素质拓展课外活动策划书

一、活动目的

为了提高我校学生的综合素质，锻炼广大同学的团队协作能力，培养他们的团队意识,增加相互之间的信任，并通过活动中设置的互动环节让大家加深了彼此的友谊和了解，克服与人际交往中的障碍。我校计划开展学生素质拓展课外活动，增强大家的团队意识与创新能力，提高学生的心理素质。

二、活动主题

打造1+1>2的高效团队,提高工作效率

三、活动时间

实训课前

四、活动地点

大操场、篮球场、排球场

五、活动对象

全体学生

六、活动所需器材：

横幅一条、记号笔24支（红/黑/蓝各八支）、小旗8个、矿泉水瓶若干、废饮料瓶若干、削笔刀16个、眼罩15条、跳绳两根、排球两个、绑脚带若干。

七、预期效果

通过此次活动增强我系学生的团队意识与创新能力，在游戏过程中体现出很强的团队协作精神,发现出一些颇具领导才能的人才。增进学生会部门间的合作，加强班级成员间的凝聚力。同时还促进校学生内部团结的纽带，同时将加大学生与老师、系级领导的交流与合作。

八、活动流程

（一）、每组15人组成一组，共8个组，选一人担任队长。

活动开始时，让他们在规定的时间内（大约十分钟)，给自己的组起名、队旗和队歌，然后展示。

目的：增加班级的凝聚力，增加同学之间的友谊。

所用器材：旗子（每组一个）、记号笔（红黑蓝各一支）。

（二）、坐地起身

1、项目类型：团队合作型

2、道具要求：无需其他道具

3、场地要求：空旷的场地一块

4、项目时间：20分钟－30分钟

5、详细游戏规则：

①、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；

②、在不用手撑地站起来；

③、随后依次增加人数，每次增加2个直至15人。在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

6、活动目的：

这个任务体现的是团队队员之的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

（三）、水流万里之智力问答篇

活动需求:矿泉水瓶若干,削笔刀若干,足够的空间,人员若干(视条件而定)，环境专业问题若干。(问题由老师来提)

活动场地:排球场

活动内容:

1、每队发放矿泉水瓶若干以及削笔刀2把.

2、由裁判计时,开始后各队开始削减矿泉水瓶达标准要求(要求:每名队员各一削好的矿泉水瓶)。

3、在规定的范围内,由队长统一指挥，队员移动将矿泉水瓶拼成一个管道，向远处的小瓶输水。

4、每队在前进的同时回答主持人提问的环境专业问题。活动评判:计时开始后,削瓶子.看哪一队削得快,开始输水后.看哪一队输的快及输水多，同时，统计每队回答的问题数量，在规定时间内，每多答对一题赢得5秒奖励，总成绩记上。活动意义: 锻炼大家的动手能力，考验一个组织者的能力(队长对人员的调配,对事情的处理能力)考验一个集体的合作意识,能力以活动的形式叫大家明白集体的力量是强大的,合作是我们人生的必修课,寓教于乐

（四）、“手牵手”

目的：训练个人的集中注意能力和反应能力，活跃气氛。

游戏规则：

1、把一队人分两组，并选出人数，排成两排（一排7人）。二排人面对面坐下，手牵着手；

2、各班长叫植物或动物的名称（组员把手放开）。叫到植物时，全部人要将双手上举，

叫到动物时则放下，如果连叫两次植物或动物就保持上举或下放的动作。

例如：芹菜（上举），兔子（放下），狐狸（放下），菊花（上举）

3、两组队长轮流叫名，动作错误的人就要被淘汰，经过几次后

剩下人数最多的组获胜。

（五）、瞎子找家人

项目介绍：

1、把一队分成两组，每组7个。

2、参加的人员蒙上眼睛的人（扮成瞎子）杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。

3、游戏开始，队员们通过语言传递、叫该队队员的名字并瞎子开始摸索，到达指定地点。集合时间用时最短的一队为第一名。

4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。项目道具：眼罩15条项目目的：增进班级内部的默契，增加同学与同学之间的联系。让参与者体会家的感觉，找寻家人的紧迫感

（六）、跳绳

每组选12个人，两个人摆绳，10个人在中间跳(并成一排）。10分钟练习时间，然后比赛。比赛三次，赢二次为最终胜者。

此活动的意义:增强团队中队员的合作能力。

（七）、链接加速

1、项目类型：团队协作型

2、参赛人员：由15名队员参赛

3、场地要求：一片空旷的大场地

比赛赛距：30米

4、竞赛方法：

参加游戏者15人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

5、竞赛规则：

①游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手（一直保持抬起前边的人的左腿），以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏。如果不重新组织，继续前进，则成绩视为无效，记为0分；②以各队最后一名同学通过终点线为准；③比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

6、活动目的：本活动旨在培养同学们的团结协作精神。

（八）、心心相印（背夹球）

1、比赛人数：每队14人，各自分为7组，另2人作为计时员

2、详细游戏方法及竞赛规则：

每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走20米，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

①比赛过程中如有球落地情况出现需返回起点重新开始。

②途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2分。

③进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。比赛中应服从计时员，以计时员的判罚为最终胜负。

3、活动目的

本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

（九）、十人九足

1、项目类型：团队协作型

2、场地要求：一片空旷的大场地

3、需要道具：每组一条长约五米的绳子

4、详细游戏规则：以系别为单位,共七个队伍。每队十五人，排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

5、活动目的：“十人九足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

（十）、地雷阵

1、游戏类型：户外游戏、团队素质拓展游戏

2、游戏时间：15～30分钟

3、游戏人数：至少12人，越多越好。

4、所需道具：

①、每对参赛者一块蒙眼布。

②、两根约10米长的绳子(30英尺)。

③、一些报纸，使用对角线约60cm(2英尺)的硬纸板、胶合板代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

5、游戏目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

6、详细步骤；

①选一块宽阔平整的游戏场地。

②安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

③让每个队员找一个搭档。

④给每对搭档发一块蒙眼布，

每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

⑤眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平

行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

⑥在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。

⑦被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

7、活动安全：整个活动期间，参加活动人员应绝对服从组织人员的命令和指挥，不得擅自行动；遵从组织人员的要求和示范；自觉遵守活动纪律和安全要求。并且，我们将成立有几人组成的安全小组，协助负责活动期间的突发事件以及一些安全事故。

别看这个都是些小儿科的小游戏，但这个经典素质拓展游戏，将给我们任何一个人给以亲身体验的机会，很多道理与其说十次百次还不如让大家亲身体验下，素质拓展游戏中快乐，素质拓展游戏中学习，素质拓展游戏中体会，素质拓展游戏中明白道理！

（十）、活动中有可能增加一些小小的“奖赏”措施，比如男生的俯卧撑，女生的深蹲起等等。

希望广大师生积极参与到活动中来！

2012年9月