# 素质拓展策划书(模板11篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-07-16

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。素质...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**素质拓展策划书篇一**

为进一步加强青年教师的凝聚力，提高他们的积极性与思想觉悟，丰富团员们的业余生活。定于本学期开展青年团员教师拓展活动，现将团员拓展活动的相关要求通知如下：

待定（周六）上午8：00——12：30

待定

要求：室内、两个篮球场大小

团员青年教师

（一）集队+中心介绍+背景植入（10分钟）

1、吹哨集队

2、中心及人员介绍

3、拓展前要求：

（二）寻找花朵+分组（20分钟）

设计目的：

在拓展开始前让学员达到热身的效果，并且能锻炼学员的观察能力。通过简单的沟通与协作，使学员形成初步的团队意识。

（三）反向行动+护花使者+团队建设（50分钟）

设计目的：

使各位成员互相熟悉，创造融洽的气氛，为后续培训活动的开展奠定良好基础。消除新组建的团队各成员间的忸怩感，形成团队的概念。促使团队成员进行交流及决策，增强学员的沟通能力，培养耐心、责任心。

（四）收集水源+履带船（40分钟）

设计目的：

让学员明白团队协作的重要性，通过沟通与合作解决困难，增加团队成员间的信任度和团队归属感。

（五）共度难关（40分钟）

设计目的：

让学员明白团队间沟通与合作的重要性，培养相互扶持，相互信任的精神。使学员磨合，增强团队成员共同面对困难的能力，形成较为成熟的团队。

（六）休息（10分钟）

休息9分钟，1分钟集队。（可能会转换场地）

（七）压力派遣（40分钟）

设计目的：

检验团队的成熟程度，包括团队成员间的交流与决策、成员共同协作解决困难、成员的团队意识和团队归属感。培养学员的耐心和责任心，考验其是否拥有承担劳苦工作的能力和坚强的意志力。

（八）开启宝箱+信任同坐（10分钟）

设计目的：

让学员明白成功的不易，加强团队成员间的信任度和团队归属感。

（九）活动总结+分享+代表发言+揉肩（30分钟）

步骤：

（1）主培做最后总结及分享。

（2）幼儿园联盟代表发言。

（3）所有人围圈，揉肩，然后播放歌。

（十）填写反馈表+全体人员合照留念（10分钟）

1、在新形势下为提高各基层团员青年教师的整体素养和综合素质，进一步加强团员青年教师伍建设的重要举措之一。各园团组织接到通知后，要及时向所在单位党组织汇报，主动争取党政领导支持，合理安排好工作，确保参加，同时做好外出的安全工作。

2、各园团团支部书记陪同参加团员活动。

3、参加活动的团员请穿着运动服、运动鞋、佩戴团徽、自备矿泉水和汗巾。

**素质拓展策划书篇二**

动机学院10级学生素质拓展活动

大二是大学四年的关键时期，是大学专业知识学习的关键时期，也是学生成绩好坏的分水岭。大学生堕落的罪魁祸首是电脑，几乎人手一部的电脑在大学宿舍泛滥成灾，不少同学整日沉浸在电脑的虚拟世界里。不愿学习，不愿锻炼，不愿与同学老师交流，严重阻碍了身心的健康发展。因此，学生会，班委有必要举办的一些趣味的活动，让大家走出寝室，走向操场，加强锻炼，加强与同学的交流，培养学生的上进心，增强自信心，不断认识和开发自身的潜能，同时加强团队的凝聚力和竞争力，培养学生的团队意识和分析解决问题的能力。

用丰富新颖的素质拓展活动引导大家走出寝室，加强锻炼，增进同学之间的友谊和班级的团结和谐。促进同学们的身心健康发展。尽量防止个别同学的堕落行为。

动力与机械学院20 10级学生会

动力与机械学院20xx级各班

1、活动时间、地址

时间：20xx年11月12日中午12：30~14：00

地点：工学部篮球场、田径场

2、活动说明

本次素质拓展活动分“择分投篮”、 “单车慢行”、“点球大战”、“引体撑球”“并运足球”五项活动。

“择分投篮”：在规定的篮球场地分6点，由近而远分别为4、5、6、7、8、12分（三分线外一律为12分），各班派2名选手参加投篮（女生分数翻倍，分别为8、10、12、14、16、24分），每位选手有10次投篮机会，选手可以任意选择一点进行投篮，10次投篮总分为个人总分，2人的总分为班级总分。

