# 夏天班组活动方案(5篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-07-31

*为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。夏天班组活动方案...*

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**夏天班组活动方案篇1**

一、活动目的

锻炼身体，丰富生活，放松心情，沟通感情。

二、活动时间

20\_\_年\_月\_日。

如果有重大变故另议。郊游时间定为半天。如果本次活动十分成功，可作为下回组织活动的参考。

三、活动地点

\_县\_公园。选择理由：风景好、近郊。

四、活动参与者

\_学院\_级全体同学。

五、交通方法

一是自行车;

二是步行。

不管那种形式均考虑大多数人意见，所以不得反对。不统一行动者失去活动资格，认错态度好者，在获得优先表演权后，考虑回队。

六、组织安排

1、按相对自愿原则分组，上交分组名单及组长，以\_—\_人为一组为佳。

2、以小组竞技为活动主线，突出团队作用，增加团队战斗力。

3、各组长为集体游戏、竞技、表演的组织者，矛盾的协调者，团队的。

4、选出一男一女作为本次活动的主持人，。负责本次活动的顺利进行。行走中的组织者;游戏活动中的主持人;会餐时的发言人。需做好各个环节的准备，矛盾出现时应当与各组组长协商解决，所有问题应当以最快速度达成共识为原则。

5、组织结构图

七、活动内容安排

(一)主题内容：

1、让那些不听话的、迟到的家伙带给大家一点欢声笑语吧。认识以及有机会改正自己的错误，应该是作为普通人最艰难的一部分，所以不管是什么节目所有人都应该给予最热情的掌声。

考虑到传统的内敛，避免冷场的出现，主持人因事先有所准备。所以要先考虑到表演者的特长，唱歌，笑话等，博得一笑的任何表演都是节目的一部分。

2、团队竞技(游戏)

热身赛：首先是一个娱乐身心的节目，告诉每组需要取一个名字，在10分钟之内完成，必须是有意义。由每组代表介绍自己组的名字的意义。在以后的游戏过程中主持人要以队名称呼他们。

游戏一：踩报纸(适用：团队协作、领导能力)

该游戏能很快看出团队中的，在游戏遇到困难的时候是谁让团队在最短的时间内做出最准确的选择，那么他将来是的好人选，主持人应该这个时候注意大家的表现。

每组出4名参加者，以全部站立在报纸上4秒为成功，旁人可一起数秒。每次成功后报纸对折，最后成功者为胜出者。可单脚，但不允许踩出报纸范围。

以脱鞋比赛为佳。

游戏二：缩小包围圈(适用：团队协作)

不用想了，这是一个不可能完成的任务，但是它会给游戏者带来无尽欢笑。

让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。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。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。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。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。

游戏三：第六感(适用：团队沟通)

每组每名队员选一个搭档，每对搭档面对面站立，相距约l米左右(以伸直手掌互能接触为佳)，先相互伸胳膊摸到对方的手后，把手收回。在随后的游戏中，大家要始终保持沉默。游戏队员紧闭双眼，旋转三圈。然后面对自认为搭档应该站立的位置，伸手摸搭档的手。以摸到手一方为胜。(游戏队员不许出声)

游戏四：推手游戏(适用：团队建设)

每次每组选出一队员，比赛两人要双脚并齐，面对面站立，距一臂之隔，两人都伸出胳膊，四掌相对。整个游戏过程中，不允许接触的其他部位，不能快速推对方。获胜的方式是尽量让对方失去平衡，以移动双脚为准。未移动的一方将获胜。如果双方都失去平衡，以先移动者为败。若队员触摸到对方身体的其他部位，则无效。各组的获胜者继续结对，开始下一轮淘汰赛。重复下去，直到诞生总冠军为止。

游戏五：默契组合类似于幸运52的猜词环节，每组出两名选手，考验一些你们的默契程度。

友情提示：游戏环节的优胜者，神秘的礼物在等待着他们。

(二)活动结束安排：

绿色环保：每组发2—3个塑料袋(需质量较好的，不宜过多)，从出发点开始捡沿途垃圾，最多组者可有神秘礼品，最少及倒数第二组，自动获得餐前开胃表演奖励(视组数多少而定，组数多则多惩罚几组)。表演需该组所有或者半数以上成员参与。

**夏天班组活动方案篇2**

一、活动目的：

1、营造温馨团队，心手相牵构建和谐校园。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强集体的凝聚力、向心力。

3、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

二、活动组织

策划：工会组成员

参与：全体教师

三、活动时间：20\_\_年7月7日下午3：30开始

四、活动地点：学校一楼

五、活动工作安排

1、活动具体实施与策划(工会组负责)

