

中高后勤团建活动策划书

一、活动背景

为了增加企业文化建设，增强员工对团队与他人的感情、培养团队协作精神，同时缓解近期工作的紧张、疲惫，丰富员工文化生活，放松心情，为繁忙工作增添一缕惬意愉快的色彩，特意进行安排本次团建活动。

二、活动时间：2025年8月17、18日

三、活动人数：90人

四、活动地点：云锦云海休闲山庄

五、活动流程

活动时间	活动项目	活动内容
第一天		
09:30-10:00	抵达场地	抵达活动基地集合签到
10:00-10:30	暖场破冰	热身游戏、舒缓筋骨、消除隔阂、团队建设
10:30-11:00	团建活动	《协力运球》
11:00-11:30		《电臀达人》
11:30-12:00		《合力筑塔》
12:00-14:00	午餐	桌餐，用餐结束后办理入住休息
14:00-14:30	暖场热身	暖场热身，活动筋骨
14:30-15:15	团建活动	《不倒森林》
15:15-16:00		《帽子戏法》
16:00-16:45		《瞎子敲锣》
16:45-17:00	总结分享	董事长总结发言，颁奖，合影留念
17:00-18:30	自由活动	麻将、台球、乒乓球、篮球、KTV
18:30-20:00	晚餐	烧烤
20:00-22:00	篝火晚会	教练领舞，围着篝火打跳

22:00-	休息	洗漱休息
第二天		
08:00-09:00	早餐	米线或面条
09:00-	返程	活动圆满结束，返程

六、活动规则

项目名称	玩法介绍	项目图片
【协力运球】	团队成员纵队呈站立的姿势背夹瑜伽球，双手举过头顶手拿瑜伽球，立于起跑线后。裁判发令后，成员通过协调配合在跑道上行进，球不能落地，以最后一位成员触及终点线为计时停止。根据用时长短进行积分。	
【电臀达人】	团队成员在腰部系上装有固定数量的乒乓球道具，随着欢快的音乐节奏不断甩动臀部，将全部乒乓球甩出即为挑战成功。根据用时长短进行积分。	
【合力筑塔】	团队成员在不能说话的情况下，运用已有的积木，按照规定的方法，一起拉紧绳头来控制塔钩移动，用塔钩将一块块积木吊起，建造一座符合要求的塔。在规定时间内，根据建塔层数进行积分。	
【不倒森林】	团队成员手拿一根长杆围成一个圈，长杆垂直于地面手掌平放在长杆上，不允许握住；成员依次移动交换位置，手掌平放在旁边成员的长杆上，长杆按照圆圈全部轮换完遍即为成功。根据用时长短进行积分。	

【帽子戏法】	<p>团队成员两人一组以接力的形式去掀开草帽，每次只能依次打开两个草帽；如果是同一种物品则双方带走草帽和物品，如不同物品则反扣草帽，换下一组重新开始，直到帽子下物品全部被带走。根据获得物品多少进行积分。</p>	
【瞎子敲锣】	<p>首先，划定好起点，在前方5-10米处挂一个锣。每组派一名参赛者，开始前戴上眼罩原地转五圈，20秒内敲响锣。参赛者无法看到位置，队友可以为其指路，给出准确的方位描述。每队轮流接力上阵敲锣，每成功1人，得1分。得分多的队伍获胜。</p>	

七、场地介绍

		
环境展示		
		
基地介绍	昆明云锦云海休闲庄园坐落于昆明市西山区马街街道春雨路石咀地铁站 700 米处，总占地面积 400 亩。距离市中心 13 公里，区域森林覆盖率达到 85.6%，被誉为春城近郊的“天然氧吧”。	
餐饮美食	桌餐、烧烤、特色火锅、烤全羊、烤乳猪。	
游乐设施	免费：麻将、台球、乒乓球、篮球、KTV。	
山庄住宿	标间及三人间可容纳 100 人住宿。	
会议场地	可容纳 80 人至 320 人的多功能会议室 2 个。	
户外场地	2000 平户外场地可开展不同类型团队活动。	

八、注意事项

【关于健康】：患有严重的心脏病、高血压、哮喘等易发突发性疾病者、孕妇；患有急性传染病及其他不适于参加公众活动的疾病者；近期做过大手术者；以及经医生叮嘱减少大量户外活动者，请您务必声明您的健康状况，如您具备上述情形，则您不被接受户外活动申请；

【关于着装】：请着运动服或其它宽松服装及软底运动鞋，女性不要穿着裙装、佩戴戒指、项链、耳环等饰品；

【关于纪律】：所有参与活动人员必须服从教练的安排与指挥，未经许可，不得擅自离队，进行其他与本次活动无关的活动；

【关于环保】：请保持活动区域的卫生整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，爱护环境卫生；

【关于物品】：参加活动的人员保管好自己的随身贵重物品，如有丢失、损坏，后果自负；

【关于防火】：禁止在户外活动场地明火，禁止将未熄的烟头带入户外活动场地。