# 素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计(十九篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-08-05

*为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇一1....*

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇一**

1. 激发学生的团队意识，增强集体的凝聚力。

2. 培养学生积极向上，乐观豁达的态度。

3. 激发学生的自我效能感。

二、 训练的具体环节：

1、 团队热身。在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

进行破冰起航的项目：要求各组队员在30分钟内，选出一个队长、两名副队长、两名形象大使。拟订队名、队旗、队歌。设立团队的基本雏形，组建团队的基本框架，使各队成员间相互熟悉。各团队分别上台向其他队展示一下团队的风采，主要内容包括：队训、队旗、队名、队歌展示，目的在于展示团队的精神风貌，培养队员们的团队意识

2、 团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

活动项目：考虑到是在室内进行的活动，选取了以下这几项活动。

项目一：

一、游戏名称 ：松鼠与松树

二、游戏道具 ：(无)

三、游戏规则

1、角色设置

松鼠 松树猎人(精灵) 监督员

2、口令设置

1)猎人来了-------松鼠逃跑，松树原地不动

2)森林失火-------松树逃跑，松树原地不动

3)地震了---------松树和松树全部逃跑

3、角色具体说明

1)猎人(精灵)可以充当任何角色在口令1中可和松鼠竞争位置，在口令2中与松树竞争位置 ，在口令3中可同时竞争松鼠和松鼠的位置

2)松鼠和松树只能竞争原来角色的位置

3)监督员是监督游戏中被淘汰的松鼠和松树的

4、人数

不少于11人 (精灵原则上设为一名，但为加强竞争可适当添加人数)

5、步骤

1)先任命一个监督员

2)随机抽一名队员充当精灵

3)其他队员手牵手围成一个圆，从一名队员开始123报数

4)报1。3队员充当松树，两人面对面站立，举手手心接触形成树洞

5)报2的队员充当松鼠，蹲在树洞一里

6)没三人一组按圆形均匀分布，监督员和精灵站在圆中间

7)由教练发口令(随意)队员按上述规则行动

6、奖惩

每一次口令下达后监督员要找出被淘汰松树和松鼠，被淘汰的将现场给队友们表演一个节目，然后被淘汰队员充当精灵

四、活动感受要点(教官)

此活动是为了培养同学们的团队意识，使团队雏形基本成型，

五、分享阶段重点内容

三种意识：危机意识、竞争意识、合作意识。

一种心态：积极心态

项目二：

一、游戏名称 ：信任背摔

二、游戏道具 ：一张桌子、两根绳子

三、游戏场景的组建

1、用桌子搭建一个平台(高度可调整)

2、两名队员一组面对面站立，双手手心向上搭在对方的的肩上，两人将右膝盖相互顶着，重心稍微向下偏移

3、这样至少5组并排站在一起组成一个救身“气垫”

四、游戏规则

1、时间

不定

2、人数

至少12人

3、角色设置

指导(系绳子的人员)1名

安全人员(接人的)至少10名

2、步骤

1)按三中的方法组建场景

2)一名队员站在桌子上，背对着队员，两手交叉反扣合在一起，然后向内侧翻转至于胸前

3)由指导将该队员的手和脚分别用绳子绑起来

4)该队员高声喊“我相信我的战友，那么准备好了吗?”

5)安全人员达到“我们准备好了”

6)该队员数1—2—3 然后笔直到下

五、活动感受要点

信任是本活动的重点，在一个团队里信任意识是很关键的，只有我们相互信任，我们才会有凝集力，相信自己，相信战友，团队才会更有战斗力

项目三：

一、游戏名称 ：孤岛求生

二、游戏道具 ：鸡蛋一个，报纸1张，筷子1双，胶带1段，80×20cm木板2块，网球或乒乓球3只，木桶或塑料桶1只，任务卡片，眼罩。

三、游戏规则：

训练开始，各组分别接到任务卡片及道具。

盲人岛接到的卡片是：

任务：

1、将一个球投入水中的一个桶中。

2、所有的人集中到珍珠岛。

规则：

1、第一个任务完成后才能离开盲人岛。

2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人岛。

器械：

1、80\*20cm木板两块

2、木桶或塑桶一只

3、乒乓球或网球3只

4、任务卡片

5、眼罩

哑人岛接到的卡片是：

任务：

1、将所有的人集中到珍珠岛上。

规则：

1、只有哑人可以协助盲人移动。

2、只有哑人可以移动木板。

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板。

4、哑人不得开口说话。

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

6、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷。

珍珠岛的人接到的卡片：

任务：

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械使鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题：abcde\*3=edcba，问a、b、c、d、e各是几?

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上。 时间：30分钟

规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

四、活动感受要点：

1.盲人岛、哑人岛、常人岛各有优势，但又各有长短。各层分别相当于一个团队中的基层、中层、决策层;

2.中层(哑人)一味向基层(盲人)寻求沟通，而缺乏向决策层(正常人)的汇报、沟通。中层对自己解决不了的问题应及时向决策层汇报;

3.决策层(正常人)被琐碎的事务所困扰，不能科学决策;

4.基层(盲人)在整个\"游戏\"中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的!

3、 回顾总结。

活动结束后回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

团队项目结束后，进行轻松的讨论。可以讨论活动中是否全身心的投入、在有难度的项目中是否挑战并跨越自己的心理极限、在进行集体活动时如何彰显自己的个性、是否获得高峰体验、通过集体的拓展训练自身有何收获。

三、 注意事项：

1.严禁个人单独行动，任何个人都必需服从安排要以大局为重，坚持少数服从多数的原则。任何因个人不遵守纪律造成的不良后果由其本人承担。

2.请在进行活动时注意环保，活动结束后清理现场，此外还要维护校园公共设施的安全。

3. 现场的工作人员有义务随时制止任何有危险性的活动。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇二**

一. 活动背景

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

二. 活动目的

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力;第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

三. 活动主题：热爱班级，体验凝聚。

五. 活动时间及地点：11月3日-11月4日 图书馆东面

六. 活动安排

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10;00之前，将本班报名人员名单发送至应届毕业生@。

(二)活动组织

1.11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2.组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场

2. 爱的抱抱(热身活动)

3. 队形队旗设计(团队意识)

4. 珠行千里(团队协作)

5. 无轨列车(团队协作)

6. …….

