

2023年斗牛游戏讲解 户外活动策划方案 游戏(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

斗牛游戏讲解篇一

一. 活动背景:

为了丰富我班同学的课余生活，增加同学在校生活的趣味性，加强同学们之间的合作与交流。为此开展__年的苏州科技学院通信工程专业心理小游戏活动。希望通过这次活动，能够让大家在快乐中学会合作，在合作中发现别人的优点与自己的不足，完善自己;学会分享，与他人进行交流，学会在生活中发现一切一切的美好，积极的去面对。

二. 活动对象:

苏州科技学院通信工程1211班

三. 活动时间:

__年__月__日 上午9:00—10:30

四. 活动说明:

这次的活动，我们始终秉持着让同学们获得真心的快乐，拉近同学们之间的关系，促进同学们之间友谊的增长的理念，在比赛活动中遵循着“快乐第一，比赛第二，成绩第三”的原则，在比赛中，各心理委员负责记录整理各个游戏的过程

和结果。

五. 活动展望:

我们希望通过这次的活动能够让同学们获得快乐，拉近与同学之间的关系，增进友谊，明白其实快乐真的很简单，生活中我们应该学会去发现快乐，要学会与他人合作，与他人分享，将快乐变成双份。在今后的学习生活中，都能够一直保持着积极乐观快乐的心境去面对，让生命旅程都充满微笑，洒满阳光。

六. 活动名称:

通信工程专业心理小游戏活动

七. 活动项目:

1. 松鼠与大树
2. 石头剪子布
3. 帮派分组
4. 心有灵犀

活动过程中可以用好的项目替换或增加。

八. 活动内容策划:

1松鼠与大树

游戏规则——大家随机围成一圈，按123依次报数，然后每个123轮回为一组。两个人扮大树，一个人扮松鼠，扮大树者手拉手将松鼠围住。当裁判报松鼠时，松鼠钻到其他大树怀抱;如果报大树则大树去围其他松鼠，松鼠不动。

游戏时间——十分钟

成绩评定——由心理委员记录。

2石头剪子布

游戏规则——大家随机围成一圈，按1、2依次报数，然后每个1、2轮回为一组。

玩石头剪子布的游戏，输者被刮鼻子一次。

游戏时间——五分钟

成绩评定——由心理委员记录。

3帮派分组

游戏规则——大家随机围成一圈，按1234567依次报数，然后每个1234567轮回为一组，落单者才艺表演。其他组进行组的才艺表演。

游戏时间——十五分钟

4心有灵犀

游戏规则——每组人员站成一列，裁判告诉第一个人一个数，第一个人通过肢体动作将这个数告诉第二个人，这样下去直至最后一人，他要大声报出数是什么，速度快者获胜，如果在其中说话了，则直接输掉。

游戏时间——十五分钟

十. 活动结尾:

大家再次围成一圈，每个人用一句话说出自己对这次活动的

感受。

斗牛游戏讲解篇二

活动时刻□20xx年04月30日(具体时刻暂定为：14：30——00：30)

活动地点：梅山石房湾

活动人员：朋友20人左右

活动费用：自助每人缴费150元(多退少补，其中包含第二天另一景点尖峰岭游玩费用)

活动目的：加强朋友之间的交流与学习，增进明白与沟通，发奋培育协作向上的团队精神。

活动资料：野外自助烧烤，分团队的互动小游戏，自由活动(资料的具体形式文中将详细说明)

活动组织者：吴淑思、张瑶等

活动要求：活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动，同时务必注意安全，安全第一。

活动资料安排：

集合出发时刻暂定为04月30日14：30

14：30分到暂定在明珠广场车站前集合，做好出发准备

到达目的地路途时刻暂定为14：30~15：50

14：30分准时出发，约80分钟即可到达

准备时刻暂定为16:00~19:30(自由活动和炒菜比赛等,自由活动时切记安全,不提倡以个人为单位独自活动)

19:30自助烧烤活动正式开始

步骤:

1. 将人员划分成若干个由4~5个人组成的小组(根据我们的人数大致能够分成4组,1、2报数法,每组配备一只手电筒)。
2. 各组在3分钟内给自己的团队起一个名字,名字能够有实际好处,也可用符号代替。
3. 各组长进行自我说,说他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 各组做好自我说之后用30分钟做比赛看谁捡的木材多谁就获胜,获胜者将得到其他队员的驼背待遇(捡木材是用来烧烤滴)
4. 游戏过程中各个组长要负责队员的安全,安全第一。

烧烤开火篝火时刻暂定为20:30——00:30

游戏时刻暂定为21:30——23:30

开始户外游戏活动(相继开展pk活动)

互动小游戏:开展互动小游戏的目的是要让大家消除距离,减少正因彼此之间的不熟悉而产生的尴尬与局促。因此,在设计互动游戏的时候我思考能够多增加几个切实可行的、操作简单的游戏,原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛,争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

