

最新室内拓展游戏活动方案设计(通用10篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的格式和要求是什么样的呢？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。

室内拓展游戏活动方案设计篇一

道具:游戏题目（可以是具有可表演性的成语或词语）

参加人员:两人一组，可多组参加

游戏规则:游戏开始表演的一组两人先要面对面（一人为表演动策划，一人为猜测者），然后由主持人会把要表演的成语或词语写在一张纸上，让表演动作者做给猜测者看，当表演者表演完，猜测者能猜出表演者所做动作的成语或词语时，就算过关。（注意：动作者可以用语言来解释，但不能说出动作中的字）（左右为难、无孔不入、金鸡独立、狗急跳墙、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打、低声下气）。

2、成语（或词语、诗）接龙

道具：无

参加人员：集体

游戏规则：本游戏就是由一人起头说出一个成语，然后其余的人就按顺序接下去，注意：每位接龙者所接的成语的首字必须是前一人的一字，可用同音代替。当轮到某个接龙

者而这位接龙者却不能接出的话主持人可给予其一定的惩罚（可以让其表演一个节目或模仿一个动作）。

3、集体造句

规则：分成若干小组，每一小组第一位组员准备好一支笔和一张空白纸，游戏开始向每小组第一位组员随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二人，第二人按要求写完一个字后交给第三位组员……直到组成一个句子。

要求：如果到排尾句子没有结束则排尾的组员将句子写完整，写完后将所造的句子高举起来，最后以句子通顺，先举起造好句子的小组为胜。

4、3, 7不语

逢 $x \square x$ 的倍数，带有 x 的数字不能说，要以蹲一下来表示。

例如 $\square x = 3$

那么几个人排好队，一个一个说：

5、不管三七二十一

规则：

1、主持人请每区派一名选手上台。

2、主持人讲解游戏规则：从1开始报数，每逢7和7的倍数不能说。速度要快，犯规者淘汰出局。最终胜出的人为获胜者。

3、主持人宣布开始，大家监督，报错者出队站到旁边。剩下的人接着报。直到胜出者产生。

4、主持人给获胜者颁发奖品。

6、击鼓传花

道具:鼓或音乐、花

参加人员:集体

游戏规则:参加者先围成一圈,当击鼓者开始击鼓时,花就开始传,当鼓停时,花到谁手,谁就是“幸运者”,就要表演节目。表演后,花就从这个“幸运者”开始传,节目依此进行。

7、猜成语

先用纸写好词语,可以分很多类的,然后一个人面对着形容什么意思,但不能带那个词。另一个背对着猜。

哎,一说就明白了,和幸运52一样

也可以猜职业,电影名称,体育运动等。

室内拓展游戏活动方案设计篇二

每个班级开展活动时,一定要有两人来做,心理委员作为活动主持人,另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

“各位同学大家好,今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人,这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中,去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的'年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。(先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达)

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

室内拓展游戏活动方案设计篇三

管理金字塔

通过本科目使学员深刻认识到：高效沟通对团队目标实现的重要性；怎样才能有效沟通，并持续跟进直至最后成功？通过本科目的训练不仅能提高团队成员的创新能力和沟通技巧，更能提高成员分析解、决问题的能力！

智慧屋

学会在非常状态下如何跟团队成员进行有效沟通以实现团队的整体目标。在实现团队目标过程中，有效沟通是前提，周密的计划是依据，高效的协作是保障。没有完美的个人，只有完美的团队！一个能有效沟通，精诚协作的团队，它的力量是无穷的。营建智慧之屋，打造赢的团队！

孤岛求生

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最多可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

核弹头

突破思维定势，走出思维盲区、培养创新意识；我们每个人都应该认真思考解决问题的方法，最有创意的方法才是最精彩的，这个项目充分体现和培养了团队的创新精神。

终极抉择

通过模拟绝境展现团队陷入绝境、求生机会有限时，在生死瞬间将如何抉择？通过活动使队员学会感恩、激发团队的最大潜能。

极速时限

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内(15~20m围成圈□3m直径)1—30数字卡(1寸正方形)上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。通过团队的充分协作，让队员们了解到团队配合和执行力的重要性，培养队员的创新思维。

毕业墙

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩.....

