

# 108个(类)备选拓展团建项目参考

## A, 合作类

- 01 千里传珠
- 02 鼓舞人心
- 03 一圈到底
- 04 夹板接力
- 05 旋风接力跑
- 06 支援前线
- 07 三子棋
- 08 合力建塔
- 09 飞盘接力
- 10 无敌风火轮
- 11 翻叶子
- 12 国王的权杖
- 13 动力绳圈
- 14 四平八稳
- 15 纵横天下
- 16 重走长征路
- 17 神笔马良
- 18 企鹅迈步

## B, 趣味类

- 19 逃脱困境
- 20 速度与激情
- 21 不倒森林
- 22 雷区取水
- 23 摸石过河
- 24 沙场点兵
- 25 月球迈步
- 26 超级爆破机
- 27 拔河比赛
- 28 彩色沙雕
- 29 驿站传书
- 30 成功之路
- 31 穿越封锁线
- 32 穿越电网
- 33 团队巨画
- 34 滴水不漏
- 35 步步高升
- 36 超级组合

## C, 思维类

- 37 纸杯传情
- 38 光盘拔河
- 39 蒙眼互击
- 40 蜻蜓点水
- 41 纤夫的爱
- 42 公鸡下蛋
- 43 保护女王
- 44 齐头并进
- 45 四小天鹅
- 46 袋鼠运瓜
- 47 顶上开花
- 48 撕名牌
- 49 手忙脚乱
- 50 痛打尖叫鸡
- 51 衣穿到底
- 52 怪兽过河
- 53 盲人敲锣
- 54 快乐大脚板

## D, 大趣运

- 73 弹无虚发
- 74 车轮滚滚
- 75 超级投篮
- 76 雷霆战鼓
- 77 搭桥过河
- 78 欢乐碰碰球
- 79 旋风跑
- 80 众星捧月
- 81 蚂蚁搬家
- 82 移花接木
- 83 赶猪入笼
- 84 连衣战士
- 85 旱地龙舟
- 86 鸿运彩球
- 87 毛毛虫竞速
- 88 龙腾虎跃
- 89 一锤定音
- 90 合力夹球

## E, 主题类

- 91 沙滩运动会
- 92 皮划艇
- 93 魔鬼训练
- 94 纳斯达克巨画
- 95 彩虹跑
- 96 定向越野
- 97 趣味运动会
- 98 军训素拓
- 99 同学聚会
- 100 励志会
- 101 研学
- 102 游园会
- 103 党史教育
- 104 攻防箭
- 105 鱿鱼游戏
- 106 极限飞盘
- 107 红色团建
- 108 亲子拓展

# 活动项目简介

## 1, 千里传珠

项目简介：全队队员一字排开，手持塑料球槽连成一条管道，让一个乒乓球从第一名队员的球槽开始在管道内滚动，乒乓球滚过后的队员要马上跑到队伍后面用球槽接力，让管道不断延长，直到乒乓球滚入终点的篮子，中途乒乓球掉地要重新来过，按指定时间内完成运送乒乓球数量多少排名次。



# 活动项目简介

## 2, 鼓舞人心

项目简介：所有队员分散于鼓的周围，拉住鼓板周边的绳子一起振动，让网球在鼓板上跳动，在指定时间内单次连续成功次数最多的那一次为成绩，按数量多少排名次。



# 活动项目简介

## 3, 一圈到底

项目简介：每队队员手拉手排成一横队，呼拉圈从第一人身上穿过，再穿过第二天的身体，直到按顺序穿到最后一名队员的身体，传递过程中所有队员的手要保持连接，不能松开，按用时快慢定名次。



# 活动项目简介

## 4, 夹板接力

项目简介：每队站成纵队，第一名队员用双膝夹住一块板子往前行，到 midpoint 绕过标志物后回到起点处和下一位队员进行接力，余此类推，直至最后一名队员完成，比赛过程中不能用手扶板子，最快完成接力队获胜。



# 活动项目简介

## 5, 旋风接力跑

项目简介：每队派出若干队员进行往返接力跑，每组4或5名队员握住一条竹竿进行赛跑比赛，遇到标志物必须绕一圈才能继续前进，返起点后与下组接力，看那队最快完成，中途有人掉队须等待其回归，否则少一人交接或冲线加时10秒。



