# 2024年拓展活动策划书模板 拓展活动策划书范文精选

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-08-23

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。2024年拓展活动策划书模板一本...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**2024年拓展活动策划书模板一**

本次云南大学体育文化节是由云南大学体育学院主办，旨在倡导“人文体育”和“素质教育”理念，受到学校领导的大力支持，主题是“参与体育运动，弘扬体育文化，创建和谐校园”。此次是云南大学第三届体育文化节，想要为大学生的校园生活，身心健康，快乐学习，快乐锻炼提供一个非常好的平台。

本次体育文化节寄望在传统体育文化节的元素上，实现对“快乐中透过学习，学习中提高追求”的一种“教为不教，学为创造”的思想。在本次体育文化节中融入素质拓展训练，让学生在快乐轻松的状态下，提高综合素质，为同学们未来的学习生活注入独特的体验。

拓展训练一直都是很受大学生欢迎的一种“体验式培训”的学习方法，与过去的学习方法相比，它是以学员为中心，以学员在项目中的体验和感悟为主的学习，在活动过程中更能学到你想要的东西。

本次素质拓展项目的教练队为云南大学素质拓展营命运突击团队，该团队是云南省第一支以大学生作为培训师的专业素质拓展训练教练队。在云南大学体育学院夏文老师的指导下，担任了多次拓展训练的教练队。团队拥有专业的素质拓展理论知识和丰富的培训经验。

对象: 热爱体育运动与户外活动的全校师生。

可行性分析：

1. 前两届体育文化节受到校领导的大力支持和全校师生的良好称赞，具有良好的可实施性空间。

2. 学校各级组织为大学生营造出了健康良好、积极向上的校园体育文化氛围。

3. “体验式”拓展学习在全校不断地推广，在云南大学素质拓展营教练们的努力下，拓展学习不断为广大同学所喜爱，并取得良好赞誉。

4. 拓展学习所带来的趣味性，也和“参与体育运动，弘扬体育文化，创建和谐校园”体育文化节这一主题紧密相连。

时间： 6月16日 （星期日）14:00

地点：云南大学呈贡校区楠苑篮球馆

素质拓展营命运突击团队教练员10名左右

2. 对象要求： 以团队的形式（每队人数在10-14人）通关挑战

3. 项目活动方案：

挑战任务：根据任务书完成挑战。

具体活动：

A 翻山越岭 材料：5米长塑料绳2根,80cm塑料绳2根

B 捆绑行动 材料：10米长棉绳2根

C 小兵过河 材料：垫子30个，粉笔2条

D 翻叶子 材料：帆布2到3块

E 协作取水 材料：塑料瓶（装水）15个，粉笔2条，垫子10个

F 生命之圈 材料：A4纸（一个队3张）

G 水到渠成 材料：15米长的塑料绳，水槽，乒乓球，桶两只

H 驿站传书 材料：便笺纸若干张，签字笔3支

通关团队可以自己组队，也可到通关现场由工作人员协助完成组队，每个团队人数为10-14人。各队找到任一通关的地方，在那里有我们的工作人员，各队必须听从工作人员的安排，任务须在规定时间内完成挑战，闯关成功后，可以在工作人员处取到相应的奖卷。

物品

数量

价格

垫子

50

0.5\*50=25

便签

25

3元

一次性水杯

4

5\*4=20元

布条一捆

1

10元

帆布

3

30元

棉绳

10

30元

横幅

1

80元

瓶装水

25

50元

打印费

1

30元

话筒电池

2

20元

备注：另外，需要场地和帐篷，还有连接电源插座。

： 300+50（其他）=350元

1.场地：云南大学呈贡校区楠苑篮球馆，闯关点尽量平均分布在整个篮球馆内；

2.运动强度适中，运动量适中；

3.活动开始前有安全提醒，活动过程中会有安全保护措施，一旦出现安全隐患，立即停止活动；

4.参与度：具体参与情况根据当天文化节的参与人数和分布情况调整。

云南大学素质拓展营会长： 阮办青 （）

1.活动过程中需要做好安全保护工作，如有安全问题出现，责任由双方共同承担。

2.项目所需要的纪念品由云南大学体育学院负责。

**2024年拓展活动策划书模板二**

河南师范大学人才开发协会素质拓展活动之“魔鬼”训练营

20xx年10月29号户内：8时—11时 户外：2时30分—5时30分

河南师范大学青年活动中心、东区校园

学生社团联合会承办单位：河南师范大学人才开发协会

全体社员以及兄弟社团的同仁和有意参加者！！

“魔鬼”训练营开展在中国共产党成立九十周年时，一方面与师大“高擎党旗，励志增辉”的宗旨一脉相承，一方面展现中国新一代青年学子的精神风貌，生动展现校园文化风采，让党放心，让党欣慰。

通过此活动培训，一者丰富莘莘学子的文化生活，提高个人的素养，培养学子的人文精神，更直观地适应社会的生存规则，寓学于乐；二者，倡导学生主流价值观，打造特色的校园文化品牌，为师大今年的校园文化建设、党建工程建设贡献力量；三者，扩大人才开发协会的知名度和影响力，更好地服务于校园文化建设。

为培养大家的团队合作意识，群体协调能力，有针对性的“卡片找人”“气球飞舞”。

为训练大家的沟通技巧，锻炼大家的意志和忍耐度，有对应的“盲人走路”“五分钟陌生人游戏”。

为激发大家的创新开拓能力，有相应的“圆球游戏”.

