

# 2023年大学生素质拓展活动项目 大学生素质拓展活动策划书(实用9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 大学生素质拓展活动项目篇一

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项目篇二

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项目篇三

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项目篇四

□

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项目篇五

- 1、 主持人：\*\*\*\*系学生会主席
- 2、 主讲人：\*\*\*\*程系素质拓展部部长
- 3、 \*\*\*\*系09和10级各班团支书，
- 4、 \*\*\*\*系09和10级学生会主要干部和素质拓展部委员

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新能力和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，按照现代人力资源开发的思想 and 理念为大学生的综合素质培养进行科学的规划、个性化培养和综合性开发。

大学生素质拓展计划的基本内容是以开发大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训等六个方面引导和帮助广大学生完善智能结构，全面成才成长。为了使学生干部的素质能跟上时代的发展，满足学生的要求，学生会各项工作能高效运作，欲开展本次活动以加强对学生干部自身素质的提高，对学生工作进行有力的督导。通过本次活动，加大对素质拓展计划的宣传，让广大学生认识到素质拓展计划和认证工作的重要性，督促他们主动的加强自身的素质。

- 1、初步策划“学习会”活动
- 2、活动场地的申请，多媒体准备，讲解内容准备，拍照人员等工作人员安排

### 3、会议用品准备(横幅)

1、组织参与人员进场(5分钟左右)

2、主讲人就位，开始讲解

3、对疑难问题和以往工作主要问题进行解答

4、由\*\*\*\*系团委学生会主席进行补充

5、安排布置各委员和团支书近期的工作要点和注意事项

6、各班团支书退场，学生会成员自由讨论

7、素质拓展部所有成员就近期工作表现以及下一步工作要点进行讨论，安排

8、结束会议

### \*\*\*\*系素质拓展学习会取得圆满成功

本次会议由\*\*\*\*系团委学生会主办，团委素拓部承办。参加本次会议的有：\*\*工程系\*\*，\*\*级部分学生会干部，以及\*\*，\*\*级各班团支书。会议在主持人的详细介绍中拉开帷幕，他向低年级的学生会干部及\*\*级各班团支书详细介绍了素质拓展资格认证的主要内容及程序，其中包括“思想政治与道德培养”、“社会实践与志愿服务”等六个方面，并强调了素质拓展的重要性。而后，电力工程系学生会主席发表讲话，进一步强调作为学生干部应该具备怎样的素质，应该履行怎样的职能，并鼓励同学们要积极参加各种活动来丰富自己的阅历。会议持续了两个小时，在同学们热烈的掌声中圆满结束。

通过本次会议，使\*\*\*\*系的同学们初步了解了大学生素质拓展认证的有关知识以及填写素拓认证表的相关细则，使大家



明白：在大学期间所参加的活动要有存档意识，并且在不影响学习的前提下，应该多多参加校园活动和社会实践，多多为大家服务，为自己的学校服务，积累宝贵的工作经验，为以后的职业规划做好充足的准备！

## 大学生素质拓展活动项目篇六

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。

交通运输工程学院10、11级心理委员，12级学生。

11月3日-11月4日图书馆东面

### (一)前期策划宣传工作

1、10月29日组织部利用晚自习下班宣传，并召开心理委员会议，通知相关事宜；

2、10月29日宣传部安排人员制作海报并张贴于各宿舍楼下的宣传板报上；

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xxxxxxx@163.com

### (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、外联部联系校朋辈心理部，于11月2日(星期五)将活动器材借出，并保管。

3、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)

5、感谢参与，结束语。

活动之后将下发活动反馈单，以便了解活动的效果，存在的问题，改进的意见等。各班心理委员督促本班参与同学认真填写，并将本班活动反馈单收齐于11月6日中午12:30交至工二b-419心理成长辅导室。

略

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项目篇七

拓展训练活动能有效地提高人在体能、毅力、智慧、沟通、协作等方面的素质和能力，并且可以把其升华到可能达到的顶巅；它能够培养参与者具有克服困难的毅力、健康的心理素质、积极进取的人生态度、敢于挑战自我极限的勇气和精诚合作的团队意识。拓展训练活动更有利于参与者个人潜能的挖掘和团队精神的培养。拓展训练活动的目标更侧重于参与者的心理素质提升，拓展训练活动所采用的活动方式更有计划性为增强同学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，法学院团总支学生会生会组织学生参加素质拓展活动。

