

2023年活动方案设计(通用5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

活动方案设计篇一

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。

二、主办单位：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

三、活动时间□20xx年5月16日

四、活动地点：素质拓展场地

五、活动流程

(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。

六，活动预算

略

看过2017年素质拓展活动方案的人还看了：

1. 2017户外拓展主题活动方案
2. 大学生课外素质拓展活动方案
3. 部门素质拓展策划书
4. 部门拓展活动策划书
5. 公司户外拓展活动方案

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

活动方案设计篇二

金秋时节，桂子飘香。在完成了党建干事换届、选举工作之后，新一届党建工作团体正式成立了，但中间还存在一些散乱、生疏感。为增强我院学生党建办内部干事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，特组织此次化材学院学生党建办全体成员的素质拓展活动。本次活动、旨在营造一个宽松、良好的交

流氛围，通过干事及同学间的相互合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识，同时也为大家提供一个强身健体，提高个人素质的机会。

二、活动主题

友谊合作拼搏进取

三、活动对象

化学与材料科学学院党建办公室全体干事，09、10级各班至少4名（男女各2人）党员或入党积极分子。

四、活动价值及意义

活动核心价值：修身、探索、学习、超越、双赢

活动最终目的：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，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，更为融洽地与群体合作；最终达到修身目的。

活动价值、目的说明：

1、通过拓展活动，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，培养新一届干事成员的领导意识与管理才能，为在将来的党建工作中成为一名合格的组织者、参与者打下基础。

五、活动方式

综合活动项目+挑战自我+个性表现+团队间合作、竞争

六、活动时间、地点

时间：20__年9月23日下午14：30

地点：宝山校区足球场

七、前期准备

具体事务安排：

1统计班级成员的名单，确定参加活动的成员名单，并且通知到人。

2、确定能安全开展活动的的场所（参考地点：足球场）。

3、考虑到活动（二）采取分小组进行。在活动前合理分配小组成员（男女搭配）。每组成员建议在10~12人。

八、活动流程

14：30开始进行素质拓展活动。

活动方案设计篇三

素质拓展户外活动。

二，活动目标

增强社团合作意识及凝聚力，较好的扩大大学生训练营在河南工程学院的有影响力，开拓以往工作思路，加强与校其他学生组织的合作，加快我社团内部单一沟通方式向多元化沟通方式的转变，以服务大学生为宗旨，将丰富多彩的学生组织社团文化深入到学生中心去，及提高各位学员的个人素质

和今后更好地合作与相处。

三，活动时间

20xx年x月30日

四，活动地点

南校区草地上和小树林

五，活动展开形式

团体活动

六，参加人员

- 1、学员：全体协会新生
- 2、教官：大二带队人员和大学生训练营的教官
- 3、主办单位：青年志愿者协会
- 4、协办单位：大学生训练营

七，流程

- 1、军姿：在到达场地后首先站军姿
- 2、分队：在其间分好小队及其队长，每队各自起队名，想队歌和口号
- 3、全体成员参加的活动
- 4、生命之旅：分为盲人(男生)，哑巴(女生)两队配合完成

5、感恩分享：在以上活动结束后队员在一起分享各自的心得及其体会

6. 毕业墙

八. 安全问题

活动期间，人流量比较大，涉及财务安全、人身安全，因此，成立安全小组，制定负责人，充分考虑安全隐患，把人身安全放在活动开展的首要位置。

安全小组人员：当天大二流动人员(具体人员当天视情况而定)

活动方案设计篇四

一、活动背景：

为提高大学生同学之间的凝聚力，拉近大家之间的距离，锻炼大家的团结协作能力，特举行

主题为“友谊合作拼搏创新团队”的素质拓展活动。

二、活动目的

感、责任感，从而改善和增进团队内各成员的人际关系。

工作成为一名主动而积极的团学联干部打下基础。

的反应与应对方式。

三、主办单位

电子科学与工程系

四、承办单位

电子科学与工程系组织部、体育部

五、活动参与人员

电子系大一全体人员

六. 活动流程

(一)、前期工作

- 1、确定总指挥、裁判组等工作人员。
- 2、对各部分负责人召开动员会议，分配各自任务。
- 3、组织部、体育部负责准备本次拓展培训的项目以及活动的必需物品

并开展安全教育，并发表讲话

- 5、参加拓展培训的人员提前确定分组，并确定队长、副队长。

6、热身活动

(二)、后期总结

- (1)所有参加本次拓展活动的成员上交一份活动心得。
- (2)各部门在后续的工作中部长组织进行总结，加强沟通与了解。
- (3)做好本次活动资料的整理与总结，并上传至电子系网页。

(三)、活动用品

记分册纸杯布条足球等等

七、拓展活动具体规则以及相关注意事项

若有意外情况需及时向队长、裁判或流动监督组请假
挥。

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。

队员的健康状况与安全问题。

分队：

每班同学自由报名组队参与，要求一对10人，并由小组自己选出队长及副队长。

活动具体规则以及安排：

活动一：扰坐长城

队会有一名骚扰人员进行破坏，以坚持时间为评判标准。

评分方式：在此期间组内不能有一人起立或者摔倒，否则视为失败。

活动二：坐地起身

游戏规则：要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。在不用手撑地的情况下，集体站起来。

可以挑战从别的队拉人继续上加。

评判方式：注意不能用手撑地，比赛哪队最终能一块站起来

的人比较多。

活动三：信任背摔

根布带牢牢绑住训练者的双手，身体重心上移尽量垂直水平倒下去，下面的队员安全把他接住即为完成。

活动四：穿衣接力

跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上，然后从终点处跑至起点，以此类推。

评判方式：以用时进行排名积分。

活动五：纸杯传水??