7. 感谢参与，结束语。

七. 活动反馈

八.活动经费

九. 注意事项

1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;(20xx年元旦班级联欢活动策划书)

2. 每场活动结束，负责部门须收集好活动器材;

3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇三**

一、活动背景

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识 ，提高实践和创新能力;同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

四、活动内容

1.活动时间：12月

2.活动地点：校内以及校外空场地

3.活动对象：商学院10级、11级 本科生学生干部

4.活动形式：室外活动

四、活动流程

(一)前期准备

1.工作人员简单培训，分工;

2.通过条幅、海报以及展板进行大力宣传;

3.组织并统计报名人员名单;

4.购买、准备活动道具。

(二)中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1.友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。

2.福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3.四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三)后期工作

1.对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交;

2.根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt，以便保存纪念;制作宣传板，扩大活动效果。

3.做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力;通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高;可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

六、活动注意事项及其预防措施

1.注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解;

2.户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具;

3.注意各种器材的保管，以免丢失。

七 、经费预算

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇四**

一、 活动目的：

1、培养学生与人交往能力，增进同学之间互相了解，融洽师生关系，提高班级凝聚力。

2、激发学生创造欲和想象力，充分开发他们的潜能，增强自信心和进取心。

3、学会关爱他人，在互相尊重、信任和帮助下发展友谊。

4、培养学生的团队精神，合作意识及创新精神。

二、 活动对象、地点：

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

三、 活动时间：

1、20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30 下午：2：30—5：30

四、 活动所需材料：

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

五、 活动项目操作细则：

导语：像小孩一样游戏，像成人一样思考，像老人一样判断。

(一) 头脑风暴——团队识别训练

1、以自愿的方式选出各队队长，并请队长发表就职演说.

2、提出要求：在队长的统一指挥下，各组在20分钟内完成五项任务(确定队名、设计队标、提出口号、创作队歌、以艺术化的形式展示上述成果)。

注意事项：a、在团队中我们要做的是倾听和互相支持，不要对别人指手划脚;b、尊重每个人的想法，而不要判断或批评别人;c、创意越多越好，鼓励融合，多个创意的融合，往往是一个更好创意的开端。

3、进行设计活动

4、成果展示 当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断

5、讨论各队的优缺点，本团队在分工与合作过程中的优缺点，自己在活动中的感受并作好记录。

注意：a、用“我”而不是“我们”，“你们”、“他们”，这帮助我们对自己所表达的负责;b、请真诚地表达你的看法，你可以哭，可以笑，如果你只想听，那也可以。

6、全体共享：各组选一位代表发言，并提供几个自由发言的机会。

发言(讨论)规则：a、当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断;b、如果你说得比较简短，更多的人有机会分享他们的观点。

(二) 信任背摔

游戏目的：

1.建立小组成员间的相互信任。

2.使队员挑战自我。

3.发扬团队精神，互相帮助

4.接人动作布置：做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上(要注意五指并拢、拇指不能向上)，一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向45度看背摔者。

5、背摔者动作布置

(1)背摔者手部的准备动作：前伸、内翻、相扣、翻转抵住下颚。

(2)绑带后，令背摔者站在站台上进行以下动作：脚跟并拢、膝盖绷直、腰挺直、含胸、低头、手抵住下颚，准备背摔

(三)泰坦尼克号

参与人数：10～12人一组

时间：30分钟

场地：户外

道具：木砖24块(每组6块)，4张椅子，两条长绳(25m)

应用：(1)创新思维训练?

(2)应变能力的培养?

(3)团队合作精神培养

(四) 无敌风火轮

1、任务一：在20分钟内利用提供的材料(旧报纸、透明胶、小刀)制作一个大纸环，要求全体队员能站在纸环内并向前行进，要注意纸环的大小适宜。

2、任务二：各队带上“风火轮”及修补材料到同一起跑线上开展行进比赛，以最后一人过终点线为准评比名次。比赛进行二轮，第一轮结束后进行修补和讨论，第二轮时加上一定的障 碍。

3、比赛规则：在行进过程中任一队员的脚踩出纸圈外则全队原地停止五秒;在行进过程中发生纸圈断裂，要求全体队员在脚不踩出纸圈的条件下原地进行修补好后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

5、全体共享，导师小结：这是一项激发大家竞争意识，又培养你们同心协力、同舟共济、坚持不懈心理品质且趣味性较大的活动

(五) 漫漫人生路

参与人员：团学会全体学生、09级新生志愿者

时间：180分钟

场地：教室、户外

道具：眼罩、绳索、竹竿

活动过程:

(1)、两队学生分别交替地扮演“哑人”和“盲人”，相互扶持着，在灌木丛、台阶、在上下坡、地形多变的地方穿行。他们默默以对方为依靠前行。

(2)、在体会不同角色的独特感受后，他们被带到教室坐下，音乐声想起了，是那些催人泪下的动情音乐。“其实，人生的几十年也就像今天的半小时一样坎坎坷坷。但一路走来时因为有人携手同行，同甘共苦，不离不弃，所以你在这个世界上寂寞的时候不寂寞，苦恼的时候有安慰，挫折的时候有鼓舞，迷失的时候有方向……”

(3)、教师总结：要想在团队中得到成长、获取快乐、增进友谊，每个人都得学会付出自己真诚和热情，当我活在一个大家互相尊重、互相鼓励、互相理解的集体中时，我们会发现，原来世界是多么地美好，生活是多么地快乐，人生是多么地有意义。

(4)异掌同声结束活动。

(六)活动意义：

素质拓展活动丰富了我们的校园生活，对青年一代的成长，特别是实现自我心理健康与身体素质，有着狭义的教育活动所不能替代的作用。校园文化是对学校教育活动的完善、调节和补充。

最后，预祝我系素质拓展活动取得圆满成功。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇五**

一、 活动目的：

1、培养学生与人交往能力，增进同学之间互相了解，融洽师生关系，提高班级凝聚力。

2、激发学生创造欲和想象力，充分开发他们的潜能，增强自信心和进取心。

3、学会关爱他人，在互相尊重、信任和帮助下发展友谊。

4、培养学生的团队精神，合作意识及创新精神。

二、 活动对象、地点：

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

三、 活动时间：

1、20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30 下午：2：30—5：30

四、 活动所需材料：

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

五、 活动项目操作细则：

导语：像小孩一样游戏，像成人一样思考，像老人一样判断。

(一) 头脑风暴——团队识别训练

1、以自愿的方式选出各队队长，并请队长发表就职演说.

2、提出要求：在队长的统一指挥下，各组在20分钟内完成五项任务(确定队名、设计队标、提出口号、创作队歌、以艺术化的形式展示上述成果)。

注意事项：a、在团队中我们要做的是倾听和互相支持，不要对别人指手划脚;b、尊重每个人的想法，而不要判断或批评别人;c、创意越多越好，鼓励融合，多个创意的融合，往往是一个更好创意的开端。

3、进行设计活动

4、成果展示 当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断

5、讨论各队的优缺点，本团队在分工与合作过程中的优缺点，自己在活动中的感受并作好记录。

注意：a、用“我”而不是“我们”，“你们”、“他们”，这帮助我们对自己所表达的负责;b、请真诚地表达你的看法，你可以哭，可以笑，如果你只想听，那也可以。

6、全体共享：各组选一位代表发言，并提供几个自由发言的机会。

发言(讨论)规则：a、当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断;b、如果你说得比较简短，更多的人有机会分享他们的观点。

(二) 信任背摔

游戏目的：

1.建立小组成员间的相互信任。

2.使队员挑战自我。

3.发扬团队精神，互相帮助

4.接人动作布置：做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上(要注意五指并拢、拇指不能向上)，一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向45度看背摔者。

5、背摔者动作布置

(1)背摔者手部的准备动作：前伸、内翻、相扣、翻转抵住下颚。

(2)绑带后，令背摔者站在站台上进行以下动作：脚跟并拢、膝盖绷直、腰挺直、含胸、低头、手抵住下颚，准备背摔

(三)泰坦尼克号

参与人数：10～12人一组

时间：30分钟

场地：户外

道具：木砖24块(每组6块)，4张椅子，两条长绳(25m)

应用：(1)创新思维训练?

