

最新室内综合素质拓展活动方案(汇总5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

室内综合素质拓展活动方案篇一

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

笑翻天乐园拓展训练心得体会：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓

展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；
拓展是路，伴随您走向成功！

室内综合素质拓展活动方案篇二

5月15号清晨，在我系辅导员马振林老师的带领下，我们一零的除跳啦啦操的人员全体人员还有零九、零八的个别优秀学生会干部一同前行到指定的素质拓展基地进行为期一天的素质拓展，时间虽然很短，但这一天的收获呢却是颇多的，它让我更加真切的体味到了平时只是听说或者是在别人身上看到但自己却从未尝试的东西，让我在其中渐渐的感悟着、体味着很是感触。

这次的素质拓展共进行了四项项目的训练分别是：翻天覆地(也可以称之为“翻树叶”)、模拟电网、高空单杠、生命之旅。听到这些名字在没参加之前都会有一种肃然起敬的感觉，肯定很有意思，的确，这次的活动让我们的身心好生的愉悦。

在活动动员过后，我们蓝色风暴队由一个教练领着到一个空地上，我们先进性的并非是活动，而是活动之前的热身，毕竟我们蓝色风暴队是多班混合组建的彼此间的交流和共识还是存在一方面的问题，游戏很简单，但是我们都玩的很开心，可以说很快就融入到了游戏当中，因为游戏的进行是需要集中精力的才能避免出错而受惩罚。

发丝都不放过。教练在给我们说明游戏规则后，征求我们应该给我们多少时间完成这项任务，对没玩过这一项的我们来说，在不知真实情况的情况下轻狂的说就五分钟、十分钟、十五分钟不等就是不超过二十分钟，教练听了后没多说什么就伸出了他的手指说“我给你们四十分钟”我们都得意的笑教练给我们时间未必也太长了吧，但是这翻树叶并非我们想象的那么简单，我们用尽了一切办法依旧很困难，时间一分一秒的从我们身边悄无声息的溜走了，毫无一点痕迹，我

们试了各种方法依旧无济于事，坚持不了多久，个个方案都以失败告终，在我们不知所措的时候，教练给了我们小小的提示并且不时的说在玩这个游戏的时候就要抛开我们的性别不要忌讳太多，我们所进行的就需要共同协助去完成，不管什么方式，为了争分夺秒取得最后的成功我们就按照教练的提示小心翼翼的展开来了为了让更多的人能够在一个小的空间里立住，甚至采取了女生踩着男生的脚，人挤人相互交错的拉着彼此的手，及时站不住了也硬挺了过来，使得翻毯子的空间更大，翻起来也更加便捷。果真，功夫不负有心人，在共同的协助下我们成功了，但是我们却超时了，而且正好是超了五分钟，虽然超了时，但我们的内心依旧充满了信心。教练在评说完我们的成就过后，向同学们强调接下来的活动会更加艰巨，还会有更多的问题需要我们去挑战，时时要做到“不抛弃不放弃”决不能因为自己的利益而落下队友独自前行。

里我收获到了很多平时不曾收获的到的东西，它让我很是受益，它为我今后的人生道路奠定了扎实的基础并起到导航作用。

室内综合素质拓展活动方案篇三

以《中国教育改革和发展纲要》和中共中央《关于全面推进素质教育的决定》为指导，着眼时代要求，着眼未来发展，全面贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，促进学生素质全面发展。

1、组织全体教师认真学习全国各地教育经验，学习国务院，国家教委有关领导关于素质教育的重要指文。充分认识到实施素质教育的重要好处，认识到素质教育和应试教育有着本质的区别：应试教育以升学考试为目的，面向少数学生，片面追求升学率，只重视智育，忽视德、体、美、劳和学生的实践初步潜力，把分数作为译价教师和学生的标准，严重违背了教育教学规律，阻碍学生个性特长发展，抹杀了学生的

