# 素质拓展策划书(汇总9篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-07-16

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。素质拓展策划书篇一当今社会，在金融海啸的影响下，经济面临巨大挑战，大学生也面临着严...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**素质拓展策划书篇一**

当今社会，在金融海啸的影响下，经济面临巨大挑战，大学生也面临着严峻的考验。当今大学生就业形势日益严峻，根本原因就是大学生综合素质不高，无法深刻认识自我，不清楚自己的优劣势。而无法做到知己，也就无法做到知彼，更谈不上百战百胜。因此，若想成为一个对社会有用的人，首先应该清楚地认识自己，清楚地知道自己的不足，知道自己的优势是什么。其次，我们还要学会读懂别人，才能更好地和别人一起合作。大学生作为社会的栋梁更应该顺应社会的新形势，不单单要学会认识自我，了解自我，更要学会认识别人。

1、认识自我，认识自己身上已发现和未发现的优缺点，

2、让大家在活动中体会怎样客观地观察别人的优缺点。

因此这个活动的目的是既要认识自己又要了解别人。

1、参加活动的骨干们能够得到认识自己了解别人这种能力的训练，同时又能促进彼此的了解，增进彼此的感情。

2、为将来工作就业做好准备，清楚地认识自我才能够正确地自我定位，找好自己事业发展的方向；学会发现他人的优缺点才能够更好地跟他人合作。

活动负责人：

总负责人：拓展会xx、人生会xx

主持人：拓展会xx、人生会xx

资料搜集整理负责人：人生会xx

策划负责人：拓展会xx

联系方式：xx112xx5956（656+456） 陆璐15xx66（12634564）

陈嘉华115xx9653（56498656）

院系楼162办公室

素质拓展协会骨干成员共13人

嘉宾：尽可能邀请xx师姐和x老师参加，以提高参与积极性。

1、前期准备

（1）人员安排

活动通知：xx（负责统计参加活动的人数，邀请xx师姐和x老师）

会场布置：xx xx xx xx

接待人员：郑比

主持人：黄比

摄影和录像：庄比

现场工作人员：比比比（做示范以及提供游戏指导）

后备人员：邱比（如果需要的话将参与到活动中去，不需要则负责播放背景音乐）

后期纪念品制作：郑经、庄经（这部分希望宣传部可以提供美工支持）

（2）物资准备

眼罩2个、气球1袋、彩带1卷、椅子若干张（办公室有）

笔记本一本(用于“动物王国”和“象模象样”)

小测试a4纸“考卷”18张（多两张备用 以防万一）

童年趣事卡片 18张 (每张a4纸两个表)

神秘的祝福纸张15张（笔记本的纸就行，每张纸上写上所有参加者的名字）

笔16支（通知参加者自带）

奖品10份（每份价格从1元到3元不等）

数码相机2部

dv机1（可以不要，最好有）

音箱1套（放背景音乐用）

（3）人员培训

主持人培训。请老师或一些专业的主持人给黄中和陈嘉华做培训，以期达到以下标准：口齿伶俐、反应敏捷、能较好地控制活动场面和活动时间、做好活动各环节的衔接和介绍以及有效地调动现场气氛。