(2)应变能力的培养?

(3)团队合作精神培养

(四) 无敌风火轮

1、任务一：在20分钟内利用提供的材料(旧报纸、透明胶、小刀)制作一个大纸环，要求全体队员能站在纸环内并向前行进，要注意纸环的大小适宜。

2、任务二：各队带上“风火轮”及修补材料到同一起跑线上开展行进比赛，以最后一人过终点线为准评比名次。比赛进行二轮，第一轮结束后进行修补和讨论，第二轮时加上一定的障 碍。

3、比赛规则：在行进过程中任一队员的脚踩出纸圈外则全队原地停止五秒;在行进过程中发生纸圈断裂，要求全体队员在脚不踩出纸圈的条件下原地进行修补好后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

5、全体共享，导师小结：这是一项激发大家竞争意识，又培养你们同心协力、同舟共济、坚持不懈心理品质且趣味性较大的活动

(五) 漫漫人生路

参与人员：团学会全体学生、09级新生志愿者

时间：180分钟

场地：教室、户外

道具：眼罩、绳索、竹竿

活动过程:

(1)、两队学生分别交替地扮演“哑人”和“盲人”，相互扶持着，在灌木丛、台阶、在上下坡、地形多变的地方穿行。他们默默以对方为依靠前行。

(2)、在体会不同角色的独特感受后，他们被带到教室坐下，音乐声想起了，是那些催人泪下的动情音乐。“其实，人生的几十年也就像今天的半小时一样坎坎坷坷。但一路走来时因为有人携手同行，同甘共苦，不离不弃，所以你在这个世界上寂寞的时候不寂寞，苦恼的时候有安慰，挫折的时候有鼓舞，迷失的时候有方向……”

(3)、教师总结：要想在团队中得到成长、获取快乐、增进友谊，每个人都得学会付出自己真诚和热情，当我活在一个大家互相尊重、互相鼓励、互相理解的集体中时，我们会发现，原来世界是多么地美好，生活是多么地快乐，人生是多么地有意义。

(4)异掌同声结束活动。

(六)活动意义：

素质拓展活动丰富了我们的校园生活，对青年一代的成长，特别是实现自我心理健康与身体素质，有着狭义的教育活动所不能替代的作用。校园文化是对学校教育活动的完善、调节和补充。

最后，预祝我系素质拓展活动取得圆满成功。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇六**

1、培养学生与人交往能力，增进同学之间互相了解，融洽师生关系，提高班级凝聚力。

2、激发学生创造欲和想象力，充分开发他们的潜能，增强自信心和进取心。

3、学会关爱他人，在互相尊重、信任和帮助下发展友谊。

4、培养学生的团队精神，合作意识及创新精神。

1、药学系团学会所有成员

2、北操场

1、20xx年12月13号

2、上午：8：00—11：30 下午：2：30—5：30

旧报纸、透明胶、小刀、纸板、桌子、眼罩

（一） 头脑风暴——团队识别训练

1、以自愿的方式选出各队队长，并请队长发表就职演说.

2、提出要求：在队长的统一指挥下，各组在20分钟内完成五项任务（确定队名、设计队标、提出口号、创作队歌、以艺术化的形式展示上述成果）。

注意事项：a、在团队中我们要做的是倾听和互相支持，不要对别人指手划脚；b、尊重每个人的想法，而不要判断或批评别人；c、创意越多越好，鼓励融合，多个创意的融合，往往是一个更好创意的开端。

3、进行设计活动

4、成果展示 当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断

5、讨论各队的优缺点，本团队在分工与合作过程中的优缺点，自己在活动中的感受并作好记录。

注意：a、用“我”而不是“我们”，“你们”、“他们”，这帮助我们对自己所表达的负责；b、请真诚地表达你的看法，你可以哭，可以笑，如果你只想听，那也可以。

6、全体共享：各组选一位代表发言，并提供几个自由发言的机会。

发言（讨论）规则：a、当其它人在说话的时候，请注意倾听而不要打断；b、如果你说得比较简短，更多的人有机会分享他们的观点。

（二） 信任背摔

游戏目的：

1.建立小组成员间的相互信任。

2.使队员挑战自我。

3.发扬团队精神，互相帮助

4.接人动作布置：做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上（要注意五指并拢、拇指不能向上），一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向45度看背摔者。

5、背摔者动作布置

（1）背摔者手部的准备动作：前伸、内翻、相扣、翻转抵住下颚。

（2）绑带后，令背摔者站在站台上进行以下动作：脚跟并拢、膝盖绷直、腰挺直、含胸、低头、手抵住下颚，准备背摔

（三）泰坦尼克号

参与人数：10～12人一组

时间：30分钟

场地：户外

道具：木砖24块（每组6块），4张椅子，两条长绳（25m）

应用：（1）创新思维训练

（2）应变能力的培养

（3）团队合作精神培养

（四） 无敌风火轮

1、任务一：在20分钟内利用提供的材料（旧报纸、透明胶、小刀）制作一个大纸环，要求全体队员能站在纸环内并向前行进，要注意纸环的大小适宜。

2、任务二：各队带上“风火轮”及修补材料到同一起跑线上开展行进比赛，以最后一人过终点线为准评比名次。比赛进行二轮，第一轮结束后进行修补和讨论，第二轮时加上一定的障 碍。

3、比赛规则：在行进过程中任一队员的脚踩出纸圈外则全队原地停止五秒；在行进过程中发生纸圈断裂，要求全体队员在脚不踩出纸圈的条件下原地进行修补好后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

5、全体共享，导师小结：这是一项激发大家竞争意识，又培养你们同心协力、同舟共济、坚持不懈心理品质且趣味性较大的活动

（五） 漫漫人生路

参与人员：团学会全体学生、09级新生志愿者

时间：180分钟

场地：教室、户外

道具：眼罩、绳索、竹竿

活动过程:

（1）、两队学生分别交替地扮演“哑人”和“盲人”，相互扶持着，在灌木丛、台阶、在上下坡、地形多变的地方穿行。他们默默以对方为依靠前行。

（2）、在体会不同角色的独特感受后，他们被带到教室坐下，音乐声想起了，是那些催人泪下的动情音乐。“其实，人生的几十年也就像今天的半小时一样坎坎坷坷。但一路走来时因为有人携手同行，同甘共苦，不离不弃，所以你在这个世界上寂寞的时候不寂寞，苦恼的时候有安慰，挫折的时候有鼓舞，迷失的时候有方向……”

