

2023年综合素质策划书(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

综合素质策划书篇一

时间过得太快，让人不知所措，工作已经告一段落了，我们又将迎来新的工作内容，有新的工作目标，这时候，最关键的策划书怎么能落下！拿起笔的时候却发现不知道写什么，下面是小编帮大家整理的班级综合素质拓展活动策划书，欢迎大家分享。

综合拓展活动

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识 and 智慧。

xx年xx月xx日 新足球场

- 1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。
- 2、主持人宣布活动开始(本活动共分5个环节)

a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正

确。

b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上(注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会要单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持)主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

d环节□trust me.(相信我)

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，(注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”)第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照。

综合素质策划书篇二

20**年10月15日，阳光明媚，秋高气爽；一个特别难忘的日子，因为在这一天，我很荣幸的参加了勤工助学服务中心培训部举行的雏鹰素质拓展训练。

早上9:00，我们一支30人左右的队伍准时到逸夫学术交流中心报道集合，然后听从教练的安排分成了两个队，正式开始了我们的素质拓展训练，从第一个项目开始，我们所有队员就展现出了积极的态度，当出现困难时，我们队员就相互帮助，共同挑战困难。

中午1:00，我们大家和教练一起在训练场地吃了一盒简单的午餐，但我们大家都吃得很香，很开心；吃完饭我们稍做休息后，又回到训练中，开始接下来的任务。

当下午5:00，我们完成本次素质拓展训练的最后一个项目“翻阅毕业墙”时，我们的训练已进入尾声，结束训练后，教练给我们颁发“参训证书”，教练与我们一起分享本次训练的快乐与收获。

只有完美的团队！

最后，我要感谢，感谢培训部给我们提供了这样一个难忘的训练；感谢教练们认真的培训我们；感谢我的队友和我度过一个美妙的日子！

综合素质策划书篇三

综合拓展活动

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识与智慧。

地点□xx年xx月xx日新足球场

- 1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。
- 2、主持人宣布活动开始(本活动共分5个环节)

a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正确。

b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上(注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持)主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

d环节□trustme.(相信我)

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，（注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”）第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照，（预示环科同学一切皆能□x代表未知的东西，推广来说就是探索未知，探索一切□can是能，所以代表一切皆能）

3、活动结束后，请老师对本次活动作评价、讲感受，总结，请同学发言谈本次活动感受、收获。

综合素质策划书篇四

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的'知识和智慧。

1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。

2、主持人宣布活动开始（本活动共分5个环节）

a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正确。

b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上（注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会要单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持）主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

d环节（trust me（相信我））

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，（注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”）第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照，（预示环科同学一切皆能[x代表未知的东西，推广来说就是探索未知，探索一切]can是能，所以代表一切皆能）

3、活动结束，请老师对本次活动作评价、讲感受，总结，请

同学发言谈本次活动感受、收获。

综合素质策划书篇五

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

笑翻天乐园拓展训练心得体会：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！