

# 初中生素质拓展活动策划 室外素质拓展活动方案(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 初中生素质拓展活动策划篇一

二、活动时间□xx年3月31日(星期四)

三、活动人员：计应一二班

四、活动地点：长沙世界之窗

五、活动目的：阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团对精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

六、活动安排

(一)前期策划准备工作

1、为保障全体员工们的利益与安全，最好是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行

3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注

意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。

4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。

5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱

6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备。

7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

## (二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3)、12：00午餐后游览(由大家统一意见随意)：

4)、计划4: 30回校

### 3、后期工作

- (1)清点各自带的物品，确定人数；
- (2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；
- (3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

### 4、注意事项

- (1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。
- (2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。
- (3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。
- (4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。
- (5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。
- (6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

### (三)后期反馈工作

- 1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；
- 2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

## 七、应急预案

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

## 八、主要负责人联系方式：

计应二班：

班长 程x镇：152

副班长 范x会：151

团支书 段x勇：1511

辅导员助理员 邓x明：150

计应三班由三班相关负责人联系

## 初中生素质拓展活动策划篇二

素质拓展计划活动是由教育部、全国学联等为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程，怎么写室外的素质拓展活动实施方案呢？下面本站小编给大家介绍关于素质拓展活动方案室外的相关资料，希望对您有所帮助。

### 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：

(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。

### (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进行，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情况下原地进行修补后再继续前进。

4、公布成绩，小组交流在本活动中的感受并作好记录。

### (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、莲山课件台阶、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。

## 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。

3、制作宣传板，扩大活动效果。

## 七、经费预算

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)

(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】

(3. 所需物品：扩音器，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部

(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】

晚上

(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。

## 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。

## 初中生素质拓展活动策划篇三

为了提高大学生身体素质 and 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内到达天梯的顶点。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，坚定地向着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

看过20素质拓展活动方案的人还看了：

1. 户外拓展主题活动方案
2. 大学生课外素质拓展活动方案
3. 部门素质拓展策划书
4. 部门拓展活动策划书
5. 公司户外拓展活动方案

## 初中生素质拓展活动策划篇四

活动目的：通过一系列www□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

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

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。

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步在上面，如果脚碰到地面就算溺水，属于扣分行为）
- 2、全程进行计时比赛，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，但计时不断，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(记住白纸上不用写下姓名、店铺，只要写问题)

4、每个人在拿到的问题上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。

## 初中生素质拓展活动策划篇五

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. 每场活动结束后，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。