

# 素质拓展活动主持词(实用5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 素质拓展活动主持词篇一

二、活动主题：友谊合作拼搏

三、活动目的：在训练过程中，使大学生达到“突破自我、熔炼团队、增进沟通”的训练目标，提高大学生的思想素质、锤炼意志品德、提升大学生的适应能力、迎接挑战的能力、开拓创造的精神以及团队发展的潜力。

四、活动时间：初定于十二月（若与其他部门活动发生冲突可能会改动时间）举行。

五、活动地点：学校老操场

六、活动参与者：院团委学生会干事和其他同学（大概五十多人，更多也行）

七、活动流程：

1、排序分队

依来人发扑克牌（1~10）。然后分队，牌号为1或6的为一队，2或7的为二队，3或8的为三队，4或9的为四队，5或10的为五队。

2、队员交流

在不告知下面游戏内容的情况下，给各队3分钟的相互认识时间。

### 3、友情链接

后的做介绍，如：我是材料科学与工程专业的罗钰后边的\*\*\*，第三名队员则依此介绍说：我是材料科学与工程专业的罗钰后边的\*\*\*后边的\*\*\*，依此类推，看哪队准确复述的最多。此游戏由各队依次进行。若有时间可打乱队员顺序再进行一两次。

### 4、福尔摩斯

（考查队员间的熟悉程度及各人的观察能力，活跃现场气氛）

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（如二队问一队，三队问二队）分别向他们二人提出有关自己拍挡的体貌特征的五个问题。此游戏各队依次进行，按问题答对个数记分。

### 5、坐长城

（调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神）

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

### 6、真人cf

分两组两组的进行，一组做兵、一组做贼，以“歼灭”全体组员为目标，最后以那组生还的人数最多为赢，被枪弹打中

心脏、头部视为已被击毙，除此之外，被枪弹打中3枪的也视为已被击毙，以上被击毙者需退出赛场等待比赛的结束，以免影响游戏的进行。

## 7、五毛一块

算整个活动的总分，排出名次，取第一名，奖品整个活动大概耗时两个多小时。

八、经费预算：玩具枪、扑克牌、雨衣若干件、葡萄酒、马克杯若干（大概150元之内）。

九、备注：比赛中还可能用到纸笔，本部门自带。计时器用手机基本上就可以。

十、宣传：十二月请宣传部帮忙出海报，办宣传板。

十一、邀请嘉宾：可以的话希望能邀请到学生会主席和烟老师以及程老师。

## 素质拓展活动主持词篇二

男：请在座的各位将手机关机或调成静音，保持会场安静。

女：第一临床学院学生会学生干部素质拓展活动现在开始

男：尊敬的主席、各部部长，亲爱的同事们

合：大家下午好

男：我是主持人

女：我是主持

男：首先请允许我介绍参加此次活动的嘉宾，他们是：

(嘉宾介绍)

女：让我们用热烈的掌声欢迎他们的到来。

男：鉴于现代大学生素质拓展的必要性与理论知识学习的枯燥乏味，我院学生会决定在“座谈会”之后开展关于素质拓展的趣味活动，培养团队精神，增强凝聚力与向心力。

女：希望我们可以在学习中开心，在开心中提高

(各部门进行才艺展示)

女：感谢我们的同事，让我们期待着她们更精彩的表现。

男：她们神采奕奕，她们青春靓丽，她们自信自强，她们就是我们学生会的女生们。他们豪情万丈，他们任劳任怨，他们不卑不亢，他们就是我们学生会的男生。当我们阳刚的男孩与温柔的女孩遇到又会开出怎样的火花，下面进入第二环节龙飞凤舞对对碰。

男：我手中有几段枯燥的对白，每组以诙谐、幽默的方式将此段对白表演出来，最后由主席和各部长进行打分，有请我们的第一组(开始表演)

男：(念题)

女：下面我们公布一下各个小组的得分情况，

男：一个集体离不开一种团结的精神，一个社会离不开一种和谐的状态，团队的荣誉感让我们紧紧的握在一起。

女：下面让我们进入第三环节排山倒海大闯关。第一项爆破吹烛。

男：桌子上一共摆上有 20 根蜡烛，要求每个人必须用带爆

破音的文字、句子把蜡烛吹灭，时间最短者为胜(如果比赛进行中有人犯规则了就在他的最后时间上加上相应的惩罚时间)

女：三二一，开始

女：经过我们的一段激烈角逐后，我们有的部门相对较落后不要紧，你们的强项来了，下面这个项目叫做争抢板凳，大家围成一个圈，前面有比人数少一条凳子，我说开始，大家就绕着凳子走，我说停的时候大家就找一个凳子坐下，最后没有坐到凳子的人淘汰出局。

(比赛开始)