游戏之一：超级病毒

游戏目的：

1. 活跃团队气氛。
2. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

道具：在沙滩上画一个大圈，即是一个水果(超级病毒感染源)。

游戏准备：事先画出活动圈的边界线。

游戏时刻：15--20分钟

游戏步骤：

1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。
2. 事先划定一个区域圈，不允许队员跑到区域以外，否则视为感染病毒。
3. 首先让一名队员当捕手，其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触，就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手拉在一齐，成为一个新捕手，继续捕捉其他队员。
4. 重复前面的过程，直到所有人连成一片为止。

游戏之二：缩小包围圈

游戏目的：

1. 使队员充满活力。

2. 创造融洽的气氛，为后续活动的开展奠定良好基础。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，更能消除害羞和忸怩感。

游戏时刻：约10分钟左右。

游戏步骤：

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。
3. 告诉大家我们将要面临一项十分艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。
4. 等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。
5. 此刻开始迈第二步。稍停3秒直至迈完第三步完成任务，你可能就不必挖空心思去想入非非了，正因，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

互动游戏之三：歌曲接唱欢唱

游戏目的：

1. 使队员充满活力。
2. 培养大家的参与意识。

游戏时刻：约30分钟左右。

游戏步骤：……

互动游戏之四：信任背摔(学会坚信同伴)

游戏时刻：15分钟

游戏目的：体验站在下方看上方的人时和自己站在上方时完全不一样的感觉，从而明白每个人在生活工作中的`位置不一样，也感受着不一样的道理。同时学会战胜自己和敢于坚信同伴、彼此信任。

游戏步骤：背摔又叫“信心跌”做此项目的人站在一座1.6米高的矮墙上(哎：(沙滩那只有大石头，将就)，为了防止摔下去时手臂伤人，要将双手绑在自己胸前，然后背朝墙下，身体站直，直挺挺地向后倒下去。下方有8人应对面站成两排，每个人都伸出双臂将上方倒下的人接住。

互动游戏之五：猜字表情游戏

游戏目的：

1. 促进小组成员间沟通与交流及默契。
2. 引发大家的笑声。

游戏时刻：约30分钟

1. 每个人找好一个搭档，要有相当的默契的搭档
2. 一个人背对着字，一个人应对着字
3. 应对者的同志做出能形容该字的任何表情形态直至他的搭档猜出字来，时刻规定为2分钟超时算输甘愿受罚：

互动游戏之六：青蛙哇叫游戏

- 1、各位队员按顺序蹲着围成一个小圈圈

2、一个人开始叫：如2只青蛙噗通噗通之后下一个就叫3只青蛙噗通噗通噗通之后4只……(噗通一次代表一只青蛙)，一向叫直至有人叫错，叫错者甘愿受惩罚：

互动游戏之七：分组玩塞子喝酒游戏

游戏目的：增进更刺激的玩法

游戏时刻：约n分钟

游戏步骤：……

本次互动游戏设置暂时确定为7项，如队员有新的游戏点子能够随时更改或多加。目的只要大家能玩得很high[]总计耗时约2小时(大致上从21：30——23：30)。

另附游戏活动中所需要的道具尽量准备齐全，如蒙眼布，口哨等……

为调动大家的参与用心性和明早的螃蟹粥早餐欲望之后是大群众抓海螃蟹时刻23：30—12：30。完事回住处(x^xx^x)洗洗睡觉等待第二天的行程(第二天7点半准时起床出发)。

【野外烧考必备物品清单】

装备：

- 1、烧烤炉、插、铲、铁夹子、尖针、木碳、锡纸等等
- 3、旧报纸、纸皮、塑料野餐布
- 4、铝锅、铲子、汤勺
- 5、刀、砧板、纸巾、湿纸巾、一次性筷子、碗等等

食物:

牛肉、羊肉、鸡肉、猪肉、生鱼、鸡翅、鸡腿、玉米、茄子、地瓜、馒头、海鲜等等

调味料:

基本调料: 盐、孜然粉、椒盐、胡椒粉、辣椒粉, 辣椒酱(满足喜爱吃辣的朋友)、调和油(考鸡翅时不刷油会没法吃的)、蜂蜜等等, 还能够根据个人喜好选不一样口味的烧烤酱、调味酱(刷在鸡翅上十分十分的好吃, 分为很多种)。

饮料: 可乐、果粒橙、雪碧、啤酒等

矿泉水: 必须要多带点水, 大桶水2桶。

水果: 西瓜、苹果、香蕉、梨、桔子等。

准备工作□xxx

报名登记: 已基本完成

总协调: 吴淑思同志

斗牛游戏讲解篇三

1. 练习双腿夹物跳的动作, 发展腿部力量。
2. 激发对体育活动的兴趣, 充分体验游戏的快乐。

重点: 练习双腿夹物跳的动作

难点: 双腿夹物跳

塑料圈19个兔子头饰19个球21个帐篷、篮子、过山洞帐篷、

花、帽子(小山)

音乐：《兔子舞》《小小兔子》

兔子舞(师戴头饰与幼儿一起跳舞)