“单车慢行”：每个班派一个人，每人一辆自行车，四人同时比赛，从起点出发到达30米外的终点（后轮过线为准），所用时间越长得分越高，按时间长短给选手排名次，前6名分别为30、28、26、24、22、20分，男女所得分数一样。每人一条跑道，比赛过程中超出边界一次或者脚着地一次的每次最终时间减少3秒。

“点球大战”：每班派2名选手参加足球点球比赛，选手在距离球门15米的地方进行射球，由1名守门员守门，点进一球得5分，每人射球10次，算班级总分（女生分数翻倍）。

“引体撑球”：每班派出1名选手。选手身体悬挂于引体向上的单杠上，手背面向自己抓住单杠，双脚并拢弯曲，将篮球置于双脚上，开始计时，直至球跌落，按时间长短给选手排名次，前6名分别为30、28、26、24、22、20分（女生分数翻倍）。

“并运足球”：以班级为单位，各系六名队员（至少2名女生）并排站成一行，相邻同学的腿用绳子进行捆绑在一起。喊号子共同前进。同时六名队员要将一个足球运横跨整个足球场。球若偏离，由裁判员捡回场地，比赛继续。比赛计时，时间最短的前六名分数分别是40、38、36、34、32、30分。为增加比赛趣味性，两个班同时比赛。

四项活动的顺序为先进行“择分投篮”，然后“单车慢行”，然后“点球大战”和“引体撑球”同时进行，最后进行“并运足球”。

四项活动结束后统计各班总分，排出前4名，颁发奖状，奖品，并于5舍楼底公布。

1、宣传工作：和团总支宣传部联系，制作宣传展板，提前2天放在五舍楼底宣传，打印海报和相关活动说明，在五舍各楼道张贴。

2、活动裁判人员安排：1）“择分投篮”：分两个半场同时进

一、能二、能三、能四、自一、自二、自三、材一、材二、水质、核电。机一选手的守门员由核电班出，比赛的前一个班级留下一名成员给下一个班级当守门员。比赛裁判计分工作由胡友祥负责。4）“引体撑球”：各班比赛顺序为机械，能动，自动化，材料，水质，核电。裁判计分员亢晓勉（自二体育委员），胡小彪负责登记分数。5）“并运足球”：各班级比赛的顺序为机一和机二，机三和机四？？以此类推。比赛发令员由胥益（材二体育委员）负责，终点计时员由胡小彪负责。活动中间捡球员由胡友祥和谭克祥负责，胡小彪负责计分。