创造性。而素质教育是为适应现代化社会发展需要为目标，使学生学会做人，学会生活，学会学习，学会劳动，德、智、体、美、劳全面和谐健康地发展，为将来的学习和工作创造充分条件，打下坚实的基础。

2、更新教育观念，是素质教育得以顺利实施的前提条件。学校在现代教学理论的指导下，明确少年义务教育的目标和任务，组织教师（1）更新“人才观”，使学生们的个性和潜能得以充分发挥，全面成才。（2）转变“教学观”，要求全体教师在教学方法上彻底改变“注入式”这一单向的信息传递方式用心采用‘启发式’教学，使学生“主动地发展”。

《管理规程》和《课程方案》是国家管理教育的重要法规，是中小学组织教学活动的主要依据，是实施素质教育促进学生全面发展的重要保障。在这一方面，我们准备做好以下几点工作：

1、凡《管理规程》中明确规定的学校要严格执行，禁止的要坚决杜绝，在《规程》规定的范围内，用心有效地开展教育和教学活动。

2、严格执行国家教委频布的《课程方案》和《教学大纲》，开全课程，开足课时，严格执行区制订的教学计划和教学进度。管理和奖惩制度，建立教学职责事故制度。

3、根据《课程方案》规定的活动类课程，发展学生的特长，学校建立3个校级兴趣小组（音乐、体育、美术兴趣小组）做到时间、资料、辅导、人员、四落实，由教务处和少先队协同落实，根据效果，增加奖励程度。

1、严格控制学生的在校活动时间，严禁节假日补课，控制学生每日在校用于教育教学的时间，严格执行区制订的周次表和教学时间。

2、严格控制作业量。学校严格执行国家教委规定的小学生家庭作业量，规定一年级不留书面家庭作业，二、三、四年级每日课外作业量不超过0.5小时。不准让家长代出考试题和批改作业。

3、严格控制考试次数。命题以教学大纲为依据，正确把握教材的重点、难点、着重考察学生基本知识和基本技能。

4、严格控制学生的竞赛。不组织学生参加社会上名目繁多的竞赛活动，不随意停课参加商业性的庆典活动，不乱编乱印复习资料，彻底减轻学生过重的课业负担，把业余时间还给学生，把握学生合理课业负担的“度”，促进学生的全面发展。

1、改革对学生的考试评价方法。素质教育的评价方法就是取消百分制，实行“等级加评语”，这是小学评价考试制度的重要改革。

2、改革对教师的评价方法。学校将彻底改变传统的只看教师文化课成绩的陈旧观念，从教学态度，教学常规，教学研究，教学成绩，实际业务潜力诸方应对教师进行全方位的量化评估，充分调动教师的用心性，根据学科特点，挖掘教师潜能，充分发挥教师特长，使教师和学生的评价体系紧密结合，教学相长。

室内综合素质拓展活动方案篇四

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。它以培养大学生的综合素质为核心，以培养创新和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，为大学生的综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。

为了丰富大学生的课余生活，培养团队合作意识，提高实践

和创新能力；同时也可以提高大学生的人际交往能力，培养拼搏奋斗精神，最终提高大学生的综合素质。

友谊合作拼搏创新团队

- 1、活动时间：12月
- 2、活动地点：校内以及校外空场地
- 3、活动对象：商学院10级、11级本科生学生干部
- 4、活动形式：室外活动

- 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。

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。

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。

通过此次活动，可以促进大学生对待突发事件应变能力的提高，从而提高自己的抗压力的能力；通过团队的协作，可以促进大学生团队合作精神的提高；可以促进同学们文化素质和身心素质的提高。

1、注意活动中的安全问题，在活动前对同学们认真讲解；

2、户外活动时，为预防下雨，请同学们带好雨具；

3、注意各种器材的保管，以免丢失。

室内综合素质拓展活动方案篇五

当今社会，在金融海啸的影响下，经济面临巨大挑战，大学生也面临着严峻的考验。当今大学生就业形势日益严峻，根本原因就是大学生综合素质不高，无法深刻认识自我，不清楚自己的优劣势。而无法做到知己，也就无法做到知彼，更谈不上百战百胜。因此，若想成为一个对社会有用的人，首先应该清楚地认识自己，清楚地知道自己的不足，知道自己的优势是什么。其次，我们还要学会读懂别人，才能更好地和别人一起合作。大学生作为社会的栋梁更应该顺应社会的