# 活动项目简介

## 6, 支援前线

项目简介：每队13名队员参赛，其中12名队员排成纵队，双脚脚腕绑在一条履带上，步调一致的往前行，抵达交接点后第一名队员把把敲锣锤递给接应队员，接应队员接到敲锣锤后，用锤子砸破地上的气球，再跑到终点用锤子敲响铜锣，最快完成的队为胜。



# 活动项目简介

## 7, 极速三子棋

项目简介：每二队之间进行比赛，每队站成纵队，前三名队员手里分别拿着本队的一枚棋子，每次每队只能派出一名队员，快速把棋子放到棋盘上，只要有一队最先完成本队的三子连成一直线，比赛宣布结束，若前三轮没决出胜负，则第四名队员开始移动棋盘上本队的棋子，直到有一队三子连线则决出胜负。



# 活动项目简介

## 8. 合力筑塔

项目简介：队员一起拉紧绳头来控制塔钩移动，用塔钩将一块块塔吊起，并移动到教练指定的位置筑成一个若干层的高塔，并保持10秒内不倒，按用时短长排名次，若塔搭建过程中倒下，则所有塔块回到原来的位置重新来过。



# 活动项目简介

## 9, 飞盘接力赛

项目简介：每队分成二排相距10米站立，用一个飞盘依次从一边的队员往另一边的队员进行交叉传接，传接过程中队员不过跨线，飞盘也不能掉到地上，否则算违规，违规一次加时10秒，按用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 10, 无敌风火轮

项目简介：每队派出若干名队员站在用布条制成的大圆环里，全队一起用双手推动圆环向前配合自己的脚步前进，到底另一边后另外八名队员接力回到起点线，最快到底的队为胜，比赛过程中队员的双脚要保持布带里面。



# 活动项目简介

## 11, 翻叶子

项目简介：挑战队员站在一张布上，所以队员在身体任何一部分不与地面直接接触的前提下，把布翻过来，人仍然站在布上，考验团队合作能力，培养团队的危机意识和解决问题的能力，按各队完成用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 12, 国王的权杖

项目简介：国王的权杖在一次外出中丢失了，他派遣了手下最精锐的人去寻找，找到后要把权杖平稳的放回宝座，每名队员只能用绳子控制权杖，把权杖放回权座上，运送过程中权杖上的宝石不能掉下，看谁的速度快，按各队完成用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 13, 动力绳圈

项目简介：全体队员围坐成一圆圈，双手伸直一起握紧一绳圈，在统一口令的指挥下，一起挥动手臂在空中划圈，挑战一定的数目，考验团队对目标的坚持，感悟正能量团队的互相鼓励与支持，营造团队积极向上的气氛和勇于挑战的行动力。



# 活动项目简介

## 14, 四平八稳

项目简介：每二人一组，共同用有五个小洞的圆板运乒乓球，越过中途的障碍把乒乓球放到6米外的篮中，成功后返回起点处给下一对接力，最快完成运送球数的队为胜。



# 活动项目简介

## 15, 纵横天下

项目简介：每二人做一组，拉紧两根绳子做成一个轨道，让网球在轨道上滚动传递到下一组在两名队员的轨道上，不断接力，直到网球传递到终点的篮子里，传递过程中网球不能与人手接触，也不能掉地，否则要回到起点重新进行，按各队完成用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 16, 重走长征路

项目简介：各队全体队员共同拉着一张画有长征线路地图的布，面上充满小洞洞，用一个网球从放到布上表示长征起点瑞金的位置，然后通过操控布的角度让网球按长征线路顺序走到地图上的每一点，最后走到终点延安，走的过程中网球不能掉地，否则要从起点重新走过，按各队完成用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 17, 神笔马良

项目简介：所有队员一起通过拉动绳子去操纵一支大毛笔，蘸上墨汁在大纸上写出与自己队名相应的文字，写好后把几个球连在一起和团队照相，由教练根据速度和美观等元素给予打分，考验团队的合作能力。



# 活动项目简介

## 18、企鹅迈步

项目简介：每名参赛队员排成纵队，第一名队员两腋各夹一个大球，双腿再夹一个大球向前进，前进过程中球不能掉下，否则要回到起点重新开始，绕过中途标志物回来和下一名队员接力，按用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 18, 逃脱困境