这儿真美呀！我们在这安家吧！（拿圈放在地上当家）我们还有很多粮食没搬呢，兔妈妈教给你们一项新本领（夹物跳）。待会你们一起来帮我搬。（仓库道具使用帐篷）。

走到场地一侧（篮子），取球，用双腿夹住，竖起耳朵，双腿一起跳，跳到仓库（帐篷）处放下。请个别幼儿示范，强调动作要领（在搬时要用夹物跳的方法），请兔宝宝帮妈妈一起搬吧！

前奏：带幼儿一起唱歌、舞蹈做游戏。《小小兔子》大灰狼发出叫声，使幼儿躲在家中（圈）

师：这里已经不安全了，我们搬家吧！

讨论：怎样才能把这些东西搬走呢？引出夹物跳

一环节：师指方向，经过小山丘（帽子）来到仓库（过山洞帐篷）

注意：先安家再搬粮食（再一次练习夹物跳）

二环节：出去采蘑菇时听到有大灰狼的叫声，再次搬家。

师：这里也不安全了，我们还是找个新家吧！手指方向，经过花园（红花）到达安全地点。从帐篷搬到大篮子。（再次练习夹物跳）

哈哈！终于搬完了，这里很安全，大灰狼再也不会欺负我们了！耶！表现出高兴！真累呀！我们放松一下吧！（敲敲腿、

揉揉肩……)天快黑了，孩子们先休息，兔妈妈给你们做饭吃！
(幼儿边做动作边休息)

斗牛游戏讲解篇四

穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在那里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

20xx-7-22——20xx-7-23

肇庆九峰山风景区

20人

- 1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家群众泡温泉。
- 3、12：00回到宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营
- 5、14：00“双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有必须难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但务必从横杆底下穿过。

选手能够采取不一样姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有必须困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3□中间相隔5m□上架一根半径为10cm的独木桥，下方为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人务必从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选取，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “留意陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选取踏在轮胎上或轮胎圈中（即陷阱），但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。（摔

跤不淘汰)

趣味性:

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17:30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19:00篝火晚会:熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、搞笑的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的.夜晚。

11、22:30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07:30起床，洗漱，晨练。

2、08:00收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08:30早餐(到景区酒店用早餐)

4、09:00乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10:00到达森林公园

6、10:30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12: 00仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名: 公司产品500元……)

8、12: 30合影留恋

9、13: 00中餐

10、14: 00带着疲劳的身体, 愉悦的情绪乘车回到

1. 包车费用: 来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人共计600元

3. 人均费用290元/人

1、野外探险存在必须的危险性, 活动须加强自我保护;

2、背包及携带物品需做好防水准备;

3、个人着装要求: 宽松休闲长衣长裤, (绝对不允许穿高跟鞋);

4、个人自备: 旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全, 遵守团队纪律, 群众行动, 不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

斗牛游戏讲解篇五

活动背景及意义: 自律会第九届新成员刚进入, 彼此之间缺乏认识 and 了解, 为了增进同学们之间的了解同时增近我们大家的感情, 留下对自律会生活的美好回忆, 特此举办本次活动。

参与者：自律委员会全体成员

活动时间：__年5月1日下午6：00

活动地点：西操场(足球场)

活动内容及活动安排：1：下午6：00到西操场(足球场)集合，并进行签到(游戏时会用到)

2：通过抽人名的方法来进行游戏的分组，分组情况按照当天参与的人数而定。

3：第一关为默契双人跑，两人事先用胶带将腿绑在一起，跑50米的赛道后自行解开，进行你来比划我来猜的项目。答对四个后两人背靠背夹气球跑回，将气球夹破需要重新来过。

4：第二关是你投我来接，一个人站在起跑线5米远的圈内，手拿一圆桶，另一人投沙包，投进十个后此环节结束。这十分考验两人的默契度。

8：第六关：30秒内所有人员读完一遍绕口令即可过关。

10：工作人员统计每组每次游戏的得分情况, 选出冠军；

11：宣布获奖名单，由领导颁奖；

12：活动结束后委员会成员共同负责清理活动现场以及活动工具的回收返还工作。

负责人：王元志 郝晶 富强及各部部长副部长

策 划：大学生自律委员会策划部

所需物品：1. 第一关：胶带，一包气球，你划我猜项目题目可以多准备几张卡片在上面写，也可以让多几位工作人员在

手机上下载关于这个的软件。

2. 第二关：圆圈可以用粉笔画出来，或者用鞋带这类的圈出来，可以借到呼啦圈更好，圆桶可以用干净的垃圾桶或者可以用帽子代替，还有足够每一个组的沙包。

3. 第三关：几个可以用来蒙眼睛的布条，和几个足球。

4. 第五关：跳绳若干，需借心里协会活动室及器材(主任或部长去借)。

5. 第六关：准备几个难度适中的绕口令在卡片上。

备注：1，粗略计算游戏至少六人一组；

2，再有所需由部长刘宏禄负责。

注意事项：1. 在活动进行期间须注意安全。

2. 所有人必须听部长以上人的指挥，如有错误及时提醒。
(最高指挥：主任王元志)

3. 勤俭节约，不得浪费。

5. 所有物品按时归还。

4. 不得损坏公共物品。