男：大家服气吗，没关系我们还有机会，下面这个项目比一比我们的同学方向感怎么样，叫做黑暗脸谱，每个部门派出一名代表，首先记住前方脸谱的位置，然后蒙上眼睛，凭自己的记忆给脸谱补上鼻子、眼睛和嘴巴，谁画的最准确谁就获胜了，你还等什么，赶快来参加吧，下一个赢家就是你了。

(大家开始画脸谱)

女：没有最好只有更好，比拼进行到这里我们每个部门都还没有一次正面交锋，就让我们来一次集体pk吧，下面这个项目叫做打翻醋坛，每个部门出五个人，每个人前面有一个不透明的杯子，五个杯子里只有一个是装有醋的，让五个人分别喝下里面的东西，根据他们的表情其他部门进行猜测。看看你是否练就出一副火眼金睛吧。

(大家开始比拼)

女：你是否对刚才的失败耿耿于怀，你是否想扳回一局，那么就请站在我们的擂台上，有请男生挑出你想一决高下的那一位，进行一场激烈精彩的角斗吧。

(全民角斗)

男：谁说女生总温柔，再温柔的女生也会有想要疯狂的时候，你们的机会来了，去证明给他们看，我不服输，有请女生们进入全民角斗。

(全民角斗)

男：大家可以自行站成一排，根据音乐中所播放出的旋律先跟着演唱音乐停下来就说出歌曲的名字。没有答上来的同学就被淘汰出局。(听曲猜名)

女：恭喜这位同学成为了本项目的最终赢家，有请主席为她颁发此次活动奖品

女：美好的时光总是那么短暂

男：美丽的瞬间总会动人心弦

女：我真的不想说我们的活动就要结束了，因为我们的快乐才刚刚开始

男：期待下一次的素质拓展活动，期待大家的下一次精彩

合：我们明年再会

### **素质拓展活动主持词篇三**

我是总部培训部的。

这次也是第一次来，来到。

以前只有在天气预报看到过零下17度，脑子里完全没有概念。

百闻不如一见，这次来算是长见识了。

另外我觉得话也非常有意思。

趁这个机会，我也想跟大家学两句。

不知道大家愿不愿意教了?(愿意)嗯，咱xx人就是热情。

这位同学，，我想问下，“是我的好朋友，我很喜欢她”话怎么说。

(学一下)谢谢，嗯，还有一句。

嗯。

“大家都非常棒”怎么说?谢谢嘉欣，请坐。

好像我又get到一门新技能了。

跟大家聊了这么多，大家知道今天是来干嘛的吗?(培训)没错，接下来大家会参加为期两天半的培训，分别是一天的有效沟通，从心开始以及一天半的心动力培训。

那这次的培训机会并不是所有的小伙伴都有，在座的各位都是咱们挑出来的团队精英中的精英，姜总也非常关心大家在这次培训中的表现，所以今天也特地百忙之中来到现场，欢迎为大家讲两句。

(讲完)谢谢，相信我们龙江团队也会在带领下，取得更优异的业绩。

也希望大家在这两天半的培训中能够学到东西，今天来为大家讲课的来自总部培训部xx老师□xx老师也是国家二级企业培训师，大家掌声欢迎xx老师。

## 素质拓展活动主持词篇四

二，活动主题：素质拓展，友谊、合作、拼搏

五，活动地点：校艺术大棚（计算机学院和艺术学院中间）

六，突发事件：

1、自备雨伞，如在当天下雨，疏散人群并搬离物品，活动暂停，时间再议。

2、备紧急医药箱（医用酒精，棉签，邦迪），以防在活动期间人员因活动造成小事故，若受伤严重，应迅速送往学校医务处。

七，活动参与者：院团委学生会干事和其他学生（50人左右）

八，活动流程：

分组：大概分5组，每组10个人左右。每个人抽彩带决定所在小组，先来的先抽，抽到彩带后绑在手臂上，颜色相同的为一组。随后每组第一个抽出的人担任组长，由组长带领各自组员来到自己场地。个性介绍1+1以组为单位，进行个性的自我介绍，然后同时向其他组展示自己团队的名称，口号，队歌以及团队造型。主场游戏：

(1)游戏名：纸履带前进

活动目的：

a□培养学生团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；

b□培养计划、组织、协调能力；

c□培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；

d□增强队员间的相互信任和理解。

游戏玩法：全队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。

评分标准：设置起点和终点，按到达终点时各队的名次给分（第一名10分，第二名8分，第三名6分……）

注意事项：若行进途中纸履带破损需就地修复后再前进；(2)游戏名：步调一致活动目的：

a□培养团队在短时间里建立起统一的指令；

b□培养和训练个体听从安排、服从指挥、扮演好自己在团队中的角色；

c□培养良好的人际关系和互动状态；

d□体验领导的作用对集体中的影响力；

e□学习如何在条件限制和手忙脚乱的情况下进行良好的团队、成员间有效的沟通

活动要点：学员分腿同时站在两块木板上，手携绳索，同时抬腿步调一致朝前走。

安全事项：游戏参与者要当心被木板压伤脚。

活动目的：本活动旨在挑战心理极限，增强对他人的信任。

活动要点：男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到制定位置流吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，以二分钟为限，计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。男女必须间隔排列（为了增加公平性）。

