

# 2023年学生拓展活动策划企业(实用6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。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。

## 学生拓展活动策划企业篇一

班级体集体找到提前踩点的位置，分成几个小组，在相邻的灶台围桌而坐；各组小组长领取分配好的.食粮，做好烧烤的准备工作，生火，调好调料，烧烤架，碗筷。以下是职场本站为大家推荐的学生户外拓展活动策划资料，提供参考，欢迎参阅。

### 学生户外拓展活动策划一

#### 活动主题

“体验生活，增进感情”

二、活动目的1. 通过拓展训练，增强班级内部以及同学之间的信任感、责任感。

2. 在活动过程中，让同学们共同享受美食，增强彼此的感情。

3. 通过活动，让同学们对生活体验更多，学会一点厨艺。

#### 三、活动组织者

13级风景园林12班班委会

#### 四、活动参与人员

13级风景园林12班全体同学

## 五、活动时间

\_\_年6月13日

## 六、活动地点

怀化市迎丰公园

## 七、活动流程

### (一)前期工作

1. 确定总负责人、策划人、个小组组长等工作人员，本次拓展活动的项目以及活动的必需物品。
2. 班委会买好食材，女生宿舍负责清洗装菜。
3. 素拓委员与副班长提前踩点。
4. 心健委员负责准备向所有成员讲解活动的各种注意事项
5. 一切准备就绪后，全体成员在组织委员的带领下前往目的地

### (二)活动期间

1. 全体成员在怀化学院侧门集合，班长说明一下安全知识。
2. 队伍整理后乘车到达目的地。
3. 进行活动：自主烧烤。班级体集体找到提前踩点的位置，分成几个小组，在相邻的灶台围桌而坐；各组小组长领取分配好的.食粮，做好烧烤的准备工作，生火，调好调料，烧烤架，

碗筷;由小组长负责总工作--烤菜,其他人作为替换人员;活动期间,大家可一同娱乐、歌舞;边烤大家一起边享受美食,举杯喝饮料,品尝水果。

### (三)注意事项

在“自主烧烤”期间时,全体成员应注意安全;活动结束后,全体学生分工收拾垃圾;最后,全体成员集合,集体拍照留念;整装待发共同乘车回学校;至此,本次素质拓展活动全部结束。

### (四)活动必需品

烧烤架,碳,食材,饮料茶水;以及意外受伤的药品。

## 八、拓展活动具体规则以及相关注意事项

1. 保持严格的组织性和纪律性,成员需听从班委会的指挥,不得擅自行动。
2. 总负责人负责本次拓展活动的全过程,对本次活动拥有指挥权,策划人、班委会辅助总指挥人。
3. 素拓委员负责引领队伍行进方向并对必要的活动场地进行布置,对本次拓展活动进行监督管理。
4. 活动参加人员要求:活动参加人员身着深色衣服,以免弄脏衣物;活动进行过程中,各参与人员不得破坏公物,不得起纷争。

## 九、紧急情况应对方案

1. 班委会负责对活动中的紧急事件进行处理;
2. 期间有队员受伤(如烫伤等),由本组组员帮助擦烫伤药,

若情况严重则由班长和素拓委员护送医院治疗。

艺术设计系团总支素质拓展部

学生户外拓展活动策划二

## 一、拓展主题

“沟通联系你我，亲情感动大家”

二、活动目的1、通过拓展培训，在团队内部营造亲情化的团队氛围，增进团队内以及各团队之间成员的信任感、责任感，从而改善和增进团队内各成员的人际关系。

2、在活动过程中，激发各团队成员的进取精神，培养成员的领导意识与管理才能，为在将来的工作成为一名主动而积极的团学联干部打下基础。

3、依靠各种拓展项目，加强团队内部、团队间的沟通与协作能力，锻炼团队面对机遇与挑战时的反应与应对方式。

## 三、主办单位

华北师范大学武汉传媒学院动画学院团学联

## 四、承办单位

x学x院团学联组织部、生活部

## 五、活动参与人员

动画学院团学联所有成员

## 六、活动时间

20xx年6月中旬

## 七、活动地点

郊外

## 活动流程

### 一、前期工作

- 1、确定总指挥、策划、裁判组人员、流动监督组人员及工作人员
- 3、参加拓展培训的人员以抽签的形式进行分组，并确定队长、副队长
- 4、组织部负责准备本次拓展培训的项目以及活动的必需物品