主要目的是“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”。

团结 友谊合作拼搏

主办及承办单位：重庆邮电大学法学院团总支学生会

活动时间□ 20xx年12月10日

活动地点：重庆邮电大学老操场

参与人员：法学院全体学生

主要以素质拓展形式开展活动，打散参加学生分成几组完成各种游戏，有专业指导老师在旁指导并升华主题，达到活动目的。

## （一）前期准备

1. 对参加拓展活动的同学进行分组，并确定队长人选
2. 学院团总支学生会人员负责场地布置及拓展活动的项目以

及活动的必须物品

3. 学院生活部出一人负责活动过程拍摄
4. 学院宣传部出一块活动展板进行前期宣传
5. 向学校申请操场可用的音响设备，审批场地，确定音响设施
7. 主办成员要有相关知识，以应付突发状况
8. 准备活动所需物品

## （二）中期流程

### 1、解手链

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力。

活动说明：所有人站成一个圆圈，所有人先举起右手抓住对面人的手，而后举起左手抓住其他人的手（不能抓住同一人的手或者身边人的手）。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。

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。

### 2、圆球游戏

活动目的：提升团队内的协作能力，并通过本项拓展活动鼓励团队内的创新活动，达到提升队员思考能力的目的。

活动说明：首先，到达队伍分别配有1、2、3号球。然后要求

球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里，1、2、3球所有队员必须经手一次才算本项目顺利完成。

注意事项：本项目以最终完成时间最短的队伍为胜者。

### 3、信任行走

活动目的：培养团队内部个人之间的信任感，同时消除队员之间的隔阂，营造亲情化的团队氛围，为以后进行的拓展项目打下信任基础。

活动说明：两人一组 第一阶段，一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示； 第二阶段，一人带眼罩行走，另一个人牵其手，不能有语言提示。

注意事项：由于本拓展项目在街道上进行，因此有一定的危险性，需队长、副队长、裁判组、流动监督组时刻注意行进中队伍的情况，若可能发生意外，需及时停止本项活动。

### 4、人体多米诺

活动目的：共同体验团队之间只有相互支持，彼此奉献才能成功，才能完成本以为不能完成的任务，进一步提升团队内成员的信任感，以开放的心态相互了解，创造轻松愉快的气氛。

活动说明：团队所有成员围成一个大圆，在不借助椅子的前提下，全部坐下来（不接触地面），并达成一个大团队的平衡。平衡达到后，队伍需要集体行进五步。完成后队伍直接出发。

注意事项：活动需要注意安全，若队伍完不成活动，需要队长的及时引导。

至此，本次素质拓展活动全部结束。全班同学在操场合影留念。

### （三）后期成果展

- 1、学院出一块展板，进行成果展示
- 2、参与学生简单写下一两句活动感言
- 3、院学习部负责写稿展示成果
- 4、所有参加本次拓展活动的成员上交一份培训心得
- 5、负责策划的同学制作调查问卷，对本次活动进行调查
- 6、班委同学负责本次活动资料的整理与总结，并交由网络部上传至网上团支部

活动总流程：

a□签到人员

b□进行活动

## 大学生素质拓展活动项目篇八

二. 参加人员：宁波大红鹰学院校kab创业俱乐部全体成员、实践部全体成员(欢迎携带家属参加)。

三. 登山线路：

蒜湖入口——下灵峰寺——小灵峰寺——茶园

四. 行程安排策划

1、11:30工作人员到达集合点(学校东一门门口)做好活动前的一切准备

2、11:45进行签到集合

3、12:00准时出发, 出行方式路线暂定

4、12:25到达北山步道荪湖入口景区集合(有宁波大红鹰学院kab创业俱乐部旗帜引导, 进行再次点名工作, 确认人数。)

6、17:00 -19:30去往天一广场小渔驿站进行晚饭(第三次点名)