拓展课程

拓展系列课程：卓越领导训练营、精英团队训练营、销售精英训练营、目标突破训练、新员工融入训练、大学生励志训练、团队娱乐竞技、亲子拓展方案、中学生军训行程、中小學生领袖训练营。

八大目标突破训练：责任突破训练、协作突破训练、沟通突破训练、方法突破训练、创新突破训练、交际突破训练、效率突破训练、竞争突破训练。

室内拓展游戏活动方案设计篇四

教具：眼罩，纸，笔

- 1、使学员明白单向交流方式与双向交流方式可以取得不同效果。
- 2、说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的结果。

用眼罩蒙上所有学员的眼睛，逐一分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。

- 1、为什么蒙上眼睛，所完成的画并不如期望得那样？
- 2、如何使这一工作更容易些？
- 3、在实际工作中，如何解决这一问题？

1、让每个人在戴上眼罩前将他们的名写在纸的另一面。在他们完成图画后，将所有的图片挂到墙上，让学员从中挑选出他们自己画的那幅。

感言：人人都认为睁着眼睛画画比闭着眼要画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中，我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这些问题时，我们有没有想到可以借助他人的眼睛？试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

室内拓展游戏活动方案设计篇五

活动引导语：“各位同学大家好，今天我们利用(班会体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的`时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。（先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达）

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

室内拓展游戏活动方案设计篇六

口令：两只小蜜蜂呀，飞到花丛中呀，嘿！石头，剪刀、布，然后猜赢的一方就做打人耳光状，左一下，右一下，同时口中发出“啪、啪”两声，输方则要顺手势摇头，作被打状，口喊“啊、啊”；如果猜和了，就要做出亲嘴状还要发出两声配音。动作及声音出错则饮！（注：适合两个人玩，有点打情骂俏的味道，玩起来特别逗！）

2□007

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。——出错者饮！

（注：适合众人玩，由于没有轮流次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！）

3、明七暗七

按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7……遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作“明七”，7的倍数如14、21、28等称作“暗七”，到“明七”“暗七”的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7（不发音）然后逆顺序，喊“6”者要紧接喊“8”，9、

10、11、12、13、14(不发音)，喊“13”者又要紧跟着喊“15”，一直下去，到“27”“28”时最容易出错。

(注：适合多人一起玩，比较简单轻松，不过因为口令简单，可能会容易乏味一点。)

4、虎棒鸡虫令

分别有四种动物，老虎、棒子、鸡、虫，一物克一物，两人相对，各用一根筷子相击，同时口喊“棒子棒子……”“……”或喊老虎，或喊棒子，或喊鸡，或喊虫。规定：以棒击虎，虎吃鸡，鸡吃虫，虫吃棒；负者饮酒，若棒子与鸡，虎与虫同时喊出，则不分胜负。

(注：此游戏适合两个人玩，因为出口很快，老虎，棒子，鸡，虫都是脱口出的，所以玩起来速度很快!)

5、猜测输赢

玩法有很多种，可是最基本的原理就是一方随意作出手势，如果对方顺应作出相同的手势则对方输，要罚酒。

a.青蛙跳 两人手指拱在桌面，一人首先喊“青蛙青蛙跳”，在“跳”字发出的时候五指弹起一个手指作“跳”状，如本方出中指，对方出中指则输，喝酒，出其他四指则过，然后轮到对方喊“青蛙青蛙跳”，一直下去。

b. 两人猜：“石头、剪刀、布”，赢方立即用手指向上下左右各一方，输方顺应则喝酒。

6、读数字

玩法也是变化无穷，但最基本的玩法也是由自成数与喝数相符者胜，负者饮酒。

a."十五二十"两人玩，两双手，轮流喊数，分别有"收齐，五、十、十五、开晒"五种数字，喊数者可出手也可不出，看双方一共凑成多少数目。

b.一人吆喝"红彤彤的太阳，蓝蓝的天，绿油油的草地，一望无边，农民伯伯进城，要看a级片，钱一场"可以是胡乱说的一个数字，双方用手指表示，凑成刚好是那个数字，吆喝者则赢，输者喝酒，吆喝此口令时要是附加上相应的手势动作就更加好玩搞笑。

室内拓展游戏活动方案设计篇七

通过参加拓展培训,不但可以使个人在技能和心理上得到锻炼,而且可以让参与者深刻体会到团队配合的重要性,为室内拓展活动制定策划方案,下面是本站小编整理的室内拓展活动策划方案,欢迎阅读。

一、组织单位：

主办：山东理工大学大学生心理健康教育中心

承办：国防教育学院团总支

二、活动宗旨：

通过活动加强同学们对自我心理承受能力的认识，同时也为大家提供一个强身健体和提高个人心理素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过团结合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

三、比赛时间：

20xx年5月15日上午8点

四、比赛地点：

西校区第四体育场国防生素质拓展中心

五、比赛形式：

以各学院为代表队进行比赛。比赛分为6个项目，每项目完后排名计分并统计总分，最终比赛名次将由完成所有项目的总成绩来决定。

六、比赛内容及规则：

(一)心理素质专项练习及其分析：

项目一：“杀手游戏”