2、后勤保障(办公室负责)

3、横幅(办公室负责)内容：“沙溪小学教师期末工会活动”4、安全保障(曾奎负责)

5、摄相工作(吴必华负责)

6、活动计时计分：(体育组何丽、李巧岚负责)

六、活动内容：

1、组织趣味活动、表演、抽奖等;

2、活动结束后，到学校饭堂聚餐。

附活动安排及游戏规则：

1、背夹篮球

游戏规则：每个科组出六名成员，分为三对，在起点处用背夹住篮球，跑一个来回，将球交给本组的第二对队员，以此延续到第三对队员，看哪个科组最快到达终点。在比赛跑动过程中不可以借助双手，如中途落地须回到起点重来。

2、做动作，猜成语

游戏规则：每个科组出五名组员，第一名组员看成语并用动作演绎传递给第二名组员，依次演绎到最后一名成员，最后一名组员说出成语。

抽奖环节：由李主任抽出三等奖10名。

3、节目表演：林元扬老师等。

4、夹乒乓球

游戏规则：全员参与，以科组为单位，用筷子夹乒乓球跑到终点，放进箩筐中，然后返回将筷子交给下一名科组成员，连续接力时间为三分钟，最后看哪一组终点处的乒乓球最多为胜。

5、椅上功夫

游戏规则：为了加强科组成员的团结精神，让大家能有零距离接触机会，看看哪一组成员能在一张椅子上站上最多的人数，并要在最后坚持三秒钟。

抽奖环节：由丘校长抽出二等奖10名;

6、节目表演：江家亮老师等。

7、隔岸击球

游戏规则：每个科组出三名队员，两名队员分别在隔板的两侧击球两个来回，最后将球击进第三名队员的箩筐(或纸箱)里，以时间三分钟计算，看谁接的球最多，则为获胜者。

抽奖环节：由谭校长抽出一等奖2名(在完成三轮抽奖后，其余没被抽中的教师均为三等奖)。

**夏天班组活动方案篇3**

一、活动设计的背景：

新学期伊始，老孩子升班，新生入园，幼儿园随即进入较为忙碌的时刻，教师身心较为疲惫。与此同时，新的教师团队刚刚稳定，团队成员处于磨合期。教师节来临，教师对节日有\"放松身心\"、\"收获尊重与感动\"的心理期待。

二、活动预期效果：

1放松身心，体验大家一起游戏的快乐。

2增进团队成员之间的相互了解，提高团队凝聚力。

三、活动方案：

1活动准备：

1)要求全体参与人员着休闲装、运动鞋。

2)准备游戏所需道具。(队旗两面;\"灰太狼\"\"喜洋洋\"\"兔八哥\"队名打印出来贴在即时贴上，9个字分开;硬心型卡6张，35--50的大型拼图两套，奖品若干，幸运礼包两个，里面写着\"请你大喊：我受伤了，没法走路，谁来帮帮我?\")

3)提前踏察活动场地，最好是远离幼儿园情境的，当地有山、有空场地的休闲旅游区，方便教师们在拉练之后还可以自由活动。(莱芜雅鹿山)

4)工作人员安排：

总策划，总指挥：柳海水

第一现场，第三现场负责人：刘创

第二现场负责人：大鹏

现场布置：刘创大鹏

主持人：张晖

下通知：刘创。通知所有教职员工，后勤职工自愿参加，教师必须参加。

中午午餐安排：谷园长负责

各类奖品：刘创

录像：赵帅

照相：王丽雅以及有相机的班级教师

2活动流程：

1)9.11上午9:00准时在雅鹿山脚下集合，

2)主持人带领大家开展热身游戏，目的在于活动教师的四肢，为拉练做好准备。

3)柳园长宣布活动开始，介绍此次拓展活动的安排：

此次活动的主题是：体验行进中的美好。我们将分2个队伍进行拉练比赛。比赛全程为5公里。我会在路上设置3个障碍。每个团队的全体成员完成障碍后，才能继续前进。最后，哪个团队最先到达目的地，哪个团队获胜。好，现在发给每个队一面队旗，大家出发!(教练注意记录好时间)

4)主持人：\"1,2\"报数，分成两组，选出队长，排好顺序，准备出发前，没人讲一个笑话，团队笑过后，方可以出发，最后一人给主持人讲。

5)到达第一现场。(负责人：刘创)

游戏《森林寻宝》，找齐队名，知道\"我是谁\"

①场地：一片树林。

②道具：刘创提前把两个队的名字(灰太狼队、喜羊羊队，兔八哥队，逐字分开藏起来，藏到树枝树叶之间或石头缝理。

③游戏规则：

最先到达指定的场地的队伍获得优先寻宝权，第二组等待。第一组可以决定用哪一个名字做队名。等两组都找齐队名之后，将名字贴在自己的队旗上，继续前进。

6)到达第二现场(负责人：大鹏)