项目简介：所有队员被围在一条绳圈内，要求队员只能用脚尖勾起绳子，所有队员不能用手接触绳子，也不能双脚从绳子上面跨过的前提下，从绳圈下钻出来，按各队完成用时短长排名次，考验各团队的合作能力和执行能力。



# 活动项目简介

## 20. 速度与激情

项目简介：团队潜能激发项目。在圆圈内有一排数字，团队所在成员围在圆圈外，按顺序拍完所有数字，拍的过程中不能重拍、漏拍，用时最快的队为胜；共进行四轮，每轮的目标时间越来越短，不达标团队要接受惩罚，迫使团队为不断提升目标而奋斗，培养团队成员分工意识，促进团队合作绩效及执行力。



# 活动项目简介

## 21, 不倒森林

项目简介：全队每人右手持一根活动杆围成一个圆，右手掌心抵住塑料杆一断，将杆置立在地上，在杆不倒的情况下按照顺时针方向迅速移动，右手放开自己压住的杆，同时快步用右手掌压住前面队友的杆，全部的杆不倒才算成功一次，按指定时间内累计成功次数多少排名次。



# 活动项目简介

## 22. 雷区取水

项目简介：队员在同伴的帮助下，通过拉手拉脚的办法依次从距离端线一定距离地方取到水瓶，每人仅限一瓶，取水过程中所有人的身体任何一部分都不能端线外的地面直接接触，否则要重新来过，按指定时间内拿到最多水瓶数量的多少排名次。



# 活动项目简介

## 23. 摸石过河

项目简介：每队分成二队分隔两条端线相对排成纵队，第一位队员脚踩三块泡沫砖过对面交给对面第一名队员接力，余些类推，比赛过程中若有队员的脚或身体直接和地面接触，则须回到起点重新走过，按完成快慢排名次。



# 活动项目简介

## 24. 沙场点兵

项目简介：每队分成三种角色：司令、指挥官、士兵，模拟战场战斗场景，蒙眼的士兵在司令和指挥官的指挥下，在战场上避开地雷，捡起手榴弹起攻击对方士兵，从而演出一场激烈的现代战争，按指定时间内保存士兵的多少排名次。



# 活动项目简介

## 25, 月球漫步

项目简介：在两条端线之间放有若干个呼啦圈，队员们排成横队，每相邻二人绑紧双脚，然后从一边端线开始朝另一端线前进，前进过程中必须所有的脚都要落在呼啦圈内，直到最后一名队员跨过终点线，最快到达的队为胜，若中途有队员脚落在圈外，每出现一次加时10秒。



# 活动项目简介

## 26, 超级爆破机

项目简介：每队根据图纸用PVC管搭建一个爆破机，然后一起用力把一个大气球吹爆，体验团队全合力一致同步一起产生的巨大能量，评分标准按搭建机器速度与吹爆气球快慢两个维度来给予分数，按分数高低排名次。



# 活动项目简介

## 27. 拔河比赛

项目简介：每队派出相同人数进行拔河比赛，以拔河绳中间标志物先越过那队的边线，那边为赢，如1分钟内没能决出胜负，则以绳中间标志物偏向那队，那队获胜，胜者晋级，负队淘汰，直至决出最后的冠亚军。



# 活动项目简介

## 28, 彩色沙雕

项目简介：各体队员利用水桶、铲子、胶板、喷壶等工具，在沙滩上共同画出企业的标志、目标、愿景、宏伟蓝图等，并在沙雕上涂上彩色环保颜料，让沙雕呈现出五彩缤纷的美丽画面，通过航拍用视觉的感观留影，提升企业员工的企业归宿感，同时通过相互协作增进团队成员间的凝聚力和企业向心力。



# 活动项目简介

## 29、驿站传书

项目简介：每队排成纵队，在不能讲话，不能回头，不能使用手机，不能传递纸条，不能走动等前提下，把信息从最后一个队员的手中，想办法让第一名队员知道，考验团队的执行力，创新力，和对规则的正确理解。按四轮成绩累计高低排名次。