工作人员培训。在正式活动之前，在会员当中随机抽选10位会员进行预演，帮助主持人和所有现场工作人员熟悉活动内容和活动流程。

（4）会场布置

(1) 活动地点定为院系办公楼162

(2) 工作人员(xx)提前两个小时到会场进行布置

描述：

3．请在以下坐标轴中认为自己所在的地方画圈。

thanks

附件2

小人大事（每个表下面最多填两个人的名字符号）

玩过家家 打小报告 收到情书 踩到狗屎

偷擦口红 看xx 讲脏话 吵架

爬树 考试作弊 上课看小人书 跳皮筋

放无声屁不动声色 与同桌划清界限 暗恋老师 吹嘘自己爸爸很厉害

被老师罚站 上课偷吃零食 被其他小朋友欺负 偷偷去游泳

规则：准备阶段，每人想一个代表自己的符号（签到表上用的）

1 每人发一张这样的表，

2 参与者可以走动，去找符合表中描述的人，请他签名，（经确认有才能签上去）一个人最多可以在同一张表中签两个。

3 有三行或者三列全部签满人名的时候，交到主持人手里。速度快的有奖。

4 签名时间限制是4分钟 （工作人员要准确计时）

5 清点出前三和最后三名，褒奖下其速度，然后冷不丁的问他们哪些项目分别是谁签的。。。（结果几乎都是只注重结果忘了过程，这个时候就要主持人发挥聪明才智引申加拓展，吹嘘一番了）

6 参与者分享感受阶段。。。、

背景音乐准备：

《童年》 童声版（开场）

《快乐阿拉蕾》

《我是米老鼠》（按照气氛穿插）

《蜗牛与黄鹂鸟》

《小螺号》

《捉泥鳅》英文版的（作为总结时的背景音乐 比较有感觉）

附件3

神秘的祝福：（背景音乐：《古玩风》 《香草吧噗》 《love is color blind》）

规则

1 全体参与者围坐在一起

2 发给每人一张纸（纸上已写有所有参与者的名字），开始播放节奏轻快的音乐

3 请大家在纸上写下你对每个人的祝福，记得签上自己的大名

4 工作人员将祝福语收起来用于后期制作纪念品

后期制作展望：1 制作这次活动的完整的视频（网络部）

2 制作纪念品

3 将相关的图片和资料发表在博客上。

素质拓展协会（拓展分会及人生分会）

20xx年x月x日

**素质拓展策划书篇二**

为更好地深入推动大学生心理健康教育，促进大学生健康全面发展。5月25日是中国大学生心理健康日，学院开展了一系列主题的各种提高心理健康的活动，很多同学感触良多，为响应学校的号召和满足同学们的需求，室内1307班班委决定在学院尚美楼开展一场“童鞋，开讲啦!”素质拓展活动。

二、活动时间

\*\*年5月30日上午10点至11点30分

三、活动地点

美大尚美楼

四、参加对象

室内1307班全体同学及辅导员

五、组织人员

室内1307班班委

六、活动负责人

吴雅薇

七、活动目的

1、让同学们通过沟通倾述解决心理压力，消除困惑，走出误区，使同学们认识到敞开心扉的重要性，学会调整好自己的心态。

2、通过与班主任、辅导员面对面交流，增进彼此了解，拉近彼此距离，加强班级凝聚力。

3、现场教会同学间相处的基本原则和实用交流沟通技巧。()

4、升华全班同学思想，让大家用积极乐观的心态对待人和事。

八、活动流程

1.由心理委员主持班会开场：首先，介绍了本次班会召开的目的与主题思想的意义。然后给同学们宣传“5·25”大学生心理健康节的由来和意义。

2.由班长发言：主要给同学们讲了近段时间各大高校因心理问题出现一大事故。提醒同学们要注意心理问题，要正视自己的心理变化，懂得如何正确释放心理压力。

3.由同学们自由发言谈论自己在成长中遇到的各种问题及解决办法。

4.最后由辅导老师进行本次班会总结。

5.合影留念。

6.卫生委员安排同学打扫卫生。

九、奖项设置

一等奖：1名精美奖品一份

二等奖：5名精美奖品一份

鼓励奖：若干

策划：室内1307班班委

**素质拓展策划书篇三**

【活动主题】 沟通 友谊 团结 协作

【活动宗旨】

素质拓展训练作为体验式训练，是从行动着手，在实践中学习，在实践中经历，感受，分享，感悟，思考。这些活动主要以体能活动为主线，以心理挑战为重点，从而达到班上成员的性格完善，激发同学们的潜能，培养以及增强同学们的团队精神；促进个体与集体的双发展，增强同学们的合作能力；激发个体的责任心和团结意识。