游戏《爱心传递》

①场地：开阔的场地

②道具：心形卡片3张

③游戏规则：小队排成一列，列首者用鼻子和嘟嘴夹着一张心形卡传给下一个，下一位也须用鼻子和嘟嘴夹着心形卡传给再下一个，一直到列尾。如果中间掉了，需要从列首者重新来过。传完规定的3张卡片之后，继续前进。

7)当第一组完成时，主持人接着随机给第一组任一成员一份幸运礼包，让指定成员拆开，并作出呼喊状，寻求同伴帮助。(看看同伴的应变能力和团队协作能力)

当第二组完成时，主持人如法炮制......

8)到达第三场地(负责人：刘创)

游戏《拼图》

①场地：一个石桌或空地上铺一张大报纸。

②道具：35-50片的拼图一张。

③游戏规则：

提前将拼图打散，要求小队全体队员参与，排好之后继续前进。

9)到达指定终点。园长给获胜的团队颁奖。

(建议奖品：香皂、洗发水等小件的生活用品)给另一团队发鼓励奖(建议奖品：小件的毛绒玩具)

10)小队内部进行讨论，分享体验，总结胜利或失败的经验。

11)全园全体教师分享心得，主持人点评。

12)园长作为观察员进行点评。结束拉练。

3，自由活动。教师可以自由开展活动，游览风景

四、教师集合，聚餐

时间：11:00

由队长负责点名，整队。上车。

**夏天班组活动方案篇4**

活动主题：夏日午睡好习惯养成好 (一课时)

活动目的要求

1.通过一系列活动让学生明白夏季午休能消除疲劳，恢复体力，是长身体的

需要。

2.使学生合理安全午休时间，养成夏季午睡的好习惯，更好地投入下午的学

习和活动。

活动重点

懂得午睡有利身体健康，能提高学习、工作的效率;学会午睡，养成好习惯。

活动准备

1.制作课件、拍摄一段录像。

2.每位同学填写一张“关于小学生午睡的调查”问卷(附后)，老师收回并

了解有关本班学生午睡的基本情况。

活动流程设计意图

一、调查反馈，导入主题。

1.向学生宣布“五·一”放假后学校的午睡制度。

2.班主任老师对有关午睡的调查问卷作个简单的反馈，

并从学生谈到的“对学校午睡制度的看法、意见”切入质疑：学校为什么要年年在

这段时间安排午睡课?

3.揭示活动主题：“夏日午睡好习惯养成好”。

二、相互启发，讨论明理“夏天午睡好处多”。.课件出示图片(图片附后)

图一：炎热的夏天，太阳火辣辣地烤晒着大地。小强吃了中饭，冲出家门向外跑去。

妈妈在后面大喊：“小强，现在才十二点，先睡一觉!”可小强已经跑远了。

图二：小强和同学志刚、兵兵在玩草坪上踢球，大家玩得汗流浃背。

图三：上课了，他们趴在桌上，眼皮沉沉的，一会儿就睡着了。

图四：作业整理课，这几个同学对着作业皱着眉头，只好咬笔杆了。

学生看图后讨论：

(1)这几位同学为什么会在课堂上睡着了?

(2)这样好吗，对他们有什么影响?

2.讨论明理：夏天午睡有哪些好处呢?

(1)谈话：夏天最显著的特点是天气非常炎热，白天时间长，夜晚时

间短。这些特点对我们的学习、生活有什么影响?

可分解成以下几个小问题讨论，并结合自己平时情况谈谈：

① 夜短昼长，会影响人们的什么?

② 睡眠时间少了，人们会感到怎么样?

③缺少睡眠使人疲劳，那该怎么办?

(请两种学生发言：一种有午睡习惯，一种没有午睡习惯的。)

活动前，班主任 老师通过对全班同学的午睡情况进行调查问卷，可以掌握第一手材料，活动开展才能有的放矢，更有针对性。

教师结合以往存在的有的学生不午睡影响学习的现象，再现实际情景引入话题讨论。

在班级管理和思想教育工作中教师要从思想、行动上认真落实“一切为了孩子”的方针，严格班

级管理，抓紧“养成教育”，不但要使学生学会学习，更要让他们“学会做人、学会生活”。

(2)讨论小结：夏季昼长夜短影响人们的睡眠，所以需要用午睡来弥睡眠不足。另外，第二天早上刚起床精神还好，上午的学习、运动、活动使体力消耗大，再加上出汗多，人很容易疲劳。因此中午睡上一觉，可以恢复体力，消除疲劳，对身体和学习是很有好处的。(3谈话：为了保证旺盛的精力，人午睡来补足睡眠、恢复精力。那么，为什么要在中午睡觉呢?