# 活动项目简介

## 30. 成功之路

项目简介：一般用作结营项目，全体队员手拉长绳围成一个圆，所有队员轮流在搭档的拉引下在绳上行走一圈，体验人生的生命之旅。感悟沟通协作的重要性，换位思考、助人助己，让队员感受团队之间的彼此承担与扶持，让个人潜能得到激发，团队关系更加融洽。



# 活动项目简介

## 31. 穿越封锁线

项目简介：全队队员通过合作，在一定的规则下全部队员越过一条1.5米高的绳子。所有成员都积极参与，共同迎接挑战。建立小组成员间的相互信任。通过挑战目标，考验合理分配资源、合作精神，团队力量，懂得承担责任和感恩。



# 活动项目简介

## 32. 穿越电网

项目简介：面对有二十四网眼的电网，全队队员通过合作穿过，每个网眼只能穿过一次，挑战过程中不能说话，不能触碰到电网，考验团队执行力，时间管理，以及体验在压力下的决策过程。



# 活动项目简介

## 33, 团队巨画

项目简介：各体队员利用颜料、画笔等材料，在画布上共同画出企业的标志、目标、愿景、宏伟蓝图等，最后在蓝图上合影，通过共同努力完成一幅具有企业文化代表意义的图画，用视觉的感观直接呈现在面前，提升企业员工的企业归宿感，同时，在前期制作过程中，团队成员的相互协作，增进团队成员间的凝聚力。



# 活动项目简介

## 34、滴水不漏

项目简介：在一个大PVC管壁上布满了孔洞，PVC管直立放在地上，有一个乒乓球放在管底，每队分成二组，一组人用水枪运水把水注入PVC管内，另一组人负责按住管壁的孔洞防止漏水，直到水注满乒乓球露出管顶，按完成的先后顺序排名次。



# 活动项目简介

## 35、步步高升

项目简介：一个网球放在围笼的底部，围笼由一格格网墙围住，每名队员手拿一条细长棍子伸进围笼把网球架住，然后一层一层的往上升，直到网球被移出囚笼并被安全的放在另外一个篮子里，挑战过程中如果网球掉地，则要重新来过。



# 活动项目简介

## 36、超级组合

项目简介：每队分若干个组进行接力赛，从第1组到第N组按顺序完成各自的任務后进行接力，第1组挑战一圈到底，第2组挑战无敌风火轮，第3组挑战蛟龙出海，第4组2名队员负责爆破气球和敲锣，最后按每队用時短长排名次。



# 活动项目简介

## 37, 纸杯传情

项目简介：全队队员排成横队，每名队员口含吸管，在不用手的前提下通过接力把纸杯从起点传送到终点，看那队在规定时间内运送的纸杯最多。



# 活动项目简介

## 38, 光盘拔河

项目简介：跑男游戏项目之一，对战2人将光盘拔河的器材穿戴在腰上，光盘放在彩虹圈中间，双方队员通过扭动身子将光盘转到自己的区域。在指定时间内光盘最接近的队员获胜。



# 活动项目简介

## 39、蒙眼互击

项目简介：每轮每队派出一名队员，蒙住双眼，在指定区域内和指定时间内用面包棒互相击打，被击中的队员罚下，击打时只能竖打，不能横扫。比赛累计剩余队员最多的队获胜。



# 活动项目简介

## 40、蜻蜓点水

项目简介：每名队员在后腰绑一坠标，跑到前方想办法把坠标伸到水瓶里，成功后再往起点处与下一位队员接力，直到所有队员完成任务，按各队用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 41, 纤夫的爱

项目简介：每队每次派出两名队员，一人担任纤夫，手拉用纸板做的船，另一人站在纸板上，通过跳跃的方法前进，落下来必须保证双脚落在纸板上，进行接力比赛，最快队获胜。



# 活动项目简介

## 42, 公鸡下蛋

项目简介：每队派出若干名代表参赛，每轮一名队员将乒乓球漏斗绑在腰间，然后通过甩动身体的方式，将漏斗箱里面的乒乓球抖动出来，以30秒时间为限，累计抖出最多乒乓球数的队胜出。



# 活动项目简介

## 43、女王保护战

项目简介：快男游戏之一，每队设定一名队员为女王，双方用软盘进行比赛，进攻方在本方场内持飞盘飞向对方，若飞盘直接击中女王，则立马判负，若击中其他队员，则被击中队员离开本队区域到对方区域外面，若捡到飞盘可以攻击对方队员，指定时间内场内剩下队员数最多的队为胜。