### 二、活动期间

(1)全体参与人员到操场集合，进行动员大会并开展安全教育，总指挥发表讲话，队长代表、队员代表进行宣誓。

(2)队伍整理后进行第一项活动：

#### 个性介绍

活动目的：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

活动说明：队伍在场地上围成一圈，队长在场中示范介绍自己。

介绍后，一面以自己独特的、吸引人的动作行进至圆圈中的一名队员处(行进中，一面说出自己的嗜好，如我喜欢……)。并把双手搭在此队员的肩上或拍拍队员的双手均可。队长站

在此队员的位置，队员模仿队长的动作并重复队长的简介(他是谁……他喜欢……)行进至中心点。

换此队员介绍自己，然后再以自己独特的动作前进至圆圈寻找另一名队员。一次类推，一个接一个，直到全体介绍完毕。

注意事项：动作自创，任何动作或配合动物叫声均可，但不要尖叫，以免扰乱秩序

在个性介绍结束后，按分组分别进行以下项目

将男生分为五毛，女生为一块。

活动说明：在游戏中男生是五毛，女生是一块。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站在边上，裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或者8块5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数得小团队。

注意事项：反映要快，动作也要快。

## 1、背夹球

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力，并使队伍内成员更加熟悉

活动说明：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，向前走时双手不能碰球，球掉后从起点重新出发最先完成者胜出。

注意事项：进行接力时，必须在规定区域完成接力活动。

## 2、动力火车

学生户外拓展活动策划三

## 一、活动背景

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。

二、活动目的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。

## 三、活动主题

友谊合作拼搏创新团队

## 四、活动内容

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10级、11级本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

## 四、活动流程

### (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：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的\_\_后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。

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。



## 五、活动预期效果及影响：

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。

## 六、活动注意事项及其预防措施

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。

## 七、经费预算

### 学生户外拓展活动策划四

#### 一、活动名称：

综合拓展活动

#### 二、活动目的：

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识 and 智慧。

#### 三、活动时间、地点：

\_\_年\_\_月\_\_日新足球场

#### 四、活动流程：

- 1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。

## 2、主持人宣布活动开始(本活动共分5个环节)

### a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正确。

### b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

### c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上(注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会要单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持)主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

### d环节□trustme.(相信我)

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，

落在保护网上，（注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”）第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

：很敏锐地揭露出问题所在。

## 学生拓展活动策划企业篇二

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,为大家分享了大学生拓展活动的策划书,欢迎借鉴!

当下信息时代的各种新媒体信息冲击刺激着大学生,“走下网络、走出宿舍、走向操场”对同学们的综合素质和综合技能的拓展有较高的要求。由于体育专业的特殊性,急需其他技能素质的弥补;同时为充实体育学院的同学们的课余生活、提高同学们的综合技能素质、增强团队或个人的综合能力,提升在比赛活动中涌现出来的干部的组织管理能力、促进交流合作。

精彩大学·快乐时光

每个项目每班至少1个团队,每个团队10人,团队中男女比例为7:3。为了让更多的同学加入比赛,原则上每个项目选用不同的同学参加。

各班班长于20日之前向夏骊确定是否参加比赛,比赛当天由班长带领运动员到田径场检录处检录。

201x年11月21日-24日下午四点半在绣山田径场

1. 滚雪球 (比赛时间: 11月21日下午4: 30)

比赛规则： 每队10人纵队排在起点线上，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。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。 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（10人）全部超过起点才算全部到达。

## 2. 十人十一足赛（比赛时间：11月22日下午4：30）

比赛规则： 每队十人排成一排，腿部由布条绑牢固，比赛中若布条脱落，需在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进；否则该队成绩增加10秒作为惩罚。鸣哨后，十人同时启动，以十人躯干全部到达终点线内沿垂直面，方可到达终点。