活动结束，素质拓展部成员统计各班总分，各班体委留下，现场公布名次，颁发奖品。

项：各单人比赛项目前三名的同学奖励罐装雪碧一瓶，现场奖励。

1、要求各班同学准时参加，裁判员准时到位，避免迟到，给大家造成不便；

4、材料整理：刘倩倩（素质拓展部副部，材二）负责整个活动的照片拍摄和活动后的新闻报道工作。

羽毛球拍35元乒乓球拍30元

羽毛球18元乒乓球10元绳子13元

雪碧12x2、5=30元资料打印费10元奖状4x1=4元总共申请资金150元

主办单位：动力与机械学院20xx级学生会

协办单位：动力与机械学院20xx级全体班级

**素质拓展策划书篇三**

物流与工程管理学院冷链q1141班

“三忘记四原则”：忘记性别、忘记年龄、忘记身份；

真诚、投入、快乐、当责

1．结识更多朋友，扩大交际圈；

2．加强合作意识、提高团队合作能力；

3．让大家意识到真诚与奉献在社交中的重要性，从而提高社交能力。

十一月五日 星期二 下午14:00—17:20

东大门草坪

冷链q1141班全体学生

所有参与人员分为五组每组八至十人，每个小组都要参加所有项目。（评分表见附件一）

1. 由冷链班相关负责人进行协调确定活动节目及相关参与人员选定。

2. 提前通知活动组织及参与人员，对参与活动方面进行讲解，最好让每个人都知道每个游戏的规则和流程。

3. 关注天气状况做好相应应急预案。

每个小组选出一个负责人，负责自己小组所有活动的具体指导，因此，负责人和组员要提前仔细看活动规则。

1.活动当天由组织人员提前到达活动现场做好活动现场布置。（当天下午一点三十分之前所有准备工作必须全部就绪）

2.所有负责人必须提前熟悉活动策划内容及活动的规则及流程。

3.活动现场一切组办人员必须无条件听从指导调度。

1. 结束时物品回收；

2. 活动场地清理工作（班生活委员及相关人员）。

二〇一三年十月十五日

活动规则细则

一、信任之旅 目的：通过助人与受助的体验，增加对他人的信任和接纳。

时间：20分钟左右

道具：眼罩6个、正方体纸质小箱子2个（箱子表面写上1-6的数字）、硬纸片（纸片上写上相应的游戏规则）

过程：每组选六人分两组参加活动，其余人员要在旁边配合后面所要做的活动。三人一组，一人（蒙眼）负责将箱子使劲抛出；一人负责用语言指挥；另一人（蒙眼）负责听从指挥者的命令沿事先设定好的路线行走；先到达终点者获胜。

注：在过程中每个组要根据参赛人员所到达的地点做相应的活动（如：唱歌）。

二、“多式联运”

简述：依靠分工合作来完成任务，每组选五人参与

时间：20分钟左右

道具：(1)准备每组各五张签，上面分别写：嘴巴，背（二张），手（二张，分左右） (2)气球（每组若干个） (3)绳子 方法： 1. 每组必须要有五人； 2. 请每组每人抽签。 首先，抽到嘴巴的必须借助抽到手的两人帮助来把汽球给吹起；然后二个抽到背的人把吹好的气球用背夹住合力运送到指定场地。

**素质拓展策划书篇四**

一， 注意事项：

二， 实践活动内容：

商业统计分析

1、目的及要求：观察年货市场某一类商品（烟花、糖果、春联灯笼等）在某段时间内的销售情况，并通过计算，得出有关销售数据。（共挑选2组做比较，以便下面的分析）

2、考核知识：数学统计计算及分析、人际沟通、观察力。

3、 完成附表填写及计算。

4、 与销售者语言沟通，以便了解商品单价，计算出1#及2#人员一天的盈利（假设其利润为售价的30%），并算出其一个月的总收入。

5、 求出两者收入的区别，并试分析造成差别的原因。

6、a你每月的零花钱为多少？主要用于作什么？

b你的花费中最贵的物品约为多少钱？

c你将来的理想是做什么？从事该职业要求的学历是

d你的父母从事何种工作 ( ),每月工作 天,他们的工作辛苦度是（辛苦--一般--不辛苦）

e他们目前给你提供的生活、学习环境你的满意度是

（满意--一般---不满意）

如果分析原因,你认为自己以后需要在哪些方面进行努力?g简单谈谈你的观察体会。

7、 xx年,你的愿望是什么？

**素质拓展策划书篇五**

：西区风雨篮球场

生命科学系团总支素质拓展部

生科系系干、医专检验系系干、共50人。

：此次素质拓展训练营是为了让参与者了解“成长七彩路”——洪战辉素质拓展训练营的具体内容，也为今后在各班更好更全面地推广洪战辉老师的七种精神打下基础。我们同时也为了让参与者释放生活压力，调节心理平衡；认识自身潜能，增强自信心；提高自我控制能力，从容应对压力与挑战；强化探索精神与创新意识，培养进取心；学会更好地与他人进行沟通与协调，优化人际环境；完善人格，培养勇气、毅力、责任心、荣誉感以及积极的价值观，规划方案《培养豁达大度乐观精神素质拓展训练活动策划书》。我们希望大家通过这么一种亲自参与、亲身体会的方式从不同的素拓活动中学到洪战辉老师七种不同的精神，了解素拓活动的精华从而学习其中的精髓。学习去爱别人。