为发展大家的团队协调能力，适应社会的生存规则，有模拟的“敢于说，我错了”“信任背摔”。

（1）公关活动：宣传活动目标，社会利益。阐述活动的主题意义。拉赞助，造效应。社长负责申请教室。

（2）传播策略：力求形式新颖的宣传，内容有参与方式，活动项目等。宣传部加大影响力度。比如板块，设点，网络之外的。

办公室：场地布置，组合资源。比如道具的摆放置办，经费预算，以便及时提供物品。重视检查音乐灯光，互动的效果。

策划部：设计活动过程，保障活动能顺利进行，并交到社团联合会的策划部。

人力资源部：提出具有实践性的点子和思路，并和策划部进行交流沟通。

宣传部：

（1）在活动期间设立对答游戏，奖励对本活动或协会了解甚多的参赛者

（2）活动期间传阅相关活动文件，以让社员对本活动更加了解

（3）期间举办座谈会，递交新闻稿。让更多社员了解本次活动流程，奖励对本次活动提出建议者

外联部：与赞助商明确个议项；与我校及外校兄弟社团进行交流合作

（1）设置应变程序。如人员的调动，现场气氛的调节。比如：关注天气，布置托儿，领掌。

（2）开展活动时保证一被大家熟知的负责人手机号畅通，以便灵活随机分配人员职责，也供及时汇报进展，处理反馈信息。

（3）在社会发展学院办公室召开人才开发协会理事会成员会议

（4）办公室及时递交活动总结；宣传部及时递交新闻稿，并做好后期宣传工作；外联部与赞助商继续保持联系

（5）比赛期间，外联部维持现场秩序，未尽事项，可商榷。

1.宣传单、板块纸、涂料：70元

2.硬卡片、剪刀：30元

3.透明胶、气球、圆球：60元

4.尼龙绳、普通细绳：80元

5.奖品、证书：60元

活动流程：

开训仪式：

开训导语，播放背景音乐，通过主持人生动的语言对现实生活状态的描述及每个人对成功的渴望及对未来的畅想，调整大家心理状态，正视本期培训；让大家认识到左右我们生活现状的只是一些不良习惯而已，只要大家用心的克服这些小小的习惯，将会迅速提高自己、迎来崭新的生活！带领大家高喊：魔鬼训练营，一定让你行！

首先，热烈欢迎大家来参加河南师范大学人才开发协会素质拓展训练之魔鬼训练营。近两个月，学校因大家的激情无限，活泼积极而生动多彩了许多，大家也在快速适应着大学的学习模式，试着做好大学生活习惯的接轨。在心理落差与方向迷失时，你是否挖掘过你内心深处失衡的要素？你是否想过自己四年之后要成为什么样的人？你是否规划过你凭借什么拥有核心竞争力？你是否反思过如何才能修得惊艳出世的资本和能力？你是否拼了命地去有意义的生活着？而不是苟且着，存活着而已。如李开复所言，在这个迷茫空虚泛滥成灾的小时代里，大学生亟需静思己过，锻淬自身；在这个90后被解读为脆弱和自私的校园里，大家亟需改变待人接物，交游处事的方式。在这个适者生存，优胜劣态的大社会里，我们亟需突破自身的性格缺陷，于是，属于青年人的斯巴达克训练脱颖而出，贴心负责的“魔鬼训练”应运而生。所幸前途是光明的，我们是有无限潜能的可塑的，未来的宏图是可以规划争取的，只取决于我们渴望改变的愿景是否强烈，是否执着于自己的渐进渐精。在训练营这个平台抑或跳板上，你一定会大有裨益的。训练营，这个鲜活的希望推手，让你一定行！

（1）5分钟陌生人游戏三十分钟

项目目的：短时间内学会认识他人；快速同陌生人达到融洽交流的目的；战胜羞怯、犹豫等心理弱点；沟通能力；打破与陌生人的隔阂。

项目描述：在5分钟的时间内，比谁认识的陌生人最多，并且之后可以讲出其5个方面的信息，认识一位同性得1分，认识一位异性得2分。最后得分高的人获胜。

（2）卡片找人一小时

项目目的：是学员能够在刚刚开始的时候就能主动同别人沟通交流，达到相互熟悉的目的，并以此完成团队分配及队长的选择。

项目描述：分给大家每人一张卡片，但只是完整卡片的十分之一，之后需要在会场内寻找其他九位队员，将其拼合成一张完整的图片。之后将卡片交到领队手里团队分配工作完成。（如果团队间男女比例不一为了后面活动的公平性可以进行微调）

（3）运筹帷幄，共建高楼一小时

培训目的：应在良好的团队氛围；激励队员的创新意识；团队沟通；创造性的解决问题；善于倾听别人的意见；组织纪律，学习方法（合理利用工具）；突破思维定式（创新）；学会倾听；策划、决策；尝试（有效操作）；合理利用资源。

项目描述：每组各分5张报纸，一卷透明胶，一把剪刀，每支队伍要求在十分钟内利用分配给他们的纸和透明胶带，尽可能建造最高的自由耸立的高楼，当主持人宣布游戏结束，所有参加游戏人员必须离开高楼，使大楼独立耸立，不要有任何的支撑。

（4）交流分享感悟，互动的思维碰撞。三十分钟

下午

（5）气球飞舞【一小时】

项目目的：活跃现场气氛，营造轻松的培训氛围

项目描述：1、每队派6人参加，参赛人员每人抱一个气球，在起跑线上一字排开，比赛开始后参赛者将气球抛于空中，在规定的区域内进行赛跑，气球可用手拍脚踢使其处于悬空状态，落地淘汰，先完成比赛的队伍获胜。2、每队剩下的四位队员参加踩气球游戏，每位队员脚下绑3个气球，在规定的时间内哪一队剩下的气球数多则获胜。

（6）盲人走路【一小时】

项目目的：培养团队配合意识，增加相互之间的信任

项目描述：用两条绳子围城宽两米的路线，路线上设置各种障碍，一个队员蒙上眼睛从出发点走向终点，另一个人在区域外引导但不可以接触“盲人”，每队排除4人参加比赛，两人一组，最先走完的一组获胜。

（7）信任背摔【一小时】

(8)、寻找目标客户

项目目标：了解积极主动在销售活动中的作用，善于与陌生人沟通。

项目描述：发给学员类似下表的表格：

产品/服务

目标顾客特征

顾客

购买签名

1、足球鞋

西区足球场内（身着运动装但无球鞋）

2、公交卡

师大门口在001车站牌等车

3、情侣衫

东湖长凳上坐着的情侣

4、《乔丹自传》书

塑胶篮球场在场边坐着得人

5、《中国经营报》

中心花园草坪上看书的人

6、剩下的几项再具体商讨

游戏规则：（产品不一定是实物，只要问对顾客他就会配合签字就算成功，我们事先会安排好客户在区域内等待但不暴露身份）

1、所有的区域内的人视作你的潜在顾客，了解到符合目标顾客特征者请其签名。

2、以上十种产品必须是不同的顾客签名，不得给自己签名。

3、目标顾客特征符合，顾客就配合签名。

4、谁的产品卖得最快为胜（必须证明的确符合特征）。

1.在社会发展学院办公室召开人才开发协会理事会成员会议

2.办公室及时递交活动总结；宣传部及时递交新闻稿，并做好后期宣传工作；外联部与赞助商继续保持联系

通过一天的全身心参与投入，想必大家领悟到了本次活动的真谛吧。只要你用心去争取，真诚去付出，执着去奋斗，就一定会有意想不到的收获！只要你真诚衷心地愿意去改变，就一定能小有所成，大有作为！在这个变则通，通则达的社会里，希望大家可以保持活动中呈现的那份通达昂扬；在这个胜者为王的社会里，希望大家可以开发深藏的坚韧，热情，活力；在这个物欲横流的社会里，希望大家可以发扬我们业已丢失的礼让传统，团结奋进的气概。让我们一起编织中国青年绚丽多彩的梦，让我们手舞足蹈的向社会叫嚣，把优秀当做一种习惯，让自己优秀起来吧！最后用一句诗结束我们的活动，“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，敬祝大家有个花团锦簇的明天！同时也敬谢幕后辛勤奔波却默默无闻的工作人员！