## 3. 齐心协力（比赛时间：11月23日下午4：30）

比赛规则： 参赛队员成一路纵队，前面队员抱住后面队员的右腿，后面队员左手搭在前面队员的肩上，比赛开始，队员们单脚向前跳跃前进，一排尾跳过终点为比赛结束，记时间为成绩。

特别提醒：队伍从哪断开必须从哪接好，不得提前跳。

4. 拔河（比赛时间：11月24日下午4：30） 拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。一场比赛由两队参加，每队上场人数为10人（参赛队伍必须由本班级同学组成，如发现冒名顶替、弄虚作假，将取消其参赛资格。）

（1）比赛采取三局两胜制

(2) 拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的. 两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

(3) 每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的2m白色线时，即绳子向一方移动2m□比赛结束（主裁判吹哨，同时两手在头上做几次大交叉的动作），不限制时间，一直到能判断胜负为止。

(4) 主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负。

(5) 比赛中，主裁判作出比赛结束手势前，如两队同时倒下或自己认为获胜而站起来等，比赛必须继续进行。

1. 以上各比赛项目都取前三名，并颁发一二三等奖

2. 裁判员将根据各项目活动规则，坚持公平、公正、公开的体育道德精神。友谊第一，比赛第二。参与各项目比赛时应公平，不得恶意伤人或谩骂对手或故意犯规，如有此类现象取消该队的所有成绩和比赛资格。

3. 活动过程中注意自身及财产安全，队员出现不适现象应及时申请暂停，并由后勤管理员检查，一切正常后继续进行，情况较严重的及时送医；个人贵重物品自己妥善保管，大件物品专人代为保管；若有遗失，体育学院团总支、学生会概不负责。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

4. 各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始5分钟参赛队未到达现场，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。

5. 同一场比赛中不可替换队员，如要替换队员需提前申请（男生替补只能替换男生，女生替补只能替换女生）。

一等奖一名：奖品10份+证书

二等奖一名：奖品10份+证书

三等奖一名：奖品10份+证书

## 学生拓展活动策划企业篇三

### 一、活动背景

招新工作已圆满结束，我院学生会成员得到进一步确定。

新成员的加入为我们学生会注入了新的生机和活力，使我们的队伍得到进一步壮大，培养新成员的素质至关紧要，为增强成员的团队合作意识，加强各部门成员之间的交流，拉近新老成员的距离，主席团决定特举办此次素质拓展活动。

### 二、活动目的

1、加强我院学生会新成员的思想文明建设，培养出一批优秀的学生会干部。

2、活跃我院文化氛围，为以后的工作做好充分准备。

3、加强各部门之间的沟通联系，同时拉近新老成员的距离，在团结互助目标一致的前提下顺利开展校院工作。

### 三、活动内容

时间□20xx年12月15日下午

地点： 校东操场

对象： 我院12届学生会全体成员

### 四、活动方案

每个项目将按照3分、2分、1分给予第一名、第二名和第三名积分，最终于活动结束后评出分值最多的团队，并给予一定的奖励。

#### 一、热身小游戏：解扣

参加者围成一圈(人数为奇数，有伤者旁观，去除首饰等)，每人双手一上一下伸展(所有人同一个手上下)，站好后伸手去拉住在隔壁一人的手(一个方向一人)。

活动中任何人的手不得松开，否则将被处罚。

全体参加者双手相握后，开始想办法达到一个目的：最终恢复成单圈手拉手(相邻两人左右手相牵)。

如人数是双数，会变成两个圈。

目的：非常类似儿时的翻绳游戏，所不同的是想要过关必须要靠团队的群策群力，依靠每个组员的分工合作，而且你的思维方式越广，你面前的道路也就越顺利。

#### 二、拓展项目

## (一) 拓展训练——破冰

1、名称：团队建立及破冰ice-break

2、项目任务：

学员组成四个小队队伍在场地上围成一圈，队长在场中示范介绍自己。

(1) 介绍后学员自我介绍(转变观念、调整积极心态)

