

2023年拓展训练活动策划方案活动名称 学生会拓展训练策划书(通用8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

拓展训练活动策划方案活动名称篇一

培养健康心理成就美丽人生学生素质拓展赛。

为了丰富学生的校园生活，绽放同学们的青春活力，增强各心理辅导站的凝聚力，激发同学们积极参加学校心理健康教育活动的热情，拓宽心理健康教育内容，我校学生心理健康教育中心特组织本次素质拓展赛，培养学生积极进娶合作互助精神。

地点：学校风雨操场。

以学院为单位组队参赛，队员以一新生的心理员为主。每队队员10名，其中女生不少于4名。每队志愿者、工作人员10名，指导老师1名。

1. 本届比赛采用电子表格报名，一经报名后不得更改。逾期不报者，按弃权处理。(报名表附后)

2. 报名时间：从即日起至x月xx日下午18：00以前。

3. 各学院将报名表电子档发至叶子老师邮箱。

比赛设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，团队精神奖2名(以团队凝聚力、士气等为主要指标)。每队选评2名团队之

星，由各参赛队上报名单。

裁判员及竞赛工作人员由学生心理健康教育中心统一聘请和安排。

1. 各代表队所需费用、比赛服装自行解决。

2. 报名参加比赛的运动员，若不按时参加比赛，每队每项扣团体总分2分。若因伤病确需临时更换人员，请于开赛前半小时通知组会成员。

3. 比赛期间，请各辅导站组织学生参加比赛、加油助威和后勤服务工作。

4. 注意事项：

(1) 各参赛班级必须加强运动员的体育道德教育，做到讲文明、讲礼貌。赛出水平、赛出风格。尊重裁判、尊重观众、尊重对手。

(2) 加强组织纪律教育，遵守会纪律。由于本届挑战赛日程和项目安排非常紧密，因此，参赛运动员务必按竞赛安排参加比赛，三次点名不到者视为弃权。

(3) 加强安全教育，备齐防护用具，听从赛工作人员、裁判员的指挥，避免意外事故的发生。

未尽事宜，赛组会另行通知。本规则解释权归浙江工商学学生心理健康教育中心素质拓展赛组会。

拓展训练活动策划方案活动名称篇二

为丰富研究生学院学生会成员的精神文化生活，增进学生会各部门成员间的交流与合作，进一步加强学生会的整体凝聚

力，特举办研究生学院学生会内部素质拓展活动。

研究生学院学生会实践部（暂定）

活动时间：12：00-2：00（具体日期待定）

活动地点：操场或体育馆（视天气情况而定）

研究生学院学生会各部门所有成员

场地申请、签到表、活动策划及游戏规则说明（纸质）、活动场地分区图（纸质）、比赛结果记录表格（纸质）、扩音器一个、计时器（手机替代）、丝带（3色）、记者采访道具（60人纸、笔自带、收集盒3个）、珠行万里道具□u型槽、球、杯）、不倒森林道具（杆子）、站报纸道具（报纸）、海报纸、彩笔、奖品（零食礼包）等。

1. 活动时间、地点及注意事项通知；
2. 活动准备；
3. 群分享素质拓展活动策划及游戏规则说明。

以部门为单位分组，办公室成员（9人）和文艺部成员（10人）组成一组（19人），宣传部成员（5人）、信息部成员（8人）和学习部成员（7人）组成二组（20人），体育部成员（13人）和心理部成员（7人）组成三组（20人）。在小组负责人的引导下，小组成员进行自我介绍，小组内部推选组长一名。小组组长在小组负责人的引导下尽快帮助成员熟悉活动流程及游戏规则。确定小组组名。

破冰游戏为小组内部游戏。

游戏时间：15分钟参与人数：小组内所有成员，两人一组

游戏规则：每人在小组内寻找一人作为拍档，拍档双方互相作为记者向对方进行采访，采访内容由自己拟定，在采访时间内尽可能获取采访对象有深度的个人信息，并做相应笔记。采访结束后对采访对象进行描述，记录于纸张后折叠交予小组负责人。双方采访、记录的时间限定在6分钟。采访环节结束后，由小组负责人随机抽取折纸，向小组成员朗读纸上描述内容，小组成员猜出相应采访对象。