（3）、教师总结：要想在团队中得到成长、获取快乐、增进友谊，每个人都得学会付出自己真诚和热情，当我活在一个大家互相尊重、互相鼓励、互相理解的集体中时，我们会发现，原来世界是多么地美好，生活是多么地快乐，人生是多么地有意义。

（4）异掌同声结束活动。

素质拓展活动丰富了我们的校园生活，对青年一代的成长，特别是实现自我心理健康与身体素质，有着狭义的教育活动所不能替代的作用。校园文化是对学校教育活动的完善、调节和补充。

最后，预祝我系素质拓展活动取得圆满成功。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇七**

一、活动背景

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识 ，提高实践和创新能力;同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

四、活动内容

1.活动时间：12月

2.活动地点：校内以及校外空场地

3.活动对象：商学院10级、11级 本科生学生干部

4.活动形式：室外活动

四、活动流程

(一)前期准备

1.工作人员简单培训，分工;

2.通过条幅、海报以及展板进行大力宣传;

3.组织并统计报名人员名单;

4.购买、准备活动道具。

(二)中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1.友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。

2.福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3.四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三)后期工作

1.对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交;

2.根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt，以便保存纪念;制作宣传板，扩大活动效果。

3.做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

五、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力;通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高;可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

六、活动注意事项及其预防措施

1.注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解;

2.户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具;

3.注意各种器材的保管，以免丢失。

七 、经费预算

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇八**

一、活动背景

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

二、活动目的

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力;同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

三、活动主题

友谊合作拼搏创新团队

四、活动内容

1.活动时间：12月

2.活动地点：校内以及校外空场地

3.活动对象：商学院10级、11级本科生学生干部

4.活动形式：室外活动

五、活动流程

(一)前期准备

1.工作人员简单培训，分工;

2.通过条幅、海报以及展板进行大力宣传;

3.组织并统计报名人员名单;

4.购买、准备活动道具。

(二)中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

1.友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。

2.福尔摩斯：每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3.四人五脚：每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

(三)后期工作

1.对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交;

2.根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt，以便保存纪念;制作宣传板，扩大活动效果。

3.做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

六、活动预期效果及影响：

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力;通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高;可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

七、活动注意事项及其预防措施

1.注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解;

2.户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具;

3.注意各种器材的保管，以免丢失。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇九**

1、活动目的：

为了调动全体教师的工作热情，激发教师的工作干劲，调节教师身心健康，进一步增强幼儿园的凝聚力，增加教师的归属感和幸福感，提高教师之间的协作精神和集体主义精神，营造和谐幸福校园。我们组织全园教职工进行一次拓展训练。拓展训练是一种体验式培训，所有项目都以体能活动为引导，引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，有明确的操作过程，要求学员全身心的投入，向自己的能力极限挑战，跨越“极限”，激励斗志，激发潜能;分组活动，强调集体合作，在集体中显示个性，创造性在发挥团队能力;获得人生难得的高峰体验。有着“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的深层次内涵。我们要做到：信任是基石、规则是关键、创新是灵魂、领导是核心、目标是方向、沟通是桥梁、合作是手段。

2、活动介绍：

户外拓展培训，把受训人员带回到大自然中，通过专门设计的具有针对性和富有挑战性的课程，利用种种典型场景和活动方式，让团队和个人经历一系列考验，磨练克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识，通过学员亲身体验、感悟、加以培训师的引导、提炼，达到心理训练、人格训练、管理训练的培训目的，拓展训练，作为老师、平时在课堂上教书育人，用授课的方式在指导学生。而在拓展训练中、却能体验团队协作、团队配合、在欢乐的活动中感悟课堂上感悟不到的东西。也许只是一瞬间的感动、也许只是一瞬间的感恩、有时只是一瞬间的体会，却能深深的铭记在心中。也许体验式培训的一些活动还能运用到我们平时的授课中。如：cs野战，安全的激光对抗游戏，模拟战场的紧张刺激，模拟军人的军旅生活。穿上军装、戴上头盔、画上迷彩油、拿起武器、在战场上叱咤风云。10米高空行走，只有相信同伴，才能迈出“高空一小步，人生一大步”等项目。

3、活动组织：

总指挥：杨晓红

副总指挥：武秀玲丁荣秋张玉妹曹连英树成霞

联络员：张蓉杨雪玲陈凤珍江晶晶

4、活动时间：

20xx年5月21日(星期六)

5、活动地点：

射阳经管校内

6、参与人员：

全体工会成员(除公、私事请假外。)

7、全程的摄影、报道：

摄影：唐桂林刘春明树成霞;

报道撰写：王荣、陈园。

8、注意事项：

a:拓展训练活动以三个平行班级为单位，其中组长为队长，后勤、行政分配入各组中，原则上要求人人参与。

b:各人最好穿运动服、运动鞋;

c:各人自备湿纸巾、或毛巾

d:各人必须注意运动和活动的安全;

e:保健室准备好室外活动的常用药品。

f：由于本次活动为休闲拓展训练活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带其他物品，以免丢失和影响您的拓展训练效果(丢失自负)

g;如果带孩子，根据活动的特点，十岁以上的孩子才能允许进入活动场地，费用家长自理。

9、活动内容：

拓展训练详情见活动安排

附：参训须知

(一)您需要做的准备：

1、极好的心态将有助于您在训练中获得较好的效果。

2、相信团队的力量，积极沟通，相互鼓励，主动参与，尽职尽责。

3、合体的运动服装、运动鞋。

4、爱护自然环境，禁止在训练场地内乱抛纸屑，果壳等杂物。

(二)为了安全请务必做到：

1、培训期间必须绝对服从培训师的安全警告、指导和管理;不要离开您所在的小组单独活动，如有困难请向培训师要求帮助。

2、禁止在无保护的情况下攀爬1米以上的高度。

3、参与安全保护时恪尽职守，发现问题立即报告。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十**

09：00 -- 09：30 开营仪式：领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。 09：30 — 10：30 组建团队：选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队logo，团

队风采展示。

10：30 -- 11：00军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

11：00 -- 12：00 核弹头

突破思维定势, 走出思维盲区、培养创新意识;我们每个人都应该认真思考解决问题的方法，最有创意的方法才是最精彩的，这个项目充分体现和培养了团队的团队拓展活动方案创新精神.

12：00 — 14：00 午间加油站(可参观游玩杨四将军庙)

14：00 — 14：30 终极抉择

通过模拟绝境展现团队陷入绝境、求生机会有限时，在生死瞬间将如何抉择?