本活动最终解释权归人才开发协会所有

河南师范大学人才开发协会策划部

**2024年拓展活动策划书模板三**

为了进一步提高我校大学生的综合素质，加强大学生的自我科学管理，改进大学生的工作作风，全面促进大学生的健康发展，我们在领导老师的指导下开展本次素质拓展训练营。同时，希望通过此次活动，能够激发两个班级成员们的进取精神，培养并提高成员们的领导意识和管理能力，为成为一名主动而积极的优秀大学生打下基础。最重要的是，希望能够在团队内部营造亲情化团队氛围，收获两个班级之间的友谊。

团队超越，收获友谊

XX年12月19日中午12：30—13：30

怀化学院东区篮球场

教育科学系团总支素质拓展部

XX级人文教育5、6班，总共96人

带领两个班级成员参加并熟悉素拓训练营活动，在活动中学会团队合作，互相帮助。

赤营：愈挫愈勇的拼搏精神

流程一：激情开场

1、主持人开场白。

2、团副、主席发言。

3、素质拓展部负责人发言。

4、分组：两个班级分成十六组，随机分组后，各组成员互相认识，确立队长。各组成员在队长的带领下定队名，口号和队旗。

5、由各队代表人上来介绍本队的队名，口号和队旗，各队成员一定要积极配合。

流程二：各显神通

游戏一：好邻居

1、所有人坐着围成一个圆圈，一人站在圆心。

2、站在圆心的人随机问圆圈里的人（比如说A），你喜欢我吗？如果A回答喜欢，则A周围相邻的两个人就要互换位置，在互换位置的时候，站在圆心的人就要迅速的插到A周围相邻的两个位置之间，这样A周围相邻的两个人有一个就没有位置，那么就由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

3、如果A回答不喜欢，则站在圆心的人将会继续问A：“那你喜欢谁”。如果A回答我喜欢戴眼镜的人，则场上所有戴眼镜的人都必须离开自己的座位寻找空位，而站在圆心的人需要迅速的找一个位置，这样没有找到位置的人就需要由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

4、A如果回答不喜欢之后，还可以回答例如我喜欢男人，那么全场的男人必须全部换位，如果A是男的，他自己也要换位。为了增加难度和趣味性，还可以回答，我喜欢穿白袜子等不被人马上发现的细节。

游戏二：末班车

1、每队发一张报纸，每队派出五个代表进行回合式的竞赛。

2、第一轮，五个人全部踩在同一张报纸上，五个人至少要放一只脚在报纸上，可以叠在队员身上，但是五个人的脚决不能踩在报纸以外的地方，坚持十秒钟就算过关。

3、过关的继续下一轮，将报纸对折，仍然是五个人全部站上去，脚不能踩在报纸以外的地方，坚持十秒算过关。以此类推。

4、对折最多的队伍获胜，输的队伍接受赢得队伍提出的惩罚。

游戏三：人体绳结

1、每组分成两队，每对各自围圈站好，合上眼，将手交叉伸出。当大家已伸手捉住对方的手，便可张开眼。

2、若发现有组员握着他身旁组员的手，大家便需要再合上眼，将手交叉伸出。

3、全组人的手在游戏中不得松开，大家要想办法令全组人的手不再交叉而围圈站好。

4、哪一队最先解开就赢了，输的队伍接受赢得队伍提出的惩罚。

游戏四：饮水思源

1、将所有人分成4组，每组一个教练员。

2、每人发一个小纸杯。

3、每组第一个人的水杯中装满水后，用嘴咬着水杯将水倒入下一个人的杯中，依次传递（中间不能用手）。

4、在规定的时间内，水桶中水最少的组接受惩罚。

游戏五：爱的抱抱

1、大家围成圈跑步，跑的过程中，不允许脱节，直到听或看到数字。

2、听或看到数字后，大家马上开始抱团，凑成听或看到的那个数，没有组成团的就淘汰。

游戏六：同舟共济

1、每组先发一张报纸。

2、听命令，往报纸上站人，不允许脚在报纸外面。

3、随着一张报纸上人数的增加，哪对能坚持到最后即为胜者。

各项活动结束以后，大家集合，每队派出一名代表谈谈自己参与此次活动的心得与体会。除此之外，可以让大家体会到素质拓展训练营开展的重要性以及对于个人素质的提升，团队协作能力、观察能力的提高等方面的重要作用。素质拓展训练营活动能帮助同学们在活动中收获快乐，健康成长，缩小与聋哑儿童之间的隔阂，为以后的各方面的发展起到一个重大的作用。

**2024年拓展活动策划书模板四**

金秋时节，桂子飘香。在完成了党建干事换届、选举工作之后，新一届党建工作团体正式成立了，但中间还存在一些散乱、生疏感。为增强我院学生党建办内部干事间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织此次化材学院学生党建办全体成员的素质拓展活动。本次活动、旨在营造一个宽松、良好的交流氛围，通过干事及同学间的相互合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识，同时也为大家提供一个强身健体，提高个人素质的机会。