# 活动项目简介

## 44. 齐头并进

项目简介：每二人为一组，面对面站立，额头对顶一个呼拉圈横移前进，到终点同时松开，让呼拉圈掉进标志物里，然后返回起点和下一组接力，中途若呼拉圈掉地需回到起点重重新出发，按全队完成用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 45, 四小天鹅

项目简介：每队四人两男两女一组并排而站，手搭肩膊，用一只脚面撑起一条长杆，一起踮脚而行，途中杆不能掉地，否则要回到起点重新出发，到中线后绕过标志物回到起点处交给下一组接力，用时最短的队为胜。



# 活动项目简介

## 46, 袋鼠运瓜

项目简介：每队派出6名队员参赛，第一名队员手拿西瓜身套袋鼠套跳跃前进，绕过中点返回起点交给下一名队员接力，按用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 47, 顶上开花

项目简介：每队选出一名队员，头戴安全帽，帽子上扎了一个大气球，气球有进气管和两个踩气泵相接，其他队员通过踩这个气泵让气球涨大并爆破，最快完成的队为胜，比赛进行二轮，累计用时最短的队为胜。



# 活动项目简介

## 48, 撕名牌

项目简介：每轮每队派出相同数量的队员进入圈内，哨声响起后开始互相撕其他队队员背上的名牌，撕的过程中不允许使用推搡，抱摔，击打等动作，同时也不能跑出圈外，否则算违规，取消游戏资格，按每队累剩下名牌数量多少排名次。



# 活动项目简介

## 49, 手忙脚乱

项目简介：每队排成纵队，从一条独木桥上走过，按桥上的指示把左右手和左右脚放进相应的位置，如果放错了，则段回到起点重新来过，完成后返回起点和下一名队员击掌接力。按完成快慢排名次。



# 活动项目简介

## 50, 痛打尖叫鸡

项目简介：每队轮流派出一名持棒手，手持泡沫棒，蒙着双眼，其他队每轮各派出一到二名队员脚绑尖叫鸡入进场内，持棒手根据声音去追打其他队员，指定时间内被击中队员淘汰出局，场上每保留一名队员得一分，若干轮下来按累计分数多少排名次。



# 活动项目简介

## 51, 衣穿到底

项目简介：每队排成纵队，安排一名队员协助把第一名队员穿在身上的T恤通过双手相接脱下再给第二名队员穿上，余此类推，直到穿到最后一名队员身上为止，按用时间短长排名次。



# 活动项目简介

## 52, 怪兽过河

项目简介：每队派出若干名队员参赛，把呼拉圈套在身上进行接力跑比赛，跑动过程中呼拉圈落到地上，要重新捡起再在原地出发，最快完成的队伍为胜。



# 活动项目简介

## 53、盲人敲锣

项目简介：每队派出若干名队员参赛，参赛选手用黑布蒙住双眼，手拿棒槌去敲打5米外的铜锣，每人只有二次机会，击中才得分，看那队累积得分最高。



# 活动项目简介

## 54、快乐大脚板

项目简介：每队排成纵队，第一名队员脚踏大脚板，用手拉扯着大脚板的绳子让大脚板紧贴双脚一齐前进，抵达中点后绕过标志物返回给下一名队员接力，按用时短长排名次。



# 活动项目简介

## 55. 红与黑

项目简介：模拟商战决策过程，通过竞标的方式，各队尽可能拿到最大的分值。是一个以“囚徒困境悖论”为样本的前提下，不断创新，融入了趣味性、灵活性、竞争性等多元素为一体的拓展课程项目。让学员感受竞争状态下的心态变化，了解竞争、合作、双赢战略的意义，启发双赢的战略思维。启发竞争环境下的全局观念、胸怀气量以及突破思维定势以实现双赢。



# 活动项目简介

## 56, 盗梦空间

项目简介：随机给每人发1到3张卡片，卡片只允许自己看到；每人轮流讲出自己所持卡片画面的内容，然后团队在指定时间内将30张卡片按照某种逻辑顺序排列，看那队正确排序的卡片数量最多。体验跨部门沟通，打破设定的小组限制，全员沟通商讨，使信息全面、思路清晰；统一的描述标准、排序流程，才能保证方案的准确有效执行；特殊环境下的未知任务，需要有打破固有思维的勇气和方法。