通过活动使队员学会感恩、激发团队的最大潜能。

14：30 — 15：30 极速时限

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内(15~20m围成圈，3m直径)1—30数字卡(1寸正方形)上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。通过团队的充分协作，让队员们了解到团队配合和执行力的重要性，培养队员的创新思惟。

15：30 — 16：30 毕业墙

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩。

16：30 -- 17：00 结营仪式

全天活动的回顾，总结与分享，合影留念。

17：00 活动结束、返程!

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的状况灵活调整，以便达到更佳的培训效果。 注意事项： 1、参训队员禁止赤脚，禁止穿高跟鞋、拖鞋，禁止在项目上摇晃、打闹，禁止故意跳网、跳水;

2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子;

3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排;

4、孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练;

5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品;

6、挑战水上项目的游客，请自带备用衣服，以防落水，乐园提供更衣室冲凉房。

1.费用预算：

拓展训练费用：128元/人(含门票、课程费、教练服务费，彩旗等相关器材的费用)，不足30人按30人收费，超过30人按实际人数收费。

2.按需购买：

保 险 费：3元/人，外籍人士10元/人。

订餐电话： 020-82242688(美景山庄-园区内，请至少提前一天预订)

烧烤费用：景区配食分35元/人和40元/人两种标准(至少30人以上，需提前一天付款);自

带食物收取租炉费方炉55元/炉、圆炉65元/炉;以上只送一炉炭，如需另加炭收

费方炉5元/炉、圆炉10元/炉。

篝火晚会：100人以内收取场地费1000元，超过100人按比例收费，提供舞台、灯光，功放、

音响一套，篝火一堆，歌碟自备。(需提前一天付款)

水战船：30元/条/半小时(限乘4人)。

停车费：由物业公司收取，需自付。

付款说明 1.需要在活动前3-5天预付教练预定金，可用现金或转账方式支付，并将汇款转账信息

发至邮箱，以便我司提前安排教练。

2.活动当天结清所有费用，仅接受现金、支票，暂不支持刷卡。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十一**

一 、活动目的

1 武汉大学大学生创新实践中心(简称“大创”)，是校团委直接领导下，唯一指导和组织大学生科技创新、创业和社会实践活动的校级主要学生组织。在招新之后，举办参与度广的趣味有奖竞技活动，旨在增加新成员们对武大深厚文化底蕴的体会，加深大家对大创的了解，同时也为大家提供一个强身健体，提高个人素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过相互合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

2 大创以其宽松人性化的氛围在武汉大学各社团中出名，此举经扩大宣传后以增强大创的影响力，展现大创魅力，使每个新进成员体会大创优越感。

3 学校的风景优美，地形独特，并且学校周边有东湖磨山景区。通过本活动使新生对学校和周边有更多了解，便于以后工作的展开。

二 、活动主题

友谊 合作 拼搏

三 、活动分析

整个活动分为三部分：校园定向越野赛，环东湖自行车观光游(少数人参加)，森林公园烧烤行。时间定在社团招新后，十一国庆假期后。充分利用了武汉大学和周边的地理优势，吸引了新生好奇心，而且大创素有举办这些活动的传统和经验，还有此次活动所需经费少，易操作。相信一定能顺利举办。

四 、前期准备

(一)时间安排：

a森林公园烧烤行 10月11日(周六)可根据情况推迟到周日举行

b环东湖自行车观光游 10月18日(周六)可根据情况推迟到周日举行

c校园定向越野赛 10月25日(周六)可根据情况推迟到周日举行

(二)具体事务安排：

1统计全体部门成员的名单，并且通知到人，确定能够参加三项活动的成员名单

2针对a活动：一 提前收取一定的合理的费用(参考：每人20元)。

二 在出发前一天由大创活动部专人购买相应量的食品与道具。

三 安排摄影设备

四 联系汽车，确定是否包车前行还是分小组乘公汽前行。

3针对b活动：一 确定能安全行车的路段，最终确定自行车的路线。

(参考路线：武大凌波门----地大----华科----珞喻路----武大)

二在出发前由大创活动部专人为每位队员借到一辆变速自行车，考虑到自行车的数量有限还有安全因素，须控制参加活动的人数。

三 安排摄影设备

四考虑到东湖沿线自行车只能单行，活动采取分小组出发。在活动前合理 分配小组成员(男女搭配)。

五 在出发前一天由大创活动部专人购买饮用水以及干粮，并安排中途休息点。

4 针对c活动：一合理分配小组成员，也可自由组队，每队成员建议在4-6人。

二工作人员预先对校园进行考察，选出若干个点，在校园地图中标明。

并制作出寻址地图。

三 安排摄影设备

四购买或者安排相应的道具。

五 、活动流程

(一) a活动：

工作人员于7：00提前出发到达森林公园，进行一些准备。

早晨8：00于武大友谊广场集合，乘车前往森林公园

9：00到达马鞍山森林公园，购票入场

9：40到达烧烤地点，开始进行拓展活动。首先大家围成一圈，开始进行自我介绍。

1、排序分队

依来人发扑克牌(1~10)。然后分队，牌号为1或6的为一队，2或7的为二队，3或8的为三队，4或9的为四队，5或10的为五队。

2、队员交流

在不告知下面游戏内容的情况下，给各队3分钟的相互认识时间。

3、友情链接

(打破僵局，加速队员之间的认识，也考查大家的速记能力)

各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的龚玲，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的龚玲后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的龚玲后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。此游戏由各队依次进行。若有时间可打乱队员顺序再进行一两次。

4、福尔摩斯

(考查队员间的熟悉程度及各人的观察能力，活跃现场气氛)

每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员(如二队问一队，三队问二队)分别向他们二人提出有关自己拍挡的体貌特征的五个问题。此游戏各队依次进行，按问题答对个数记分。

5、坐长城

(调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神)

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下(即坐在后边的人的膝盖上)。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

6、四人五脚

(考察队员间的默契程度及团结协作能力)

每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

7、火车快跑

(考察队员间的默契程度及团结协作能力)

每队另出四人或五人，排成一列。火车头，即第一个人可以双脚着地，其他人只能一条腿着地(由工作人员或其他队监督)，两队或三队定距离计时赛跑，用时少者获胜，其他依快慢给分。

8、在活动进行之后，进行烧烤，大家通力合作，使大家都能尽兴。烧烤之后，安排去猴山看猴子。之后，安排个人自由活动时间。

9、在下午4：00左右合影，乘车返回。

(二) b活动：

早晨8：00于武大凌波门集合，保证每人一辆轻便自行车。每小组由一名学长带队，负责安全。

8：30准时出发，按既定路线行车。(路线须事先考虑东湖沿岸的车道而定)

11：00到达安排好的中途休息点，进餐

14：30按既定路线返回。

注意事项：本活动以安全

(三) c活动：

(活动策划可参考20xx年大创素质拓展定向越野策划)

比赛道具：

地图 20张

号码牌、检查卡片 50个

计时器 4~5个

桌子、椅子若干(计时台、报到处、休息处……)