游戏规则及说明：

这是一个非常有趣的心理游戏，里面蕴涵了很多饶有趣味的人生哲理。如果你不幸成为“好人”，那么整个游戏过程完全凭借你的智慧，你必须独立分析和判断。

相关说明：参加游戏人数共13人，选中其中1人做法官。由法官准备12张扑克牌。其中三张k□三张a和6张普通牌，法官洗好牌后交由大家抽取。抽到普通牌的为良民，抽到a的为杀手，抽到k的为警察。法官主持游戏，除法官外其他人开始都闭上眼睛。等大家闭好眼睛后，叫杀手睁开眼睛，3位杀手此时可以相互认识一下达成同盟，并由任意一位杀手示意法官，杀掉在座闭眼中的任意一位。杀手闭眼，警察睁眼，相互认识一下。最后所有人睁眼，法官宣布被杀者。其他在场的人开始轮流陈述自己的意见，完毕后大家举手表决选出嫌疑最大的人。如果选出的是杀手，退出本轮游戏。然后重复之前行为，直至找出所有凶手或是杀掉所有的警察或全部良民，则比赛结束。

项目二：“你抓我逃”

游戏规则及说明：

这是我们进行的一项创意十足的热身运动。每位同学都左手平摊，右手将食指顶住下一位同学平摊的手心，连成一个大圆环。主持人的话语中一旦出现“拓展”二字时，我们就立刻缩回食指，而抓住用食指顶我们手心的同学的手指。

相关说明：游戏会出现四种情况，第一种是只想抓住别人，而不在乎是否被别人抓，这种人的特征似乎具有强烈的领导力和控制欲；第二种是只在乎自己能逃掉，而不在乎是否能抓住别人，这种人似乎在生活中特别寻求强烈的安全感；剩余的两种人，都可纳入比较追求完美的人，但由于每一个人心理资源的差异性，才会出现结果地双赢或双困。

项目三：“心语心愿”

游戏规则及说明：

活动期间，组织方会给大家提供一块“心愿板”，同学们可以将想说的话，想表达的情感写在便笺上，然后贴在板上，抛下烦恼，许下心愿，分享幸福。

相关说明：每个人都有自己的小秘密，每个人都有自己的难言之隐，每个人也都有自己内心深处最美好纯真的愿望。“心愿板”给每一个人提供一个释放自己感情的机会，说说自己最近烦心的事和心理上的困惑，同时也可以通过这个平台为辛勤培育我们的老师、整日惦记我们的亲朋好友送上最真的祝福。也许在这之外，还能结交更多的好朋友。

(二)心理素质游戏与体能训练：

项目一：“背靠背、心连心”

游戏规则及说明：

有六名队员参赛(最少有两名女生)。每两人背靠背夹住一个气球横向滑步前进，途中绕过折返点，返回到出发点由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，途中手、臂不能碰球，最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分，最后一名只记一分，其他参赛队得分按名次依次累加。

相关说明：

(1)比赛过程中如有气球落地、爆炸情况出现需从原地准备好再前进，途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。

(2)本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

项目二：“攻防兼备”

游戏规则及说明：

每队派出六名队员参赛，两队队员在规定区域内进行对战，一方用沙包向另一方攻击，被攻击的一方要躲闪确保不被击中，一旦有队员被击中则他的游戏结束主动退场，若场上队员接住沙包，则可增加队友一条生命，使下场的队友复活继续比赛，如此往复循环，在规定的三分钟时间结束后场上剩余队员人数多的一方则获得胜利。

相关说明：本项目对队员们的反应能力和身体素质要求比较高，既能锻炼他们的体能，又能使场上队员在为队友争取机会过程中感受到一种责任，增进队友们之间的情谊。

项目三：“同心合体”

游戏规则及说明：

每组两名队员相互将腿绑在一起，排成直线往返走，以此进行组间接力，最后以各个团队走完规定行程的时间为评分依据。

相关说明：此项目需要两名队员之间有很高的默契程度，使他们认识到自身做的优劣对别人是多么重要，能使队员们在同心协力之时感受合作的美妙。

项目四：“海底穿月”

游戏规则及说明：每个队派出六名队员依次排开排成一列，间距一臂。第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推传到队尾，然后最后一名队员跑到队伍最前面，再用同样方法传球，直至最初排头队员成为排尾，用时最少的队伍胜出。

相关说明：该项目要求队员有较好的身体灵活性，相互之间配合的默契程度也是一项重要的因素。

项目五：“你随我动”

游戏规则及说明：

每队派出2名队员参加，接球者站于距抛球者6m之外的圆圈(直径0.5m)内用篓子接球；接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩；接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得计入成绩；抛球者共抛出20个球，接球者篓内球数多者为胜。

相关说明：本项目旨在考验队友间的配合，一直个人能力再强的球队也拿不了世界杯冠军。同样，一个再好的投手也需要别人的配合。

项目六：“信任背摔”

游戏规则及说明：

有了前面几个活动的配合，大家相互彼此之间已经非常默契和信任。我们推出的这个“信任背摔”更是一种团队信任的考验，每一组同学双手紧紧的握在一起，形成一个平面。而站在高台上的同学必须腰板挺直，双手抱胸，向后直直倒下。

相关说明：没有对团队的信任，没有人敢于挑战这个项目。在老师讲解了动作要领和安全保护措施后，每一组开始大胆尝试，甚至有同学一次不满意，再来第二次，每一个队员在信任队友的同时也挑战了自己。这项活动让大家意识到一个人的成功自己的努力很重要，但朋友的支持、团队的帮助也显得至关重要，没有一个人可以在人生中单打独斗。

