

# 素质拓展活动策划书，提升凝聚力 团队融合 合作共赢 学会感恩

产品名称	素质拓展活动策划书，提升凝聚力 团队融合 合作共赢 学会感恩
公司名称	重庆亿信拓展训练有限公司
价格	100.00/个
规格参数	亿信拓展:1 拓展培训:2 西南片区:3
公司地址	重庆市江津区双福街道福溪街67号水岸花都·蘭馨苑14幢1-18-6（注册地址）
联系电话	15683997144

## 产品详情

### 素质拓展活动策划书

#### 一、活动背景

清风徐来，天朗气清，校园四处洋溢着一片勃勃的生机，为了丰富我们社团各成员的课余生活，为了提高各成员的全面素质，为了更好的促进各成员之间的交流沟通，我们社计划开展一系列素质拓展活动。此次活动旨在营造一个宽松、良好的交流氛围，通过各成员的相互合作，加深彼此之间的了解，增强团队合作意识，同时也为大家提供一个强身健体、提高个人素质的机会。

#### 二、活动目的

认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心里惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力。认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与集体合作；达到修身目地。

#### 三、活动主题

扬“自强”风采促“石大”和谐

#### 四、活动概况

活动时间：

活动地点：

活动对象：

## 五、活动方式

综合活动项目+挑战自我+个性表现+团队合作、竞争+自我教育

## 六、活动准备

### 1)人事安排：

由本次活动负责人做好人员安排，包括：主持人、后勤人员、摄影人员、应急小组。

### 2)物力资源：绳子40米

## 活动流程

### (一) 前期安排：

a) 统计成员的名单，并且通知到人，确定能够参加活动的名单 b)

由培训实践部提前布置场地并派人准备相应的活动道具及饮用水、常用药等

c) 确定主持人、摄影人员并确定设备无故障

活动在4点整正式开始

由主持人致辞并宣布活动开始

### (二) 游戏环节：

社

团预

计40人左

右，先报数一到四

，分为四个组，天山协会和自律队的

为一组，共五组，大学学生会民族

部分离出来单独报数，均分到一到五组中，各组分配一名组织者。主持人和两位副社长作为总的协调和组织。

#### 1、速记名字

每个成员用2分钟的时间介绍自己，说出自己的基本信息

，可涉及生活兴趣爱好，等所有的成员介绍完后，由主持人给大家5分钟的时间记忆、交流，然后由主持人随意点2人来说出彼此的信息，没完成的受到惩罚，惩罚方式为自己的才艺表演。

#### 2、一个都不能少

男生代表五角，女生代表一元，当主持人报出价钱（可以从1块5到5块5）后，男女随机组合，在规定时间内未组合或组合不正确的表演节目

### 3、三人两足

主持人随机分组，用绳子分别绑住此组的左右腿，在听到前进的口令时，先到达终点的为获胜队。

后两组表演节目

### 4.半足游戏

只能有一半的脚可以着地，给15分钟商量时间，自我决定方法方式，15分钟之后开始计时，以完成的时间短的时间组获胜，后两组表演节目。

两组合成一组

### 5、信任背摔

这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

### 6、撞人游戏（按时间具体情况考虑）

两组合并，三人一小队，可自由组合，可随机分组，三个人背对背牵着手，一组为撞方，剩下的组为躲避方，一旦躲避方被撞上，则变为撞方，直至全部成为躲避方为止。（若一直未成功，可临时限制游戏时间）

### 7、人椅

先按组做，然后全体在一块儿做。所有的学员都应该围成一圈，每位学员都应该将他的手放在前面的学员的肩上，听从训练者的指挥；然后每位学员都应该徐徐坐在他后面学员的大腿上，坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；可以以小组比赛的形式进行，看看那个小组可以坚持更长的时间，获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。

### 8、少数民族表演民族风情方面的节目

（三）活动后期：

a) 队员有秩序的退场

b) 组织人员留下清理现场

c) 办公室进行此次活动的总结

七、活动注意事项：

- 1) 保持严格的组织性和纪律性，各成员需听从指挥，不得擅自行动
- 2) 活动过程中禁止乱扔垃圾的现象
- 3) 注意安全，若有身体不适的现象需及时报告

素质拓展是什么：素质拓展，又称拓展训练、外展训练（Outward bound），原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难，磨练素质，提升心智中的快乐能量。素质拓展暨外展训练在经历了20世纪40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的[国际化](#)

之后，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全为前提，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。