赤营：豁达大度的乐观精神

橙营：勤奋刻苦的求知精神

黄营：宽厚博大的仁爱精神

绿营：真情挚爱的负责精神

青营：知恩图报的感恩精神

蓝营：自强自立的奋斗精神

紫营：愈挫愈勇的拼搏精神

流程一：团队打造,红旗飘飘

1、分队,具体分队视人数定。

2、各队推荐或自荐队长、副队长各一名。

3、唱队歌。要求歌词有新意，进行曲速度，简短。

4、取队名。要求有代表意义，有内涵。

5、定口号。文字简炼、朗朗上口，具有震撼力。

流程二：八仙过海，各显神通

1、参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，下一位念“青”，以此类推向下念。当两只青蛙时最后一位同学需念两声“咚”，错的淘汰。

无

每组排一直线，龙尾最后的组员挂一彩带，各组各自劲逐，设法枪对方的彩带。若捉到别人的尾巴则两组为一组。排在最后的一组为赢家。

彩带

流程三：总结活动，提升自我

（1）.帮助同学消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。

（2）.使学生们能将素质拓展训练活动的收获迁移到学习、生活中去，以实现整体培训目标。

（3）.对获胜的队进行颁奖。

（4）.促进与医专的友情，相互学习。

（1）.每队针对每个游戏派出两个代表总结本次活动学到的东西与自己的感受。

（2）.把大家分享的这些心得结合起来。与其他参加者探讨、交流以及反映自己的内在生活模式。

（3）.请医专和本系代表讲话。

生命科学系团总支素质拓展部

xx年3月27日

**素质拓展策划书篇六**

又一个新的学期开始了，各协会一片生机盎然。本着为南通大学大学生就业创业协会生命科学学院分会和韩学苑两个协会会员负责的原则，拟定两个协会决定共同举办一次“户外素质拓展”并交流工作经验。

丰富会员课余生活，提高会员人际交往能力，大力推动大学生素质拓展，通过游戏，让大学生认识自我价值，找到自我定位，实现自我超越，发现自身问题，进而激发个人潜能，锻炼战胜困难的毅力与恒心，掌握多种思维方式，克服传统的局限的思考方法，学会从多角度看问题。

增进两协会间联系、会员间的联系，在游戏中增进协会与会员的感情。

1、宣传活动地点校内各公告栏（宣传部）

2、活动地点啬园

11月30日

1、两协会分别开本协会会议，以协会为单位讨论分别出一个游戏项目并制定详细游戏规则及所需器材，并汇总并做筛选，做出详细活动安排（时间11月21~23）

2、设计宣传海报（宣传部绘制海报）并大力组织校内的内部宣传和报名工作（各协会会出至少10人参加，无上限）（时间11月25~26）

3、准备相关物品游戏所需道具及一定奖品（时间11月27~29）

1、以协会为小组进行

2、游戏项目可设计成连贯的接力赛形式也可分开成游戏单元形式

3、要有裁判及相关工作人员

第一部分，破冰，使参加的人员彼此熟悉。

游戏规则

将所有人排成两个同心圆，随着歌声同心圆转动，歌声一停，面对面的两人要相互自我介绍。

注意事项（1）排成相对的两个同心圆，听到哨声后开始转，内外圈的旋转方向相反。（2）哨声告一段落时停止转动，面对面的人彼此握手寒喧并相互自我介绍（姓名，学院，专业，年级，喜欢的运动等）。哨声再起时，游戏继续进行。