六、报名要求：各学院组队，每队7名队员，四男三女，并选出一名队长，除特殊情况以外未经允许不能随意换队员，届时我们将对参赛队员作相应的标志。

七、报名时间：5月1日——5月11日

八、报名方式：

九、比赛奖励：

对参加队员的状况和成绩进行分析、备案，以供心理素质研究室作为长期资料研究。同时向在活动中表现突出的队伍颁发奖品与证书。

十、附注：

(一)各参赛队报名时务必在报名表上附注本队队长联系方式。

(二)比赛前几天，我们会联系队长进行培训。

(三) 比赛过程中要求各参赛队员服从裁判，不得与裁判有冲突，如确实有问题，请队长与仲裁组联系。

(四) 报名结束后组织方会召集各代表队队长开会，具体介绍各项目详细规则及评分标准，队长开会时间另行通知，请及时关注。

行程安排：

第二天早餐后继续半天拓展，结束后午餐，餐后可安排活动或返程。

目标：

培养计划、组织、指挥的领导能力；

学习运用系统思考的方法分析处理问题；

把握个体与集体的关系，找准自己的位置；

理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力。

友情提示：

1、着装：休闲装、最好是运动服、运动鞋；

2、如遇人力不可抗拒因素所产生的费用由客人承担；

3、出行前应带好有效证件、衣物、常用药、旅游行程中注意安全；

4、保管好自己的物品、防止丢失现象发生。

行程标准：

- 1、 标准间住宿一晚。
- 2、 三正餐一早餐。
- 3、 山庄内娱乐。
- 4、 拓展培训场地及培训师费用。
- 5、 其他： 全程陪同服务；
- 6、 保险： 旅行社责任险。

活动要求：每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。(先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达)

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

室内拓展游戏活动方案设计篇八

通过游戏能够培养团队意识，你知道哪些可以在室内进行的团队游戏吗?怎么写游戏活动的实施方案?下面本站小编给大家介绍关于室内游戏活动方案的相关资料，希望对您有所帮

助。

游戏名称:吸管运输

一、 游戏类型：团队合作型

二、 游戏场地：室内

五、 游戏细则：分小组，例：分三组。每组每人发一个根吸管，前后隔开一定的距离，每组最后面放一张桌子，桌子上放一个碗，所有吸管含在嘴上，老师将小环套在第一个学生的吸管上，第一个人要转身走到第二个人的位置套在第二个人的吸管上，到最后一个人走到最后的桌子边将小环放在碗里，所有人全程是不能用手的，完成后老师再将第二个环放在第一个人的吸管上开始新一轮，总共三轮。中途若小环掉了下来则需要第一个人重新开始。

七、 游戏目的：发挥各个孩子之间的协作能力，同时培养孩子的专注力，做事要细心以及平衡性。

八、 教师总结(让孩子之间先总结)：刚刚这个游戏你们表现的都很棒，每个人都很用心，每个人都需要很小心很专注相互配合才能顺利将我们的圈圈运到碗里而不是丢到了地上，学习也是一样哦，多用心细心耐心，专注的去学习成绩一定会更好，你们在家里也不希望做个小马虎吧，要努力改掉小马虎的坏习惯。

骰子俗称色子，在广州方言中做“骰盅”骰子是一种用途极为广泛游戏工具，不但绝大部分的游戏离不开它，用它为行令用具的酒令也为数甚多，玩“骰子”从唐代已有，一直流传至今，在现在很多夜肆中也大行其道。玩骰子的特点就是比较简单易行，无须费力，不必动脑，很适合一般人的口味。

1. 猜大小

6粒骰子一起玩，摇骰然后猜骰盒中骰子的大小数目，15点为半数，过半则大，未过半则小。猜错则饮。

2. 5粒骰子，摇骰

庄主首先随意说出3个数字(1-6其中的三个)(此时任何人连庄内不能看自己骰盒里的骰子数目)然后大家同时掀开，如果有跟上述3个数字相同的骰子则要移开，再摇骰，到下一家作庄，如此类推，最先清空的则输。

3. 七、八、九

两粒骰子，一个骰盒，两人以上可玩，轮流摇骰，每人摇一次则立即开骰，如果尾数是7的则加酒，尾数是8的则喝一半，尾数是9的则要喝全杯，其他数目则过。轮流一人摇一次，可能你只能加酒却不会受罚喝酒，但也有可能你每次都要一个劲地喝酒，那就要看你的运气了。

4. 大话骰(古惑骰)

两个以上人玩，五个骰子每人。每人各摇一次，然后自己看自己盒内的点数，由庄家开始，吆喝自己骰盒里有多少的点数(一般都叫成2个3，2个6，3个2什么的)然后对方猜信不信，对方信的话就下家重来，不对的话就开盒验证，是以合计其他骰盒的数目为准。要是属实的话就庄家赢，猜者输要罚酒，不属实的话就猜者赢庄家输则罚酒。