(2) 创作队歌、队训、队徽等

(3) 小队展示

拓展训练目标：

1、破除人与人之间的距离感，使个人迅速融入团队

2、明确培训目的，对一天的培训有初步了解

3、初步形成团队氛围，为接下来的培训做好心理准备

## (二)、小游戏“反口令”

比赛规则：每个团队选出8位选手，每八人站成一排，由裁判方来叫口令。

口令分别为：向左转、向右转、立正、蹲下、向后转；当口令员喊向左转时，选手们要向右转；当口令员喊向右转时，选手们要向左转；当口令员喊立正时，选手们要蹲下；当口令员喊蹲下时，选手们要立正；当口令员喊向后转时，选手们原地不动；如果选手们在蹲下时口令员依然喊立正，则选手们依旧不动，以此类推。



如果有某位选手不按口令做出相反动作，则立即被判出局。

而当某个部门的选手全部出局，则判定该部门出局。

一直如此反复直到剩下最后一个部门为胜利者。

### (三)、拓展训练-----风火轮

器械介绍：废报纸若干，胶带  
项目介绍：要求每个团队必须在规定的时间内利用提供的物品制作一个闭合的圆环，所有队员必须站在圆环内，然后向前滚动圆环，从起点到达终点，行进过程中要保证圆环的完整，如有断开需重新接好后从原地继续前进，先到者为胜。

培训目标和回顾要点：资源的使用，人员的分工，团队的合作

### (四)、拓展训练-----五人六足

器械介绍：废宣传条幅若干、剪刀若干，制作为绑腿的绳子

项目介绍：

1、各个团队分别选出10名选手参加本次活动，参赛队员于指定地点待侯听从计时人员口令。

参赛队员五人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸。

参赛队伍从起点到终点绕一圈再跑回到起点，并且最后一个人到达后才算完成为完成比赛。

每团队的第一组人员返回终点后，下一组人员开始，以两组的总时间为计时时间。

2、参赛4支团队中，每队可以随意选择自己队的二个队伍参赛的顺序。

培训目标：团队合作能力和分配能力。

#### (五)、拓展训练-----人椅

项目介绍：

2、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；

3、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；

4、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，按时间的长短排名。

培训目标：从本游戏中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

#### (六)、拓展训练-----心心相印(背夹球)

项目介绍：比赛赛距：20米(20米处设置一个转折点)

比赛人数：每队6人，(3男3女)

每组2人，背夹一气球，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。

### (七)、拓展训练-----二人三足踩气球

器材介绍：气球16个、气球绳子若干、其中4个为备用

项目介绍：

1、每个团队派出4人参赛；

2、比赛方式：每次比赛由三个部门同时进行，每个部门四个人，组成两个小队，以部门为单位与其他两个部门同时大混战。

3、比赛规则：两个人组成一个小队，用绳子绑着脚，同时绑着三个气球，若任何一小队先被踩爆完三个气球就自动退场，其他小队继续进行。

### (八)、拓展训练-----衔纸杯传水

器材介绍：一次性水杯若干、矿泉水、空瓶子做水缸

项目介绍：每队选10人参加比赛，参赛人员选8名一组，男女交替配合。

分四组同时进行比赛。

另有二名人员辅助第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个人传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的三分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

培训目标：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

## 六、预期效果

- 1、使学生会新成员对大学有一个更加深刻的了解，明白大学的意义。
- 2、让每一个学生会新成员认真思考该怎样成为一个合格的学生会干部，明白自己身上的`责任与义务。
- 3、增进学生会各部几个成员之间的交流与合作，以便更好地开展工作。

## 一、整体部署

- 1、活动名称：学生会内部户外拓展训练
- 2、活动主题：团结协作，共创奋进向上学生会
- 4、活动对象：材料学院学生会全体成员
- 5、活动地点：齐齐哈尔大学中区篮球场