动作，水尽量不能洒出。

评判方式：在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。??

活动六：五人定点投篮

游戏规则：五人一组站在三分线以内五个定点上在规定时间内投篮。

评判方式：在规定时间内投篮进球最多的队伍获胜。

活动七：十人九足

游戏规则：每队成员尽量男女交叉站成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跨步走(跑)向终点。

评判方式：以每队用时进行排名积分。

活动八：盲人足球

蒙上眼睛的队员可以踢球。他的搭档负责告诉他向什么方向走，做什么。两人相互配合，使球入网。

评判方式：在规定的时间内，看哪一组进的球多，哪一组就获胜。

十、活动相关注意事项

外情况需及时向有关负责人讲明。

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。

健康状况与安全问题

十一、紧急情况应对方案

该队员可在名一队友的护送下进行治疗。

加本活动的资格。

活动方案设计篇五

一、活动背景

为了提高大学新生的综合素质，提高大学生的团体认识，使每一位成员进一步的认识团队的重要性，让其学会感恩，对身边的人与事物充满爱。

二、活动主题

提高综合素质，培养团队精神，爱在我们身边

三、活动地点

早上----报告厅

下午----旧篮球场

晚上----活动中心（团委）一楼大厅

四、活动时间

xx年11月6日（上午九点到晚上10点）

五、参与对象

全校新生代表【学生会成员优先】（预计300人）

六、活动主持人

杨富钧

七、活动项目及规则

上午

1、心理宣讲【11月6号上午9：00—10：30，报告厅（暂定）】

（1. 活动意义：做一次深入同学们内心世界的宣讲（用事例、典型视频等做铺垫）

（2. 所需物品：多媒体教室一间，老鹰的成长经历视频□ppt□相机，背景音乐

2、不可完成的任务【11月6号上午10:30---11点40】

在规定时间内分组收集规定物品（物品：两只鞋，一套晚礼服，一顶保安帽子等等（待定））。

下午（12：30—17：00）

3、团队展示【下午12:30到13：00报告厅】

展示团队风貌包括，队名，队形，队歌，口号等。

4、集体意识【下午13：00—14：00，旧篮球晨

（3.所需物品：扩音器，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部

5、穿越生死网【下午14:00—15：20，旧篮球晨

（3.所需物品：扩音器，网绳，气球，矿泉水，纸杯，藿香正气液，相机2部。

6、南极浮冰【15：30—16:30，旧篮球晨

晚上

7、生命之旅（下午17：30—20：30，活动中心（团委）一楼大厅）：

（2.活动意义：此项活动目的旨在，让各位参与此次素质拓展的同学深入感受学会感恩是多么的重要，让他们学会爱护身边的每一个人，学会感谢身边的每一个人，让他们从此不再漫无目的的学习生活}——此项目半小时的分享时间。

八、人员安排

1.总负责人：冯金龙、杨茂、闫琦、杨富钧

2.活动主持人：薛姣（暂定）

3.各队助理：待定（各助理不能参加活动）

4. 考勤：办公室
5. 摄影：新闻中心
6. 新闻稿：新闻中心
- 7.ppt□文娱部
8. 宣传：宣传部
9. 人员组织：各部门负责人
10. 会场准备工作：体育部、权益部、
11. 现场秩序：全体助理及工作人员
12. 扩音器（音响）：文娱部
13. 矿泉水：生活部
14. 纸杯：生活部
15. 眼罩：权益部
16. 报告厅的借还：学习部
17. 会场的清理：全体学生会成员

九、经费预算

1. 矿泉水4桶（8元/桶）=32.00元；
2. 纸杯4袋（7元/袋）=28.00元；
3. 音响100元（或者扩音器）

4. 黑色布条（用于生命之旅）=70元

5. 胶带（用于穿越生死网）=4元

6. 横幅=70元

合计=204.00元

十、活动注意事项

1. 每一活动项目必须要有专人负责每一个步骤；

2. 天气下雨将活动延后；

3. 活动中的人员安全问题（若遇到头晕的同学给藿香正气液）；

4. 预备扩音器的电池；

5. 报告厅的提前落实；

6. 确保各项活动相关准备工作事宜；

7. 整个素质拓展结束之后，将教室里的相关设备还原复位。

十一、活动前期准备工作安排

1. 活动前期准备必须在周四前完成；

2. 在活动前两天给各大二部长开会；

3. 活动前期宣传由宣传部在食堂门口（展板及横幅）；

4. 生命之旅的路线由杨富钧及大二助理设计，路线障碍全为自然障碍；

5. 视频与背景音乐收集好之后提前两天交杨富钧处核实。

策划书：权益部. 杨富钧

时间□xx年10月31日