

最新素质拓展小活动策划书(优质7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

素质拓展小活动策划书篇一

□

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。

□

素质拓展小活动策划书篇二

本次云南大学体育文化节是由云南大学体育学院主办，旨在倡导“人文体育”和“素质教育”理念，受到学校领导的大力支持，主题是“参与体育运动，弘扬体育文化，创建和谐校园”。此次是云南大学第三届体育文化节，想要为大学生的校园生活，身心健康，快乐学习，快乐锻炼提供一个非常好的平台。

本次体育文化节寄望在传统体育文化节的元素上，实现对“快乐中透过学习，学习中提高追求”的一种“教为不教，学为创造”的思想。在本次体育文化节中融入素质拓展训练，让学生在快乐轻松的状态下，提高综合素质，为同学们未来的学习生活注入独特的体验。

拓展训练一直都是很受大学生欢迎的一种“体验式培训”的学习方法，与过去的学习方法相比，它是以学员为中心，以学员在项目中的体验和感悟为主的学习，在活动过程中更能学到你想要的东西。

本次素质拓展项目的教练队为云南大学素质拓展营命运突击团队，该团队是云南省第一支以大学生作为培训师的专业素质拓展训练教练队。在云南大学体育学院夏文老师的指导下，担任了多次拓展训练的教练队。团队拥有专业的素质拓展理论知识和丰富的培训经验。

二. 对象与可行性分析

对象:热爱体育运动与户外活动的全校师生。

可行性分析:

1. 前两届体育文化节受到校领导的大力支持和全校师生的良好称赞，具有良好的可实施性空间。
2. 学校各级组织为大学生营造出了健康良好、积极向上的校园体育文化氛围。
3. “体验式”拓展学习在全校不断地推广，在云南大学素质拓展营教练们的努力下，拓展学习不断为广大同学所喜爱，并取得良好赞誉。
4. 拓展学习所带来的趣味性，也和“参与体育运动，弘扬体育文化，创建和谐校园”体育文化节这一主题紧密相连。

三. 时间地点

时间: 6月16日(星期日) 14:00

地点: 云南大学呈贡校区楠苑篮球馆

四. 实施方案

1. 项目实行人数:

素质拓展营命运突击团队教练员10名左右

3. 项目活动方案:

素拓闯关——青春之歌

挑战任务：根据任务书完成挑战。

具体活动：

a翻山越岭材料：5米长塑料绳2根,80cm塑料绳2根

b捆绑行动材料：10米长棉绳2根

c小兵过河材料：垫子30个，粉笔2条

d翻叶子材料：帆布2到3块

e协作取水材料：塑料瓶（装水）15个，粉笔2条，垫子10个

f生命之圈材料□a4纸（一个队3张）

g水到渠成材料：15米长的塑料绳，水槽，乒乓球，桶两只

h驿站传书材料：便笺纸若干张，签字笔3支

通关团队可以自己组队，也可到通关现场由工作人员协助完成组队，每个团队人数为10-14人。各队找到任一通关的地方，在那里有我们的工作人员，各队必须听从工作人员的安排，任务须在规定时间内完成挑战，闯关成功后，可以在工作人员处取到相应的奖卷。

4. 项目所需材料及预算

物品

数量

价格

垫子

50

$$0.5 * 50 = 25$$

便签

25

3元

一次性水杯

4

$$5 * 4 = 20 \text{元}$$

布条一捆

1

10元

帆布

3

30元

棉绳

10

30元

横幅

1

80元

瓶装水

25

50元

打印费

1

30元

话筒电池

2

20元

备注：另外，需要场地和帐篷，还有连接电源插座。

总计：300+50（其他）=350元

5. 注意事项：

1. 场地：云南大学呈贡校区楠苑篮球馆，闯关点尽量平均分布在整个篮球馆内；

2. 运动强度适中，运动量适中；

4. 参与度：具体参与情况根据当天文化节的参与人数和分布情况调整。

五、负责人

云南大学素质拓展营会长：阮办青

六、备注

1. 活动过程中需要做好安全保护工作，如有安全问题出现，责任由双方共同承担。

2. 项目所需要的纪念品由云南大学体育学院负责。

素质拓展小活动策划书篇三

地点：青年大道

主题：心理素质拓展训练

参加人员：学生处郭豪杰老师、卫聪聪老师、水利系心理指导老师王晓岚、水利系14级辅导员、水利系14级新生90人。

策划人员：水利系王晓岚

一、活动目的

通过一系列素质拓展训练项目，预见和解决学生面临最多的沟通协作、突破自我、人际交往、压力管理、情绪情感等心理需求或心理障碍。

二、活动内容

1、沟通协作---穿越电网

2、突破自我---信任背摔

三、内容介绍和流程

1、穿越电网

(1) 人数：每次45人

(3) 材料与场地：织好的电网、室外空地

(4) 活动目的：增进队员之间的沟通能力，学会如何分析问题并合理安排解决问题。

(5) 活动程序：

从敌人的营地越狱后穿越第一道障碍“高压电网”，要求队员在全部安全无受伤情况下，以最短的时间顺利穿越电网，逃脱敌人的营地。

(6) 活动后的讨论：

能够成功穿越电网，逃出困境，你最想感谢谁？为什么？

在穿越电网的过程中，你们觉得有哪些可以改进的地方？

2、信任背摔

(1) 人数：每次45人

(3) 材料与场地：1.5米高台、眼罩，场外空地

(4) 活动目的：学会克服心理障碍，挑战个人身体极限，增强自信心。

(5) 活动程序：

要求队员蒙上眼睛依次从一个高1.5米的背摔台上背对大家身体保持正直向下倒下，下面的队员用双臂将他安全的接住。

(6) 活动后的讨论：

倒下前和倒下后，有什么不一样的感受？

你最想对下面接住你的同学说些什么？

四、活动准备

- 1、参加学生注意着装，以水利系系服、运动鞋为主。
- 2、活动设备由学生处提供。

五、活动注意事项

- 1、活动按时进行。
- 2、心理指导老师和辅导员维持现场纪律。
- 3、宣传员记录完整活动过程。
- 4、保持现场清洁和活动气氛。

六、活动总结

水利系

素质拓展小活动策划书篇四

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。

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。

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. 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)
6.
7. 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。

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；

交通学院心理学研会

xx年10月27日

素质拓展小活动策划书篇五

我幸福，我快乐

二、活动目的

三、活动时间

20xx年5月29日

四、活动地点

xx铁道职业技术学院和平校区足球场

五、活动对象

xx心协及xx20xx级、20xx级各班心理委员

六、活动内容

由抽签形式分为1、2、3、4、5、6组

活动六：活动座谈（每队派出一个代表做出总结）

七、活动准备

气球、凳子、纸牌、创可贴、消炎药

八、注意事项

活动中应注意安全，防范崴脚、磕破等

九、相关人员安排

xx负责物资采购、主持人xx□裁判xx

十、活动总负责人

xx

素质拓展小活动策划书篇六

活动背景：告别了xxxx年的寒冬，我们迎来了生机勃勃的xxxx□为了促进同学间的交流，营造良好氛围，提高同学们

的团结协作能力，建设和谐校园，物流10401、10402 班本着“积极进取、团结高效，勇于创新、友谊第一”的宗旨，组织这一次素质拓展活动。

主办单位：湖北经济学院法商学院工商管理、物流与工程管理系物流10402 班

活动主题：沟通 友谊 团结 协作 快乐

活动目的：旨在加强学生们的自我拓展能力，培养学生们的团结协作能力，加强同学之间的交流。

活动时间□xxxx年3 月24 日（星期六下午2:00~4:30）

活动地点：东区（暂定）

活动对象：物流10401、10402 班

总负责人：聂和华 、刘桢

策划负责人：王华、陈汉晴、傅艳芳

活动动负责人：聂和华 、刘桢

活动内容及规则

1、分组与团队展示：下午两点钟所有参与游戏的人围成一个圆圈，然后按照 1-10 报数，同是 1 的分到一组，同理分好十组左右，之后由十位负责人分别带到足球场的空地上，给十分钟让每个团队选出自己的队长，并想好队名及口号等；十分钟到后从第一组开始，轮着来，依次进行团队展示。

2、绑腿跑：每组出十个人，分成二个部分，分别站到操场的二边，一边5个队员，然后将相邻两个人的腿用细绳绑紧，绑

好后站在起点，当听到裁判喊开始时，每个队伍开始跑，同时计时员开始计时，当跑到操场另外一边的时候该组的另一对出发向起点跑，到达起点时停止计时，然后统计人员把各队的时间在上登记好。要求在整个过程中细绳没有松落，否则作为违规处理，并在原有时间上加罚时间。

素质拓展小活动策划书篇七

为进一步加强知行社各成员之间的交流与合作，激发、调整、升华、强化知行人的心理素质、身体素质，以及品德素质，充分发挥知行人的各种优势潜能，使知行人在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到进一步的增强和提高，特制定素质拓展训练活动方案。具体内容如下：

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

- 1、增强同学间的团队合作意识；
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性；
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力；
- 4、增强团队成员之间的相互信任；
- 5、加强成员间感情的沟通。

□

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿。

时间：30分左右。

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

□

器材：呼啦圈。

时间：20~40分钟。

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐。

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利（失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起）。

□

时间：20~40分钟。

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结。

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一

倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加入。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

时间：30分钟左右。

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

时间：10分钟左右。

器材：长绳一根、布条、秒表。

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形（如正方形、长方

形、平行四边形、梯形、菱形、三角形），在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

时间30分钟左右。

器材：报纸若干，胶带3个。

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

时间：40～50分钟。

器材：布条若干。

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确

保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

时间：10~30分钟。

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识。

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。