

最新素质拓展训练策划书(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

素质拓展训练策划书篇一

1、活动破冰游戏：升级版兔子舞(1.0版本=》2.0版本=》3.0版本)

2、想队名，队徽，口号，队歌

3、活动比赛项目：

1趣味拼图

项目介绍：1、比赛由全部队伍的全部队员参加

项目道具：11张不同颜色的大卡纸

项目目的：打破陌生的束缚，为了自己的团队去勇敢地求索，交流，反馈，再交流合作。

2瞎子找家人

项目介绍：1、每次比赛由五支队伍参加，每支队派10名队员参加

2、参加的人员蒙上眼睛的人(扮成瞎子)杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。

4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。

项目道具：布条：50条

3、3人2足接力赛

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出9名队员

项目道具：10条布条

项目目的：3人2足接力赛项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

4、七手八脚

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算(多出一只手或脚计时加5秒)

项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

5、气球排排走

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

从起点到终点，用时最短的一队为第一名，往后依此类推

项目道具：气球若干

项目目的：考验团队内部的协调能力。

6密码传递(没有进行)

项目介绍：1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点，

第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

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，这个教师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。

项目道具：若干张便签白纸

物料准备：略

大学生素质拓展训练策划书(三)

素质拓展训练策划书篇二

活动目的：我部计划开展大学生素质拓展课外活动，通过此次活动活跃学生会内部气氛，增进部门内部成员之间、部门与部门之间的交流，增强学生会内部凝聚力，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，丰富学生会文化活动。初步对新加入学生会成员进行素质培训，增强其对自身的认识，加强其自觉学习意识，不断扩大自身的知识面，深化自身的交际能力，使其更快、更好地融入学生会这一大家庭。

活动主题：“集体中塑造自我，合作中拓展快乐”

活动时间：待定

活动地点：田径场或旭日广场

活动对象：惠州学院学生会全体成员及各大组织、各系特邀嘉宾

策划、主办单位：共青团惠州学院委员会

承办单位：院学生会人力资源部

赞助商：待定

活动流程：

- 6: 30~6: 45所有工作人员到场地集合
- 6: 45~7: 10工作人员布置场地
- 7: 10~7: 20参加人员到场集合
- 7: 20~7: 30主持人致活动开幕词
- 7: 30~7: 45院学生会主席团，特邀嘉宾自我介绍，正主席发表讲话。
- 7: 45~8: 00主持人带领参加人员进行热身活动（破冰游戏）
- 8: 00~8: 20各队自我介绍时间（包括队名，队徽，队歌，口号）
- 8: 20~8: 30主持人宣读培训规则及注意事项
- 8: 30~11: 30项目培训时间
- 11: 30~11: 45颁奖环节，学生会正主席及特邀嘉宾讲话
- 11: 45~11: 50主持人活动致闭幕词
- 11: 50~12: 00合影留念

前期工作：

- 2、10月底完成场地，桌椅申请工作
- 3、确定各部门参加本次活动的工作人员名单
- 4、10月底召开工作人员动员大会，并对工作人员提前进行相关事项的培训

5、购买物料及奖品，提前准备好游戏道具

6、如果条件及时间允许的情况下，安排工作人员对本次活动各项目进行时间的测试

7、活动开始前一晚布置好各个岗位的工作（如摄影，签到，场地布置，活动现场工作人员，配乐人员，购物人员，主持人，道具物料租借人员等）

奖项安排：一二三等奖各一名（奖品）

活动项目：

1、活动破冰游戏：升级版兔子舞（1、0版本=》2、0版本=》3、0版本）

2、想队名，队徽，口号，队歌

3、活动比赛项目：

1趣味拼图

项目介绍：

1、比赛由全部队伍的全部队员参加

2、比赛开始前，各个参赛者领到了一张小卡片，这只是一张大卡片的12分之一。游戏开始后，各队队员需要先讨论各组卡片的情况，在决定以哪一色的卡片为基准去寻找，，通过了解、交流，更换等方式，最终以最快的时间拼成一幅图画。期间交流，合作，协商很重要。此游戏以统计时间为标准，通关时间用时最短的一队为第一名，往后依此类推。

项目道具：11张不同颜色的大卡纸

项目目的：打破陌生的束缚，为了自己的团队去勇敢地求索，交流，反馈，再交流合作。

2瞎子找家人

项目介绍：

- 1、每次比赛由五支队伍参加，每支队派10名队员参加
- 2、参加的人员蒙上眼睛的人（扮成瞎子）杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。
- 4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。