## 二、活动单位：

主办单位：材料学院学生会

## 三、活动目的：

通过一系列户外特殊拓展训练提升学生会整体综合实力，提高团队合作能力，加强个人与个人之间、个人与部门之间、部门与部门之间的沟通及相互配合的能力，消除各部门之间的隔阂，提升整体学生会内部的集体凝聚力心理素质。

#### 四、前期准备：

- 1、策划完成：由办公室在活动开始之前写好活动策划，并将其给主管主席查阅，以便日后活动的具体安排。
- 2、工作分配：办公室根据策划书对各项工作进行分配，落实到每个部门。
- 3、裁判和主持人的任命及培训。

#### 五、活动流程：

- 1、由学生会主席王凤超代表主席团发言。
- 2、学生会所有成员按照随机分配形成小组，参与到训练中，在训练的每个项目开始时都会进行重新分组。
- 3、随机形成的各小组积极参与，完成各个训练活动。
- 4、由裁判员统计每个人的成绩，有副主席李春艳宣布成绩。
- 5、学生会副主席裴迅作总结性发言，结束。

#### 六、活动细则：

##### 1、气球排排走

##### 规则：

- (1) 比赛共分2组，每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍共9名

## 队员

(2) 9名队员侧站成一排，每两人之间夹着一气球(夹在前面一人的后背及后面一人的前胸之间)，一直往前走，从起点到终点，气球每掉一次在成绩上加5秒。

用时最短的一队为第一名，往后依此类推；第一名的队伍每人加11分，往后以此类推。

项目目的：考验团队内部的协调能力。

## 2、密码传递

规则：

(1) 比赛共分2组，每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍共9名队员

(2) 游戏规则：每个人不许回头，不许离开自己所站的位置，不许说话，在限定的时间里把最后面的队员得到的信息准确的传递到前排第一个队员。

首先每个队都开始做了准备，即简单的沟通密码，或者用手在后背写字，或者用敲击身体或头部的方式。

第一轮被淘汰的每支队伍的每个人加2分，以此类推。

第一轮是：4个数字(比如：1718，5606……)

第二轮是：6个数字而且带小数点(比如1820。

第三轮是：3个数字和3个比划在6划以上12划以下的汉字(比如：4学院60员，70地课改3，纹5取23和……)

第四轮是：一串6个字母(比如[]dsygeh[]qabohe[]hhggok……)

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，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。

### 3、青蛙跳水

活动简介：

所有学生围成一圈，每个同学轮流一人一字把口号说出来：一只青蛙一张嘴两只眼睛四条腿扑通一声跳下水，噏，两只青蛙两张嘴……（延续下去）。

谁没能准确的说出则被淘汰，第一轮被淘汰的人加1分，第二轮被淘汰的人加2分，往后以此类推，直到剩余的人数少于6时，项目结束。

项目目的：考查学生的反应能力、语言表达能力、与人沟通能力以及逻辑思维能力。

### 4、极品飞车

将所有学生随机抽签形成两人一组。

两人的搭档中先抽中的闭住眼睛，闭住眼睛的人是“汽车”，另一名同学是“司机”，由“司机”抽取每组需要完成的赛道。

“司机”只能使用非言语指导。

因为我们开车的时候不会和汽车说话，一旦发现说话立即被淘汰。

“汽车” 脚踩出赛道之外立即被淘汰。

“汽车” 摆出缓冲的姿势(手臂前举于胸前，手掌向外)，司机站在他后面。

信号如下：

- (1) 双手放在肩上：停止
- (2) 双手从肩上放下：走
- (3) 单手放在右肩：向右转
- (4) 单手放在左肩：向左转
- (5) 双手连续轻拍肩：倒退

裁判说“开始”时，“司机”开始驾驶“汽车”，由起点开始出发，沿赛道到达尽头，然后“司机”和“汽车”调换角色，原路返回起点，直到游戏结束。

用时按由短到长排名的1-5组的每人加10分，6-10组每人加9分，11-15组每人加8分，16-20组每人加7分，以此类推，直接被淘汰的组每人不得分。



## 七、成绩记录及奖品

每个单项都采取个人积分的办法，每人按照四各项目的完成情况，由裁判给出实际得分，四项结束后将每项得分进行加和，总分由高到低排名，第1名获得一等奖，第2名到第3名获得二等奖，第4名到第6名获得三等奖，辛勤的两名裁判员授予特殊贡献奖。