【活动目的】

1、 通过拓展培训，在班级内部营造亲情化的团队氛围，增进班级以及班上成员的信任感、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，培养成员的 领导意识与管理才能，为在将来的工作成为一名主动而积极的成员打 下基础。

3、 依靠各种拓展项目，加强团队内部、团队间的沟通与协作 能力，锻炼团队面对机遇与挑战时的反应与应对方式。

【活动时间】 20xx年12月9日下午15:00~17:30

【活动对象】 xx学校xx班级所有成员

【活动地点】 xx学院三号足球场

【活动组织机构】

主办方：

承办方：

【现场组织人员】

总 指 挥：

副 指 挥：

总 策 划：

副 策 划：

随队裁判、监督组、工作人员：小组剩余人员以及班上其它五个小组各派出的一名裁判人员

【预计经费】买气球，吸管，绳子，奖品等花费约200元

【活动流程】

1、宣读素质拓展训练的要求、注意事项；

2、宣布工作人员名单；

3、由各小组负责人宣布本队人员各项目参赛名单；

4、素质拓展训练正式开始；

5、素质拓展训练活动结束并为各个项目的获胜小组颁发礼品。

【活动项目】

一、解手链

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力。

人的手）。然后告知所有人抓紧彼此的手，在不松手的情况下，想办法把这张乱网解开，最后形成一个大家手拉手的一个大圆圈，看哪个小组在最短的时间内解开，最先解开的即为获胜方。

注意事项：此项目可能出现两种结果，一种是一个大圈，另一种使两个套着的环。在尝试过程中是在解不开，可以允许队员决定相邻两只手断开一次，但必须马上封闭。

二、气球接力

活动目的：考验队员间的默契及合作能力。

道具：若干个气球

游戏规则：各小组分别把人分成四组，每两个人一组。游戏开始时，每组的第一队人员背靠背夹住一个气球从起点向终点跑，再从终点运到起点，然后第二队，第三队，第四对人员照同样的方法循环下去，哪一组队员最先跑完，即为获胜方。

注意事项：在跑的过程中双手不可触碰气球，若中途气球掉落或破裂，必须返回起点重新开始。

三、吸管运输

游戏目的：考验协作能力，促进队员之间情感的交流。

道具：吸管若干支

接触吸管和钥匙环，而是用嘴叼吸管的姿势把钥匙环传给下个人，直到传到最后一人嘴叼的吸管上，最先传完的一组为获胜方。

注意事项：手不能接触吸管和钥匙环，不能使钥匙环掉落，若出现两种情况，即犯规，犯规的小组必须从第一个队员重新再开始。

四、两人三足接力

游戏目的：考验队员的协调合作能力。

游戏规则：各小组分别把人分成四组，每两个人一组，两人并肩而站用绳子将左右脚绑在一起，哨声响各队开始，到达终点往返跑，本小组第二队队员须在第一队队员到达起点击掌后开始跑，最先跑完的小组为获胜方。

注意事项：队员中途跌倒可站起来继续前进，若中途绳子散开须跑回终点重新开始。

五、爱的抱抱（所有人员参加） 游戏规则：选出两个裁判，其余所有人员手拉手围成一个大圆圈，准备好后所有人按顺时针围圈跑，在跑的中途中裁判会喊出一个数字，队员们听到后就要按那个数字组到一块去，比如裁判喊“5”，五个同学就要组到一块，错误者被淘汰出局。

【颁奖环节】由本次活动总指挥为优胜的小组颁发小礼品便签本、笔芯以及糖果。

**素质拓展策划书篇四**

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶(20) 汽球(每组20个)

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行;汽球，须踩破;鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

**素质拓展策划书篇五**

为增强我院学生会内部成员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，特组织首届xx学院20xx届学生会全体成员参加素质拓展活动。

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

20xx年4月14日上午9：00

xx农业大学校区东操场

xx学院20xx届学生会全体成员

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

活动主体为烟草学院20xx届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

一、互动游戏瞎子背瘸子

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条鲜花饮料瓶（20）汽球（每组20个）

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当瞎子，用布条蒙住眼睛，女生扮瘸子。

3、瘸子为瞎子指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

二、夹传气球

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

三、六人七足

目的：培养团结协作精神，。认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛

2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。

3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜

4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5、根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