注意：

a. 叫数只能越叫越大(如：2个6，3个2，喊了2个6后就不能再喊2个3之类的)

b. 1点可以作为任何数，例如骰盒内只有3个2点，1个1点，庄家其实自己就可当作有4个2点；可是要是庄家叫过1点的话，

那1点以后就不可以当任何数了(如： 2个1， 4个1之类的)。

c. 另外还有围骰，如庄家骰盒里全部都是4点，那庄家可以允许加上一个虚拟的4点，即被认为是6个4点。

5. 三公

三粒骰子，各人摇骰，同时开，三颗骰子相加尾数大者为胜，其中以三粒都是3最大

6. 21点

每人首先拿一粒骰子一个骰盒，摇骰后自己看底骰是多少点，然后由庄家摇骰发点，凑够21点，越接近21点的为胜，相去甚远者为输，罚酒。（注：这一类玩法是从扑克玩法中引申过来的。）

7. 牛牛

每人五粒骰子，摇骰，然后开骰盒，其中三颗凑成10个点数为一牛，然后剩下的两粒总数大为胜，20点为两牛，两牛即牛牛最大。

1、 蜜蜂

口令：两只小蜜蜂呀，飞到花丛中呀，嘿！石头，剪刀、布，然后猜赢的一方就做打人耳光状，左一下，右一下，同时口中发出“啪、啪”两声，输方则要顺手势摇头，作被打状，口喊“啊、啊”；如果猜和了，就要做出亲嘴状还要发出两声配音。动作及声音出错则饮！（注：适合两个人玩，有点打情骂俏的味道，玩起来特别逗！）

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。——出错者饮！

(注：适合众人玩，由于没有轮流次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！)

3、明七暗七

按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7……遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作“明七”，7的倍数如14、21、28等称作“暗七”，到“明七”“暗七”的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7(不发音)然后逆顺序，喊“6”者要紧接喊“8”，9、10、11、12、13、14(不发音)，喊“13”者又要紧跟着喊“15”，一直下去，到“27”“28”时最容易出错。

(注：适合多人一起玩，比较简单轻松，不过因为口令简单，可能会容易乏味一点。)

4、虎棒鸡虫令

分别有四种动物，老虎、棒子、鸡、虫，一物克一物，两人相对，各用一根筷子相击，同时口喊“棒子棒子……”“……”或喊老虎，或喊棒子，或喊鸡，或喊虫。规定：以棒击虎，虎吃鸡，鸡吃虫，虫吃棒；负者饮酒，若棒子与鸡，虎与虫同时喊出，则不分胜负。

(注：此游戏适合两个人玩，因为出口很快，老虎，棒子，鸡，虫都是脱口出的，所以玩起来速度很快！)

5、猜测输赢

玩法有很多种，可是最基本的原理就是一方随意作出手势，如果对方顺应作出相同的手势则对方输，要罚酒。

a.青蛙跳 两人手指拱在桌面，一人首先喊“青蛙青蛙跳”，在“跳”字发出的时候五指弹起一个手指作“跳”状，如本方出中指，对方出中指则输，喝酒，出其他四指则过，然后轮到对方喊“青蛙青蛙跳”，一直下去。

b. 两人猜：“石头、剪刀、布”，赢方立即用手指向上下左右各一方，输方顺应则喝酒。

6、读数字

玩法也是变化无穷，但最基本的玩法也是由自成数与喝数相符者胜，负者饮酒。

a.“十五二十”两人玩，两双手，轮流喊数，分别有“收齐，五、十、十五、开晒”五种数字，喊数者可出手也可不出，看双方一共凑成多少数目。

b.一人吆喝“红彤彤的太阳，蓝蓝的天，绿油油的草地，一望无边，农民伯伯进城，要看a级片□xx钱一场”xx可以是胡乱说的一个数字，双方用手指表示，凑成刚好是那个数字，吆喝者则赢，输者喝酒，吆喝此口令时要是附加上相应的手势动作就更加好玩搞笑。

室内拓展游戏活动方案设计篇九

一、活动目的：对市场现状及活动目的进行阐述。市场现状如何?开展这次活动的目的是什么?是处理库存?是提升销量?是打击竞争对手?是新品上市?还是提升品牌认知度及美誉度?只有目的明确，才能使活动有的放矢。

二、活动对象：活动针对的是目标市场的每一个人还是某一特定群体?活动控制在范围多大内?哪些人是促销的主要目标?哪些人是促销的次要目标?这些选择的正确与否会直接影响到促销的最终效果。

三、活动主题：在这一部分，主要是解决两个问题：

1、确定活动主题

2、包装活动主题

降价?价格折扣?赠品?抽奖?礼券?服务促销?演示促销?消费信用?还是其它促销工具?选择什么样的促销工具和什么样的促销主题，要考虑到活动的目标、竞争条件和环境及促销的费用预算和分配。