## 学生拓展活动策划企业篇四

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。

山东建筑大学大学生活动中心

承办单位：山东建筑大学大学生活动中心办公室

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，体形强渥者为宜。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。

# 学生拓展活动策划企业篇五

班级体集体找到提前踩点的位置，分成几个小组，在相邻的灶台围桌而坐；各组小组长领取分配好的.食粮，做好烧烤的准备工作，生火，调好调料，烧烤架，碗筷。以下是豆花问答网为大家推荐的学生户外拓展活动策划资料，提供参考，欢迎参阅。

## 学生户外拓展活动策划一

### 一、活动主题

“体验生活，增进感情”

二、活动目的1.通过拓展训练，增强班级内部以及同学之间的信任感、责任感。

2.在活动过程中，让同学们共同享受美食，增强彼此的感情。

3.通过活动，让同学们对生活体验更多，学会一点厨艺。

### 三、活动组织者

13级风景园林12班班委会

### 四、活动参与人员

13级风景园林12班全体同学

### 五、活动时间

\_\_年6月13日

### 六、活动地点

# 怀化市迎丰公园

## 七、活动流程

### (一)前期工作

1. 确定总负责人、策划人、个小组组长等工作人员，本次拓展活动的项目以及活动的必需物品。
2. 班委会买好食材，女生宿舍负责清洗装菜。
3. 素拓委员与副班长提前踩点。
4. 心健委员负责准备向所有成员讲解活动的各种注意事项
5. 一切准备就绪后，全体成员在组织委员的带领下前往目的地

### (二)活动期间

1. 全体成员在怀化学院侧门集合，班长说明一下安全知识。
2. 队伍整理后乘车到达目的地。
3. 进行活动：自主烧烤。班级体集体找到提前踩点的位置，分成几个小组，在相邻的灶台围桌而坐；各组小组长领取分配好的.食粮，做好烧烤的准备工作，生火，调好调料，烧烤架，碗筷；由小组长负责总工作--烤菜，其他人作为替换人员；活动期间，大家可一同娱乐、歌舞；边烤大家一起边享受美食，举杯喝饮料，品尝水果。

### (三)注意事项

在“自主烧烤”期间时，全体成员应注意安全；活动完成后，全体学生分工收拾垃圾；最后，全体成员集合，集体拍照留

念;整装待发共同乘车回学校;至此,本次素质拓展活动全部结束。

#### (四)活动必需品

烧烤架,碳,食材,饮料茶水;以及意外受伤的药品。

#### 八、拓展活动具体规则以及相关注意事项

1. 保持严格的组织性和纪律性,成员需听从班委会的指挥,不得擅自行动。
2. 总负责人负责本次拓展活动的全过程,对本次活动拥有指挥权,策划人、班委会辅助总指挥人。
3. 素拓委员负责引领队伍行进方向并对必要的活动场地进行布置,对本次拓展活动进行监督管理。
4. 活动参加人员要求:活动参加人员身着深色衣服,以免弄脏衣物;活动进行过程中,各参与人员不得破坏公物,不得起纷争。