操作程序？

4）、培训师喊\"地震\"，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

掉队的人员进行“惩罚”。

概述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。

目的使小组充满活力。让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备步骤

1。让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。

2。让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。。

3。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。

4。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。

5。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。

6。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。

道具细绳若干，细绳长度大约40寸长，剪刀？？

操作说明

1、绳子的长度象征一个人的寿命，1寸代表1年，正常人1—20岁和60—80岁都无法工作，人的一生真正能用于工作的可能只有40年的时间，让我们看看我们的时间是如何分配的。

2、以下是一个正常人的时间帐目表。

项目每天耗时40年耗时结余

睡眠8小时13。3年26。7年

一日三餐2。5小时4。2年22。5年

交通1。5小时2。5年20年

电话1小时1。7年18。3年

看电视上网3小时5年13。3年

看报、聊天3小时5年8。3年

刷牙、洗脸、洗澡1小时1。7年6。6年

休假、白日梦、闹2小时3。3年3。3年

情绪、身体不适

真正工作的时间只有3。3年！

3、培训师可以根据上的时间帐目表，每发生一个项目，就将原来的细绳剪掉相对应绳子的长度。也可以准备绳子让学员自己剪绳子，这样可能学员的感触更深。

引出一个话题我们只有3年的时间去创造价值，我们如何管理时间呢？引起思考

将所有成员分成几个小组，每组分配给一个数字，分别向前传递。在过程中不断讨论和总结，使传递的信息最快最准，最后时间最慢的一组接受“惩罚”。

七、注意事项

1、海报尽可能持久的保留，避免被覆盖；

2、相关负责人提前到达活动场地；

3、活动结束后做好清理工作；

4、及时进行活动小结

**素质拓展策划书篇七**

将所有成员分成几个小组，每组分配给一个数字，分别向前传递。在过程中不断讨论和总结，使传递的信息最快最准，最后时间最慢的一组接受“惩罚”。

七、注意事项：

1、海报尽可能持久的保留，避免被覆盖;

2、相关负责人提前到达活动场地;

3、活动结束后做好清理工作;

4、及时进行活动小结

**素质拓展策划书篇八**

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。

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=xx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

**素质拓展策划书篇九**

项目

物品

数量

单价（单位：元）

总价（单位：元）

宽胶带

2卷

气球（较大）

2包

绳子

3卷

眼罩

6个

奖品

剪刀

一个

正方体纸箱

2个（标数字）

自己制作

粉笔

3盒

水

两箱

总计（单位：元

注：1、所有活动必需品负责人负责在活动前准备就绪。

2、设计游戏一要使用的两条相同的路线，可以设计的复杂一点，然后每一个节点上用彩纸片（大一点）写上相应的活动（比如：第一个节点彩纸写上“背唐诗一首”第二个写“猜脑筋急转弯”或是“唱歌”等等，尽量要能调动大家），每条路线20个节点左右。

3、穿的运动休闲一些，不要穿裙子、高跟鞋、拖鞋。

**素质拓展策划书篇十**

一． 活动目的：

通过本次活动希望我们班级体能增强班级向心力与凝聚力，促进同学之间的交流，改善部分同学过于腼腆害羞的性格，提高心理素质，让我们在融洽轻松愉快的环境中有更好的心情去学习与生活。

二．参与团体：

经济与管理学院13级1306071人力班全体学生 （ 共30人）

三．活动时间：

暂定五月中旬

四．活动内容：

项目一（室内）

1. 名称：面对面纸杯传水

2. 道具：50个纸杯，5瓶矿泉水，2包抽纸，两个带刻度的量器。

3. 游戏规则:

a、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。

b. 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 。 c、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。

d、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 。

5.经费预算：50+20

项目二（室外）

1.

2.

3.

五．活动流程安排：

一．活动前期：班委提前申请好教室，班委及全体同学做好准备工作（人员和道具）。

二．活动安排：班委及全体同学积极配合，促进活动开展。

三．活动后期：及时清理场地。

六．注意事项：

1.保证同学们的安全状况。

2.注意调动现场活动气氛

3.保持现场良好秩序

4.注意经费开支在预算之内

**素质拓展策划书篇十一**

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。

总分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：xx学院学生会办公室

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