四、互动游戏蚕虫行

目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛

2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。

3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。

4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。

5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

五、倒跑接力

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

六、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

九、奖项设置

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

十、物质准备：

气球：五包接力棒：四支

水盆：四只纸杯：四包

绳子：若干报纸若干

水果：若干音箱：一部

鲜花若干饮料瓶20个

十一、预算

气球：6x5=30元纸杯：4.5x4=18元

水果：30元鲜花：20元

棒棒糖：20元扩音器：40元

合计：158元

策划书：xx学院学生会办公室

20xx年4月7日

**素质拓展策划书篇六**

为增强我院学生会内部成员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，特组织首届烟草学院20xx届学生会全体成员参加素质拓展活动。

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

20xx年11月14日上午9：00

河南农业大学校区东操场

烟草学院20xx届学生会全体成员

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

活动主体为烟草学院20xx届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条，鲜花，饮料瓶(20)，汽球(每组20个)

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当\"瞎子\"，用布条蒙住眼睛，女生扮\"瘸子\"。

3、\"瘸子\"为\"瞎子\"指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行;汽球，须踩破;鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

目的：培养团结协作精神，.认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛

2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。

3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜

4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5、根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛

2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。

3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。

4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。

5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

气球：五包接力棒：四支

水盆：四只纸杯：四包

绳子：若干报纸若干

水果：若干音箱：一部

鲜花若干饮料瓶20个

气球：6\*5=30元纸杯：4.5\*4=18元

水果：30元鲜花：20元

棒棒糖：20元扩音器：40元

合计：158元

策划书：烟草学院学生会办公室

20xx年11月7日

**素质拓展策划书篇七**

承办单位：西华大学社团管理委员会公关部和宣传部

10月13日（周日）下午14：00~17：00

西华大学附属小学篮球场

信任，合作，友谊

素质拓展活动旨在提高大学生的综合素质，提高大学生的团体认识，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过同学之间的合作加强对彼此的了解，使每一位成员进一步的认识团队的重要性，培养良好的团队精神和积极进取的人生态度，并且学会关心他人。

养成员团队精神，认识群体作用，增进对集体的参与意识和责任心，举办了这次的素质拓展训练活动。

西华大学社团管理委员会全体成员

1、活动前期准备工作：

（1）社团管理委员会宣传部提前在各部门做好活动宣传工作，通知活动时间和地点。

（2）各部门提前通知干事买礼物，然后把礼物放在两个大箱子里，男女分开放。

（3）每个部门出一个计时员，负责计时，计时员自带笔和纸负责记录时间和最后的汇总。7个计时员按部门对每对计时。如下面的5所示。

（4）每个部门派一个部长出来，作为7个小队的队长，队长首先要熟悉游戏，还有活动安排。办公室带第一组，宣传部第二组，科技部第三组，公益部第四组，学术第五组，文体部第六组，公关部第七组。（由于每队玩游戏的人数有限，队长尽量让所有人都玩到游戏。）

（5）各部门其余的部长就负责器材的摆放和现场的\'布置等等。

2、活动当天准备工作：

（1）活动组织人员在当天中午12：30到场，做好分工工作（裁判，后勤）

（2）布置现场，摆放桌椅，吹好气球

（3）统计参与活动成员的名单或人数

3、活动具体安排：

（1）14：00人员到场后，主持人说明分队方法，然后做好活动成员的分队工作（每队大约10~12人）分队时7个部门，各部门组织站队，先后报数，以1—7为一个轮回，自己报到的数为自己的组数，共分7组。