#### 九、紧急情况应对方案

1. 班委会负责对活动中的紧急事件进行处理;
2. 期间有队员受伤(如烫伤等),由本组组员帮助擦烫伤药,若情况严重则由班长和素拓委员护送医院治疗。

艺术设计系团总支素质拓展部

学生户外拓展活动策划二

#### 一、拓展主题



## “沟通联系你我，亲情感动大家”

二、活动目的1、通过拓展培训，在团队内部营造亲情化的团队氛围，增进团队内以及各团队之间成员的信任感、责任感，从而改善和增进团队内各成员的人际关系。

2、在活动过程中，激发各团队成员的进取精神，培养成员的领导意识与管理才能，为在将来的工作成为一名主动而积极的团学联干部打下基础。

3、依靠各种拓展项目，加强团队内部、团队间的沟通与协作能力，锻炼团队面对机遇与挑战时的反应与应对方式。

## 三、主办单位

华北师范大学武汉传媒学院动画学院团学联

## 四、承办单位

x学x院团学联组织部、生活部

## 五、活动参与人员

动画学院团学联所有成员

## 六、活动时间

20xx年6月中旬

## 七、活动地点

郊外

活动流程

## 一、前期工作

- 1、确定总指挥、策划、裁判组人员、流动监督组人员及工作人员
- 3、参加拓展培训的人员以抽签的形式进行分组，并确定队长、副队长
- 4、组织部负责准备本次拓展培训的项目以及活动的必需物品

## 二、活动期间

(1)全体参与人员到操场集合，进行动员大会并开展安全教育，总指挥发表讲话，队长代表、队员代表进行宣誓。

(2)队伍整理后进行第一项活动：

### 个性介绍

活动目的：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

活动说明：队伍在场地上围成一圈，队长在场中示范介绍自己。

介绍后，一面以自己独特的、吸引人的动作行进至圆圈中的一名队员处(行进中，一面说出自己的嗜好，如我喜欢……)。并把双手搭在此队员的肩上或拍拍队员的双手均可。队长站在此队员的位置，队员模仿队长的动作并重复队长的简介(他是谁……他喜欢……)行进至中心点。

换此队员介绍自己，然后再以自己独特的动作前进至圆圈寻找另一名队员。一次类推，一个接一个，直到全体介绍完毕。

注意事项：动作自创，任何动作或配合动物叫声均可，但不要尖叫，以免扰乱秩序

在个性介绍结束后，按分组分别进行以下项目

将男生分为五毛，女生为一块。

活动说明：在游戏中男生是五毛，女生是一块。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站在边上，裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或者8块5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数得小团队。

注意事项：反映要快，动作也要快。

## 1、背夹球

活动目的：活跃气氛，锻炼团队的协作能力，并使队伍内成员更加熟悉

活动说明：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，向前走时双手不能碰球，球掉后从起点重新出发最先完成者胜出。

注意事项：进行接力时，必须在规定区域完成接力活动。

## 2、动力火车

### 学生户外拓展活动策划三

#### 一、活动背景

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。

二、活动目的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。

### 三、活动主题

友谊 合作 拼搏 创新 团队

### 四、活动内容

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10级、11级 本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

### 四、活动流程

#### (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针对性的活动，现举例如下：

1. 友情链接：各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她

背后的人作自我介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是文学院汉语言文学专业的后边的，第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的\_\_后边的后边的，依此类推，看哪队准确复述的最多。

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

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。

### 五、活动预期效果及影响：

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。

### 六、活动注意事项及其预防措施

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。

## 七、经费预算

### 学生户外拓展活动策划四

#### 一、活动名称：

综合拓展活动

#### 二、活动目的：

培养学生团结、互助的精神，改变部分同学胆小、腼腆的性格，同时增强同学之间的信任，也考验同学的知识 and 智慧。

#### 三、活动时间、地点：

\_\_年\_\_月\_\_日 新足球场

#### 四、活动流程：

- 1、请老师对此次活动进行动员、加油，并对同学提出希望。
- 2、主持人宣布活动开始(本活动共分5个环节)

##### a环节、一分钟约会

规则：男女生各一排，面对面坐，每两名女生对面坐一位男生，主持人宣布开始后，这两女一男之间相互作自我介绍，总共时间为1分钟，1分钟后所有男生依次向右边一个座位就坐，与另外两名女生进行自我介绍。三轮约会结束后要由老师随机抽取几名同学，让他们喊出其他人的名字，看是否正确。