矿泉水 获奖证书、比赛奖品

1、在每一点处由工作人员进行智力(智力测试题目)，体力(球类运动)，团队配合的考验，每点由工作人员记分。

2、最后综合小组完成全程的时间和小组所得总分评出优胜者。

3、参赛选手根据手中的地图，自己选择路线将全部的点找出，在指定点处有彩旗作为标志，旁边贴有一张写有特殊字样的纸。选手找到点后将该点处的特殊字样记下来。

4、所有选手按照组别依次发队，从桂园操场出发，必须在两个半小时内找到所有的点，并且记下所有字样。(回答正确所有的问题)才算完成比赛，否则影响最终成绩。

5、比赛起点和终点都是桂园操场。选手分成不同的批次开始比赛，每个批次之间间隔大约5分钟，每次1组开始出发，大约分15次出发。比赛大概持续3-4个小时。

起点终点裁判会纪录好选手出发的时间和完成比赛回到原始位置的时间，完成比赛的选手在休息处休息，未参加比赛的选手有秩序分组排好队等待裁判分发号码牌和检查卡片以及地图。

比赛分别决出各组冠、亚、季军。在比赛后两天进行发奖到个人。

六 、后期工作

1、在每项活动举办后对所用经费进行统计报销。

2、活动中的场景拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt，以便保存纪念。并可将活动新闻发到发表在拓新网和未来网上

3、制作宣传板，扩大活动效果。

七 、经费预算

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十二**

一. 活动背景

在大一新生刚刚开始大学生活之际，正是班级凝聚力成型，大学价值观领悟的关键时刻。为此，交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

二. 活动目的

第一，帮助同学们融入集体，提高团结协作能力，加强班级凝聚力;第二，丰富大学课余生活，体会大学魅力。

三. 活动主题：热爱班级，体验凝聚。

五. 活动时间及地点：11月3日-11月4日 图书馆东面

六. 活动安排

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10;00之前，将本班报名人员名单发送至

(二)活动组织

1.11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。

2.组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场

2. 爱的抱抱(热身活动)

3. 队形队旗设计(团队意识)

4. 珠行千里(团队协作)

5. 无轨列车(团队协作)

6. …….

7. 感谢参与，结束语。

七. 活动反馈

八.活动经费

九. 注意事项

1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;

2. 每场活动结束，负责部门须收集好活动器材;

3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知;

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十三**

一、 活动背景：为了为深入贯彻落实《中gong中yang国wu院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育意见》文件精神，提高大学新生的综合素质，提高大学生的团体认识，使每一位成员进一步的认识团队的重要性，让其学会感恩，对身边的人与事物充满爱。

二、 活动主题：提高综合素质，培养团队精神，爱在我们身边

三、 活动地点

早上----报告厅

下午----旧篮球场

晚上----活动中心(团委)一楼大厅

四、 活动时间

20xx年11月6日(上午九点到晚上10点)

五、 参与对象

全校新生代表【学生会成员优先】(预计300人)

六、 活动主持人

杨富钧

七、 活动项目及规则

上午

1、心理宣讲【11月6号上午9：00—10：30，报告厅(暂定)】

(1.活动意义：做一次深入同学们内心世界的宣讲(用事例、典型视频等做铺垫)

此项活动可以让同学们了解任何一个成功的事件，人物在背后都是经历了无数的磨练，都是在挫折面前成长起来的，让大家用全新的心态去面对自己所遇到的一切困难｝----此项目用半小时分享;【此项预计时间一个半小时】

(2.所需物品：多媒体教室一间，老鹰的成长经历视频，ppt，相机，背景音乐

2、不可完成的任务【11月6号上午10:30---11点40】

在规定时间内分组收集规定物品(物品：两只鞋，一套晚礼服，一顶保安帽子等等(待定))。

下午(12：30—17：00)

3、团队展示【下午12:30到13：00报告厅】

展示团队风貌包括，队名，队形，队歌，口号等。

4、集体意识【下午13：00---14：00，旧篮球场】

(2. 活动意义：此项活动目的旨在，让各位同学深深理解团队一致性的重要性，一个犯错就将牵连自己的团队｝享;

(3.所需物品：扩音器，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部

(1.游戏规则：在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十九个洞口，假想为有高压的网丝，在规定的时间内，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去，并且穿过的洞口不能再过人，而碰到“高压网”就表示任务失败，需要重新再来。在接到任务后，队长和队员充分发挥大家的智慧，广纳建议，制定穿越计划，共同协商协作，把每个人或抬着或扛着安全送过网洞，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，最后所有的队员都顺利穿过了“生死网”。用半小时分享

(2.活动意义：整个游戏凸显的就是团队合作，无论多么好过的洞口一个人是不能保障通过的，而大家认为很难过的洞，在大家的合作下也都顺利通过了，可见团队的作用是很大的，一些看似无法做到的事情，在合作好的队伍中都是可以完成的，这个道理让大家在游戏中认识的更深入了}

(3.所需物品：扩音器，网绳，气球，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部。

6、南极浮冰【15：30---16:30，旧篮球场】

(1.游戏规则每队成员的身体成拱形，前后连接，从最后一位队员开始从这个拱形往前面爬，在爬行的过程中，该队员的身体不能与地面有接触，直到到达最前面一位队员，这位队员的身体才能与地接触，否则重新开始;

(2. 活动意义：此项活动目的旨在，让各位同学再次了解团队一致性的重要性，与生活的艰难，只有坚持才能成功｝----此项目半小时的分享时间;

(3.所需物品：扩音器，气球，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部，红纸，塑料胶带>

晚上

(1. 游戏规则：生命之旅要求我們兩人一隊，其中一個人戴眼罩，另一個人扶者他走，途中不准説話，只能用肢体语言表达使其对方知道前方的路况并安全通过，当进行一段路程之后，换由另一位同学来带上眼罩，但是搭档会和其他组的成员交换，档的引领下走过重重阻碍，完全将自己的生命交到了同伴的手上。在开始之前伴上背景音乐【此项活动的起点在游泳池二楼，最终的目的地依然是游泳池二楼，途经的路线崎岖】

(2.活动意义：此项活动目的旨在，让各位参与此次素质拓展的同学深入感受学会感恩是多么的重要，让他们学会爱护身边的每一个人，学会感谢身边的每一个人，让他们从此不再漫无目的的学习生活｝----此项目半小时的分享时间。

(3.所需物品：背景音乐---《田园》，《感恩的心》，《烛光里的妈妈》，《前面》，相机2部>

八、 人员安排

1. 总负责人：冯金龙、杨茂、闫琦、杨富钧

2. 活动主持人：薛姣(暂定)

3. 各队助理：待定(各助理不能参加活动)

