

2023年素拓活动名称大集锦 素拓活动策划书(实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

素拓活动名称大集锦篇一

金秋送爽，天朗气清，校园四处洋溢着一片勃勃的生机，为了丰富我们社团各成员的课余生活，为了提高各成员的全面素质，为了更好的促进各成员之间的交流沟通，我们社计划开展一系列素质拓展活动。此次活动旨在营造一个宽松、良好的交流氛围，通过各成员的相互合作，加深彼此之间的了解，增强团队合作意识，同时也为各位提供一个强身健体、提高个人素质的机会。

认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心里惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力。认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与集体合作；最终达到修身目地。

扬“自强”风采促“石大”和谐

活动时间：10月16号下午3点30

活动地点：东公园

活动对象：社团全体成员

综合活动项目+挑战自我+个性表现+团队合作、竞争+自我教育

1) 人事安排:

由本次活动负责人做好人员安排，包括：主持人、后勤人员、摄影人员、应急小组。

2) 物力资源:

绳子40米

活动流程

(一) 前期安排:

c) 确定主持人、摄影人员并确定设备无故障

活动在4点整正式开始

由主持人致辞并宣布活动开始

(二) 游戏环节:

社团预计40人左右，先报数一到四，分为四个组，天山协会和自律队的为一组，共五组，大学学生会民族部分离出来单独报数，均分到一到五组中，各组分配一名组织者。主持人和两位副社长作为总的协调和组织。

1、速记名字

每个成员用2分钟的时间介绍自己，说出自己的基本信息，可涉及生活兴趣爱好，等所有的成员介绍完后，由主持人给大家5分钟的时间记忆、交流，然后由主持人随意点2人来说出彼此的信息，没完成的受到惩罚，惩罚方式为自己的才艺表

演。

2、一个都不能少

3、三人两足

主持人随机分组，用绳子分别绑住此组的左右腿，在听到前进的口令时，最先到达终点的为获胜队。

最后两组表演节目

4. 半足游戏

只能有一半的脚可以着地，给15分钟商量时间，自我决定方法方式，15分钟之后开始计时，以完成的时间最短的时间组获胜，最后两组表演节目。

两组合成一组

5、信任背摔

这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

6、撞人游戏（按时间具体情况考虑）

两组合并，三人一小队，可自由组合，可随机分组，三个人背对背牵着手，一组为撞方，剩下的组为躲避方，一旦躲避方被撞上，则变为撞方，直至全部成为躲避方为止。（如果一直没有获得成功，可临时限制游戏时间）

7、人椅

先按组做，然后全体一起做。全部人员都应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上，听从训练者的指挥；然后每位学员都应该徐徐坐在他后面学员的大腿上，坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；可以以小组比赛的形式进行，看看那个小组可以坚持更长的时间，获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。

8、少数民族表演民族风情方面的节目

(三) 活动后期：

a) 队员有秩序的退场

b) 组织人员留下清理现场

c) 办公室进行此次活动的总结

1) 保持严格的组织性和纪律性，各成员需听从指挥，不得擅自行动

2) 活动过程中禁止乱扔垃圾的现象

3) 注意安全，若有身体不适的现象需及时报告

素拓活动名称大集锦篇二

走出校园面向自然，增进学生会内部交流。

20xx年11月22日上午8:00. 开始

石湖公园

20xx届xx学院学生会全体成员

xx科技学院xx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。

九、活动流程

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。

1. 第一个小游戏

(1) 游戏名称：衔杯竞走。

(2) 游戏人数：每组四人，可多组共同参加。

(3) 游戏道具：纸杯35~45个

(4) 所需经费：0元（团委办公室有）

(5) 游戏规则：一个部门出4个人变为一组，总共有7组。初赛分两轮，第一轮四组比赛，第二轮三组比赛。两轮决出的两个胜方进行决赛，决出最后赢家。游戏可在一个15米长的规定赛道内进行，每组4位选手每隔5米站一个人，起点处部门其他成员帮忙将水倒入第一位选手杯中，在终点处再放一个纸杯（由生活部成员拿着）。游戏开始后，第一位选手用嘴衔住纸杯进行运水，运水时只能走不能跑，走到第二位选手身边，用嘴将杯中的水倒入第二位选手杯中（此时第二位选手也得用嘴衔住纸杯），游戏时3分钟，结束后使用称量来确定各组成绩。

2. 热身游戏

在进行第二个游戏之前先进行萝卜蹲游戏选出一个部门作为不战而胜队（若最后抉择不出胜负，最后两个人就进行正话反说游戏决出胜负）。最后胜利的部门可以直接进入下一次游戏的决赛。

3. 第二个小游戏

(1) 游戏名称：袋鼠赛跑

(2) 游戏人数：不限

(3) 游戏道具：一袋气球

(4) 游戏规则：每个部门出三个选手，气球现场吹（计时），

气球炸了同部门人帮忙重吹。让其中2个队员站在起始线上，他们的另一个搭档站在终点线上。让第一位带球的队员把气球放在膝盖之间，并且放好之后，手不能再碰气球。告诉带球的队员，听到你的信号后，像袋鼠一样跳跃通过运动场（保证气球夹在膝盖之间），到达运动场对面的终点线时，将气球传递给搭档——仍旧要求不能用手碰气球（若此时气球掉了，那么第一位选手要将气球重新夹在腿之间传递给搭档）。交换气球后，搭档夹着气球跳回起始线。在起始线的第二位队员像之前队员一样袋鼠跳到终点线上。最先跳回终点线的那个小组获胜，在此过程中要求气球始终夹在膝盖之间。

现场总共八个部门，除去一个不战而胜队，其余六个部门分为两组，进行淘汰赛。每个组的获胜组再进行比赛，最终胜出的小组与不战而胜队进行最后的决赛。

（5）获胜奖励：赢的部门获得午餐加餐——一袋小面包。

4. 防止冷场的小游戏

（1）游戏名称：姿势复制机

（2）游戏道具：无

（3）游戏经费：无

（4）游戏规则：七个部门每个部门派出两名成员参加比赛。七个小组抽签决定比赛顺序。比赛之前给出五分钟，每个小组想出一个其他小组难以做出的动作（需要两个人合作）。比赛开始时，第一个小组只要做出自己需要做的动作并且坚持3秒，成功之后第二个小组首先要做出第一个小组做出的动作坚持3秒，成功之后才能做自己想出得到动作，并坚持3秒。第三个小组就要先做出第一个小组动作，再做出第二个小组动作之后才能做自己小组的动作，以此类推。不成功的队伍就淘汰，最后决出胜方。

(5) 获胜奖励：赢的部门获得饭后甜点——一箱牛奶。

5. 下午的第一个小游戏

(1) 游戏名称：保护女王

(2) 游戏道具：一个排球

(3) 游戏经费：10元

(4) 游戏规则：将学生会全体分为两大队，每队12人，其余人站在场外框出一个较大的场地，在场地内相对而站，每队选出一位女王，然后剪刀石头布决定发球的一方。比赛开始时，发球方开始用球击打对方成员，被打中的人就被淘汰，游戏继续，如果女王被打中，整个队伍淘汰，对方队伍获胜。淘汰的成员自动加入场边人的阵营。如果球打到场边，场边人可以发球，将球传给任意你想帮助的一方，但是场边人不得攻击比赛的任意一方，被打中的人攻击无效。

6. 正话反说游戏选出不战而胜队。

7. 下午的第二个游戏

(1) 游戏名称：翻卡纸

(2) 游戏道具：单色卡纸100张（红色30张，蓝色30张，黄色30张）

(3) 活动经费：10元

(4) 游戏规则：每个部门选出一男一女作为参赛人员。将60张卡纸平放在地上（不重叠），20张红色朝上，20张蓝色朝上，20张黄色朝上。三三对决，分为红队、蓝队和黄队，比赛开始时，红队的选手要把除了红色卡纸的其他卡纸翻到背面，以此类推，两分钟结束统计，哪一面朝上的颜色多，哪一队

获胜。两轮对决之后胜出的小组再与不战而胜队进行决赛。

(5) 获胜奖励：一箱红牛。

十、现场人员安排（略）

十一、后期工作安排

11月23日，生活部上交此次素质拓展活动总结。

十二、经费预算（略）

十三、注意事项

1. 在素质拓展开始之前要告诉参加此次活动的所有人注意人身安全，也要注意钱财安全。
2. 此次活动的目的是增进学生会成员间的感情，要提醒成员们友谊第一，比赛第二。
3. 留意21号当天天气状况，做好应急准备。
4. 保证游戏的公正性。

十四、可行性分析

1. 此次户外素质拓展游戏意在增强学生会内部的凝聚力，对学生会以后工作的开展与进行有很大好处。
2. 此次户外素质拓展活动十分有趣，也可满足我们出去走走的愿望，所以值得举办。

素拓活动名称大集锦篇三

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。

友谊 合作 拼搏 创新 团队

- 1、活动时间：12月
- 2、活动地点：校内以及校外空场地
- 3、活动对象：商学院15级、16级 本科生学生干部
- 4、活动形式：室外活动

（一）前期准备

- 1、工作人员简单培训，分工；
- 2、通过条幅、海报以及展板进行大力宣传；
- 3、组织并统计报名人员名单；
- 4、购买、准备活动道具。

（二）中期活动

可以根据网上搜索以及共同探讨等方式选择一系列富有趣味而又有针对性的活动，现举例如下：

- 2、福尔摩斯：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，由别队成员分别向他们二人提出有关自己搭档的体貌特征的五个问题。

3、四人五脚：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。

（三）后期工作

1、对活动开展的情况、达到的效果以及优缺点做好书面总结，整理并上交；

2、根据活动中拍摄得到的照片以及活动记录制作ppt以便保存纪念；制作宣传板，扩大活动效果。

3、做好活动开展的反馈工作，即对参加活动的同学进行调查，并听取其建议。

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

1、注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；

2、户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；

3、注意各种器材的保管，以免丢失。

（略）

素拓活动名称大集锦篇四

- 1、利用定向运动的趣味性和竞技性，突出活动主题；
- 2、体验智力+体力获胜的乐趣；
- 3、启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；
- 4、培养参加者坚持原则、遵守共同行为准则的理念和加强工作的责任心；
- 5、体验“努力/放弃”——“积极/消极”的心理学原理；
- 6、启发“挑战自我，创造未来”的成功心理素质；
- 7、理解团队目标、团队使命及行为规则的重要性，加强团队凝聚力；

约50人

20xx年5月9日下午（因天气进入夏季较热，建议上午进行）

活动费：半天、60元/人；（要求参与人数最低50人）

项目及承担义务：

定向越野项目的组织、安排、协调、操作；

各种活动专业器材、道具的准备及提供；

地图测绘、路线设计；

场地地图的提供；

国内顶尖定向专业技术人员三名。

——定向主题活动流程——

其他注意事项：

一、地图

1、地图为激光打印，按照国际is0制图标准制作。在所有参加人员未出发完毕前，冲线回终点的人员必须交回地图，如未交地图取消该团队成绩。

2、器材使用chinahealth电子计时器材，请参加活动者不要随意挪动，个人电子器材使用时请注意保管。

二、活动中心

1、指定地点集合后会由专门指导人员指引进入活动区；

2、进入场地后参加活动人员的器材由承办单位提供，如损坏或遗失，须按价赔偿；

4、自备垃圾袋，离开赛场时请把垃圾袋存放到垃圾回收区；

5、身体不适请及时与工作人员联系。

三、公布成绩

1、活动结束后马上总结及公布成绩。

四、总结

定向拓展训练能告诉我们活动的每一名员工：

1、为什么您每天忙忙碌碌，可一天下来，却发现好像没有做什么？[目标明确吗？]

3、很多工作需要大家分工协作，每人都有主意，听谁的呢？[如何正确决策？]

4、如何在工作中自我激励，自发自觉地完成任务？、、、、、、

活动意义-解说：

作为参加者本人：认识自身潜能，增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；改善人际关系，学会关心和更融洽的与他人合作。

作为团队：通过团队成员在活动之中的表现，发现在工作中的一些漏洞，分析是个人的疏忽，还是成员之间的沟通等问题。从而全面明确和认同组织目标，合理利用人力资源，也进一步增强团队的凝聚力，树立相互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交流，挖掘员工在工作上更多的潜能，形成从容有序的团队合作风格。

通过活动协助组织提升个人核心价值，有效拓展参加者的潜能，以及提升和强化个人心理素质，同时让团队更能深刻地体验个人与集体之间、个体与个体之间、上级与下级之间唇齿相依的关系，从而激发出更高昂的工作学习热情和拼搏创新的动力，使团队更赋有凝聚力和荣誉感。

定向运动的困难不在于奔跑速度的缺乏，而在于良好的运筹能力、计划性、空间感、方向感等智力因素。在压力下“找不到”的挫折感和“找到后”的成就感，都充满着刺激和悬念。本项目让参与者了解并体验“努力/放弃”——积极/消极的心理原理，启发“挑战自我，创造未来”的成功心理素质。

“团队定向”是典型的“团队协力竞争”式游戏活动，完成整个团队活动对于参加者有一定的难度。因此，在目标的完成过程中，需要每一个成员充分发挥自己的能力，但更重要的是要发挥整个团队的协作精神与集体智慧。团队定向中的每关任务，充分强调人与人在情感沟通的基础上实现互动，建立团队间信任感，体现团队的和谐。

取得成功的秘诀在于：集体智慧、密切协同、信心，更重要的是，出现错误时不要互相抱怨。

五、活动安全及注意事项：

1安全责任：现场活动由承办方指挥，对任何无视承办方指挥，以及主办方在非活动现场的组织过程中（含往返途中）行为不当而造成的不良后果，承办方概不负责。

2穿着方面：参加活动时必须穿运动或休闲鞋，请勿穿皮鞋；女士勿穿裙子。

3不宜人群：孕妇、患有严重的不适于参加剧烈运动的疾病人员不宜参加，体质虚弱的人员，须事先通报活动组织者。

4安全责任：在坡地（包括石阶、坡度较大的小路）活动时，要放慢行进速度，不许嬉闹，以免造成伤害；夜间不得私自行动；不得私自下水游泳。

5注意环保：绝对禁止乱扔不可分解的废弃物，爱护清洁、注重个人形象素质。

6遵守时间：按时间在指定地点集合。

7爱护器材：损坏、丢失按价赔偿。看到有器材损坏，或有他人破坏器材时，请立即通知活动工作人员。8遵守纪律：活动时必须严格遵守活动规则和活动纪律。

参赛守则与意外事故处理

- 1、活动参与者应遵纪守法并爱护活动区域的任何公私财物。
- 2、在环保方面，我们要求全体学员：“除了脚印，什么也不留下”；请把垃圾丢放在垃圾箱内。
- 3、参赛者若因违反上述守则而肇事，责任自负。
- 4、任何活动均有出现意外事故的可能，请参赛者谨慎、量力，并自负人身意外及财产损失的责任。
- 5、学员如果在比赛中意外受到伤害，请及时与工作人员联系。
- 6、比赛中，出现扭伤、磕碰等意外情况时，及时与就近工作人员取得联系（或电话与工作人员联系），不要随意走动，有场地裁判带回终点进行救治。
- 7、若比赛时间已经终止，还未返回终点的学员，返回到终点并打终点站。若有迷失自己站立点的参赛者，请与你近处的工作人员取得联系，由工作人员统一带回终点。

个人自带物品

- 1、请穿着合适户外活动的运动服装（尽量穿宽松、防磨、透气）；
- 2、穿着运动鞋
- 3、戴眼镜的学员应备有防跌的眼睛架或准备小绳加固眼镜

六、定向团队赛细则：

定向介绍：

定向运动就是利用一张详细精确的地图〔map〕和一个指北针〔compass〕按顺序到访地图上所指示的各个点标〔controls〕以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林，郊外和城市公园里进行，也可在社区里进行。一条标准的定向路线〔course〕包括一个起点〔start〕（用三角表示），一个终点〔finish〕（用双圆圈表示）和一系列点标〔controls〕（用单圆圈）。这些点标已在地图上用数字标明。

一张地图一个指北针

点标旗针式/电子打卡计时系统

定向赛规则：团队赛：

比赛细则：本次比赛的路线由一定数量的必打点和选择点组成。

必打点：团队中每个选手必须要按顺序到访的检查点（个别必打点上安排有任务点）。

选择点：团队中至少一名选手到访的检查点。

各成员的具体的情况，选取最佳路线和分配好选择点，目的是能够使全队在尽可能少的时间内完成比赛。在全队正确完成整个比赛的前提下，以该团队用时最多的成员的时间为该队成绩。

定向小贴士：

定向是一种生活哲学的体验

定向就如人生，总有疲惫，也总有希望；总有困难，也总有惊喜。流了汗，受了伤，痛了累了，可是，只要我们找到了自己追求的目标，此刻迸发出来的快乐和激情超过了一切的

痛和累。我们还要确定自己的位置，还要把握前进的方向，还要实现自己的目标，还要奔波，追求，我们累，但快乐。定向运动的乐趣决不是旁观者所能感受到的，而是参与者内心无与伦比的喜悦与充实。

素拓活动名称大集锦篇五

秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。树树皆秋色，山山唯落晖。寒山转苍翠，秋水日潺。

促进同学们之间的交流，增进感情，创造回忆；放松心情，减轻压力；锻炼身体，增进体质；欣赏户外风光，扩展见识；丰富同学们的课余生活。

时间—xx年11月8日（如若下大雨，时间推迟）；

地点—xxx□xx步道）

旅游管理六班全体同学

爬xx□欣赏xx山风景、途中穿插一些k歌大赛、乒乓球比赛等小节目。

- 1、班委在班上召开班会，策划介绍这个活动的相关内容；
- 2、由xx和xx去踩点
- 3、由xx去买所需食物（瓜子、花生、棒棒糖、薯片、橘子等）和借东西（乒乓、扑克等）
- 4、班委仔细审核策划书，查看有无缺陷；讨论可能发生的意外及解决办法；
- 5、成立安全小组□xx□xx□xx□xx□xx□各寝室的代表）

第一阶段：

4、到xx步道起点（区医院那边）集合（大约14:00）xx清点人数xx简要说明今天的主要内容、强调下次集合时间、强调注意事项等相关事宜。

5、全班集体照相xx负责照相。

第二阶段

4、在休息和k歌时，由生活委员xx负责给同学们分发食物并强调注意环境卫生；

5、在整个活动中，由心理委员xxxx负责照相；

6、（大约16:20）继续步行到结束（大约16:50）

第三阶段

1、在xx步道（右边）终点集合，由xx点名；

2、请同学们谈谈今天游玩的感受，请班委总结并表示感谢以及美好的祝愿；

3、由先定的班委带领照原路返回；

4、到学校后xx请同学们回去好好休息、提醒上选修课、表示感谢。

5、班委清理今天所剩物品。

（瓜子、花生、橘子、棒棒糖等）待定

1、班委总结，提出好的意见继续发扬；提出缺点改进，以便

下次注意；

2、由xx汇报班费开支情况；

3、由xx整理相片并上传到群空间，由xx写出新闻。

素拓活动名称大集锦篇六

“让梦起航相约石大让破冰之旅更难忘！”迎新素拓训练

鉴于我校珍珠生来自不同地域，不同学校，从五湖四海聚在了这里，这是我们的缘分；可是，现在彼此之间还都很陌生，只是在与自己认识的几个人交流，可对其他珍珠生认识的不多，缺少交往；大一的小珍珠们才来到大学，还没有完全适应石河子大学这个温暖的珍珠生大家庭。

本次活动主要是为了让不同中学来的珍珠生们彼此认识，彼此熟悉，彼此了解；借助珍珠生爱心平台，通过活动来增进友谊，加强沟通；也为了让小珍珠结识更多的珍珠生和更多的同龄伙伴，体会到石大珍珠大家庭的温暖，增进珍珠之间的感情；加强新老生之间的联系，让珍珠生以一个团体的形式团结地存在。同时，通过活动让我们彼此更加默契，凝聚力量，共同将我们珍珠生的爱心传递下去。

_年x月x日

石河子大学中区图书馆南(暂定)

项目(一)、生理破冰

1、热情拍掌

活动规则：

十全十美(拍手节奏1212312345)

五福临门(拍手节奏1231231234)

心想事成(十全十美，五福临门加起来)，

活动目的：

意在调动整个现场的气氛，也在无形之中拉近各地区珍珠生的距离。

2、喊数抱团

5---5个人抱成一团

8---8个人抱成一团

15---15个人抱成一团，构成分组。(场上按照情况确定每组人数)

项目(二)、心理破冰

a□记名字

教练随机点名来检验成果

b□展示团队风采

2、选队名——团队文化的象征、凝聚力的象征，团队的归属感

3、选队呼——队员互相激励、提升士气

4、选队歌——统一队员的声音，团队文化的建设，展示团队风采(提到跟之后的活动有关)

5、团队展示

对着队长宣誓：队长，请放心！我们一定会遵循指挥，服从安排，建言献策，贡献力量，我们一起努力，成为no.1！

项目(三)、素质拓展游戏

活动一：单解码

活动器材：四副扑克牌(按照a到k顺序整理好)

操作事项：

1、根据所分的小组，准备相应的扑克牌从a到k每次按照不同的顺序摆放(第一轮454;第二轮菱形;第三轮圆形)，一轮时长为20分钟，暂定3轮。每轮完毕后，都会给出3分钟讨论时间。

2、每次只能由一个同学跑到目标区翻牌，并且翻牌的顺序要由小到大，若翻得牌不按顺序，则要把牌归到原位，由下一个人继续翻。若上一个人没有把牌放回指定位置，那么下一个人只能过来将牌摆正，没有权利翻牌，由教练监督。

活动目的：培养团队成员的思考能力，引起一场头脑风暴，同时，培养大家协同合作的意识！

活动二：极速60秒

活动器材：能够记录成绩的纸板或白板或固定黑板均可(或其他工具比如硬质文件夹)/两套专用卡片(使用前务必检查一下是否完整)、2个秒表，粉笔。

操作事项：

3、每组有3次机会、每次时间为60秒，首次游戏前有3分钟商讨策略。每次游戏后有3分钟思考时间；第一轮可以说话，第二轮不能说话，可用外物代替，第三轮不许使用外物。

4、答案以教练员手中答案为标准；

6、时间到了之后各组必须把卡片翻转过来扣在地上，并迅速离开，否则该轮成绩无效；

7、在正式比赛结束后鼓励同学挑战自己。

记分表

一轮

二轮

三轮

四轮

五轮

总分

一组

二组

三组

四组

活动目的：培养团队成员的团结协作能力！

活动三：激情四射(由激情鼓掌和激情升级组成)

活动器材：秒表

激情鼓掌操作事项：

- 1、说“我”，胸前拍掌一下，边说边拍；说“我”，拍一下左边小伙伴的肩膀；说“我”，拍一下右边小伙伴的肩膀。
- 2、说“我们”，依次重复之前的流程。
- 3、说“我们是”
- 4、说“我们是一”
- 5、说“我们是一个”
- 6、说“我们是一个人”

“我们是一个人”分解，从“我”开始每加一个字都要重复一遍以下动作，重复次数与字数对应。

活动目的：速度不断加快，不断突破时间限制，激励大家敢于相信敢于做！

激情蹲起操作事项：

每个成员手搭着伙伴的肩，总共蹲下七次。要求动作一致，3、5、6不出声，1、2、4、7大声喊出“我们是一个人”，并且以yes/yeah结尾。

活动目的：培养团队的默契与合作，团结与沟通。

活动四：在一起

活动器材：无

操作事项：

- 1、每组成员先围成一个圈，商量出自己队的队歌，要求组内每个成员一定要会。
- 2、商定后，每组将有半分钟的展示时间，要求只唱高潮部分。
- 3、所有营员围成一个圈，然后闭上眼睛，听教练的口令向指定方向走。意在将同组组员打乱。
- 4、原地高速正反旋转之后，教练下命令：通过嘴里唱队歌找到自己的队伍，在所有的队员未归队之前，所有人不允许睁开眼睛。
- 5、当队长确定本组成员到齐之后，带领所有队员围圈坐下，等待教练命令。
- 6、若迟迟不能完成，教练可中断游戏，组织讨论。
- 7、中间肯定会混入一些不是本组的成员的人，队长把他找出来。教练可引导其他队唱他的队歌，烘托搞笑气氛。

活动目的：

本游戏主要是强调诚实守信的重要性，注重品德的培养。

活动五：我们爱你，我们支持你！

活动器材：无

操作流程：

在这个活动中，所有的人两两用手搭成一个拱形桥(必须男女

搭配)，并肩站成一列，由桥头至桥尾，依次钻桥洞。在钻的过程中，所有的成员大声喊：“我们爱你，我们支持你！”

活动目的：

带领成员感受“付出才有回报”的真正含义，感受付出与收获的快乐，同时培养大家的奉献精神！

3、在素质拓展游戏中要严格遵守游戏规则，这样此游戏环节才会更有效果；

4、注意活动现场秩序的有序，友谊第一，并不是比赛！

素拓活动名称大集锦篇七

素拓是每个新学期都不可缺少的活动，下面小编整理了素拓活动策划书，欢迎阅读！

由于学生的心理健康已经成为大学生健康成长中越来越不可忽视的问题，为丰富学生们的课余生活，关注同学们的心理健康，消除个体心理疾患，提高心理健康水平，特进行此次素拓活动。

本次素拓活动目的在于

增进同学们之间的友谊，在玩乐中起到强化个人身体、心理素质的作用，同时可以培养参与者的集体团队意识，让团队有更高的凝聚力。

大学生两小时素拓游戏活动

1. 活动总时间为 2 小时左右，地点选在开阔地或活动教室。
2. 活动具体时间及地点待定。

1. 活动所需物品的购买及准备；
2. 熟悉游戏流程；
3. 室内活动要先申请教室，户外活动要注意天气；
4. 通知参与者准时到位。

1. 游戏主持人简单自我介绍及调动现场气氛，组织大家围成一个圈，介绍第一个游戏的规则。（时间：5~10 分钟）

2. 开始第一个游戏：

“吸管传皮筋”（时间：30~40 分钟）。

游戏目的：增强团队默契，调动现场气氛。

游戏规则： 根据游戏人数用数 1、2 或数 1、2、3 的方法将所有人分为两队或三队， 每对选出队长，并讨论出队名及比赛宣言。

给每个小队一根“橡皮筋”（为节约资金，橡皮筋可用手制彩带圈代替），再给每位队员发一根吸管，由队长开始，先在原地转 5 个圈，然后将橡皮筋挂在吸管上，指定一段笔直的距离作为赛道（6 米左右），到达目的地后再沿途返回，并将橡皮筋用吸管传给下一位队友，如此反复，来回交接，若途中橡皮筋掉落，则需从起点开始重来，直到最后一位队员到达终点为止，计时最短的队伍获胜。

失败的队伍可由获胜队选择惩罚项目。 3. 再次将大家聚在一起，让大家说说游戏感想以及鼓励加油的话，根据参与者需要让大家休息一下，然后介绍游戏规则开始第二个游戏“气球不落地”（时间：。 30~40 分钟）

游戏目的：活跃气氛，增强组员之间的默契及团队合作的精

神，锻炼手脚之间的协调性。

游戏规则：

每队的队员由队长负责分成 2 人一个小组(若为单数，则每队多出的一 个人用来当裁判，监督其他队的队员)，分好组后组织大家吹气球，并让 组员们用绳子将脚捆在一起。

给他们两个大小一样的气球，捆在一起的 2 个人需要将气球抛起，然后 让气球在空中保持 1 分钟不落地(若实际活动中发现难度较大，可以适 当调节难度)。

前一组组员完成后将气球交给下一组，反复进行，直到所有的小组都 完成任务为止，用时最短的队获胜。

失败的队伍需要小组成员们背靠背将气球压破，并接受获胜队的简单惩 罚。

若是人数较少可重复一轮。

4. 让大家重新围成一个圈，让大家说说游戏感想之类的，宣布游戏规则后开始第 三个游戏“正话反说”（10~20 分钟）

游戏目的：由于上两个游戏比较“动”，所以现在进行一个比较“静”的游 戏，锻炼大家的灵活性与应变能力。

游戏规则：

由主持人随意指定一个人并说一个 3 字词让他接下去，接的人需要把这个 3 字词反过来说，然后再起头，让下一个人来接下去，说错或突然停 下来的同学需要接受大家的小惩罚。

从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字

从第三轮起即实行淘汰制，即说错或突然停下来的同学被淘

汰，直到淘汰出胜者。

给胜者一支笔作为奖励。

5. 主持人宣布本次游戏结束。

1. 场地的打扫。

2. 剩余的道具整理。

3. 若在室内活动注意锁好门窗，人走灯灭。

1. 注意天气，若是场地选在了户外，突然下雨的话可转到开阔且没雨的地带（如 15 教地下停车场）。 2. 若是风大，第二个游戏无法顺利进行，则可以将“气球不落地”游戏换为“运送气球”游戏，游戏只需将抛气球换为运送气球即可，需要两个人背靠背将气球放在 2 人背中间运送，其余规则及惩罚措施与“气球不落地”相同。 3. 若是参与者的积极性不高，主持人则需活跃游戏气氛，调动大家的积极性。 4. 若是游戏结束后还不足两小时，则可以继续玩“007”的游戏。