新形势，不单单要学会认识自我，了解自我，更要学会认识别人。

- 1、认识自我，认识自己身上已发现和未发现的优缺点，
- 2、让大家在活动中体会怎样客观地观察别人的优缺点。

因此这个活动的目的是既要认识自己又要了解别人。

- 1、参加活动的骨干们能够得到认识自己了解别人这种能力的训练，同时又能促进彼此的了解，增进彼此的感情。
- 2、为将来工作就业做好准备，清楚地认识自我才能够正确地自我定位，找好自己事业发展的方向；学会发现他人的优缺点才能够更好地跟他人合作。

总负责人：拓展会、人生会

主持人：拓展会、人生会

资料搜集整理负责人：人生会

策划负责人：拓展会

联系方式：112365956（656+456）陆璐154966（12634564）

黄中dcdsfd□6sdsf2□陈嘉华115649653（56498656）

活动时间：5月10日周日晚上8：00——9：30

活动地点：院系楼162办公室

活动对象：素质拓展协会骨干成员共13人

嘉宾：尽可能邀请师姐和x老师参加，以提高参与积极性。

活动通知：（负责统计参加活动的人数，邀请师姐和x老师）

会场布置：

接待人员：郑比

主持人：黄比

摄影和录像：庄比

现场工作人员：比比比（做示范以及提供游戏指导）

后备人员：邱比（如果需要的话将参与到活动中去，不需要则负责播放背景音乐）

后期纪念品制作：郑经、庄经（这部分希望宣传部可以提供美工支持）

眼罩2个、气球1袋、彩带1卷、椅子若干张（办公室有）

笔记本一本（用于“动物王国”和“象模象样”）

小测试a4纸“考卷”18张（多两张备用以防万一）

童年趣事卡片18张（每张a4纸两个表）

神秘的祝福纸张15张（笔记本的纸就行，每张纸上写上所有参加者的名字）

笔16支（通知参加者自带）

奖品10份（每份价格从1元到3元不等）

数码相机2部

dv机1（可以不要，有）

音箱1套（放背景音乐用）

主持人培训。请老师或一些专业的主持人给黄中和陈嘉华做培训，以期达到以下标准：口齿伶俐、反应敏捷、能较好地控制活动场面和活动时间、做好活动各环节的衔接和介绍以及有效地调动现场气氛。

工作人员培训。在正式活动之前，在会员当中随机抽选10位会员进行预演，帮助主持人和所有现场工作人员熟悉活动内容和活动流程。

（1）活动地点定为院系办公楼162

（2）工作人员（）提前两个小时到会场进行布置

活动主题：游戏人生、认识你我

活动流程：前期：自我蜂彩——热身小游戏。

主体：盲蚤危机——讲完跳蚤故事之后的第一个游戏（定位与指引）

动物家园——第二个游戏最能代表我的动物

象模象样——象通“像”第三个游戏你看我像什么

变幻“魔”测——小测试休息环节（后面有附件）

小人大事——第四个游戏童年趣事（卡片样式附在后面）

结尾：飞鸿传音——神秘的祝福（卡片初版附在后面）

活动当天：

活动名称 活动时间 活动内容 活动备注 人员要求

自我蜂采

5—10min 1、介绍游戏规则（规则见附录，现场工作人员示范）

2、开始玩游戏 1、背景音乐跟现场气氛要比较好的结合（采用富有节奏感的摇滚或者dj）

2、这个游戏是想让大伙儿先热热身，拉近彼此的距离，提高大家参与的积极性，尽快调动现场活跃的气氛 1、在维持好现场秩序的前提下，充分调动同学积极性和参与度，尽量拉近彼此的距离。