必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹，否则将在总个数里面进行相应扣减。安全事项：要注意气球爆炸的时候不要误伤到别人。

九，经费预算：50条左右的彩带，5个左右队旗，胶带，废旧报纸，气球若干，木板，奖品：书或精美笔记本。经费在150块左右。

十，宣传：提前一星期请宣传部的人员帮忙出海报，办宣传板。

## 素质拓展活动主持词篇五

女：亲爱的同学们，

合：大家午好

男：金秋十月，丹桂飘香，江海大地，飓浪滔天。

女：带着满心的欢乐，我们以思念谱成乐章，用祝福奏出所盼。下面我宣布

合：经济管理学院团委素质拓展训练活动正式开始！

男：在活动开始之前，我很荣幸能够宣布经管院团委篮球赛获奖团队名单，

女：下面有请获奖团队代表上台领奖！（鼓掌）

男：接下来我们正式开始素质拓展训练的主题。

女：首先我们要进行游戏是神手妙吃，这个游戏可以增进团委内部亲近感，考验成员配合、协作能力。

男：下面由我介绍游戏规则：每部派出两个人，其中一人戴眼罩，另一个保持不动并用声音来指挥对方，但要把正确方向表达成反方向，在规定时间内，以送入口中食物计数，多着胜出。每三组为一轮进行，限时五分钟。评分标准：黄豆5分花生芥末豆4分花生壳橘子皮3分葡萄2分橘子瓣1分。

女：现在我向大家宣布一下第一轮比赛的成绩xx□

男：看来同学们对游戏的积极性很高啊，下面我们进行下面一个游戏：投怀送抱，

女：那么，由我来向大家介绍规则：每部出五人，每三个部一轮进行比赛。在相隔五米的直线上放两把椅子，椅子上各坐一人，再有两人负责把气球放在椅子上人的腿上，剩下那两个人在两点间移动并把气球坐破，其中不可用手抓破。最后以坐破气球的个数计分。

评分标准：一个气球一分。

男：比赛相当激励啊，那么我来宣布这一轮比赛的成绩xx□

女：下面只剩下最后一轮比赛了，希望目前领先的队伍抓住机会，拉

开与其他队伍差距，落后的队伍也要把握最后超越的机会。

男：在激烈的比赛之余，我们准备了一个节目为大家缓解一下紧张的心情。

女：是啊，下面请看我和xx(男主持人姓名)的节目xx□

男：谢谢，谢谢大家的支持。

女：好了，表演之后就是最激烈的最后一轮了。

男：是啊，下面开始最后一轮比赛：杯水传情

女：还是由我来向大家介绍比赛规则：九个部门每部出三人，三部一组，抽签决定分组。每组站成一排用嘴叼杯子装水传给下一个人直至放到队伍前面的盆中。期间不能用手和胳膊碰纸杯。限时五分钟。最后用直尺测量水多少。

评分标准：水最多者五分，其次三分，最后一名一分。

男：第三轮比赛的成绩已经在我手中了，下面我来宣布比赛结果□xx□

女：在最终结果统计出来之前我们进行下一个小游戏，但是本轮游戏不计入比赛成绩。

男：本轮游戏名为：按姓索名。游戏规则如下：每部出两名干事到主持人面前领取气球一枚，然后到场地中央围成一个圈，听到主持人口令后开始将气球吹爆，每个气球中有一张纸写有一名大三学长的姓，吹完气球者到桌子上找出与之相应的名，组成一个学长完整的名。然后到主持人面前用筷子夹起一个乒乓球放到与所组成姓名相应的学长面前的杯子中，并站在他面前，等待主持人宣布比赛结果，出错的人将会受到相应的惩罚。

女：好了，比赛的最终结果已经统计出来了。

男：下面由我宣布比赛成绩□xx□

女：请部门的代表上台领奖。

男：恭喜获奖部门。

女：今天的联欢会更加体现出我们是一个充满活力，面向未来的集体。

男：是啊，在这里，有默默耕耘的辛勤园丁，有孜孜以求的莘莘学子。

女：在这里，散发着油墨的清香，跳动着青春的脉搏。

男：在这里，有我们对生活的激情，更有我们对未来的渴望。

合：因为，我们始终相信：团委会因我们更加美好！

女：我宣布，经济管理学院团委素质拓展训练活动正式结束。

男：同学们，再见。

女：再见。