# 活动项目简介

## 57, 挖金矿

项目简介：现在美国“淘金热”时代，你们每队分别都是一家独立的公司，摆在你们面前的是两座金矿，价值若干，每家公司尽可能采得更多利润，最高者为优胜公司。理解竞争与合作关系，同时提高到市场的预见性，以及决策的果断性。



# 活动项目简介

## 58. 快速翻牌

项目简介：13张扑克牌按一定的形状牌面向下摆放，每队排成纵队，轮流上去翻牌，每人每次只能翻一张牌，第一张牌必须是A才能向上摆好，否则按原状放回原位，翻了A后再翻2，余此类推，直到最后翻到K，看那边用时最短，体验队员紧急情况下的沟通与交流、以及团队的创新能力和执行力。



# 活动项目简介

## 59. 七巧板

项目简介： 通过将一个团队分组挑战某一目标，模拟企业之中的不同分支机构，完成一系列看似复杂的任务，在任务进行的过程之中体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队增强全局观念。。



# 活动项目简介

## 60. 暗渡陈仓

项目简介：在各国互相杀伐中你们要用三种不同的方法夺取三个城池，分别是：假扮对方士兵骗取，用云梯攻取，半夜用钥匙打开城门占领，对应的三个任务分别是乔装打扮、搭建云梯、隐形之钥，看那队最快完成。



# 活动项目简介

## 61. 星际历险

项目简介：每队乘坐的宇宙飞船在外太空行星上坠毁了，你们要想办法生存下来并在21天内找到基地返回地球，起始地是在一片旱地上，四个方位都可以行进，分别是树林、沙地、布兰克、山丘，每天只能走一步，复杂的环境、未知的方向，片面的信息，一场星际历险即将开始，游戏充满着趣味和神秘感，同时让人感悟科学正确的决策来源于每一个关键信息的收集、评估、从而实现高效的执行。



# 活动项目简介

## 62. 运转乾坤

项目简介：全名队员站在一张泡沫垫上，教练一声令下，所有人在不能借用任何外物，及双脚及身体任何一部分都不能与地面直接接触的前提下，把全部的泡沫垫翻过来，每人仍然站在一张泡沫垫上，考验团队的信任、默契，以及体验简化、高效的管理思维。



# 活动项目简介

## 63. 盲人方阵

项目简介：全名队员蒙上双眼，找到地上的绳子，然后在不可开口的前提下把绳子拼成一个正方形，完成后看看自己的作品分享感悟，体验标准以及行为规范对结果的影响，目标达成的方法和领导力的作用。



# 活动项目简介

## 64. 汉诺塔

项目简介：全名队员排成一个纵队，把前面A柱里的五层塔移动到C柱中，从第一名队员开始，每次只能移动一层，而且只能是小的小的放在大的上面，完成后跑回跟下一名队员击掌接力，再跑回队伍后面继续进行挑战，按完成时间短长排名次。



# 活动项目简介

## 65, 管理金字塔

项目简介：每队队员分成若干个层级，每人手中拿着一张图片，所有队员的图片只能自己到，不能让其他队员看到，在不允许说话的前提下，通过单线传递纸条的沟通，共同找到每人手中都有的图案，最快完成的团队为胜。理解团队沟通的重要性；认识到团队领导思路对团队工作的影响，感受企业里不同的职位高度所面对的压力。



# 活动项目简介

## 66、光辉岁月

项目简介：百年党史，光辉灿烂，本项目从百年党史中精选出三十个事件，做成卡片放在圆圈内，每队每次只能派出一名队员进入圆圈，在指定时间内把事件卡片按发生的先后顺序交到教练手中，分三轮进行，按各队提交正确卡片累计数量多少排名次。考验对党史知识的了解，以及合作分工还有流程设计的合理。



# 活动项目简介

## 67. 极速60秒

项目简介：圆圈内有30张图片，代表30个数字，每队必须在60秒内依次找到代表数字的图片，并按顺序排列。团队的智慧是个体的差异，只有将个体的不同聚在一起，这些差异才给团队带来较大的收获；体验高速度的配合及团队内合理分工、有效计划、强执行力。