讨论：①夏季中午灼热的阳光对人有什么危害? ②夏季中午高温环境又会给人带来什么影响?

(4)小结：灼热的太阳会使人的皮肤受到伤害，高温的环境容易使人中暑，影响人的身体健康。因此，夏季午睡不仅能补充睡眠，还能让人避开灼热的阳光、烫人的空气，保证人的身体健康。所以人们常说：“夏季午睡好”。

三、明辨是非，学会午睡。

1.看一段课前拍摄的学生午睡录像：

一次午睡课的时候，何某某等几位同学没睡着，有的睁着眼睛趴在位置上，有的一会儿把脸朝左，一会儿把脸朝右,有的手伸进课桌内摸着。尽管他们没有说话，可还是不断地发出一些细小的声弄得

旁边的同学睡不好觉。

(1)讨论：午睡的时候只要不吵闹，可以坐在位置上不午睡吗?

(2)小结：午睡的时候，尽管有人不吵闹，可是他们坐在教室里总会发出一些细小的声音。这样不仅他们自己得不到休息，更重要的是还会影响旁边的同学、老师睡觉，对大家都不利。

2.学会午睡，养成习惯。

(1)提问：你有夏季午睡的习惯吗?

(2)讨论：不午睡对身体和学习会有什么影响?

(3)小结：不午睡会影响下午的学习，因为大脑经过长时间的活动后， 需要用休息来加以调整。香甜的午睡可以给我们充足的精力，这对自 己和别人都非常重要。老师相信，大家一定会做得更好!

3.念儿歌《夏季午睡好处多》。

4.学生表演小品，再讨论：

(1)你知道为什么会出现这样的情况?

(2)小结：午睡时间不要太长，最多不能超过一小时。午睡还有很多

讲究，只有合理的午睡方法才能达到最好的效果。

5.交流午睡小常识：怎样午睡更科学?

四、活动巩固和延伸。

1.为了使全班师生在午睡时间休息好，共同讨论制订班级午睡制度，

全班师生必须共同遵守。

2.在夏季，回家要做到每天中午睡上半个小时;与家长联系，随时注 意培养学生午睡的良好习惯。

通过引导学生在活动中紧密联系生活实际提高科学、思想认识，在解决问题的过程中明白道理，达成班级活动的目标要求。

**夏天班组活动方案篇5**

先自我介绍(姓名、系院、专业、爱好)：手拉手围成一个圈，

1、 相互认识(串名字)：把规则介绍完了，请大家举手谁第一个自我介绍，举手谁最后一个介绍，问为什么?串完名字后，问第一个同学记住几个人的名字?再问最后一个同学有没有想象的那么难，大家掌声鼓励他，团队建设活动方案。问题：现实生活中，我们也会面临一些我们认为的难题，从这个活动中我们能学到些什么?

2、 风中劲草：10人一组，中间一人为草，双手交叉紧贴胸前，双目闭合;其他人肩抵肩围成一圈，双脚前后成弓步，双手成掌前伸;中间同学膝盖绷直，后倒或者前倾直到周围同学接到他，然后轻轻地推向对面。体验小组的信任。问题：谁很享受做草的感觉?周围同学如何让草感觉安全?有没有开始不敢后来享受的同学，分享转变的感受以及给我们的启发。

3、 解手链：分两组，各围成一圈，一只手握住对面同学的一只手，另一只手握住其他同学的手，然后想办法解开。问题：整个过程是怎样发展的?是否有很多建议?如何处理怎么多的建议?现实生活中有没有遇到过类似的问题，面临一个问题大家提出很多不同的意见，你的建议被否决你怎么办?别人的建议行不通你怎么办?

4、 圆球游戏(123三个球)：规则：小组所有同学按顺序从第一个同学到最后一个同学依次将三个球按1、2、3顺序传递，用时最少者胜出，球掉地上加10秒。鼓励开拓思维。问题：面对压力问题，如何在众多意见中选择一个成功的建议?

5、 沟通能力(每人一张纸，培训师发命令，所有人闭眼按要求做，看结果是否一致)对折，再对折，再对折，右上角撕下，然后打开看结果，规划方案《团队建设活动方案》。问题：面对同样的要求，为什么不同的人结果会不同?

6、 集体造句(每人一个字，最后要完成一个句子)：问题：成功的那组是如何成功的?每个小组成员介绍自己的想法。(小组的默契)

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找