

# 2023年综合素质拓展活动方案(精选7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 综合素质拓展活动方案篇一

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。

### (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cslgjyxlxyh@□

### (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。

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;

## **综合素质拓展活动方案篇二**

11月22日上午8:00. 开始

石湖公园

20xx届电子与信息工程学院学生会全体成员

苏州科技学院电子与信息工程学院学生会生活部

户外素质拓展是一项积极响应“三走”号召的活动，它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，

以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

## 前期日程安排表

### 日期安排事项备注

11.1—11.5分配部员构想素质拓展活动中的小游戏，每人想一个。不符合要求或没有可行性的方案要求重写。

11.5—11.6部长综合整理部员的小游戏方案，再对小游戏方案进行修改与补充。

11.6—11.7分配部员开始写素质拓展策划案。与此同时部长也开始写策划案。

11.7两位部长将策划案整合修改，进行补充，7号下午和部员一起商量整个活动的细节。

### 11.8上交策划案

11.9—11.10分配游戏负责人，让负责人熟知游戏规则，游戏流程，玩的游戏所需要的道具。

11.11下午生活部开会。主要考察各个游戏负责人对自己所负责游戏的熟知程度（不熟的加以督促），以及更加细节化的讨论整个素质拓展小游戏的赛制问题以及小游戏分组问题。

11.12—11.15确定下来的游戏可以开始置办游戏道具，每个负责人再仔细想一想自己所负责的游戏有没有纰漏与差错。

11.17前将游戏道具全部置办完毕。

11.18在学生会内部宣传素质拓展活动，并且通知各部门所需要做的准备有哪些以及各部门将能参加活动的人数上报给生活部进行统计。

11.19—11.21进行最后一次的审查，以防出现差错。

## 活动流程安排表

### 时间事项备注

11月22日早8:00在学校东门集合。

8:30学生会集体徒步到石湖公园。

9:30左右进行第一个小游戏：衔杯竞走。奖品：棒棒糖

10:00左右进行热身游戏：萝卜蹲与正话反说。决出不战而胜队

10:40左右进行第二个小游戏：袋鼠赛跑。奖品：1袋小面包

11:00左右中场休息，大家可以在草地上休息吃午餐表演节目。

若有冷场，我们可以进行一个小游戏：姿势复制机。

13:30左右进行下午的第一个小游戏：保护女王。

14:30左右进行正话反说游戏决出不战而胜队

14:45左右进行第二个小游戏：翻卡纸。奖品：一箱红牛

15:30之前户外素质拓展活动结束。

# 综合素质拓展活动方案篇三

灵山县直属机关团工委

泰禾集团灵山县分公司

20xx年5月1日前在县广场举行

## 1、企鹅漫步

（工作人员准备排球和足球各2个，现场请各队吹好气球10个，主持人提醒队员不必吹得太大，防止爆裂。）（用时10分钟）  
比赛规则：参赛者需两腿夹一个排球、两手臂分别夹2个气球，呈企鹅状在25米的跑道上规定起点、终点间行走或跳走，球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，起点处站5人，终点5人。依次往返，以全队完成时间少者为胜。（比赛分四组，每组10人参赛，可以男女混合。）

## 2、滚雪球

比赛人数及分组：每队12名队员（至少3名女生），分为两组依次进行比赛赛距：场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

比赛规则：

(1)每队12人（男女各一半）纵队排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

(2)返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才

能向前跑。

(3) 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。全队人员（12人）全部超过起点才算全部到达。

### 3、集体跳绳

选手：每队10人，至少有4名女生，比赛时，任选2人悠绳。

规则：

(1) 8人从悠绳a者左手排队，依次进入绳中，然后从悠绳b者左手转向b者右手排队，8人全跳完一遍后，再从悠绳b者右手依次进入绳中到悠绳a者右手转向a者左手排队。重复进行。

(2) 悠绳者必须抓住大绳两端的抓手。

(3) 必须是8人完全通过，比赛时如有队员未通过，应重跳。

(4) 裁判在现场大声计数。计数与名次：时间3分钟，以各队所跳个数排名次，多者名次列前。

### 4. 抢棒棒糖（取获胜人数最多的两组）

道具：四根绳子，棒棒糖若干

参加人员：每组8人，男女各占一半，可多组进行

比赛规则：两个男（女）生背靠背挽住对方，每个男（女）生前面1米左右站着一个人，手拿一个棒棒糖。裁判员发令后男（女）生反向用力以吃到对面女（男）生手里的棒棒糖。先吃到者获胜。

### 5、十人十一足赛

比赛人数及分组：每队出10名队员（男女各半），分为两组依次进行比。

比赛距离：30米，比赛赛制：按每队用时先后按计时取名次。

比赛规则：

(2)鸣哨后，十人同时启动，以十人躯干到达终点线内沿垂直面，方可到达终点。比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

## 6、宝贝新娘

参加人员：每队3人（一男两女）。

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。现场裁判（维持秩序）：2人。

每队可根据以上项目组队参加,领队、教练各1人。

按照规程总则执行

（一）抽签分组；

（二）按单淘汰制进行竞赛；

现场颁发纪念品。

按规程总则执行

## 综合素质拓展活动方案篇四

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，丰富大学课余时间，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。