友谊、合作、拼搏、进取

化学与材料科学学院党建办公室全体干事，09、10级各班至少4名（男女各2人）党员或入党积极分子。

活动核心价值：修身、探索、学习、超越、双赢

活动核心目的：通过体验式活动，强调“先行后知”，进而达到激发潜能、学习技能、提高集体意识的目的

活动最终目的：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；最终达到修身目的。

活动价值、目的说明：

1、通过拓展活动，在团队内部营造亲情化的团队氛围，增进团队内以及各团队之间成员的信任感、责任感，从而改善和增进团队内各成员的人际关系。

2、在活动过程中，激发各团队成员的进取精神，培养新一届干事成员的领导意识与管理才能，为在将来的党建工作中成为一名合格的组织者、参与者打下基础。

综合活动项目+挑战自我+个性表现+团队间合作、竞争

时间：20xx年9月23日下午14：30

地点：宝山校区足球场

具体事务安排：

1、统计班级成员的名单，确定参加活动的成员名单，并且通知到人。

2.1、安排摄像设备。

2.2、确定能安全开展活动的的场所（参考地点：足球场）。

2.3、考虑到活动（二）采取分小组进行。在活动前合理分配小组成员（男女搭配）。每组成员建议在10~12人。

活动组织人员于13：40提前出发到达足球场，进行一些准备。

所有人员14：15以前于足球场集合

14：30开始进行素质拓展活动。

活动：

1、传染病

活动目的：考察队员对合作方法的关注度。当在一个大集体中和在一个大集体中的小组里时，成员面对事物的态度有无变化，办事方法有无改进。

活动简介：

第一阶段、队长随机选出一名队员，宣布此人有“传染病”，此人的任务就是抓到其他人，使他们都被“感染”。每抓到一个人，新被感染者就需要与捉人者手拉手寻找下一个目标，直至包围网抓住所有人。

第二阶段、队长随机选出一名队员，宣布此人有“传染病”，此人的任务就是“传染”他人，但是与第一阶段不同的是“传染病病原体”是以几何倍数增长的，即当“感染者”从三个人增加到四个人时，自动“分裂”为两组（两人一组），这样保证了“感染者”始终只有两人或三人一组，直至包围网抓住所有人。

2、人体多米诺活动目的：共同体验团队之间只有相互支持，彼此奉献才能成功，才能完成本以为不能完成的任务，进一步提升团队内成员的信任感，以开放的心态相互了解，创造轻松愉快的气氛。

活动简介：团队所有成员围成一圈站立，在不借助椅子的前提下，主持人一喊“坐下”，所有成员全部坐下来（即坐在后边的人的膝盖上、不接触地面），并达成一个大团队的平衡。平衡达到后，队伍需要集体行进五步。

注意事项：活动需要注意安全，若队伍完不成活动，需要队长的及时引导。

活动：

每小组约为12~15人，各小组分别选一名组长带队，负责安全。

1、破冰

活动简介：起队名、队训、画队徽、唱队歌；小组展示/展示团队形象、活动安全说明。

活动目标；以特殊的形式在一个新的环境中相互认识与了解团队成员；初步形成热烈的团队氛围；了解活动的相关内容与要求；为后续活动做好心理准备。

2、十人九脚

活动目的：考察队员间的默契程度及团结协作能力。

活动简介：每队出五男五女共十人，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。

1、保持严格的组织性和纪律性，各组成员需听从指挥，不得擅自行动。严格保持队伍的行进队形，若有意外情况需及时向裁判组请假。

2、裁判组成员负责对必要的活动场地进行布置并对本次拓展活动进行监督管理，判定活动项目的完成与否，并对项目完成时间进行记录

3、队长对本队伍负责，必要时需组织本队队员喊口号，唱队歌鼓舞本队队员士气并时刻注意队员的健康状况与安全问题

4、活动参加人员要求及必需品

1）活动参加人员一律穿着运动鞋

2）活动中队员不得擅自脱离队伍，行进中禁止打闹。

3）活动过程中禁止乱扔垃圾

1、前期工作安排（附表1）

2、比赛当天的工作安排（附表2）

3、后期工作安排（附表3）

.........

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简报，保存纪念。

**2024年拓展活动策划书模板五**

江北北山步道

宁波大红鹰学院校kab创业俱乐部全体成员、实践部全体成员（欢迎携带家属参加）。

荪湖入口——下灵峰寺——小灵峰寺---茶园

1、11：30 工作人员到达集合点（学校东一门门口）做好活动前的一切准备

2、11：45 进行签到 集合

3、12：00 准时出发，出行方式路线暂定

4、12:25到达北山步道荪湖入口景区集合（有宁波大红鹰学院kab创业俱乐部旗帜引导，进行再次点名工作，确认人数。）

5、12：30-16:30合照、徒步登山、观光风景、山顶签名留念,、中途活动；

6、17:00 -19:30去往天一广场小渔驿站进行晚饭（第三次点名）

7、晚饭后可自由分组活动（第四次点名）

1）周边湖体散步聊天

2）垂钓

3）保国寺游览（门票20元/位）

4）中途休息游戏：具体游戏见解：

1、所有人围成一个圆圈，一人站在圆心。

2、主持人宣布规则：有站在圆心的人随机问圆圈里的人（比如说A），你喜欢我吗？如果A 回答喜欢，则A 周围相邻的两个人就要互换位置，在互换位置的时候，站在圆心的人就有迅速的插到A 周围相邻的两个位置之间，这样A 周围相邻的两个人有一个就没有位置，那么就由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

3、如果A 回答不喜欢，则站在圆心的人将会继续问A：“那你喜欢什么”。如果A 回答我喜欢戴眼镜的人，则场上所有戴眼镜的人都必须离开自己的座位寻找空位，而站在圆心的人需要迅速的找一个位置，这样没有找到位置的人就需要由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

4、A 如果回答不喜欢之后，还可以回答例如我喜欢男人，那么全场的男人必须全部换位，如果A 是男的，他自己也要换位。为了增加难度和趣味性，还可以回答，我喜欢穿白袜子等不被人马上发现的细节。

1．选一块宽阔平整的游戏场地。

2．队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。

3．告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。

4．你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。

5．几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6．在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，

其主要目的是让游戏更加热闹有趣。

7．游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

1.将全班学生分成两大组，推荐产生两位组长，两路纵队排好。

2全组学生把双手搭在前面同学的双肩上组成一条“大蜈蚣”，开始练习一下“大蜈蚣”跑动，看看彼此是否协调。

3．接下来开始做“蜈蚣”翻身比赛，要求第一位组员依次从第二、三人拉手处，第三、四人拉手处……一直到队伍最后两位的拉手处钻过去，第二位组员、第三位组员……跟随前面的 组员一直钻完所有的拉手孔。

4．完成“蜈蚣”翻身用时最少的组为胜。

参加游戏的人都必须站在塑胶帆布上，然后需要将塑胶帆布翻过来。规则：

1、所有人都必须站在叶子上（包含讨论）

2、只要有人的身体任何部分碰触到地面就要重来讨论。最后一组接受惩罚。

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词，然后用最短的时间摆出这个单词.