项目道具：布条：50条

33人2足接力赛

项目介绍：每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出9名队员

项目道具：10条布条

项目目的：3人2足接力赛项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

4七手八脚

项目介绍：

- 1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员
- 3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算（多出一只手或脚计时加5秒）

项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

5气球排排走

项目介绍：

- 1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员
- 2、10名队员侧站成一排，每两人之间夹着一气球（夹在前面一人的脖子及后面一人的额头之间），一直往前走，从起点到终点，用时最短的一队为第一名，往后依此类推。

项目道具：气球若干

项目目的：考验团队内部的协调能力。

6密码传递（没有进行）

项目介绍：

1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点，

第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

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，这个教师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。

项目道具：若干张便签白纸

物料准备□xxx

经费预算□xxx

合计□xxx

素质拓展训练策划书篇三

我部计划开展大学生素质拓展课外活动，通过此次活动活跃学生会内部气氛，增进部门内部成员之间、部门与部门之间的交流，增强学生会内部凝聚力，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，丰富学生会文化活动。初步对新加入学生会成员进行素质培训，增强其对自身的认识，加强其自觉学习意识，不断扩大自身的知识面，深化自身的交际能力，使其更快、更好地融入学生会这一大家庭。

“集体中塑造自我，合作中拓展快乐”

待定

田径场或旭日广场

惠州学院学生会全体成员及各大组织、各系特邀嘉宾

共青团惠州学院委员会

院学生会人力资源部

待定

6: 30~6: 45所有工作人员到场地集合

6: 45~7: 10工作人员布置场地

7: 10~7: 20参加人员到场集合

7: 20~7: 30主持人致活动开幕词

7: 30~7: 45院学生会主席团，特邀嘉宾自我介绍，正主席发表讲话。

7: 45~8: 00主持人带领参加人员进行热身活动（破冰游戏）

8: 00~8: 20各队自我介绍时间（包括队名，队徽，队歌，口号）

8: 20~8: 30主持人宣读培训规则及注意事项

8: 30~11: 30项目培训时间

11: 30~11: 45颁奖环节，学生会正主席及特邀嘉宾讲话

11: 45~11: 50主持人活动致闭幕词

11: 50~12: 00合影留念

2、10月底完成场地，桌椅申请工作

3、确定各部门参加本次活动的工作人员名单

4、10月底召开工作人员动员大会，并对工作人员提前进行相关事项的培训

5、购买物料及奖品，提前准备好游戏道具

6、如果条件及时间允许的情况下，安排工作人员对本次活动各项目进行时间的测试

7、活动开始前一晚布置好各个岗位的工作（如摄影，签到，场地布置，活动现场工作人员，配乐人员，购物人员，主持人，道具物料租借人员等）

一二三等奖各一名（奖品）

1、活动破冰游戏：升级版兔子舞（1.0版本=》2.0版本=》3.0版本）

2、想队名，队徽，口号，队歌

3、活动比赛项目：

（1）趣味拼图

项目介绍：

1、比赛由全部队伍的全部队员参加

2、比赛开始前，各个参赛者领到了一张小卡片，这只是一张大卡片的12分之一。游戏开始后，各队队员需要先讨论各组卡片的情况，在决定以哪一色的卡片为基准去寻找，，通过了解、交流，更换等方式，最终以最快的时间拼成一幅图画。期间交流，合作，协商很重要。此游戏以统计时间为标准，通关时间用时最短的一队为第一名，往后依此类推。

项目道具：11张不同颜色的大卡纸

项目目的：打破陌生的束缚，为了自己的团队去勇敢地求索，交流，反馈，再交流合作。

（2）瞎子找家人

项目介绍：

- 1、每次比赛由五支队伍参加，每支队派10名队员参加
- 2、参加的人员蒙上眼睛的人（扮成瞎子）杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。
- 4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。

项目道具：布条：50条

（3）3人2足接力赛

项目介绍：每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出9名队员

项目道具：10条布条

项目目的：3人2足接力赛项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

(4) 七手八脚

项目介绍：

- 1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员
- 3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算（多出一只手或脚计时加5秒）