竞赛游戏分为四个部分，分别为珠行万里、不倒森林、踩报纸、设计会徽四个部分。

竞赛游戏1、2、3设置游戏场地三个。每轮游戏，三个小组分别参加不同竞赛游戏，三个竞赛游戏同时进行。每轮游戏15分钟。每轮游戏结束后，三个小组调换竞赛游戏项目继续游戏，共进行三轮游戏。三轮游戏结束后，比较每个竞赛游戏项目的三个小组成绩，排名一、二、三的队伍分别积3、2、1分。

竞赛游戏4要求小组成员在规定时间内完成设计研究生学院学生会会徽任务，游戏时间截止后，由小组代表向所有成员展示设计会徽成果，并阐述设计理念，由投票结果决定排名，排名一、二、三的队伍分别积3、2、1分。

比较三个小组所有竞赛游戏项目累积积分进行排名。

1竞赛游戏1：珠行万里

游戏时间：15分钟参与人数：10人

游戏规则：每名组员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

小组负责人记录每组最快完成时间，比较后排名。

1竞赛游戏2：不倒森林

游戏时间：15分钟参与人数：10人

游戏规则：给参与游戏的每名组员发一根塑料棍，要求参赛组员围成一个圆圈，组员需要在杆子不着地、不能用手去抓杆子等规则下去完成一个圆的走动。

小组负责人记录每组最快完成时间，比较后排名。

1竞赛游戏3：站报纸

游戏时间：15分钟参与人数：10人

游戏规则：参与游戏的小组成员以最快的时间站到一张1开的报纸上，若能在规定时间内完成任务，则挑战站更多的人。

小组负责人记录每组最快完成时间（或最多完成人数），比较后排名。

1竞赛游戏4：设计研究生学院学生会会徽

游戏时间：30分钟参与人数：小组内所有成员

游戏规则：以小组为单位，利用所给道具（海报纸、彩笔）设计会徽，限时三十分钟。时间截止时，小组代表需要向所有成员展示会徽，并阐述其设计理念。三组会徽全部展示结束后，每组成员分别向另外俩组成员作品投票（丝带），根据所获丝带数目确定排名。

5. 各组组长与其设计会徽合影留念。

6. 颁发奖品。

7. 集体合影留念。

1. 活动现场清理

2. 宣传部完成新闻稿

3. 活动总结

1. 如遇雨水天气，活动场地由室外（操场）改为室内（体育馆）；

2. 可根据参加人数重新确定分组及游戏方法。

拓展训练活动策划方案活动名称篇三

班级五莲山山一天游

二、活动目的

经过一年多的相处，同学们关系已经基本融洽，但男生与女生之间，各寝室之间还是存在不同程度的隔阂。为打破这种隔阂，增进班级团结，增加班级凝聚力、亲和力。战斗力，同时，本活动也有助于增进同学之间的交流，培养大家的动手能力和团队合作意识，丰富大家的课余生活，并开拓大家的视野，使大家的身心得到陶冶，为同学之间的相互学习提供平台。

三、活动时间

_____年12月30号

四、活动地点

日照五莲山

五、参与人员

_____年选修野外生存训练的全体学生出发前的一晚把租好的单车踩回学校，放到宿舍楼下寄存。第二天早上900左右从学校踩单车出发去五莲山(事前有班委已做好踩点工作)，大概9。45左右到达五莲山。到达后，同学们带好登山的必备用品，然后把自己的自行车上锁。

六、人员分工

七、经费来源

八、人文景观和自然景观介绍

九、活动注意事项

- 1、团结友爱、互相帮助。一起出去，就是个团体，要发扬团队精神，听从安排。
- 2、注意安全，听从班委们的指挥。
- 3、如不听从班委们的指挥，或者擅自冒险行动、离队，安全自负。
- 4、提倡团结协作和自助，个人的事情必须由自己完成。

十、活动费用

- 1、大概每人40元左右(采用多退少补的原则)
- 2、租单车自费