最后一组接受处罚

每组队员前五个用嘴传吸管，中间的用吸管吹气球，后面两个用脚把气球夹破。用时最短的组获胜。

最后一组接受处罚。

主持人喊数字然后就几个人抱在一起

活动总负责：陈嘉宇 （640205）

签到工作：潘红艳 （624821）、徐梦琳（627420）

协助工作（13级）：晚饭后活动方式地点：余颖 （519725）

登山过程活动环节、KAB总负责：王讨红 （534698）

晚饭活动地点路线：白炳雷 （530968）

零点活动：刘文滔 （534105）

活动主持人：

100元/位（包含晚饭、水和水果，因要预定农家乐和提前准备水等，望能理解）

自驾行车建议路线：机场路高架——保国寺收费站左转----“星期九”生态农庄右转—--荪湖——步道荪湖入口（设有停车场）。

1、本次活动为13级第一次组织活动，望参与者互相转告邀约，发动更多kaber和实践部伙伴参加本次活动，联络感情，进行简单的跨年仪式。

2、可因个人需要，自行准备温水或用于补充能量的食物。

3、活动中不丢弃不能自然降解的垃圾，鼓励拾捡垃圾，提倡环保，尽量不破坏植被、不留下污染的痕迹、严禁猎杀野生动物；注意团队形象，不得破坏大自然和公物。除了我们的脚印，什么也别留下；除了所拍的照片，什么都别带走。

4、如登山当日有雨，活动取消。

5、听从集体安排，大家一起同行，途中互相照顾。

6、自驾路线示意图

7、北山布道简介

北山休闲游步道起点是江北庄桥灵山村，经保国寺、荪湖、毛岙、五湖、环英雄水库周围山脉，终点至慈城五星村，全长为62公里。62公里的游步道中，33公里是自行车休闲绿道，起至保国寺，终至五星。自行车道与登山步道相接，形成完整的北部山林休闲道体系。整条游步道把庄桥街道、洪塘街道、慈城镇范围内的群山全部串联起来，区域总面积50平方公里，覆盖了江北区5000亩山林，串连了保国寺、慈城古县城、五星绿野山庄3个国家4A级景区，直接辐射了沿线的15个行政村。

宁波地区宁波大红鹰学院KAB创业俱乐部

XX年12月25日

**2024年拓展活动策划书模板六**

一、 活动背景

二、 活动主题

三、 活动目的

四、 活动时间地点

五、 活动对象

六、 组织部门

七、 活动内容

八、 活动要求

九、 附录

包里有钱我们总会忍不住去花，打折优惠我们总会挤着去抢。心血来潮买的东西太多太多，蓦然回首，柜子里的东西五花八门。明知道用不到却舍不得丢，放着放着一天天地陈旧。时间越长堆积的越多，看着费劲，伤神。这时候迫切需要一个跳蚤街，有闲置的可以易物也可以换钱，没闲置的也可以逛逛街，看看人，淘淘宝，好不热闹。

转让闲置，互利共赢

1.帮助解决同学们的闲置物品，满足部分同学的需求。

2.活跃校园气氛，促进同学间的交流。

3.节约资源，避免不必要的浪费。

4.互惠互利，创共赢。

20xx年5月四号公寓到图书馆的路边

全体同学

院团委素质拓展部

1． 出海报、告示，放置于食堂、寝室以及教学楼必经处，进行为期3天的宣传。

2． 值班统计参与此活动有闲置交易的人以及物品的数量，计算所需桌椅的数目，安排布置场地。

3． 按商品类型划分成几个交易区域，比如电子产品区、服装区、书籍区、食品区等等。并用大的标识标明类型。让闲置交易者明码标价。

1． 组织人员值班巡逻，维持秩序，避免交易区域及人员占道，并提供咨询服务。

2． 各个展位应保证展位周边整洁，活动结束后进行卫生清理。

3． 提醒所有买、卖者擦亮眼睛，认清物品价值，仔细辨认人民币真伪。

1．清理场地，打扫卫生。

2．做好照片展示，活动总结。

1．参加此活动贩卖闲置的同学必须提前登记真实信息，以防交易纠纷。

2．不得出现强买强卖，以次充好等现象。

3. 参与者必须服从院团委学生会工作人员的管理安排，不服从者将取消参与资格。

人员值班安排表

**2024年拓展活动策划书模板七**

、

1、武汉学学生创新实践中心，是校团直接领导下，唯一指导和组织学生科技创新、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深厚文化底蕴的体会，加深家对创的了解，同时也为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、创以其宽松人性化的氛围在武汉学各社团中出名，此举经扩宣传后以增强创的影响力，展现创魅力，使每个新进成员体会创优越感。

3、学校的.风景优美，地形特，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。

、

友谊、合作、拼搏。

、

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。充分利用了武汉学和周边的地理优势，吸引了新生好奇心，而且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。

、

**2024年拓展活动策划书模板八**

满怀喜悦的莘莘学子揣着绚丽的梦想步入了大学的殿堂。然而随着生活环境、学习环境、人际交往平台、由中学生向大学生角色转换等诸多因素的转变。使得新生不得不独自面对人生诸多的问题，从而会产生诸多的困扰和不适应。虽然新生存在良好适应潜质，但在处理人际关系，自主规划大学生活，对负性情绪的应对等方面需加强心理教育引导；并且引导新生顺利完成中学到大学阶段的过渡有着十分重要的实际意义。

通过心理拓展训练宣传心理健康知识，帮助同学们尽快调整身心，解决他们心理、情绪、行为及人际关系上的迷茫与困惑；进一步提高同学们的心理健康素质，增强同学们心理自助能力与助人能力；使得同学们树立良好的健康心态，优化心理品质，增强心理适应和社会生活适应能力；从而引导同学们顺利完成中学到大学阶段的过渡。

我自信、我快乐、我成长、我适应。

发展性、教育性、开放性、自主性。

班级、系心理辅导老师。

教育系，学前教育一班，全体成员。

20xx年12月15日（周x）下午18：00—20：00

1411（本班教室）

95分钟

秒表十个（手机、手表也可，各班自备）、纸制锤棒4根、队旗4张、A4纸4张张、笔4支、彩笔4支

（一）暖身活动：缓解队员之间的陌生感，使他们兴奋、紧张起来（5分钟）

大树与松鼠：队员列队站好后，以“1、2、3”报数。三人一组，二人扮大树，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，站在圆圈中间；没成对的队员是流浪松鼠或者孤树。