# 活动项目简介

## 68. 孤岛求生

项目简介：全体成员被分成三组并分别困在三个孤岛上。第一个孤岛的成员因误食有毒水果而全部失明，第二个孤岛的成员则因误食动物肉而全体变哑。而第三个孤岛物产丰富，所有成员均保持健康，其目标是设法将其他岛屿的成员营救至第三个岛屿。按实际完成时间短长排名次。



# 活动项目简介

## 69. 穿越雷阵

项目简介：团队要穿越雷区，每次只能一人行走，每次只能走周围相邻的八个方格，只能走一格，站定后教练会告诉队员是否有雷，若没有，则继续走，若有雷，则淘汰，轮到下一名队员，若一队全部队员淘汰，则轮到下一队进行，看那队淘汰最少的队员走出雷区，培养创新意识和从表象发现规律；以及善于利用工具与资源。



# 活动项目简介

## 70. 十面埋伏

项目简介：两支大军狭路相逢，以攻占对方“城池”为目标，摆开一盘“魔法战棋”，双方棋子都在本城内，每次只能走相邻的一格，横走，直走，斜走都可以，若己方两子围住对方一子，则对方棋子须回到本方城池内，指定时间内棋子进入对方城池多的为胜。



# 活动项目简介

## 71、四渡赤水

项目简介：四渡赤水是红军长征途中的军事杰作，模拟红军为破译和传送情报而作为决策的过程，让团队进行头脑风暴，突破规则困境，发挥机智勇敢、团队合作精神，闯过一个个难关、破解一个个难题，此活动将智力竞赛、创新突破完美结合，神秘、迷惘、焦虑、恍然等各种感觉伴随着每名队员。



# 活动项目简介

## 72、夺宝奇兵

项目简介：周天子的玉玺被收藏在一个秘密的地点，只有破解藏宝图密码才能找到，所有队从起点出发，根据藏宝信息和手中的地图，找到第一个藏宝点，完成挑战任务后才可得到下一个藏宝点的信息，队员们必须充分合作才能破解藏宝密码，进行最艰巨的任务——寻找玉玺，成为新盟主。此活动将定向越野项目、知识运用等完美结合在一起，神秘感始终伴随着每一个队员，使每个人乐在其中。



# 趣味运动会

## 73、弹无虚发

项目简介：每队派出10名队员分三组参赛，第一组2人用雷霆鼓做发射架，第二组4人负责运送瑜伽球给第一组队员发射，第三组4人在八米外通过移动球架让球弹射中目标，按指定时间内落入球架的球数多少定名次。



# 趣味运动会

## 74、车轮滚滚

项目简介：每队派出2名女队员坐在平台上，另外8名队员每二人移动一根充气圆柱承接在平台下面，共四根充气柱充当平台的轮子，另外安排两名队员拉动平台前进，抵达中线后折返回起点线，按用时短长排名次。



# 趣味运动会

## 75、精准投篮

项目简介：每队派出10名队员参赛，要求参赛队员站在起点线的位置依次投篮（使用的球为瑜伽球），每人有1至2次投篮机会，最后按累计每队总进球数多少排名次。每人必须在20秒内完成投篮；踩线和超时投篮均为无效投篮。



# 趣味运动会

## 76、雷霆战鼓

项目简介：每队派出6至10名队员参赛，每名队员分别拉住雷霆鼓的周围绳子，在雷霆鼓上放置一瑜伽球，队员们通过抖动绳子让瑜伽球在鼓上跳动起来，若球落地或与队员身体接触则要重新计数，一分钟单次累计成功次数最多的一次为该队成绩。



### 77、过河搭桥

项目简介：每队派出8名队员分二组进行接力赛，每组4名队员用站在二只独木舟上交替前进，前进过程中队员身体的任何一部分都不能和地面接触，每出现一次加时10秒，抵达中线后交与下一组4人接力返回，按用时短长排名次。



# 趣味运动会

## 78、欢乐碰碰球

项目简介：每轮每队派出一名队员参赛，身体串进洗球里面，绑好安全带，比赛开始后，利用球互相撞击，被击中倒地或被撞出圆圈内的队员为出局，指定时间内该轮场内剩下的队员各得一分，按累积得分多少排名次。



