

大学生素质拓展活动策划方案(通用9篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生素质拓展活动策划方案篇一

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x月x日8:00—12:00

**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x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x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**广场，进行一些准备
- 8: 00 参加人员在**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。

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。
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。

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。

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。

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。

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。

大学生素质拓展活动策划方案篇二

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。

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。

热爱班级，体验凝聚。

11月3日-11月4日 图书馆东面

(一)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。

(二)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. 感谢参与，结束语。

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。

大学生素质拓展活动策划方案篇三

大学生素质拓展训练活动策划书活动主题：

交通院红会素质拓展活动目的：激发同学们的.个人潜力，培养乐观的心态和坚强的意志，充分发挥个人的主观能动性，增强互相交流的技巧性，树立相互配合和互相支持的团队精神，将合作意识最大化，以达到增强学生心理素质的目的。

：交通院红会

11月29日（星期日）

交通院红会全体成员

通过网络等途径收集素质拓展的相关资料并进行整合；查看近期天气情况，确定活动时间（若天气临时有变，活动延后一周）；部长开会讨论素质拓展的具体内容，确定活动地点和活动形式；召开会议，告知干事和会员素质拓展的相关事宜，要求部长必须参加，干事没有特殊情况也必须参与，有事要提前告知，鼓励并欢迎会员参加，活动记录考勤；通知相关人员具体的集合时间和地点，准备活动所需物品，包括红十字会会旗、数码相机和扑克牌。

（1）.[破冰游戏]串名字游戏 游戏方法：小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍单位、姓名，第二名学员轮流介绍，但是要说：我是***后面的***，第三名学员说：我是***后面的***的后面的***，依次下去……，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、单位复述一遍。

1)、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；主持人或其它没成对的学员担任临时人员。

2)、主持人喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目或接受惩罚。

3)、主持人喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目或接受惩罚。

大学生素质拓展活动策划方案篇四

我部计划开展大学生素质拓展课外活动，通过此次活动活跃学生会内部气氛，增进部门内部成员之间、部门与部门之间的交流，增强学生会内部凝聚力，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，丰富学生会文化活动。初步对新加入学生会成员进行素质培训，增强其对自身的认识，加强其自觉学习意识，不断扩大自身的知识面，深化自身的交际能力，使其更快、更好地融入学生会这一大家庭。

田径场或旭日广场

院学生会人力资源部

6: 30~6: 45所有工作人员到场地集合

6: 45~7: 10工作人员布置场地

7: 10~7: 20参加人员到场集合

7: 20~7: 30主持人致活动开幕词

7: 30~7: 45院学生会主席团，特邀嘉宾自我介绍，正主席发表讲话。

7: 45~8: 00主持人带领参加人员进行热身活动（破冰游戏）

8: 00~8: 20各队自我介绍时间（包括队名，队徽，队歌，口号）

8: 20~8: 30主持人宣读培训规则及注意事项

8: 30~11: 30项目培训时间

11: 30~11: 45颁奖环节，学生会正主席及特邀嘉宾讲话

11: 45~11: 50主持人活动致闭幕词

11: 50~12: 00合影留念

前期工作：

2、10月底完成场地，桌椅申请工作

3、确定各部门参加本次活动的工作人员名单

4、10月底召开工作人员动员大会，并对工作人员提前进行相关事项的培训

5、购买物料及奖品，提前准备好游戏道具

6、如果条件及时间允许的情况下，安排工作人员对本次活动各项目进行时间的测试

7、活动开始前一晚布置好各个岗位的工作（如摄影，签到，

场地布置，活动现场工作人员，配乐人员，购物人员，主持人，道具物料租借人员等)

奖项安排：一二三等奖各一名（奖品）

活动项目：

1、活动破冰游戏：升级版兔子舞（1.0版本=》2.0版本=》3.0

版本）

2、想队名，队徽，口号，队歌

3、活动比赛项目：

1趣味拼图

项目介绍：1、比赛由全部队伍的全部队员参加

项目道具：11张不同颜色的大卡纸

项目目的：打破陌生的束缚，为了自己的团队去勇敢地求索，交流，反馈，再交流合作。

2瞎子找家人

项目介绍：1、每次比赛由五支队伍参加，每支队派10名队员参加

2、参加的人员蒙上眼睛的人（扮成瞎子）杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。

4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。

项目道具：布条：50条

3、3人2足接力赛

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出9名队员

项目道具：10条布条

项目目的：3人2足接力赛项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

4、七手八脚

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算（多出一只手或脚计时加5秒）

项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

5、气球排排走

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

从起点到终点，用时最短的一队为第一名，往后依此类推

项目道具：气球若干

项目目的：考验团队内部的协调能力。

6密码传递（没有进行）

项目介绍：1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点，

第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

第五轮是：回归数字“1”结果可能没有人想到的，最后队员得到的信号是“1”，原因很简单，大家的思维模式被自己固化了，不相信是这么简单一个数字，开始不相信自己团队建立起来的密码流程、制度，不相信自己的队友传递的信息，造成了失败。