领导者喊“松鼠”（这时没成对的队员是流浪松鼠），大树不动，松鼠必须离开原来的大树，重新选择大树，产生的新流浪松鼠表演节目。

领导者喊“大树”（这时没成对的队员是孤树），松鼠不动，大树必须离开原先的同伴与其他孤树重新组合成新大树，并圈住松鼠，落单的人应表演节目。

（二）活动：我自信我快乐我成长

1、我们共有一个家：分组并建设小组文化（20分钟）

（1）分组：以1-4报数，将每个团队分为4个组，每组人数相等。（2分钟）

相识：给每组队员5分钟的时间，让大家熟悉彼此的名字。

棒打薄情郎：每组站成一个圈，选一个执棒者站在圈中间，他面对的人开始喊出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫者面前，该人必须再喊出另一个成员的名字（不能重复）。如果叫不出来，就受当头一棒，然后由他执棒。如果执棒的人站错了位置，则受另名同学当头一棒，并由他执棒。（如，本来对面同学叫的是李某，可执棒者却站在了张某的面前。这个时候，执棒者应受李某的当头一棒，并由李某继续执棒）依次类推，直到大家熟悉相互的姓名为止。（训练工具：每队纸质棍4根）

（2）建设组文化：每组选一名组长。确定组长后，领导者召集组长渎职一下工作任务（10分钟）

起队名、写队歌：小组成员群策群力为自己队起队名、写队歌。

设计队旗：设计简单的队旗，并画在发给的彩旗上。队员在队旗上签名留念。（训练工具，彩笔4支、彩旗4面）

相见欢：全体队员设计造型举队旗合影留念。

2、幽默与愉快：帮助队员在团队中找到愉快感，释放和排解心理压力。（5分钟）

同心圆领导者将队员排成两个同心圆，随着领导者的口令同心圆转动，口令一停，面对面的两人握手，并大声喊“你好”，领导者喊“猫”（或者其他动物），这时队员面对面做猫或其他动物的鬼脸或者动作。

3、分享感悟：通过分享，帮助队员学习解决问题的技能，体验到成功的喜悦，增强自信心，提高适应社会生活能力。（10分钟）

队员围成一圈，领导者引导队员做体验分享：在训练中碰到了哪些困难，自己是怎样解决的，有什么感受；在比赛项目中失败的小组，分析失败的原因；自己或小组的目的是否达到，没有达到的原因是什么？分享结束后，领导者进行总结提升。

信任坐队员站立围成一圈，两脚靠拢并齐，把自己的脚尖顶在前面队友的脚后跟部，从领导者的口令，缓缓坐在身后队员的大腿上，坐下后，领导者让队员做一些动作，如：把右手（或左手）搭在前面队友的肩上，右手（或左手）向上举，象花开放般等等。

4、全家福留影，团体成员互留联系方式。（5分钟）

1、组织者在训练前领取训练工具。训练结束后，组织者需检查训练工具。

2、组织者在每项训练项目开始前，要召集小组长安排训练内容和说明注意事项。

3、训练结束后，组织者布置家庭作业，收齐后，进行批阅，对需要进行个体辅导的同学应开展个体辅导。

4、组织者由心理委员担任，

5、由于活动道具有限，队员需爱护他道具，每组比赛完成后都需交给下一组的组长。

笔、彩笔各4支12元。队旗：2元× 40张=80元。

A4纸：0.1 ×40张=4元。

磨练意志，陶冶情操，完善人格，熔炼团队。

**2024年拓展活动策划书模板九**

10月29日

团办公室全体成员

路桥金泉农庄

通过这次活动、培养团内人员的相互合作精神，更深层次的了解彼此、培养个人的独立，自主的精神、在大自然中放松自己，找到属于真正的自己、

1、星期五去平桥买烧烤的材料和租烤箱、

2、星期六早上8点出发去农庄

3、到农庄后熟悉环境

4、11点到2点烧烤

5、2点到3点在农场游乐区玩各类游戏

6、3点到4点在农场采栽水果

7、5点回学校

1、要跟着团队走，不能随意脱离团队

2、烧烤时要注意安全

3、自己身边要带点钱、但不要多带

一共1200元、

车费共花400元

烧烤共花620元

采摘共180元

刘梦莎

**2024年拓展活动策划书模板十**

当下信息时代的各种新媒体信息冲击刺激着大学生，“走下网络、走出宿舍、走向操场”对同学们的综合素质和综合技能的拓展有较高的要求。由于体育专业的特殊性，急需其他技能素质的弥补；同时为充实体育学院的同学们的课余生活、提高同学们的综合技能素质、增强团队或个人的综合能力，提升在比赛活动中涌现出来的干部的组织管理能力、促进交流合作。

精彩大学·快乐时光

每个项目每班至少1个团队，每个团队10人，团队中男女比例为7:3。为了让更多的同学加入比赛，原则上每个项目选用不同的同学参加。

各班班长于20日之前向夏骊确定是否参加比赛，比赛当天由班长带领运动员到田径场检录处检录。

20xx年11月21日-24日下午四点半在绣山田径场

1.滚雪球 （比赛时间：11月21日下午4：30）

比赛规则： 每队10人纵队排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑。 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。 全队人员（10人）全部超过起点才算全部到达。

2.十人十一足赛（比赛时间：11月22日下午4：30）

比赛规则： 每队十人排成一排，腿部由布条绑牢固，比赛中若布条脱落，需在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进；否则该队成绩增加10秒作为惩罚。鸣哨后，十人同时启动，以十人躯干全部到达终点线内沿垂直面，方可到达终点。

3.齐心协力（比赛时间：11月23日下午4：30）

比赛规则：参赛队员成一路纵队，前面队员抱住后面队员的右腿，后面队员左手搭在前面队员的肩上，比赛开始，队员们单脚向前跳跃前进，一排尾跳过终点为比赛结束，记时间为成绩。

特别提醒:队伍从哪断开必须从哪接好，不得提前跳。

4.拔河（比赛时间：11月24日下午4：30） 拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。一场比赛由两队参加，每队上场人数为10人（参赛队伍必须由本班级同学组成，如发现冒名顶替、弄虚作假，将取消其参赛资格。）

（1）比赛采取三局两胜制

（2）拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

（3）每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的2m白色线时，即绳子向一方移动2m，比赛结束 (主裁判吹哨，同时两手在头上做几次大交叉的动作)，不限制时间，一直到能判断胜负为止。

（4）主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负。

（5）比赛中，主裁判作出比赛结束手势前，如两队同时倒下或自己认为获胜而站起来等，比赛必须继续进行。

1.以上各比赛项目都取前三名，并颁发一二三等奖

2.裁判员将根据各项目活动规则，坚持公平、公正、公开的体育道德精神。友谊第一，比赛第二。参与各项目比赛时应公平，不得恶意伤人或谩骂对手或故意犯规，如有此类现象取消该队的所有成绩和比赛资格。