项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

(5) 气球排排走

项目介绍：

- 1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员
- 2、10名队员侧站成一排，每两人之间夹着一气球（夹在前面一人的脖子及后面一人的额头之间），一直往前走，从起点到终点，用时最短的一队为第一名，往后依此类推。

项目道具：气球若干

项目目的：考验团队内部的协调能力。

(6) 密码传递（没有进行）

项目介绍：

- 1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点，

第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

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，这个教师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。

项目道具：若干张便签白纸

物料准备□xxx

经费预算□xxx

合计□xxx

素质拓展训练策划书篇四

1、 团队热身。在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、 团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

活动项目：考虑到是在室内进行的活动，选取了以下这几项活动。

项目一：

一、 游戏名称：松鼠与松树

二、 游戏道具：（无）

三、 游戏规则

1、 角色设置

松鼠 松树猎人(精灵) 监督员

2、 口令设置

1) 猎人来了-----松鼠逃跑，松树原地不动

2) 森林失火-----松树逃跑，松树原地不动

3) 地震了-----松树和松树全部逃跑

3、 角色具体说明

2) 松鼠和松树只能竞争原来角色的位置

3) 监督员是监督游戏中被淘汰的松鼠和松树的

4、人数

不少于11人（精灵原则上设为一名，但为加强竞争可适当添加人数）

5、步骤

1) 先任命一个监督员

2) 随机抽一名队员充当精灵

3) 其他队员手牵手围成一个圆，从一名队员开始123报数

4) 报1。3队员充当松树，两人面对面站立，举手手心接触形成树洞

5) 报2的队员充当松鼠，蹲在树洞里

6) 没三人一组按圆形均匀分布，监督员和精灵站在圆中间

7) 由教练发口令(随意)队员按上述规则行动

6、奖惩

四、活动感受要点(教官)

此活动是为了培养同学们的团队意识，使团队雏形基本成型，

五、分享阶段重点内容

三种意识：危机意识、竞争意识、合作意识。

一种心态：积极心态

项目二：

一、游戏名称：信任背摔

二、游戏道具：一张桌子、两根绳子

三、游戏场景的组建

1、用桌子搭建一个平台(高度可调整)

3、这样至少5组并排站在一起组成一个救身“气垫”

四、游戏规则

1、时间

不定

2、人数

至少12人

3、角色设置

指导(系绳子的人员)1名

安全人员(接人的)至少10名

2、步骤

1)按三中的方法组建场景

2)一名队员站在桌子上，背对着队员，两手交叉反扣合在一

起，然后向内侧翻转至于胸前

3) 由指导将该队员的手和脚分别用绳子绑起来

4) 该队员高声喊“我相信我的战友，那么准备好了吗？”

5) 安全人员达到“我们准备好了”

6) 该队员数1—2—3 然后笔直到下

五、活动感受要点

项目三：

一、游戏名称：孤岛求生

二、游戏道具：鸡蛋一个，报纸1张，筷子1双，胶带1段□80×20cm木板2块，网球或乒乓球3只，木桶或塑料桶1只，任务卡片，眼罩。

三、游戏规则：

训练开始，各组分别接到任务卡片及道具。

盲人岛接到的卡片是：

任务：

1、将一个球投入水中的一个桶中。

2、所有的人集中到珍珠岛。

规则：

1、第一个任务完成后才能离开盲人岛。

2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人岛。

器械：

1□80*20cm木板两块

2、木桶或塑桶一只

3、乒乓球或网球3只

4、任务卡片

5、眼罩

哑人岛接到的卡片是：

任务：

1、将所有的人集中到珍珠岛上。

规则：

1、只有哑人可以协助盲人移动。

2、只有哑人可以移动木板。

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板。

4、哑人不得开口说话。

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

6、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷。

珍珠岛的人接到的卡片：

任务：

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械使鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题 $abcde * 3 = edcba$ 问 a, b, c, d, e 各是几？

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上。
时间：30分钟

规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛。

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

四、活动感受要点：

3. 决策层(正常人)被琐碎的事务所困扰，不能科学决策；

4. 基层(盲人)在整个“游戏”中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的！

3、 回顾总结。

活动结束后回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

团队项目结束后，进行轻松的讨论。可以讨论活动中是否全身心的投入、在有难度的项目中是否挑战并跨越自己的心理极限、在进行集体活动时如何彰显自己的个性、是否获得高

峰体验、通过集体的拓展训练自身有何收获。

素质拓展训练策划书篇五

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xx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。