7、晚饭后可自由分组活动(第四次点名)

1) 周边湖体散步聊天

2) 垂钓

3) 保国寺游览(门票20元/位)

4) 中途休息游戏: 具体游戏见解:

节目一: 好邻居

游戏规则:

1、所有人围成一个圆圈, 一人站在圆心。

2、主持人宣布规则: 有站在圆心的人随机问圆圈里的人(比如说a)“你喜欢我吗?如果a回答喜欢, 则a周围相邻的两个人就要互换位置, 在互换位置的时候, 站在圆心的人就有迅速的插到a周围相邻的两个位置之间, 这样a周围相邻的两个人

有一个就没有位置，那么就由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

3、如果a回答不喜欢，则站在圆心的人将会继续问a“那你喜欢什么”。如果a回答我喜欢戴眼镜的人，则场上所有戴眼镜的人都必须离开自己的座位寻找空位，而站在圆心的人需要迅速的找一个位置，这样没有找到位置的人就需要由他表演一个节目或作自我介绍，然后就由他站在圆心，游戏开始下一轮。

4□a如果回答不喜欢之后，还可以回答例如我喜欢男人，那么全场的男人必须全部换位，如果a是男的，他自己也要换位。为了增加难度和趣味性，还可以回答，我喜欢穿白袜子等不被人马上发现的细节。

## 节目二：直呼其名

### 游戏规则：

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。
3. 告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。
4. 你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名，然后把球扔给该队员。
5. 几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名，这时，再加



一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6. 在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，

其主要目的是让游戏更加热闹有趣。

7. 游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名。

### 节目三：“蜈蚣翻身”

游戏规则：

1. 将全班学生分成两大组，推荐产生两位组长，两路纵队排好。

2. 全组学生把双手搭在前面同学的双肩上组成一条“大蜈蚣”，开始练习一下“大蜈蚣”跑动，看看彼此是否协调。

3. 接下来开始做“蜈蚣”翻身比赛，要求第一位组员依次从第二、三人拉手处，第三、四人拉手处……一直到队伍最后两位的拉手处钻过去，第二位组员、第三位组员……跟随前面的组员一直钻完所有的拉手孔。

4. 完成“蜈蚣”翻身用时最少的组为胜。

### 节目四：翻叶子

游戏规则

参加游戏的人都必须站在塑胶帆布上，然后需要将塑胶帆布翻过来。规则：

1、所有人都必须站在叶子上(包含讨论)

2、只要有人的身体任何部分碰触到地面就要重来讨论。最后一组接受惩罚。

节目五：疯狂的设计

游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个母中的两个，然后用最短的时间摆出这个母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词，然后用最短的时间摆出这个单词。

最后一组接受处罚

节目六：接力游戏

游戏规则：

每组队员前五个用嘴传吸管，中间的用吸管吹气球，后面两个用脚把气球夹破。用时最短的组获胜。

最后一组接受处罚。

节目七：爱的抱抱

主持人喊数然后就几个人抱在一起

五. 联系人(如有具体情况，请联系相关人员)

活动总负责：陈嘉宇(640205)

签到工作：潘红艳(624821)、徐梦琳(627420)

协助工作(13级)：晚饭后活动方式地点：余颖(519725)

登山过程活动环节□kab总负责：王讨红(534698)

晚饭活动地点路线：白炳雷(530968)

零点活动：刘文滔(534105)

活动主持人：

六. 费用预算：100元/位(包含晚饭、水和水果，因要预定农家乐和提前准备水等，望能理解)

七. 行车线路

自驾行车建议路线：机场路高架——保国寺收费站左转——“星期九”生态农庄右转——荪湖——步道荪湖入口(设有停车场)。

八. 其他说明

- 1、本次活动为13级第一次组织活动，望参与者互相转告邀约，发动更多kaber和实践部伙伴参加本次活动，联络感情，进行简单的跨年仪式。
- 2、可因个人需要，自行准备温水或用于补充能量的食物。
- 3、活动中不丢弃不能自然降解的垃圾，鼓励拾捡垃圾，提倡环保，尽量不破坏植被、不留下污染的痕迹、严禁猎杀野生动物；注意团队形象，不得破坏大自然和公物。除了我们的脚印，什么也别留下；除了所拍的照片，什么都别带走。
5. 如登山当日有雨，活动取消。
6. 听从集体安排，大家一起同行，途中互相照顾。