3.活动过程中注意自身及财产安全，队员出现不适现象应及时申请暂停，并由后勤管理员检查，一切正常后继续进行，情况较严重的及时送医；个人贵重物品自己妥善保管，大件物品专人代为保管；若有遗失，体育学院团总支、学生会概不负责。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

4.各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始5分钟参赛队未到达现场，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。

5.同一场比赛中不可替换队员，如要替换队员需提前申请（男生替补只能替换男生，女生替补只能替换女生）。

一等奖一名：奖品10份+证书

二等奖一名：奖品10份+证书

三等奖一名：奖品10份+证书

**2024年拓展活动策划书模板十一**

新学期，新成员。院青协一年一度的纳新活动全面落下帷幕，为尽快让大家融入院青协这个大家庭，全面提高学生干部的综合素质，达到更好的为全院学生服务的目的，特此策划举办“河北师范大学汇华学院院青协素质拓展”活动。

（一）、具体流程：

1、由活动部跳集体舞开场

2、各部门依次表演节目（每个部门出一个节目，顺序分别为办公室、外联、活动、统筹、宣传）。

3、做两个游戏，胜利者获得棒棒糖（放音乐）失败者将受到惩罚。

4、各个部门（顺序依旧）再次分别表演一个节目。

5、做两个游戏，胜利者获得棒棒糖，失败者将受到惩罚。

6、即兴节目时间，谁想表演都可以，也可以选出呼声最高的人上节目。

7、主持人宣布活动结束，散场。

8、收拾会场。

（二）具体游戏

1、偷天陷阱（10人）

先制作道具找一些红绳（玻璃绳就行），中间穿上纸杯，来形容铃铛，还要准备眼罩（根据参加人数），再准备适当的背景音乐。然后请几个助手在舞台上拉着绳子，让参赛者先睁着眼睛练习一下，跟他们说这是一个非常有挑战性的游戏，要考验他们的灵巧度和记忆力，练习几次后，蒙上他们的眼睛，音乐响起，让他们走，这时候高潮是，主持人让所有的助手把绳子拿开，你就会看到很精彩的表演了，注意旁边的人还可以故意误导一下，说低头，抬脚等等。

道具：绳子、纸杯、眼罩

2、情有千千结（10到20人）

游戏规则：参加游戏的同学分两组，手牵手围成两个大圈，主持人站在圈外指挥。每个同学都要记住自己左右两边的人，听到主持人说解散的口令后开始随便相圈内走动，然后主持人会叫停，大家都得停止运动，然后找到刚开始在自己身边的人，保持原地不动，重新牵手。紧接着就是要想尽一切办法恢复到正常的牵手状态。（最快恢复原状的小组即为胜者，落后的小组则需要受到惩罚，可集体表演节目或者派代表表演）

3、数七（15到20人）

所有人围成一个圈，从1开始依次数数，谁数到7或7的倍数时就说一个其他人的名字（内部，且后面说的名字不能重复），被说到名字的人作自我介绍（比如：我是第一个做自我介绍的活动部的王皓）。然后第二个作自我介绍的人自我介绍是要说“第一个做自我介绍的是活动部的王皓，我是第二个做自我介绍的办公室的张沛茹）。以此类推，每个人要努力记住自我介绍的顺序和人名。

4、海带啊海带（20人）

每个人先通过猜拳来决定谁先喊，基本动作有双手往上摆动，往前摆动和分别往两边摆动。猜拳赢的一方一边喊“海带啊海带”一边做动作，输的一方也同时做动作，但不能喊“海带啊海带”，如果双方的动作一致，那喊的人就赢了；如果不同，就换另一人喊“海带啊海带”继续……

5、四句话（10个人）

把名字（某某部的谁）、时间、地点，干什么分别写在四个纸上，交上去，由一个人打乱顺序上去念，念着谁谁起立，然后玩手是心非游戏，从一到十，任意说出一个数字，同时，手中的手势不能是所说的数字，否则算输，接受惩罚。

道具：白纸、笔

6、开火车（10道20人）

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海的开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“开呀开呀开火车，上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“某某地方的开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。输了要接受惩罚。

7、杀人游戏（10到20人）

游戏方法：

①准备扑克牌，有多少人就准备几张。但里面必须要有一张k，代表killer（杀手）。

②主持人把每一张牌发给大家，没人知道谁的牌是什么，也不能告诉别人自已的牌。

③主持人叫大家闭眼，代表晚上睡觉时间；接着，请杀手张开眼睛，问他想杀谁，杀手不能出声，只能用指的指出想杀的人。主持人知道是谁后，叫他回去睡觉。

⑤主持人叫每个人张开眼睛，代表白天睡醒了。说出昨夜被杀的人，这时被杀的人可以或不用指出一个他认为是凶手的人。让被指出的人为自已辨解后，全体投票他是否为凶手。如果过半数，这人就死了。他必须秀出自已的牌给大家看。如果不是k，代表他是平民，大家都杀错人了。游戏继续（然后再从③开始）。

如果是，游戏结束，凶手输了。

游戏注意事项：

＊白天被杀的人要提名凶手时，必须要有理由说服他们相信他，帮他投票（例：我听到主持人在问凶手时，那边传来声音；或我只认识他，只有他会杀我之类的）。

＊晚上时，没人可以张开眼睛，但可以故意制造出声音。

＊被杀的人在下一回晚上时，可以张开眼睛看谁是凶手，但不能告诉其他人。

＊只有被杀的人才能提名凶手，所以是一个白天提名一个人。

道具：两副扑克牌

8、逛三园（15到20人）

三园分别是水果园，动物园，蔬菜园，从第一位同学开始，说逛三园，下位同学说“什么园？”第三位同学说出三园中的一个园（如水果园），第四位同学说出水果的一种，然后以此类推，有人卡壳或说错或重复为失败，然后接受惩罚，再从下位同学重新开始。

9、一加一加一（15人）

步骤：①选一块宽阔平整的游戏场地。

②队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。

③告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的沙包传给自己左边的队友。接到沙包的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。

④你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到沙包的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把沙包扔给该队员。

⑤几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只沙包进来，让两个沙包同时被扔来扔去，游戏规则不变。