游戏很简单，道理也不复杂，既然在磨练中、磨合中逐渐的建立完善了你的制度流程，建立起来了团队信任，为什么就不能持久的相信他呢？为什么简单的就被自己的思维推翻了呢？还有一个需要说明的是流程、制度不要制定的太复杂，简单明了利于执行，在执行过程中产生误差的几率最小。每个人的理解能力学习能力不同，太复杂了产生理解误差是肯定的，产生错误也是必然的，一个队传递密码是左边肩膀拍几下，头拍几下，右边肩膀拍几下，这个教师光听见他们在噼噼啪啪的拍，由于沟通的密码过于复杂，记得太多大家就记不住了，最后一分也没有得到。

项目道具：若干张便签白纸

物料准备：

购买的物料

申请的物料

制作或借用的物料

气球

2包

椅子

200张

横幅

1条

泡沫胶

5卷

长桌子

1张

布条

50条

卡纸

25张

书桌

5张

粉笔

1盒

a1白纸

15张

音箱

1套

相机

2部

大头笔

15支

大声公

2个

胸卡

20张

奖品

3份

帐篷

1顶

部门卡纸

1张

桶装水

3桶

打气筒

5个

服务台卡纸

1张

食物

若干

工作证

25个

便签纸

5本

展板

1个

医疗物品

若干

扫把

3把

彩带

2卷

垃圾袋

15个

一次性杯

11条

吸筒

3个

经费预算：

合计：

大学生素质拓展活动策划方案篇五

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，特组织首届烟草学院xx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。

xx年11月14日上午9:00

河南农业大学校区东操场

烟草学院xx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xx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
- 3、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

大学生素质拓展活动策划方案篇六

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。

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。

热爱班级，体验凝聚。

11月3日-11月4日 图书馆东面

(一)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。

(二)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. 感谢参与，结束语。
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。

大学生素质拓展活动策划方案篇七

培养健康心理成就美丽人生——大学生素质拓展大赛

二、活动目的

为了丰富大学生的校园生活，绽放同学们的青春活力，增强各心理辅导站的凝聚力，激发同学们积极参加学校心理健康教育活动的热情，拓宽心理健康教育内容，我校大学生心理健康教育中心特组织本次素质拓展大赛，培养大学生积极进娶合作互助精神。

三、竞赛时间及地点

地点：学校风雨操场

四、参赛队伍

以学院为单位组队参赛，队员以大一新生的心理委员为主。每队队员10名，其中女生不少于4名。每队志愿者、工作人员10名，指导老师1名。

五、报名方式

1. 本届比赛采用电子表格报名，一经报名后不得更改。逾期不报者，按弃权处理。（报名表附后）
2. 报名时间：从即日起至3月12日（周二）下午18：00以前。
3. 各学院将报名表电子档发至叶子老师邮箱。

六、奖励方法

比赛设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，团队精神奖2名（以团队凝聚力、士气等为主要指标）。每队选评2名团队之星，由各参赛队上报名单。

七、裁判工作

裁判员及竞赛工作人员由大学生心理健康教育中心统一聘请和安排。

八、其他事宜

1. 各代表队所需费用、比赛服装自行解决。
2. 报名参加比赛的运动员，若不按时参加比赛，每队每项扣团体总分2分。若因伤病确需临时更换人员，请于开赛前半小时通知组委会成员。
3. 比赛期间，请各辅导站组织学生参加比赛、加油助威和后勤服务工作。

4. 注意事项:

(1) 各参赛班级必须加强运动员的体育道德教育，做到讲文明、讲礼貌；赛出水平、赛出风格；尊重裁判、尊重观众、尊重对手。

(2) 加强组织纪律教育，遵守大会纪律。由于本届挑战赛日程和项目安排非常紧密，因此，参赛运动员务必按竞赛安排参加比赛，三次点名不到者视为弃权。

(3) 加强安全教育，备齐防护用具，听从大赛工作人员、裁判员的指挥，避免意外事故的发生。

未尽事宜，大赛组委会另行通知。本规则解释权归浙江工商大学大学生心理健康教育中心素质拓展大赛组委会。

大学生素质拓展活动策划方案篇八

□

1、武汉大学大学生创新实践中心，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。

□

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。

□

（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：

(1) 提前收取一定的合理的费用（参考：每人20元）。

(2) 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。

(3) 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：

(1) 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）。

(2) 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。

(3) 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）。

大学生素质拓展活动策划方案篇九

光阴荏苒，岁月如歌，又到了青年学子放飞梦想的季节，心里辅导站也即将开始一段崭新的征程。四年的大学生活必将成为新生人生旅途的又一个重要驿站和新的起点。本站也为了能够更好的进行部门文化交流，开展了此次素质拓展活动。让我们从“心”开始，与团委宣传部手牵手交流。

1. 加强部门间的联系，让部门新干事之间互相学习

2. 对部门有一个更深入的认识

3. 提高自理能力，增强团队合作

4. 以丰富学生的课余文化生活为指导思想，倡导健康向上的生活方式

5. 借此为部门的新成员们提供一个展现个人魅力的舞台

三、活动主题：集体中塑造自我，合作中拓展快乐

四、活动时间、地点、对象

1. 活动时间：11月27号下午3：00

2. 活动地点：志远田径场

3. 活动对象：美术学院团委宣传部与心理辅导站全体成员

五、活动内容：以游戏的形式增进部门间的交流（详见附件1）

1. 准备活动策划书，经老师审核，通过后方可开展。

2. 制作活动购买清单、经费预算单，并根据具体情况进行调整，做好相应的方案后交给老师审阅。（详见附件2）

3. 各部门人员分工明确，在活动对素质拓展活动整体方案、游戏可行性进行评估及实验。（人员分工详见附件3）

4. 提前做好活动场地的规划与设计。

5. 做好活动人员分组，并在活动前2天开素质拓展活动动员会，宣布活动当天人员安排，明确各自岗位的内容，并强调应注意的事项。（人员分组详见附件4）

6. 通过qq和微信等通信工具向部门做活动宣传。

1. 活动当天必须全体成员到场，保证活动的顺利进行。
2. 在活动过程中相关环节负责人不得离开活动场地。
3. 活动中注意卫生问题，垃圾集中处理，不污染环境。
4. 活动结束后全体成员做好活动的收尾工作后才能离开。

1. 制作本次游园活动的短片或ppt配以相关文字说明，然后整理成册后交至办公室存档，便于后面干事的学习。
2. 收集、整理活动中的所有发票，报账；核实经费开支，做出详细账目表。

1. 活动尽量大家都到场参与
2. 维护好现场的环境
3. 活动结束后清理场地归还物品

闽江学院美术学院心理辅导站拓展部

**年10月8号

附件1

详情游戏规则

竞赛规则：部分游戏过程中分组（以两个部门为单位）进行比赛，并设立龙虎榜，以评出最佳团队奖，剩余游戏作为评个人奖项的依据，专门人员在龙虎榜上计分，最后选出一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名、若干参与奖。并由林美老师颁发奖品。

奖品设立：

最佳团队奖苹果人手一颗、马克笔人手一支

优秀领队奖：速写本人手一本（选三个）

游戏1. 热身串名字游戏

方法：小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍单位、姓名，第二名学员轮流介绍，但是要说：我是***后面的***，第三名学员说：我是***后面的***的后面的***，依次下去……，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、单位复述一遍。组成9人一只有小队，单轮最高得分25分，错两个以下（不包括全对）20分，错三个得15分，错四个以上不得分。

游戏2. 无敌风火轮

方法：主持人宣布要比的单位，然后每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队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。第一名的团队获得25分，第二名的团队获得20分，第三名的团队获得15分，第四名的团队获得10分，最后一名得5分。

游戏3. 齐眉棍

全体分为5队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照裁判员的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。第一名的团队获得25分，第二名的团队获得20分，第三名的团队获得15分，第四名的团队获得10分，最后一名得5分。

游戏4：速度与激情

以小组为单位,共5个队伍。自行讨论分工。摇绳2人对面站立,

手持1条长绳同时向1个方向摇动,其他运动员排队依次连续从1摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过,再从另1摇绳人身后绕过重复上动作,使整个跑动跳跃过程形成1个8字形.最先完成跑动跳跃次数达150次的小组,利用最短的时间将每队9人叉排成一横排,相邻的人把腿系在一起,一起跑向终点,用时最短的胜出。每轮两组,共两轮,按时间分出名次,第一名的团队获得25分,第二名的团队获得20分,第三名的团队获得15分,第四名的团队获得10分,最后一名得5分。