## b环节、瞎子和瘸子

规则：所有同学随机分为3组，每组有2名同学作为裁判，其他同学分别扮演瞎子或瘸子，瞎子需要在瘸子的搀扶下走过一段障碍路，瘸子必须拉着瞎子的手，对他说：“同学我愿帮你走完大学！”之后进行障碍路上的接力赛，让每组的同学都走完这段路，用时最少的小组为冠军，之后是亚军、季军，并颁发奖品。

## c环节：提示语猜词

规则：在操场上铺三张大纸，呈品字形，将全体学生分为3组，分别站在这三张大纸上(注：每组同学要全部站在大纸上很困难，所以他们会单脚，而且要紧紧拥在一起，互相支持)主持人搬一把凳子放在三组同学的正中间，站在凳子上方，向同学说提示语，并请同学以抢答形式来回答，每答对一题得一分，比赛过程中如有同学站在大纸外扣一分。环节结束后统计各组得分！

## d环节□trust me.(相信我)

游戏规则：由6名男生，每2人手相连，组成保护网，搬来一个凳子，让同学站在凳子上，背对保护网，笔直身体向后倒，落在保护网上，(注：每名同学在站上凳子上时，要大声对充当保护网的同学说：“我能相信你们吗？”保护网回答：“放心吧，相信我们。”)第一个由老师来进行示范，为大家加油，鼓舞士气！

e环节：环境科学的所有同学，手拉手排成x—can的形式，请老师拍照.作者真是我的知音。

户外拓展活动心得体会

户外拓展活动方案

户外拓展活动体会

户外拓展活动讲话稿

## 学生拓展活动策划企业篇六

秋游素质拓展活动

组办单位：

物流与工程管理学院冷链q1141班

“三忘记四原则”：忘记性别、忘记年龄、忘记身份；

真诚、投入、快乐、当责

- 1、结识更多朋友，扩大交际圈；
- 2、加强合作意识、提高团队合作能力；
- 3、让大家意识到真诚与奉献在社交中的'重要性，从而提高社交能力。

十一月五日星期二下午14：00—17：20

东大门草坪

1141班全体学生

### 六、活动项目规则

所有参与人员分为五组每组八至十人，每个小组都要参加所有项目。



- 1、由冷链班相关负责人进行协调确定活动节目及相关参与人员选定。
- 2、提前通知活动组织及参与人员，对参与活动方面进行讲解，最好让每个人都知道每个游戏的规则和流程。
- 3、关注天气状况做好相应应急预案。

每个小组选出一个负责人，负责自己小组所有活动的具体指导，因此，负责人和组员要提前仔细看活动规则。

- 1、活动当天由组织人员提前到达活动现场做好活动现场布置。（当天下午一点三十分之前所有准备工作必须全部就绪）
- 2、所有负责人必须提前熟悉活动策划内容及活动的规则及流程。
- 3、活动现场一切组办人员必须无条件听从指导调度。

- 1、结束时物品回收；
- 2、活动场地清理工作（班生活委员及相关人员）。

20xx年x月xx日

### 活动规则细则

（一）、信任之旅目的：通过助人与受助的体验，增加对他人的信任和接纳。

时间：20分钟左右

道具：眼罩6个、正方体纸质小箱子2个（箱子表面写上1-6的数字）、硬纸片（纸片上写上相应的游戏规则）

过程：每组选六人分两组参加活动，其余人员要在旁边配合后面所要做的活动。三人一组，一人（蒙眼）负责将箱子使劲抛出；一人负责用语言指挥；另一人（蒙眼）负责听从指挥者的命令沿事先设定好的路线行走；先到达终点者获胜。

注：在过程中每个组要根据参赛人员所到达的地点做相应的活动（如：唱歌）。

## （二）、“多式联运”

简述：依靠分工合作来完成的任务，每组选五人参与

时间：20分钟左右

道具：(1)准备每组各五张签，上面分别写：嘴巴，背（二张），手（二张，分左右）(2)气球（每组若干个）(3)绳子  
方法：1。每组必须要有五人；2。请每组每人抽签。首先，抽到嘴巴的必须借助抽到手的两人帮助来把气球给吹起；然后二个抽到背的人把吹好的气球用背夹住合力运送到指定场地。