在确定了主题之后要尽可能艺术化地“扯虎皮做大旗”，淡化促销的商业目的，使活动更接近于消费者，更能打动消费者。几年前爱多vcd的“阳光行动”堪称经典，把一个简简单单的降价促销行动包装成维护消费者权益的爱心行动。

这一部分是促销活动方案的核心部分，应该力求创新，使活动具有震撼力和排他性。

四、活动方式：这一部分主要阐述活动开展的具体方式。有两个问题要重点考虑：

1、确定伙伴：拉上政府做后盾，还是挂上媒体的“羊头”来卖自己的“狗肉”?是厂家单独行动，还是和经销商联手?或是与其它厂家联合促销?和政府或媒体合作，有助于借势和造势;和经销商或其它厂家联合可整合资源，降低费用及风险。

2、确定刺激程度：要使促销取得成功，必须要使活动具有刺激力，能刺激目标对象参与。刺激程度越高，促进销售的反

应越大。但这种刺激也存在边际效应。因此必须根据促销实践进行分析和总结，并结合客观市场环境确定适当的刺激程度和相应的费用投入。

五、活动时间和地点：促销活动的的时间和地点选择得当会事半功倍，选择不当则会费力不讨好。在时间上尽量让消费者有空闲参与，在地点上也要让消费者方便，而且要事前与城管、工商等部门沟通好。不仅发动促销战役的时机和地点很重要，持续多长时间效果会最好也要深入分析。持续时间过短会导致在这一时间内无法实现重复购买，很多应获得的利益不能实现；持续时间过长，又会引起费用过高而且市场形不成热度，并降低顾客心目中的身价。

六、广告配合方式：一个成功的促销活动，需要全方位的广告配合。选择什么样的广告创意及表现手法？选择什么样的媒介炒作？这些都意味着不同的受众抵达率和费用投入。

七、前期准备：前期准备分三块，1、人员安排

2、物资准备

3、试验方案

在人员安排方面要“人人有事做，事事有人管”，无空白点，也无交叉点。谁负责与政府、媒体的沟通？谁负责文案写作？谁负责现场管理？谁负责礼品发放？谁负责顾客投诉？要各个环节都考虑清楚，否则就会临阵出麻烦，顾此失彼。

在物资准备方面，要事无巨细，大到车辆，小到螺丝钉，都要罗列出来，然后按单清点，确保万无一失，否则必然导致现场的忙乱。

尤为重要的是，由于活动方案是在经验的基础上确定，因此有必要进行必要的试验来判断促销工具的选择是否正确，刺

激程度是否合适，现有的途径是否理想。试验方式可以是询问消费者，填调查表或在特定的区域试行方案等。

八、中期操作：中期操作主要是活动纪律和现场控制。

纪律是战斗力的保证，是方案得到完美执行的先决条件，在方案中对应对参与活动人员各方面纪律作出细致的规定。

现场控制主要是把各个环节安排清楚，要做到忙而不乱，有条不紊。

同时，在实施方案过程中，应及时对促销范围、强度、额度和重点进行调整，保持对促销方案的控制。

九、后期延续

后期延续主要是媒体宣传的问题，对这次活动将采取何种方式在哪些媒体进行后续宣传？脑白金在这方面是高手，即使一个不怎么样成功的促销活动也会在媒体上炒得盛况空前。

十、费用预算：没有利益就没有存在的意义。对促销活动的费用投入和产出应作出预算。当年爱多vcd的“阳光行动b计划”以失败告终的原因就在于没有在费用方面进行预算，直到活动开展后，才发现这个计划公司根本没有财力支撑。一个好的促销活动，仅靠一个好的点子是不够的。

十一、意外防范：每次活动都有可能出现一些意外。比如政府部门的干预、消费者的投诉、甚至天气突变导致户外的促销活动无法继续进行等等。必须对各个可能出现的意外事件作必要的人力、物力、财力方面的准备。

十二、效果预估：预测这次活动会达到什么样的效果，以利于活动结束后与实际情况进行比较，从刺激程度、促销时机、促销媒介等各方面总结成功点和失败点。

以上十二个部分是促销活动方案的一个框架，在实际操作中，应大胆想象，小心求证，进行分析比较和优化组合，以实现最佳效益。

有了一份有说服力和操作性强的活动方案，才能让公司支持你的方案，也才能确保方案得到完美的执行，使促销活动起到四两拨千金的效果。

(一) 二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

(二) 真爱永流传

每队所有人嘴叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

(三) 快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

游戏规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

(四) 袋鼠跳跳向前冲

比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

(五) 动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩猩蹲完大象蹲”，然后大象接着边做动作边喊，蹲错或者被叫到没反应的那对输，游戏进行3次，每胜一次100分。

(六) 踩气球

当场一个组出2个人，一男一女搭配，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方的汽球，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

(七) 抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

(八) 叠报纸：将2张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人(一个小组)，每个小组派一个代表与对方猜拳(剪刀石头布)，输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面(所有的双脚都不许着地)，直到其中一方站不上去为止。

(九) 三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人

被淘汰!主持人可按实际情况喊口令!