# 趣味运动会

## 79、旋风接力跑

项目简介：每队派出12名队员分三组参赛，每四名队员做一组排成横队，手抱充气棒一起向前跑，跑到第一个标志物时要绕一圈后再前进，到第二个标志物时绕过返回，经过第一个标志物还要绕一圈再返回起点处交下一组接力，按用时短长排名次。



# 趣味运动会

## 80、众星捧月

项目简介：每队派出14名队员分二组，每组7人分别持雷霆鼓的周围把手，雷霆鼓上放置一活力球，队员们拉动把手一起前进，绕过中点后返回起点给下一组接力，看那队最快完成；比赛过程中球不到掉地，也不能与任何队员的身体接触；否则会加时10秒，按用时短长排名次。



# 趣味运动会

## 81、蚂蚁搬家

项目简介：每队派出若干名队员参加比赛，队员排成纵队，每人双手同扶一长充气棒置于头顶，前后队员各夹一个大气球前进，看组队员最快到达终点，比赛过程中手不能离开充气棒，瑜伽球也不能掉下，否则每掉下一球用时加10秒。



# 趣味运动会

## 82, 移花接木

项目简介：每队派出8名队员参赛，队员们手扶充气围成一个圆圈，每两柱之间的距离是1.5米，挑战开始后，每人同时松开自己手中的柱体去抓住前面队员的那个柱体，所有队员能扶住柱而不倒算成功一次，按指定时间内成功次数的多少排名次。



# 趣味运动会

## 83、赶猪入笼

项目简介：每队派出8名队员分二组参赛，每组4名队员共同使用一条充气棒驱赶一个圆球进入终点的球门，行进过程中球不能越过自己的界线，也不能不经球门越过底线，否则出现一次加时10秒，成功后把球和棒运回起点给下一组接力，按两组完成用时短长排名次。



# 趣味运动会

## 84、连衣战士

项目简介：每队派出6名队员参赛，6人穿同一条连体裤进行赛跑，绕过终点后跑回到起点处，按用时短长排名次，若在途跌倒，须爬起继续出发。



# 趣味运动会

## 85、旱地龙舟

项目简介：每班分若干组，每组8名队员进行接力赛，每名队员跨立在龙舟身上，手抓龙舟身上把手赛跑，过中线后折返回起点处与下组接力，看那队最快，比赛中所有队员都不能离开龙舟身上，否则每出现一次就加时10秒。



# 趣味运动会

## 86、鸿运彩球

项目简介：每名派出若干名队员分成N组，每组8人进行往返跑接力比赛，每组8名队员手抓大彩球进行竞速赛跑，到达中点后折返回起点后再由下组接力，看那队最快完成，比赛过程中彩球不能掉地，每名队员的手不能离开彩球把手。



# 趣味运动会

## 87、毛毛虫竞赛

项目简介：每队分若干组，每组8名队员进行接力赛，每名队员跨立在毛毛虫身上，手抓毛毛虫身上把手赛跑，过中线后折返回起点处与下组接力，看那队最快，比赛中毛毛虫身不能与地面接触，同时所有队员都不能离开毛毛虫身上。



# 趣味运动会

## 88、龙腾虎跃

项目简介：每队派出若干名队员，在赛道上完成穿越拱门、跨栏、鱼跃龙门三道关卡，再跑回与下位队友接力，看那队最快完成。比赛过程中所有关卡都要通过，接力时交接队员一定要互相击掌。



# 趣味运动会

## 89，一锤定音

项目简介：每班派出13名队员参赛，其中12名队员排成纵队，双脚绑上绑带，步调一致往前行，行到第13名队员身边把充气锤递给他，该名队员用充气锤砸烂六个气球，再跑到终点用棒槌敲响铜锣，最快完成的队为胜。



# 趣味运动会

## 90, 合力夹球

项目简介：每班由若干组接力，每组6名队员，用两条充气棒充当筷子夹起一个大球往前跑，直到终点把球夹进大篮子里，后再跑回给下一组接力，直到最后一组完成，按用时短长排名次，若中途大球掉下，要原地夹起直到放进大得大篮子为准。



## 主题类拓展说明

**91至108项为主题类拓展，一项一个方案，  
需根据客户选择和需求另出方案。**

**感谢支持**