## 7、自驾路线示意图

## 8. 北山布道简介

北山休闲游步道起点是江北庄桥灵山村，经保国寺、荪湖、毛岙、五湖、环英雄水库周围山脉，终点至慈城五星村，全长为62公里。62公里的游步道中，33公里是自行车休闲绿道，起至保国寺，终至五星。自行车道与登山步道相接，形成完整的北部山林休闲道体系。整条游步道把庄桥街道、洪塘街道、慈城镇范围内的群山全部串联起来，区域总面积50平方公里，覆盖了江北5000亩山林，串连了保国寺、慈城古县城、五星绿野山庄3个国家4a级景区，直接辐射了沿线的15个行政村。

宁波地区宁波大红鹰学院kab创业俱乐部

## 大学生素质拓展活动项目篇九

通过野外素质拓展训练磨练学生的意志力，打破心理极限，挑战自我，培养逻辑思维能力和团队合作精神，增强目标意识和谋略意识，塑造健全的人格，同时加强各学院之间的交流和互动，融洽各学院之间的关系，进而促进和谐校园的建立。

### 参训个人的收益

认识自身潜能，增强自信心，改进自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；调适身心状态，不浮躁，不颓废，更好地面对工作与生活的挑战；认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心，启发想象力与创造性，提高解决问题的能力；改善人际关系，学习欣赏别人，学会关心他人。

### 参训团队的收益

进一步明确和认同组织目标，增强组织的凝聚力；树立相互配合，互相支持的团队精神和整体意识；改善人际关系，形成积极向上的组织氛围；促进组织内部的沟通与信息交流；挖掘员工的内在能量，使之聚合并在工作中全部释放出来，形成从容有序的团队运作风格。

加强大学生的信念教育。挖掘潜能，培养积极向上的心态和良好的心理素质。打破课堂说教式的教育方式，采用体验式教育。在轻松的游戏项目中领悟人生的道理，塑造完美人格。活动可循环操作，具有很强的可传承性。活动参与面广，能让更多的同学体验到党员的先锋模范作用。活动项目限制较少，所需材料简单(活动经费相对较少)，可操作性强。

活动分两个阶段进行：

第一阶段：各个学院以年级为单位(主要是大一和大二)分组进行第一轮素质拓展。经过培养逐渐产生一些优秀的队员，代表本学院组成一个优秀的代表队兼本学院的素质拓展教练团，并为其建制命名。由他们负责素质拓展在本学院的传承。

第二阶段：以各个学院的代表队为单位进行第二轮高要求的素质拓展，最终产生前三名代表队，在这三个代表队中选择有教练潜质的人组成素质拓展教练团，并为其建制命名。由其统一领导各学院的教练团在学校传承素质拓展，丰富素质拓展的项目。

培训计划范例

- 1、介绍拓展训练的概念。
- 2、破冰游戏：项目：人椅（5分钟）。
- 3、分组：项目：找同伴。按照拼图的结果将团队分成三个小组，起队名，定口号。（5-10分钟）

4、正式培训：项目顺序：

3)核弹头：25米长绳1条、20米长绳2条、有提手的水桶1个、短竹2条、砖头1个。(30分钟)

4)抓间谍：若干小纸片。(5-10分钟)

6)信任背摔：0.5米绳子1条、2.5米高台一个。(30分钟)

1、每个队推荐一名队员发言。

2、主席对本次活动做总结讲话。

3、宣布优胜队和失败队。

4、同唱一首歌曲——《超越梦想》。

活动所需准备

1、助理教练4名：2男2女。

2、喇叭1个、口哨1只、鼓1个。

3、本次培训遵循自愿的原则，一旦参加活动必须严格遵守培训纪律。

4、本次培训表现突出者将在以后的工作中享有优先权。

5、培训时间初步定为半天。

6、培训纪律：

1)培训过程中听从培训教练的指挥。

2)培训过程中不得中退出。