一、游戏名称：蒙眼作画

人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，是这样吗?在日常工作中我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到?当发生这;些问题时我们有没有想过借助他人的眼睛，试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

目标：

1. 使队员明白单向交流方式和双向交流方式可以取得的效果不同。
2. 说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的效果。

规则：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。

讨论：

1. 为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不像他们期望得那样?
2. 怎样是这些工作更容易些?
3. 在工作场所中，如何解决这一问题?

变化：

1. 让每个你带上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，在他们完成画图后将所有的纸挂到墙上，让队员挑选出他自己画

的那幅。

2. 教员用语言描述一样东西，让队员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考。

二、游戏名称：解手链

形式：10人一组为最佳

时间：20分钟

材料：无

适合对象：全体人员

活动目的：让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

操作程序：

1. 培训师让每组圈着站成一个向心圈

2. 培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。

3. 告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是一套着的环。

4. 如果过程中实在解不开，培训师可允许队员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

讨论：

1. 你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱？

2. 当解开一点以后，你的想法是否发生变化？

3. 最后问题解决以后，你是否感觉很开心？

三、游戏名称：瞎子走路

游戏方法：两人一组(如a和b)

a先闭上眼将手交给b□b可以虚构任何地形或路线，口述注意事项指引a进行。

如：向前走。。迈台阶。。跨东西。。向左或右拐。。

然后交换角色□b闭眼□a指引b

分析：

1. 通过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。

2. 作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部责任，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

四、游戏名称：串名字游戏

游戏方法：

小组成员围成一圈，任意提名一位队员自我介绍单位、姓名，第二名队员轮流介绍，但是要说：我是***后面的***，第三名队员说：我是***后面的***的后面的***，依次下去……，最后介绍的一名队员要将前面所有队员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

五、游戏名称：循环相克令

用具：无

人数：两人

方法：令词为“猎人、狗熊、枪”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。双方以此动作判定输赢，猎人赢枪、枪赢狗熊、狗熊赢猎人，动作相同则重新开始。

兴奋点：这个游戏的乐趣在于双方的动作大，非常滑稽

缺点：只是两个人的游戏

六、游戏名称：官兵捉贼

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸

人数：4个人

方法：将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制

缺点：人数不易过多。

七、游戏名称：拍七令

用具：无

人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则表演节目。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

八、游戏名称：开火车

用具：无

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

兴奋点：可以增进人与人的感情，而且可以利用让他或她“开火车”的机会传情达意、眉目传情。

九、游戏名称：猜人名游戏

形式：分5人一组，20人一个班最为适合，这样就有4个小组

材料：四顶写有名人名字的高帽

适用对象：最适用于训练销售人员及一线管理人员

活动目的：

训练一线管理人员，或参加培训的销售人员熟练使用封闭式问题的能力，利用所获取的信息缩小范围，从而达到最终目的。该训练让学员在寻求yes答案的过程，练习如何组织问题及分析所得到的信息。

操作程序：

- 1、在教室前面摆四个椅子。
- 2、每组选一名代表为名人坐在椅子上，面对小组的队员们。
- 3、培训师给做在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。
- 4、每组的组员除了坐在椅子上的自己不知道自己是什么名人，其他人员都知道，但谁都不能直接说出来。
- 5、现在开始猜，从1号开始，他必须要问封闭式的问题如“我是……吗？”如果小组成员回答yes[]他还可以问第二个问题。如果小组成员回答no[]他就失去机会，轮到2号发问，如此类推。
- 6、谁先猜出自己是谁者为胜。培训师应准备一些小礼物给赢队。

有关讨论：

你认为哪一位名人提问者最有逻辑性？

如果你是名人，你回怎样改进提问的方法？

十、游戏名称：勇于承担责任

规则：学员相隔一臂站成几排(视人数而定)，我喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。

当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做几个回合后，提问：这个游戏说明什么问题？

面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误；少数情况是有人认为自己错了，但没有勇气承认，因为很难克服心理障碍；极少数情况有人站出来承认自己错了。

十一、简单小游戏

1、一行人站成一纵列，前后贴紧，同时将右手伸出，弯曲放在体侧和肩膀持平，手指做枪击姿势后，将一根竹竿放在每个人的食指上，大家要在规定时间内将竹竿由肩部移到膝部，不能移动身体，食指不能离开竹竿，每个人的食指都必须贴在竹竿下方。