4. 考勤：办公室

5. 摄影：新闻中心

6. 新闻稿：新闻中心

7. ppt：文娱部

8. 宣传：宣传部

9. 人员组织：各部门负责人

10. 会场准备工作：体育部、权益部、

11. 现场秩序：全体助理及工作人员

12. 扩音器(音响)：文娱部

13. 矿泉水：生活部

14. 纸杯：生活部

15. 眼罩：权益部

16. 报告厅的借还：学习部

17. 会场的清理：全体学生会成员

九、经费预算

1. 矿泉水4桶(8元/桶)=32.00元;

2. 纸杯4袋(7元/袋)=28.00元;

3. 音响100元(或者扩音器)

4. 黑色布条(用于生命之旅)=70元

5. 胶带(用于穿越生死网)=4元

6. 横幅=70元

合计=204.00元

十、活动注意事项

1. 每一活动项目必须要有专人负责每一个步骤;

2. 天气下雨将活动延后;

3. 活动过程中的人员安全问题(若遇到头晕的同学给藿香正气液);

4. 预备扩音器的电池;

5. 报告厅的提前落实;

6. 确保各项活动相关准备工作事宜;

7. 整个素质拓展结束之后，将教室里的相关设备还原复位。

十一、活动前期准备工作安排

1. 活动前期准备必须在周四前完成;

2. 在活动前两天给各大二部长开会;

3. 活动前期宣传由宣传部在食堂门口(展板及横幅);

4. 生命之旅的路线由杨富钧及大二助理设计，路线障碍全为自然障碍;

5. 视频与背景音乐收集好之后提前两天交杨富钧处核实。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十四**

一、活动目的

为了提高大学生身体素质和面对困难是的挑战精神，培养个成员之间的团队合作精神，加强大学生活动中心的凝聚力，特举办此次活动。

二、主办单位：山东建筑大学大学生活动中心

承办单位：山东建筑大学大学生活动中心办公室

三、活动时间：20xx年5月16日

四、活动地点：素质拓展场地

五、活动流程

(一)活动前期准备工作

1、报名准备工作

(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室

(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)

(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

2、场地准备工作

(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)

3、工作人员安排

(1)计时员(由办公室出三名人员)

(2)记分员2名(一名计分，一名监督)

(3)安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)

(4)医务员：负责管理医务药品(如创可贴，酒精清水等)

最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5)主持人：一名(主要负责各项目的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)

4、物品的准备工作

水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水

(二)活动比赛具体安排及评分细则

1、飞跃断桥

参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提升。从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

2、天梯

每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间到达天梯的顶点。这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体”。

3、空中漫步

每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分

活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路.这是一次心理的较量与挑战，更是团队的技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。这个项目难度较大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

4、攀岩

由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：

这是体力和技巧的挑战项目。项目主要检验队员的基本心理和生理素质。通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向既定目标前进的能力。

5、信任背摔

这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下;队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人;如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

6、胜利墙

所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名,第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务;团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础;完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

(三)获奖安排

奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

六，活动预算

略

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十五**

一、活动时间：20xx年4月25日 下午15:00——17:00

二、活动地点：篮球场

三、活动目的：通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

四、活动流程：

破冰(30min)

(1)按照报数将所有员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1)小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛;

(2) 决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3)输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒!赢的队伍则回答：小意思啦!

石头剪刀布 (30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

淘汰换下一个人，哪组最先被淘汰完所有组员，哪组就输。两两pk，最后赢得队伍获胜，输的队伍每个组员做俯卧撑10个。 滚珠子

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数：(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1.一切服从裁判;2.如有不服，请参照第一条。

(1)1,3组合为一组，2,4组合为一组;

(2)每组自愿(一定要自愿)选出一名队长;

(3)每组按照顺序开始报数，1,2,1，2···所有人报完之后报1

的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑10个

(3)第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在游戏过程中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠(可以用木条，报纸卷成的长条代替)：(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选 游戏规则：

(1)两队均选红，各得1分;均选黑，各减1分;

(2)一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3)第 9 与第 10 轮选择，得分乘 3 后计入总分。得分最高的队获胜

(4)沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟;两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。 游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

五、现场人员安排：

主持人： 拍照摄影：

裁判：

六、道具：布条;水管4根;桶;滚珠。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十六**

活动目的：通过一系列的素质拓展活动，增强学员对团队和他人的信任感，培养团队协作精神，以及压力的释放的方法，以此让学员有更积极乐观的心态来面对生活和工作。

活动时间：7月18日下午

活动地点：室内

参加人员：南昌分公司店长\*\*名

第一部分：破冰、分组

扑克分组

目的：分组

材料：一副扑克牌

活动程序：1、指导者给每一位学员发一张扑克，这张扑克的花色只有他本人知道，不可以让他人看到;

2、按照座位顺序依次上台用肢体语言来表达出你的花色，其他学员也不可以提问，整个活动过程所有人都不能说话;团队拓展活动方案3、其他学员要认真的观察，用肢体语言表达完自己的花色后，站在认为跟自己是同一花色的学员后面，站成一排;

4、最后所有人都介绍完之后，看有没有人站错队伍的，如果有要为他应属的团队做出一个贡献，形式和内容由该小组集体决定。

5、确定好小组后，每个小组给自己组取个名字。

分享：1、站错队的人，为什么会站错——自己对别人的理解不够还是别人表达的不够清楚

2、如果是表达不够清楚的——沟通的准确性

第二部分：团队建设

活动一：信任之旅

目的：通过助人与受助的体验，增强对他人的信任与接纳;通过竞争，增强团队

协作和团结意识。

时间：约30分钟

材料：各种障碍物，眼罩，一次性水杯，水，计时器

场地：活动之前一定要先把场地看好，并且将所有道具按照活动的标准搭建好，以防出现产地不够大，等等一系列的问题

流程：

1、每组学员站成一列，各组的障碍物相同(允许障碍物的顺序不同)，每组两个眼罩。

2、每组成员按照规定路线进行，后面的成员做前面成员(盲人)的指挥者，指挥者只能站在原地进行言语指挥，在前进之前盲人要原地转两圈;到达目的地之后原指挥者成为盲人，后面的成员做指挥者，依次进行，最后一名由第一个指挥。

3、每组派一名监督员到其他组，记录违规现象(违规现象有：转圈不够、取下眼罩、水打泼一半以上、未按规定路线行走)，犯规一次加时30秒。 注意：必须是每个人都有机会做指导者，而不是一组派一个人做指导者; 在活动的过程中每个组都要有一名监督者，记录这组在活动进行中发生的一些情况，如犯规、指挥者指导不当、指挥者指导顺利、盲人不信任指导者等等情况;在活动开始之前，在安静的境况下，由指导者统一说明活动规则和要求;

分享：

分享的时间一定要给足了，或者让学员坐下来回答

1、 在你做盲人时，你是完全信任你的指挥者吗?如果不是，那是因为什么原因呢?

2、 作为团队的一员，在你进行比赛时，你的心态是怎样的?

3、 团队的成功或失败，你觉得与你的关系大吗?