（2）14：30开始进行拓展活动：

活动1：踩气球

活动工具：气球（每队15个），椅子12个

活动简介：两人一小组，每队3组，将15个气球用胶带无序地固定在地上，用椅子当做障碍。男生人背起女生，女生蒙住男生，然后女生通过指挥男生越过障碍踩破气球。未能一次将气球踩完由下一组继续完成。最先将15个气球“消灭”的队伍获胜。

注：如果中途女生松开手让男生能看见，男生背起女生做5个下蹲运动。

评分标准：由计时员计时。（计时员注意如果女生松开手后，罚男生下蹲）

活动目的：培养和提高成员的团队合作精神和能力，增强成员的。信任感和责任感，共同体验团队之间只有相互扶持相互信任才能成功。

活动2：十人九足

道具：每对一根五米长的绳子

共七个队。每队14人，七男七女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点。评分原则：由计时员计时。

活动目的：从本游戏中体验团队精神，要求每一个队员都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒及滥竽充数的思想。

活动3：解手链

游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

直到大家弄成圆，计时完毕。

活动4、坐地起身

活动道具：若干报纸

1、每个队选三组出来，每组4个人，两男两女，交叉着。

2、第一组先在地上背对背做好，围成一个圈，在不用手撑起来的情况下起来。

3、起来后队形保持不变，走向对面的终点，在第一组离开起点是第二组可以坐在地上准备了。直到三组走完，由记分员记下总时间。

注意事项：在行走过程中手不能放开。

游戏目的：

让学生体验彼此信任、融洽沟通、团体合作带来的成功与快乐。

活动5、链接加速

游戏方法：参加游戏者6人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离30米（以一篮球场宽为准，来回），游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

游戏规则：

b、以各队最后一名同学通过终点线为准；

c、比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

计时员将自己负责的队的所有时间加在一起，然后按照时间的依次排名，活动结束后所有小组和工作人员在领礼物的地点集合领取礼物，工作人员最先挑选礼物，之后按小组得分高低依次挑选礼物，组内女士优先。

4、活动后期：（大概17时结束）

（1）总结，拍第一张“全家福”

（2）打扫场地

活动注意事项汇总：

2、对于游戏规则：必需得考虑全面了，必须合理、易懂。

3、道具的准备（准备妥当）

5、比赛进行过程中不擅自离队，如有特殊情况需告知工作人员，同意后方可离去

6、卫生与安全

活动中各小组同学与同学之间有一定的身体接触，请各位在活动前做好个人卫生工作，给小组成员呢及其他成员留下好印象。指甲过长的同学请做好修建工作，以免活动中发生意外。保持场地卫生，每位同学如果发现场地出现影响活动的可拾垃圾，请各位及时清理。

7、突发情况应对

活动中如出现意外前兆，请在场人员拿出领导风范，主动组织人员避免意外发生。出现突发情况，各成员听从组织人员安排，不慌乱，不起哄。

**素质拓展策划书篇八**

一、活动主题：

青春，运动，健康，团结

二、主办单位：

湖南铁路科技职业技术学院信息技术系

三、承办单位：

信息技术系团总支学生会

四、协办单位：

信息技术系体育部

五、活动时间：

20\*\*年5月24日至20\*\*年6月

六、活动地点：

湖南铁路科技职业技术学院篮球场

七、参赛班级：

**素质拓展策划书篇九**

熔炼团体，发扬集体精神”。提高各成员的\'体能、毅力、协作、沟通等各方面的素质，培养积极进取，克服困难，敢于挑战自我极限的勇气和相互合作的团队精神。

2.活动名称：理学院素质拓展。

3.活动主题：“增进交流，熔炼团队，发扬集体精神”。

4.活动时间：周六上午8点半

5.参赛成员：理学院各部门部长及成员(工作人员除外)。

6.工作人员：宋雨晴，刘欣，邹伟鹏，周俊伟

7.活动地点：初定东华广场。

8.活动内容：

(1).毛毛虫。

安全，不要摔倒。

(2)传递呼啦圈

全体成员手牵手排成一个圈，由第一个人开始有顺序的传递，接下来各成员传递，直到最后一位结束。并有计时员记时。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn