

最新定向活动注意事项 跑男定向活动方案 (模板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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

定向活动注意事项篇一

游戏玩法：组队战——rm+1位嘉宾，共8人。分成2人1组，共四组。组员的名牌内互相贴有队友的名牌。但是事先他们不知道自己的队友是谁。只有通过场地寻找模糊的线索才能知道自己的队友是谁。线索如“cross”“我的弟弟”这些相对明显，但也有异义的单词。

两种情况：

- 1、如果自己亲自撕错自己队友的名牌，两人同时out
- 2、如果敌人撕了自己的名牌，则名牌底下的队友先out自己恢复单身。

《撕名牌游戏》可以分成团体战或者个人战，如果是联谊，建议分成男女两人团体战，runningman撕牌子都是直接撕的，他们有时候也会有spy的间谍游戏，就是间谍要不让别人怀疑，但要无形中撕掉他们的牌子，让他们out。我觉得联谊活动不太适合这种运动激烈的游戏，如果是男女联谊建议借鉴x-man那种展现个人魅力的环节，不过这就要考验你们主持人的言语功力了，要不会让人很尴尬。

游戏玩法玩法一：

参加人数共12人。分成3人1组，共四组(工作人员进行分配，参赛者不知道自己队友是谁)游戏开始前给每个人背上都贴上名牌，名牌上带有颜色，组员的名牌内互相贴有队友的名牌，但因为参赛者本身不知道自己自己队友是谁，所以要经过从场地中找寻线索，或找寻哪个人不是自己的队友(工作人员设计线索，如红色名牌的队友不是白色名牌)。

同时名牌中的名字分两种颜色字写的(黑，红)，若被敌方或己方撕下名牌中字为红色则红字代表队整队淘汰。(提前知道有哪些人的名字是用红字写的)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌。

比赛分两种结果两种情况：

1)如果自己亲自撕错自己队友的名牌，两人同时out□

2)如果敌人撕了自己的名牌，则名牌底下的队友先out□自己恢复单身。游戏时间：40分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：撕掉一张敌方的名牌得一分，自己的名牌没有被撕得一分，撕到红色名字的名牌的两分，最后计算总队得分，得分高的队伍获胜。

玩法二：

参赛人员共8人。分一个主公，两个忠臣，四个反贼，一个内奸。(主公前后共两张名牌，剩余人员每人背后一张名牌)

游戏开始前进行抽签分配身份，除主公外人员每个人的身份只有自己知道，主公身份大家都知道，抽取主公的人员可提

起进入场地自行寻找躲藏或者进攻的地方，而抽取到剩下身份的参赛者则需要经过工作人员对其蒙上眼睛带领进入找寻一个位置，与统一时间放人，身为反贼的人员需寻找到主公撕掉他的名牌，而忠臣和主公的任务是撕掉反贼的名牌，但忠臣需要保护主公名牌不被撕掉，反贼的任务是全场只有自己存货。

玩法三：

参赛人员共20人，每组5人，共4组，明确分组，最开始就知道自己队友有哪些，敌方有哪些，每对有一名红牌人员。（红色名牌被撕，整队弃权）

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌，更保护好自己队红色名牌。时间：20分钟（看实际情况可加以修改）

撕名牌道具制作

不花钱，又简单又好用的道具推推荐：

可以把名字写在普通纸上，背面用双面胶贴好。如果觉得容易烂的话，可以把名字写在卡纸上，再贴双面胶。还需要加固的话，卡纸写好名字先用透明胶裹一层，再贴双面胶。很多朋友也试过，手感和声音都很像。

当然也可以直接在商店买或网上购买，几元钱就可以买到，样式和质感看起来更贴切节目中明星用的。

撕名牌游戏取胜技巧

1、快准狠-出手快，力量狠，角度准。不要给到手的名牌任

何逃走的可乘之机!

2、声东击西-比起面对面靠力量硬拼，在有机会的前提下先转移对手注意力，哪怕只有几秒就已经足够了!

3、时刻自保-能把别人名牌撕下的前提是自己还有命在!没有把握的情况下，保命为上。

4、战术准备-如果一起“撕名牌”的小伙伴是自己的熟人，可以根据每个人的特点提前做一个思量，谁最弱，谁最强，由谁下手，提前做好准备一定好过临时乱撞。

5、寻求合作-单挑无望的前提下，记得联合几个人一起先“干掉”最强的那个人。如果等到只剩自己一人单挑，那就没得救了。

6、撕得过就撕，撕不过就躺-参考angelababy几次经典的靠墙、躺地，虽然产生不了威胁力，但是时间能拖就拖，说不定就会迎来转机呢。不过这招有耍赖嫌疑，萌妹子用还挺可爱，汉子们可要谨慎使用。

撕名牌游戏注意事项

撕名牌过程中最重要的就是不要变成打斗。名牌一般都比缝在衣服上的那一面要大，一般会在底部和边上多出来一个边，因此千万不要扯衣服，而是要去摸那个边。”在游戏中如果没有掌握这个技巧，可能会把对方的衣服撕破，也没有成功撕掉名牌。此外，除了手长脚长的人有撕名牌的天然优势外，有腕力也是重要优势。只要腕力强，基本上碰到边上就能撕下来。

撕名牌对于游戏场地的要求不高，只要是个宽大空间就行，但一般选在一些结构复杂但又能互相看见的场地为佳：比如说几栋连在一起的教学楼，因为大家很容易互相看到，但又

过不去，就很考验跑动意识，也利于制造埋伏。

至于安全方面，强调大家一定要穿好运动型护膝、护肘，免得蹭到地上，而且不要穿毛衣，因为缝不牢。在游戏形式上，背着公主撕名牌、用充满了颜料的水枪射名牌都是简单易操作的方法。

定向活动注意事项篇二

为了丰富同学们的课余生活，进一步推动体育活动的开展，带动体育活动的风气，增强各班级的凝聚力，也给同学们自我展示的舞台，展示出大学生的蓬勃朝气和竞技热情。

2活动时间

3月底~4月初

3活动地点

图书馆前面，电子电工实验大楼，操场

4活动宣传

宣传时间：3月中旬

宣传形式；(1)在食堂主干道进行宣传

(2)进班宣传

(3)张贴海报

5报名时间

3月中旬

6活动内容

报名参加的队伍要求：男女生都要有，每对5人，自由组队，以队伍的形式报名参加，每支队伍要有自己的队名，队伍口号，队长；队伍的负责人和联系人均为队长，队伍可以临时变更队员，比赛后经对方队伍同意后方可更换队员。比赛分为两轮，第一轮为预赛，最终获胜的两支队伍进入决赛。第二轮决赛，决赛于4月13日举办，与经管，化工，机械与艺术，计算机四系中胜出的队伍进行pk

游戏规则：第一轮预赛分为三轮，

第一轮：初级游戏，由两名队长各从初级游戏中抽取一个游戏进行比赛(两个游戏)

第三轮：终极游戏，撕名牌大战

初级游戏：

1、眼神游戏(有两种规则)

(1)大家都蹲下，每个人报数，按顺序说1、2、3。。。但是不能同时站起来两个人或者两个人以上。若超过两个人同时站起来，则站起来的这些人均淘汰。最后剩下人数较多的队伍获胜。

(2)由游戏外的人喊数，游戏中的人要站起来相对应的人数。比如喊“3”，就要有3个人站起来，若有人多站出来，则多站出来的人淘汰。最后剩下人数较多的队伍获胜。

2、计时游戏

由任意一人定好手机闹钟(一般为几分钟)，然后互相问问题，手机由回答问题的人拿着，回答完上一个人提的问题后，要

立即将手机随意传入下一个人手中，并问问题，以此类推，手机在谁的手中响起来，谁就淘汰。

3、指压板跳绳，3分钟100个满分(中途可间断)，如果两队都在3分钟内跳完，则用时少的一支队伍获胜!

4、铃铛追击游戏

5、情侣躲避球

男女组成情侣，所有情侣一共分成两队，要用球去打对方队里的女生。男生要保证自己的女孩不被球打到。

6、合作跳绳，要求一男一女两人合作跳绳，跳满20个结束，中途停止则重新记数。90秒内完成任务合格。

7、挤脸吃饼干。

8、乒乓球识字，由同一队出两名队员，一个托球打，另一个认出球上的字。要求在球落地前认出球上的字。否则挑战失败。耗时超出90秒，挑战失败。

9、喝可乐(1人)：10秒喝4杯可乐，憋30秒不打嗝;打嗝或超时，重新喝可乐。

10、斗鸡，团队赛，单腿站立，两只手将另一条腿的脚腕处抓住，各队成员一起上场，互相利用身体去撞击，两条腿同时着地的人out最后场上剩下哪对队员，哪一队胜。

11、对眼游戏,两人直视对方，谁先将视线躲开谁输

具体玩法是用手里的一张画片a去砸地上的画片b把b翻过来算成功.

13、腿啊腿啊

一队人中先派一个人随机抽取一个数字，全员各位腿的个数和选择相一致，即把所选数字作为在此游戏中可以和地挨着的腿的个数。有30秒的时间限制，且此游戏须在指压板上进行，坚持5秒钟为胜利。

14、画画传递猜词

一队人按顺序排成一列，第一个人依据所给出的主题作画，并传给第二个人(不能有语言交流)，再由第二个人根据看到的画重新作画，并传给第三个人，以此类推，若最后一个人能猜对主题，则该队获胜。

15□telepathy直播间

一队中出两个人，戴上声音很大的耳机，使其听不到外界声音，然后他们面前会有几组问题与答案，两人随机凭直觉一问一答，两分钟内问答相匹配数最多的队胜。

16摸脸认人，一成员带上眼罩和耳机，摸脸认人(认三人，摸完再按顺序答，全答对过关)

中级游戏：

一：无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、详细游戏玩法：5人一组利用报纸和胶带制作一个可以容

纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

六、活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

二：心心相印(背夹球)

一、项目类型：双人协作型、户外游戏

二、场地要求：一片空旷的大场地比赛赛距：20米

三、比赛人数：每队5人

四、详细游戏方法及竞赛规则：

每对出四人，分两组，每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

(1)比赛过程中如有球落地情况出现需返回起点重新开始。

(2)途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次

比赛成绩加2秒

(3)进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

六、活动目的：

一、游戏类型：益智型、团体合作型

二、游戏目的：增强组员的团体合作能力

三、游戏人数：至少两个小组，每组5人

四、游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

五、游戏规则：

小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备好的26个字母和汉字中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母(或汉字)。

四：链接加速

一、项目类型：团队协作型

二、参赛人员：由5名队员参赛(3男2女)

三、场地要求：一片空旷的大场地比赛赛距：30米

四、竞赛方法：参加游戏者5人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米(以一篮球场宽为准，来回)，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

(2)以各队最后一名同学通过终点线为准；(3)比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

六、活动目的：本活动旨在培养同学们的团结协作精神

袋鼠跳

一、项目类型：团队游戏、趣味游戏

二、场地要求：空旷的场地一片，最好在操场三、需要道具：

布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

四、详细游戏规则：

每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。五、活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

终极游戏：撕名牌

两队人员需在规定时间内完成自己的任务，并要保证自己的名牌不被撕掉，在全员没有淘汰的情况并在规定时间内完成任务的队伍获得胜利。若全员都淘汰，则该队伍失败，另一支队伍需完成任务后才算胜利。

7奖项设置：

胜出的队伍奖励“成贤running”队服一套(6件)。

8其他费用

名牌：

指压板：

报纸：15份15元

胶带：三卷10元

跳绳：一根12元

乒乓球：三个3元

饼干：一袋8元

可乐：两大瓶7元/瓶14元

队服：16元/件*12件=192元

绘画板：一份10元

眼罩：两份

一次性杯子：一份

定向活动注意事项篇三

活动目的与意义：

定向运动不仅能强健体魄，而且能培养人独立思考，解决困难的能力。定向运动也是一项学生体育项目，因为它能够培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维及识图能力。

此次活动由西北工业大学定向越野协会举办，属于面向全校

同学的大型校级活动。活动目的：

3. 增强全校学生对定向运动的了解，提高他们对此项运动的兴趣，达到“抛砖引玉”的作用，为大学生积极参加体育锻炼提供导向、激励作用，让这项运动得到推广。

4. 给新生提供一个了解西北工业大学定向越野协会的机会，方便协会未来的发展，提高定向越野协会的校园影响力。

活动范围：西北工业大学长安校区

活动时间：2012年10月27日上午

活动开展情况：比赛时间由上午九点半持续到十一点半，报名人数约三百人左右，实际参赛人数140人左右，现场工作人员八人，志愿者四人。

活动内容：

本活动为个人参赛，分为男、女组，每位选手间隔30秒出发，不得两人或多人结伴。

在活动举行的前几天，协会将组织会员对此次活动，以海报、横幅、宣传单等形式在学生主要经过处进行宣传。以让学生了解本次活动的情况。比赛当天上午九点在翱翔学生中心集合，对没有交报名费用的人员进行报名费的补收工作，同时对所有参赛人员进行比赛规则的讲解，九点半正式开始定向比赛。活动结束后，由西北工业大学定向越野协会会员对赛场进行清理，借用器械归还，以及协会内部由会长及团支书召开会议进行总结，由此本次活动结束。

活动形式：每人在出发点领取一张地图，填好个人比赛信息后抽取所跑路线，根据起点的提示，找到第一个点，再通过该点处的提示找到下一个点，依次类推。在沿途收集相应编

号的谜语（不一定每个点都有），在终点处交回各点出纸条，回答谜语并记录成绩。

活动不足和改进：

1. 这次活动是我们换届后组织的第一次大型校级活动，加之该活动为首次举办，我们对举办活动的流程不是十分清楚，海报和条幅上交不及时导致活动延期举办，在比赛刚开始的一段时间，工作人员没有及时到位，现场的秩序有些乱，不过活动正式开始后，秩序得到了很好的维护。

废遗憾退出比赛。

3. 活动的宣传工作不是很到位，前期摆外场由于报名人数众多，现场的协会人员没能对所有人员的提问进行一一讲解，而设计的宣传单上对于活动的具体流程描述不是非常清楚，比赛时间未能重点突出显示，导致一些人即使参与报名，对活动内容也不是很清楚，以至于比赛当天未能按时比赛现场到达或者由于不懂比赛规则违规跑点或者跑错点被取消成绩。

4. 协会没有招新，总的工作人员不超过十人，出发点的场面维护、守点以及终点登记成绩都显得力不从心，人员的不足给举办这次活动带来了很大的困难。 总结建议：

1. 活动前应该系统筹划，缜密安排。将活动中有可能出现的问题都考虑到，活动举办时留有足够的预备人员以解突发状况，尽量使活动做到圆满。

2. 协会内部人员应在平时加强交流，这样在活动的时候才能形成一种默契，提高工作效率。

3. 人多力量大，定向越野活动的举办是需要大量的人来组织的，下次举办活动时协会应尽量征集一些志愿者前来帮忙，避免活动因为人员不足带来的不必要的麻烦。

总得来说，首届夺宝奇兵校园趣味定向活动还是比较成功的，尽管在这次活动中出现了一些意外情况，但在全协会人员的共同努力下，问题得到了及时的解决，保证了活动的顺利举行，也为未来举办类似的大型活动积累了不少宝贵的经验。通过此次活动，我们充分的调动了大学生参加各种体育活动的积极性，培养了大学生对定向运动的爱好，作为一项户外活动，这也会让同学在紧张的学习压力下得到一定的放松，丰富其课余生活，为发展校园文化做出了应有的贡献，也给新生提供了了解西北工业大学定向越野协会的机会，同时我们应该也总结这次举办活动的经验和教训，努力改善不足，慢慢把定向越野协会发展、壮大。

学生定向越野协会

2012年11月7日

附：

比赛获奖人员名单

奖项女子组：一等奖温晴（人文与经法学院）二等奖 秦星月（人文与经法学院）三等奖梁懿（机电学院）男子组：

一等奖 胡耀伟（软件与微电子学院）二等奖 魏亮（计算机学院）

单腾飞（教改学院）

三等奖 沈佶（航天学院）

黄瓚（软件与微电子学院）杨柳（自动化学院）

比赛用时

17分19秒18分16秒19分03秒

13分33秒15分16秒16分04秒16分29秒16分34秒16分37秒

奖品

定向活动注意事项篇四

一、活动主题

趣味定向

二、活动目的

丰富大学生的业余生活，营造轻松愉悦的校园气氛。增加参赛者之间的默契，让他们在游戏中获得一些知识，锻炼参赛者的思维能力。增进协会成员的互帮互助意识与活动过程中各项任务的部署与完成的能力，加强各部门之间的交流。

三、活动组织机构

主办单位：大学生就业与创业协会

四、活动对象

湖州师范学院全体学生

五、活动时间、地点

时间：4月24日下午一点

地点：中校区食堂对面

六、活动流程

（一）前期准备及具体安排

- 1、办公室：协调各部门之间的工作，活动当天人员的工作安排，主持稿的写作
- 2、活动部：活动场地的申请，场地的布置及扫尾工作
- 3、宣传部：活动前期海报的完成，活动照片的拍摄
- 4、外联部：拉赞助，准备横幅，租借音响，活动奖品的设定与采购
- 6、创业园：活动题目的准备与保管，和活动部一起完成场地的布置

（二）活动的主要内容

- 1、开场表演
- 2、主持人自我介绍，介绍活动主办方与主题，介绍游戏规则，宣布活动开始
- 3、活动开始（共三轮，每轮结束后可进行观众互动环节）
- 4、游戏规则（见附页）
- 5、颁发奖品
- 6、活动结束，清理现场

七，经费预算

音响：300元

横幅：1*50=50元

黄豆：15元

玻璃绳：1*10=10元

透明胶：2*1=2元

双面胶：3*2=6元

笔：5*2=10元

气球：20元

礼品：200元

装黄豆的碗和筷子：五元（向食堂租借）

总计：618元

八、注意事项

- 1、务必保证在游戏开始前完成场地的布置
- 2、保证游戏时负责各部分人员的按时到位与相关工作的完成
- 3、注意现场秩序的维持

湖州师范学院就业与创业协会

4月15日

附页：

游戏规则：

- 1、游戏共进行三次，每次分为五组，每组由两名参赛选手组成（选手报名时自行组队）

2、一名参赛选手在事先划好的区域内找到自己的题号（限时五分钟），另一名参赛选手在场内完成夹豆子游戏（50颗），找题号的选手必须在规定的时间内回来，否则淘汰，找题号的选手必须在夹豆子的选手完成其任务之后方可进行你画我猜（找题号或是夹豆子由选手自行决定）

3、你画我猜：一名选手通过肢体语言表达题板上的题目，另一名选手猜他所表达的词语，限时五分钟，看其答对题数（画或者是猜由参赛者自行决定）

定向活动注意事项篇五

星期六的下午，阳光明媚、万里晴空，我和爸爸妈妈去参加我们班集体组织的活动，正好活动地点是在我爸爸的曾经上大学的地方，我感觉这个地方好亲切，所有的花草树木都在向我微笑、招手。

进了大学，我看见许多鲜艳的花朵，还有碧绿的小草，我不由的想起了朱自清的.《春》“红的像火，粉的像霞，白的像雪。花里带着甜味儿，闭了眼，树上仿佛已经满是桃儿、杏儿、梨儿！”大学的景色真美啊！

活动开始了，教练给我们讲解规则：“我会发给你们一人一张地图，要在规定时间内找见“宝物”，你们可以四人一组或两人一组。”随后，我跟我的三个好朋友就一起上路了。刚开始我们没有规划路线，也没有仔细看地图，绕来绕去，浪费了一点时间，后来我们学会了要把地图和指北针放到一样的方向，同时，也要看“宝物”附近的建筑物，才能很快找到“宝物”。一路上，我们互相帮助、互相鼓励，同时出发、同时到达，因为我们是一个团队。最后我们基本把所有的“宝物”都找完了，我们很开心，这真是快乐的一天。

这个活动我明白了，做任何事情，我们都要动脑筋，团结一致、互相帮助，不管成绩怎样，只要努力了就行。此外，我

还学会了怎么看地图和指北针，这次活动的收获真大。

文档为doc格式