4、 在做指挥者时，你又是如何给予盲人信任感的呢?

活动二：同舟共济

活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神;培养计划、组织、协调能力;培养服从指挥、一丝不苟的工作态度;增强队员间的相互信任和理解。

形式：6人为一组

时间：30分钟

材料与场地：每组报纸20张，胶带一卷，空地

操作程序：

1、每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。(可以先给学员看下效果图，让他们做船的时候有个参照，另外一定要求船的宽度必须保证所有成员的脚在上面，如果脚碰到地面就算溺水，属于扣分行为)

2、全程进行记时比赛，从做“船”至到达目的地，如果“船”在中途破了，全组许停下来将“船”修好，再继续前进，但记时不断，最后船必须保持完整。

3、速度最快的一组，每位组员将获得一个小礼物作为奖励。

分享：1、在做船时是怎样分工合作的呢? 你在你们小组任务完成中做出了哪些贡献?

2、船在前进中，你们是怎么做的，为什么要那样做?

3、一个团队中的我们保持一致很重要。

第三部分：情绪释放

活动：说出你的烦恼

活动时间：40分钟

材料：a4报纸若干张，中性笔若干只

活动规则：1、小组成员围坐成一个圈，给每一位学员发一张a4的白纸

2、每位学员在白纸上面写下自己近段时间最感烦恼，或者最困难，最有压力的，并且不知道该如何解决的问题(记住白纸上面不用写下姓名、店铺，只要写问题)

3、指导者将小组的问题收上来，打乱顺序后，再发给小组成员每人一个问题，记住不同拿自己的问题

4、每个人在拿到的问题上面写下针对这个问题的建议，和鼓励的话;写完后按顺时针的方向传给下一位学员，当拿到自己的问题时，不用写，直接传递下去。

5、所有学员都写好后，再由指导者将问题收上来，发给问题所有者。

分享：1、分享大家给他的建议

2、分享自己得到大家关心和帮助的感受

3、和给她建议的学员拥抱以示感谢

活动：千千结

活动时间：10分钟

活动规则：

1、所有成员手牵手围成一个圈，并要求所有成员一定记住自己的左右手分别牵的是那位学员的手。

2、指导者下令所有学员都松开自己的左右手，在圈内走动，和在这堂课程中还没有交流过的学员握手、拥抱，但直到指导者叫停时，所有同学都停止走动，原地不动。

3、在不动的情况下，去牵原来的左手和右手的学员，一定不能牵错。当所有学员都牵好之后，开始结节，解开后变为原来的圆圈。

活动总结：不管我们的人生路上有多少结，只要我们能团结一心、齐心协力，任何困难也阻挡不了我们的前进。

第四部分：结束

活动：故事接龙

活动时间：10分钟

材料：录音器/mp3

活动规则1、指导者说一句话引出故事。“今天……”

2、每位成员依次尽快接上一句话，要和前面的内容衔接好，内容要积极向上，个故事要完整并有深刻的寓意。

3、最后将故事的录音放给学员听

4、最后以《我相信》结束整个拓展训练活动。

此游戏由于参加活动的人的想象力和反应能力不一致，所以很容易导致大家都自顾自的说自己的故事，达不到预期的目的。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十七**

为进一步加强知行社各成员之间的交流与合作，激发、调整、升化、强化知行人的心理素质、身体素质，以及品德素质，充分发挥知行人的各种优势潜能，使知行人在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到进一步的增强和提高，特制定素质拓展训练活动方案。具体内容如下：

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

1、增强同学间的团队合作意识

2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性

3、训练同学对于结构变动的适应能力

4、增强团队成员之间的相互信任

5、加强成员间感情的沟通

四、素质拓展训练的项目

1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

五、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

六、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

八、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

九、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十八**

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。

**素质拓展活动方案名称 素质拓展活动方案设计篇十九**

当代大学生面临这课业和社会交往上的压力，忙于工作和学习，娱乐方式也单一化到了上网，聊天，唱k等室内活动，但生命在于运动，毛泽东主席说过：身体是革命的本钱。生活就是一场革命，只有身体素质过关，才能更好的学习，工作，服务于社会。

运动能加强同学们的体质，提高同学们的精神风貌。我们借此次团日活动提倡同学们只要身体条件允许，都要走出户外，积极参加体育运动，唤起大家参加体育活动的热情，让大家积极参与到课外锻炼中。

为丰富同学们的课余生活，进一步活跃校园文化，培养德智体全面发展的新世纪大学生， 增进各全系同学之间的交流，增强我系学生体质,弘扬体育精神，展示当代大学生的良好风貌，增强同学们挑战自我的意识，弘扬积极进娶顽强拼搏的精神。本次活动以 “学习性、竞争性、自主性、创新性、全员性、娱乐性、阳光性”等特点让广大的同学们热爱体育、热爱生活、融入一个大集体。

xx年x月x日(周一)中午十二点半

操场

经济工程系xx级全体新生，即：

安管1231、工商1231、财会1231、营销1231、安管1251、财会1251、工商1251，共7个班级。

1) 活动内容及规则:

a) 盲人矩阵：十人，计时赛，每队围成一个圈，有一个组织人下命令，其他人不许说话。以完成任务所需时间少的为胜。

b) 蛟龙过海：每班十二人，计时赛，依次从一头到另一头中间不可断(即过呼啦圈)。

c) 走钢丝：每班五组，计时赛，每组参赛选手不可落地，无关人员不可帮助。如果掉下从头开始，最高限时五分钟。

d) 带球赛跑接力：每班两组，计时赛，只有后背碰球，不许其它部位碰球，球破球掉从头开始。

e) 不倒森林：五男五女，限时赛，在规定的时间内连续的完成次数为比赛最终结果。

f) 十人鼓颠球：十人一组，拿鼓颠球，颠的个数多着胜。

\*要求 :每人必须参加，一人至少参与一项 。

1) 活动准备工作

体育部：策划、购买活动当天所需的道具及奖品

宣传部：出版宣传

借道具：余欣田、王尧

2) 活动当天人员安排

主持人：张都、余欣田

发号施令及裁判：石宇、孙岳、苏晨宇、李越

计时员：张炳梁、梁爱杰

计数员：王晓霞、柏蓉蓉、宋添添

照像：岳航、余欣田(当天灵活变动)

记成绩：余杰、梁文娣

登成绩：杨清祥

主席团：颁奖

体育部维持当天活动现场纪律

(以上人员务必服从安排，全会人员都要参加此次活动)

3) 活动结束

办公室：数据记录总结

生活部、学习部：收场

宣传部：写奖状

编辑部：活动报道

大喇叭、三张桌子、气球、呼啦圈(2个)、绳子(7根)、眼罩(40个)、秒表

活动奖项设置：第一名1个，第二名1个，第三名1个，优秀奖4个

当突如其来的大雨降临时活动将被推迟，如刮风比赛照常进行。

把此次活动的想法记录总结

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