⑥在游戏接近尾声的时候，再把第三只沙包加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。

⑦游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

注意：扔球的时候不可用力过猛。

变通：①如果几个小组同时在玩这个游戏，可以让不同的小组在游戏中间交换一半队员。

②让队员们可以随心所欲地更换小组。被新小组接纳的唯一条件是新成员在站好位置后喊出自己的名字，以便其他队员扔球给他。

道具：三个沙包

（三）具体惩罚：

1、清唱离歌，青藏高原，酒干倘卖无，贵妃醉酒或自己选择表演的节目。

2含水用家乡话念顺口溜：

①一面小花鼓，鼓上画老虎。宝宝敲破鼓，妈妈拿布补，不知是布补鼓，还是布补虎。

②车上有个盆，盆里有个瓶，乓乓乓，乒乒乒，不知是瓶碰盆，还是盆碰瓶。

③金瓜瓜，银瓜瓜，地里瓜棚结南瓜。瓜瓜落下来，打着小娃娃。娃娃叫妈妈，妈妈抱娃娃，娃娃怪瓜瓜，瓜瓜笑娃娃。

④肩扛一匹布，手提一瓶醋，看见一只兔。放下布，摆好醋，去捉兔，跑了兔，丢了布，泼了醋。

⑤高高山上一条藤，藤条头上挂铜铃。风吹藤动铜铃动，风停藤停铜铃停。

⑥毛毛和涛涛，跳高又赛跑。毛毛跳不过涛涛，涛涛跑不过毛毛。毛毛教涛涛练跑，涛涛教毛毛跳高。毛毛学会了跳高，涛涛学会了赛跑。

⑦四是四，十是十，要想说对四，舌头碰牙齿；要想说对十，舌头别伸直。要想说对四和十，多多练习十和四。

⑧大米饭喷喷香，我们大家都来尝。吃得快吃得饱，不把饭粒掉桌上。

⑨我的小鼓响咚咚，我说话儿它都懂。我说小鼓响三声，小鼓说\"咚咚咚！\"哎哟哟，这不行，妹妹睡觉还没醒，我说小鼓别响了，小鼓说声\"懂、懂、懂！\"

3装嫩、装可爱、装纯情。

4低头转五个圈，然后走直线，跳天鹅舞。

5拿麦克风大声朗诵小诗：卧梅又闻花，卧织绘中田。遥闻卧石水，卧石答春绿。

6用《猪八戒背媳妇》的调调唱《月亮代表我的心》。

外联部张冬

活动部赵晶洁

1、各种背景音乐的准备、道具准备

2、主持人控制现场氛围

3、西院的同学自备水壶，打好热水

4、需要一些维持现场秩序的同学

气球一包10元

打印文章3元

橘子40元

梨75元

棒棒糖30元

瓜子一大包40元

合计：198元

**2024年拓展活动策划书模板十二**

为丰富我信息学院学生会成员的精神文化生活，增进学生会各部门间的团结与感情，巩固学生会成员“相亲相爱一家人”的思想信念，进一步加强学生会的整体凝聚力，特举办本届学生会内部素质拓展活动。

友谊 合作 拼搏

素质拓展活动旨在加深大家对学生会成员的了解，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，培养团队合作意识。充分利用了山东科技大学信息学院学生会的优势，激发同学们的团队协作能力。此次活动所需经费少，易操作，能够在保证同学们安全的同时让同学们放松自我，调节身心。

20xx年12月21日8:00—12:00

繁星广场

前期宣传：1.在活动方案批准下来后，尽快申请物品。

2.11月19日联系宣传部出一期板报及若干海报对本活动进行宣传。

3.11月25日统计各部门成员的名单及人数，并且通知到个人

4.准备活动道具（若干报纸、胶带剪刀、呼啦圈、音响等）

5.场地申请（繁星广场）

6.工作人员简单培训，分工

7.比赛前联系新闻部，准备对比赛进行报道

7：30 工作人员到达繁星广场，进行一些准备

8：00 参加人员在繁星广场集合

8：15 开始进行拓展活动

12:00 活动结束

分组组团（8：00-8:15）

参加人员依部排好，依次报数1-5，数1的同学为一队，数2的同学为二队，数3的同学为三队，数4的同学为四队，数5的同学为五队。

（一）直呼其名（25-30分钟）

目的： 让学生会部门各干事相互认识，相互熟悉，在以后的工作中能够更好的相互合作。

规则：1.让队员们围成一个圈，逐个介绍自己，尽力让其他人记住自己的名字。

2.所有队员介绍完后，任选一名队员开始说自己的名字，下一位队员说出前一位队员的名字，并说出自己的名字，下一位队员说出前两位队员的名字……

3.最后一个队员完成后，由任一队员拿一个网球，抛给任一同学，接到球的同学需要喊出扔球同学的名字，如若不知道，则会被惩罚。 注意事项：抛网球时要注意安全，不能砸到队员。

（二）呼啦圈游戏（30-35分钟）

目的：让每一个人意识到团队任务与自己的关系，即每个人都参与进来，考验着每个成员的耐心，培养个队员间的默契和团队合作意识.

规则:每组队员手拉手围成一个大圈，将呼啦圈套入其中，让队员依次钻过，到第一个队员为止，以比赛形式进行。然后增加难度，让队员把一只手从胯下与后面队员拉手并围成一个圈，然后在进行上述游戏。游戏过程中不能松开手。

注意事项：活动时会有工作人员监督并保护，以防止队员们摔倒。

（三）无敌风火轮（40-45分钟）

目的：让参赛成员学会合理分配资源，加强团队合作与沟通，体会心灵的默契是团队合作的最高境界。

规则：1.小组成员以最短的时间将所有的报纸首尾相连，使其成为一个可以容纳所有成员的大轮子

2.所有成员站在大轮子内，逐渐向前移动

3.前行过程中，报纸不能破损，否则停下立刻粘好报纸

4.最先到达终点的队伍胜出。

（四） 坐长城（25-30分钟）

目的：调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神 规则：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。

此次活动主要是为了加深学生会成员之间的了解，培养他们的团

结意识与合作精神。因此，活动安全第一。工作人员必须熟知活动规则，确保每一位参加者的安全。参加者必须遵守活动规则。工作人员需把握好时间，确保每项活动各组能够同时进行。

信息学院团委

信息学院学生会 生活部

二〇一二年十一月十日

【2024年拓展活动策划书模板 拓展活动策划书范文精选】相关推荐文章:

关于素质拓展策划书的模板

户外素质拓展活动策划书

班级综合素质拓展活动策划书

素质拓展活动策划书范文

大学部门拓展活动策划书

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