## 综合素质拓展活动方案篇五

为了提高大学生身体素质和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。

承办单位：略

20xx年5月16日

素质拓展场地

## (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，更是团队的技巧性、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。

略

## 综合素质拓展活动方案篇六

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。

### 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

#### (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

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；

## **综合素质拓展活动方案篇七**

### 一、 活动目的：

1. 激发学生的团队意识，增强集体的凝聚力。
2. 培养学生积极向上，乐观豁达的态度。

3. 激发学生的自我效能感。

## 二、 训练的具体环节：

1、 团队热身。在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、 团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

活动项目：考虑到是在室内进行的活动，选取了以下这几项活动。

### 项目一：

一、 游戏名称：松鼠与松树

二、 游戏道具：（无）

### 三、 游戏规则

#### 1、 角色设置

松鼠 松树猎人(精灵) 监督员

#### 2、 口令设置

1) 猎人来了-----松鼠逃跑，松树原地不动

2) 森林失火-----松树逃跑，松树原地不动

3) 地震了-----松树和松树全部逃跑

### 3、角色具体说明

2) 松鼠和松树只能竞争原来角色的位置

3) 监督员是监督游戏中被淘汰的松鼠和松树的

### 4、人数

不少于11人（精灵原则上设为一名，但为加强竞争可适当添加人数）

### 5、步骤

1) 先任命一个监督员

2) 随机抽一名队员充当精灵

3) 其他队员手牵手围成一个圆，从一名队员开始123报数

4) 报1。3队员充当松树，两人面对面站立，举手手心接触形成树洞

5) 报2的队员充当松鼠，蹲在树洞里

6) 没三人一组按圆形均匀分布，监督员和精灵站在圆中间

7) 由教练发口令(随意)队员按上述规则行动

### 6、奖惩

## 四、活动感受要点(教官)

此活动是为了培养同学们的团队意识，使团队雏形基本成型，

## 五、分享阶段重点内容

三种意识：危机意识、竞争意识、合作意识。

一种心态：积极心态

项目二：

一、游戏名称：信任背摔

二、游戏道具：一张桌子、两根绳子

三、游戏场景的组建

1、用桌子搭建一个平台(高度可调整)

3、这样至少5组并排站在一起组成一个救身“气垫”

四、游戏规则

1、时间

不定

2、人数

至少12人

3、角色设置

指导(系绳子的人员)1名

安全人员(接人的)至少10名

2、步骤

1)按三中的方法组建场景

2) 一名队员站在桌子上，背对着队员，两手交叉反扣合在一起，然后向内侧翻转至于胸前

3) 由指导将该队员的手和脚分别用绳子绑起来

4) 该队员高声喊“我相信我的战友，那么准备好了吗？”

5) 安全人员达到“我们准备好了”

6) 该队员数1—2—3 然后笔直到下

## 五、活动感受要点

### 项目三：

一、游戏名称：孤岛求生

二、游戏道具：鸡蛋一个，报纸1张，筷子1双，胶带1段□80×20cm木板2块，网球或乒乓球3只，木桶或塑料桶1只，任务卡片，眼罩。

三、游戏规则：

训练开始，各组分别接到任务卡片及道具。

盲人岛接到的卡片是：

任务：

1、将一个球投入水中的一个桶中。

2、所有的人集中到珍珠岛。

规则：

- 1、第一个任务完成后才能离开盲人岛。
- 2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人岛。

器械：

1□80\*20cm木板两块

2、木桶或塑桶一只

3、乒乓球或网球3只

4、任务卡片

5、眼罩

哑人岛接到的卡片是：

任务：

1、将所有的人集中到珍珠岛上。

规则：

1、只有哑人可以协助盲人移动。

2、只有哑人可以移动木板。

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板。

4、哑人不得开口说话。

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

6、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷。

珍珠岛的人接到的卡片：

任务：

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械使鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题 $abcde*3=edcba$ 问 $a$  $b$  $c$  $d$  $e$ 各是几？

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上。  
时间：30分钟

规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

四、活动感受要点：

3. 决策层(正常人)被琐碎的事务所困扰，不能科学决策；

4. 基层(盲人)在整个“游戏”中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的！

3、 回顾总结。

活动结束后回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

团队项目结束后，进行轻松的讨论。可以讨论活动中是否全

身心的投入、在有难度的项目中是否挑战并跨越自己的心理极限、在进行集体活动时如何彰显自己的个性、是否获得高峰体验、通过集体的拓展训练自身有何收获。

### 三、 注意事项：

1. 严禁个人单独行动，任何个人都必需服从安排要以大局为重，坚持少数服从多数的原则。任何因个人不遵守纪律造成的不良后果由其本人承担。
2. 请在进行活动时注意环保，活动结束后清理现场，此外还要维护校园公共设施的安全。
3. 现场的工作人员有义务随时制止任何有危险性的活动。