：

- 1、全队队员进行比赛，共十队参赛队伍；
- 2、每2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起；
- 3、比赛开始，参赛队伍从起点向终点跑去，用时少者获胜；
- 4、每两队同时参加比赛；

参赛人数：两队一组 共3组

比赛规则：

- 1、比赛距离为50米；
- 2、中途有人的绑腿绳子松开，其余人必须在原地等待绑好后重新站定，方能开始继续前进；
- 3、每队队员都过终点，计时结束，以耗时少为胜方，一组多次的以好成绩为准。

工作人员安排：\*\*\*负责发口令；\*\*\*负责在终点记时；\*\*\*负责记分；\*\*\*负责检查等其他相关事项；\*\*\*负责后勤协调；

（二）定点投篮：

比赛道具：篮球或者排球2个

- 1、每组选派10人参赛，

2、后一组参赛的队员坐着围成一个圈当做篮筐，等一组队员投篮完毕后倒数第二组的队员做篮筐，以此类推。

3、在指定位置，向篮框内投球，而围成篮筐的队员在脚步不动的情况下可以用手去阻挡球进入篮筐，但是如果脚步移动则扣罚此队一分，合规阻挡成功不得分也不扣分。

4、每队10次机会，该队参赛队员每人投一次，进球得一分，以累计成绩总数高为胜者。

参赛人员必须在规定的范围内投篮，否则成绩作废，如有同等分值的分组比赛，则相同分值的队进行再次PK，低分队伍此项目淘汰，如果PK两次都无法决出胜负则下一次PK用时短的获胜，此项目计分只记录比赛成绩好的一次计分，从而决出此项目队。

### （三）10\*10m乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球10个、乒乓球拍3付、一次性水杯5大包

1、全队人员参加接力赛，参赛者均匀的分配在各规定的点；

2、比赛开始，个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，嘴巴咬着盛满水的一次性杯子，从起点出发把水运送到终点，然后返回把球和球拍传给下一个点的另一个队员，依次循环进行；

3、到达终点后水杯的水统一倒入盛水容器中；

4、在规定时间内终哪队的总体水量多哪队获胜。

1、参赛人数10人；比赛距离为100米，规定时间为3分钟；

2、行进过程中，不得用身体的任何地方触碰球拍上的乒乓球，违者重回起点；

3、比赛途中，不得以自己的球拍干扰对方队员；

4、比赛过程中，球掉于地上，自行捡起继续开始；

5、每三组参赛队伍同时比赛；

6、超过规定时间的，每多十秒钟扣一分，不足十秒的按10秒。

### （四）立定接力跳远：

比赛道具：米尺5把、粉笔若干

1、每三个队同时比赛

2、在指定位置起跳，不得超越起跳线

3、3组队员并排一起站在起跳线上，按顺序起跳，以身体接触地面近点测距离

4、每对中每个队员跳一次，个队员跳完后由第二名队员站在名队员的位置开始跳，第二名队员跳完后第三名队员站在第二名队员后面跳，以此类推，直到后一名队员跳完，游戏结束。

5、远的队伍获胜；

- 1、比赛距离按照起点与终点的平行距离计算；
- 2、超越起跳线成绩作废，中间换队员接力跳时接力队员的前脚跟需在先跳队员后脚跟的后面；

#### （五）跳绳（15分钟）

比赛道具：长跳绳2根

- 1、每组10名选手参赛，8名选手跳绳另2名选手摇绳；
- 2、所有选手都进入跳绳后开始计数，计数原则：1×8、1×7、1×6、1×5、1×4、1×3；
- 3、在跳绳时出现错误时，错误人员退出比赛，数量累计，直至只剩2人时停止。

1、比赛时间3分钟；计人、计数；

2、按8、7、6、5、4、3人同时跳计算；

3、在规定时间内同时起跳个数多的队为胜利方；

#### （六）齐心协力《吹球背球接力赛》

比赛道具：未吹气球6袋

- 1、六队全体队员参加，每队2人在终点接收运送过来的气球，4人组成两组运送吹起来的气球，其余4人负责在起点吹气球。
- 2、运送气球人员不得用手触碰气球，但可以用背部夹住气球，从起点侧跑出发到终点再回到起点，送达气球不得使气球直接掉在地上，必须由接收气球的队员拿取；
- 3、规定时间内运送多气球的一队就是获胜队。
- 4、注意在传球的过程，哪一小组出现掉球后需吹气球人员过去捡，运球人员用手扶球现象均为犯规，如若犯规本小组犯规的两人则要从起点重新开始游戏；

1、在交接球时，交接者必须踏上起点线，才能交接，违者重新踏线；

2、夹球时如果气球爆破则需重新运送；

3、夹球跑过程中如果球失去控制滚开，必须在原位等待队员救援，否则视为犯规；

4、吹出的气球直径必须有15cm以上才过关；

#### （七）踩气球

比赛方法：

全体人员参赛，六支队伍分三组比赛，两两PK

规则：1、画一大圈圈，一个人每只脚捆绑3个气球。

- 2、每个人不允许出圈，只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。
- 3、10分钟内踩爆别人气球，剩余气球多的队伍为优胜者。
- 4、在自己无气球的情况的退出比赛。
- 5、若三组胜出队伍气球数相同则三组同时PK，选出后。
- 6、以现场裁判判定的结果为准。

#### （八）拔河：

比赛道具：拔河长绳一条

参赛人员：队与队之间的比赛

比赛赛制：

- 1、抽签决定两两对抗组的搭配顺序；
- 2、每组获胜方进入决赛，决赛取获胜者一名；
- 3、故意放手致使对方队员跌倒视为违规，违规者取消本次比赛成绩。

## 七、其他具体工作及工作人员安排

#### （一）工作人员安排：

1、裁判1名（发号裁决）：\*\*\* 终点记时记分（3名）：\*\*\*

汇总计分（1名）：\*\*\* 后勤协调1名\*\*\* 现场检查（1名）：\*\*\*

道具摆放（全体人员）：\*\*\*

- 2、场地收拾：全体员工，由各队队长负责安排各队所在活动场地的卫生管理情况。
- 3、后勤保障：\*\*\* 负责活动用品的运送及其他工作。
- 4、物品采购：\*\*\* 负责活动所需物品的采购工作。
- 5、摄影师1名：\*\*\* 负责活动期间的图片摄影工作。

#### （二）赛场规则

- 1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格；
- 2、裁判必须做到公平、公正、公开。
- 3、比赛前各小队解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则；
- 4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序；

- 5、保持各小队所在场地的卫生，保持比赛现场的卫生；
- 6、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，到比赛时间有参赛人员不到赛场者作弃权处理；
- 7、望各小队认真组织本队人员参加活动，文明比赛，文明助威，充分展现个小队的风采；