2、一行人围成一圈，一至三报数，报到一和二的面对面站立，双手手掌相抵，平放在胸前，报到三的站在两人中间，蹲下。一和二的人做松树，三做松鼠。圈中还有一人，他是讲述故事场景的人。当发生故事场景时，松树和松鼠必须根据场景来移动。也就是要和其他的树和松鼠交换位置，但不能和身边的树和松鼠交换位置。讲述故事场景的人也要抢做树或松鼠。移动错误或未抢到位置的人就要受罚，做讲述故事场景的人。故事场景有三个：一是“着火”此时树和松鼠都要移动；二是“猎人来了”此时树不动，松鼠动；三是“地震”此时树动，松鼠不动。

3、兔子舞，分为低难度、中等难度和高难度。步法都相同：左脚向左跳一步，收回；再右脚向右跳一步，收回；然后双脚

并拢向前跳两步，再向后跳两步。首先一行人围成一圈，左转。低难度的就是双手搭在前面的人肩上，然后按照步法跳；中等难度的就是左手抬起，右手从左腋下穿过，和后面人的左手相握，然后按步法跳，或者每个人两脚开立，弯腰，右手从双脚中穿过，和后面人的左手相握，然后按照步法跳；高难度的就是人与人之间贴紧，膝盖弯曲，前面的人坐在后面人的大腿上，后面的人手搭在前面的人肩上，然后大家往前跳两跳，再往后跳两跳。

4、大风吹。大家围坐一圈，中间站一个人。此人说大风吹，众人问“吹什么”，此人回答吹一样东西，满足该东西的人就必须交换位置，不得和两边的人交换位置，此人参与抢位置的过程，未抢到位置的人站在中间继续说。比如此人可以说“吹戴首饰的人”，那么戴首饰的人就必须交换位置。

5、大象、老虎和老鼠。这三种动物之间分别是吃和被吃的关系：大象吃老虎、老虎吃老鼠、老鼠吃大象。两队人分别出一种动物，如果构成被吃的关系，则被吃的那队就输了。此游戏新颖的地方在于说出动物名字的时候，要模仿动物的样子：大象是左手向前平举，拇指向上，右手从左手腋下穿过捏住自己的鼻子；老虎是要双脚前后交叉，双手在脸侧作出弯曲的姿势；老鼠是双脚并拢，弯曲，双手放在脸侧，四指和拇指相碰。

6、大家围坐一圈，但是都面朝外，背向里。在规定时间内，分别从1依次报到30，不允许相邻的人报相邻的数，也不允许两个人报同一个数，当出现沉默时不能超过5秒，每个人起码要报三个数。

7、同舟共济。每队发到九块地毯拼片，拼成一个正方形，然后逐渐减少拼片的块数，看哪队人能在拼片上坚持的时间最久。可以让对手来选择减少那一块，以增加难度和对抗性。

1. 督导评估自查报告

2. 关于防灾减灾日宣传资料
 3. 小学安全教育主题班会活动方案
 4. 小学生毕业典礼方案
 5. 迎六一活动策划
 6. 班级活动方案
 7. 学校庆六一活动方案
- 年儿童节活动方案
9. 庆元旦活动方案

室内拓展游戏活动方案设计篇十

一、活动主题：

牵手新同学欢聚中秋节

二、活动概况

活动对象：室内环艺(一)班全体同学

主持人：谭佩佩

三、节目流程

(注：班委讨论挑选游戏有其他游戏方案建议的班委经过讨论后进行添加或修改)游戏内容：

四、预算

五、前期准备工作

宣传委员：

一、活动主题：

牵手新同学欢聚中秋节

二、活动概况

活动对象：室内环艺(一)班全体同学

主持人：谭佩佩 三、节目流程

(注：班委讨论挑选游戏有其他游戏方案建议的班委经过讨论后进行添加或修改)游戏内容：

四、预算

五、前期准备工作

宣传委员：

班级室内游戏活动方案 1、亲子游戏《袋鼠跳跳跳》

人数：一名幼儿和一名家长共10对

准备：10个跳跳球

规则：幼儿要绕过小椅子 3、亲子游戏《快乐投篮》

玩法：每组1个家庭家长拿着球框站在孩子对面幼儿听口令从起点把纸球投向家长球框内

规则：掉出来的或未投进的不可以再投个数多的为胜利者 4、

亲子游戏《套圈》

规则：最后完成时手上要有10个圈孩子必须是每个圈都走过否则不记名次

5、家长集体竞赛游戏《编花篮》 人数：全体家长

准备：四个班级选好家长、幼儿学会儿歌编花篮

玩法：四个班挑选一样多的选手参与编花篮能坚持到最后的一方胜利

规则：人数一样多、不能断开

6、幼儿球操表演：四个班级按照平时做操场地站好表演

注意事项：

1. 幼儿与爸爸妈妈身着轻便运动装运动鞋
2. 各班做好家长接待和配合工作教育幼儿遵守运动会规则和纪律注意安全
3. 活动中提醒各位家长带好自己的孩子注意安全不在赛场内自由走动或奔跑
4. 在游戏中遵守规则爱护公共设施做文明小观众、文明小选手
5. 每班有一位老师留在班级场地看护本班孩子