

# 素拓活动策划书前期准备 社联素拓活动策划书(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 素拓活动策划书前期准备篇一

素拓活动是每年新生入学后不可缺少的，下面小编整理了社联素拓活动策划书，欢迎阅读！

为了提高大学生身体素质和面对困难是的挑战精神，培养个成员之间的团队合作精神，加强大学生活动中心凝聚力，特举办此次活动。

承办单位：山东建筑大学大学生活动中心办公室

### (一)活动前期准备工作

#### 1、报名准备工作

(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室

(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)

(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

#### 2、场地准备工作

(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)

### 3、工作人员安排

(1) 计时员(由办公室出三名人员)

(2) 记分员2名(一名计分，一名监督)

(3) 安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)

(4) 医务员：负责管理医务药品(如创可贴，酒精清水等)

最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5) 主持人：一名(主要负责各项目的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)

### 4、物品的准备工作

水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水

#### (二) 活动比赛具体安排及评分细则

##### 1、飞跃断桥

参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4

分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提升。从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

## 2、天梯

每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间内到达天梯的顶点。这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体”。

## 3、空中漫步

每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放

弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分

活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路。这是一次心理的较量与挑战，更是团队技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。这个项目难度较大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

#### 4、攀岩

由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：

这是体力和技巧的挑战项目。项目主要检验队员的基本心理和生理素质。通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向着既定目标前进的能力。

#### 5、信任背摔

这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下；队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人；如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

## 6、胜利墙

所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名，第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务；团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础；完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

### (三) 获奖安排

奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

略

## 素拓活动策划书前期准备篇二

### 一、活动背景：

为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员

之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织首届烟草学院201x届学生会全体成员参加素质拓展活动。

## 二、活动目的：

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

## 三、活动时间：

201x年11月14日上午9：00

## 四、活动地点：

河南xx大学校区东操场

## 五、参与人员：

烟草学院201x届学生会全体成员

## 六、活动形式

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

## 七、人员安排：

活动主体为烟草学院201x届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

## 八、活动流程：

一、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条鲜花饮料瓶(20)汽球(每组20个)

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

## 二、夹传气球

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

- 2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。
- 3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。
- 4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。
- 5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

### 三、六人七足

目的：培养团结协作精神，. 认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

- 1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛
- 2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。
- 3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜
- 4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。
- 5根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

### 四、互动游戏——蚕虫行



目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

- 1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛
- 2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。
- 3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的'两角，连接前面的人身后的报纸的两角。
- 4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。
- 5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

## 五、倒跑接力

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

- 1、本活动以disco音乐为背景。
- 2、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。
- 3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。
- 4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终

点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，不断重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

## 六、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替来配合，每队人员分成两组同时展开比赛。另外两名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

## 九、奖项设置

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

十、物质准备：

气球：五包接力棒：四支

水盆：四只纸杯：四包

绳子：若干报纸若干

水果：若干音箱：一部

鲜花若干饮料瓶20个

十一、预算：

气球：6\*5=30元纸杯：4.5\*4=18元

水果：30元鲜花：20元

棒棒糖：20元扩音器：40元

合计：158元

## 素拓活动策划书前期准备篇三

活动目的：

本次户外素质拓展训练旨在让20xx级新生能够尽快熟悉班级同学，更好更快的融入到班级这个大家庭中；同时希望xx级新生可以通过本次户外训练的一些小活动领悟到一些道理，受益于此，希望这些道理能够帮助她们度过一个美好的大学。

活动时间：

9月22日早上8点

活动地点：

足球场

主办单位：

动物科技学院大学生素质拓展工作部

活动内容：

### 一、森林大逃亡（破冰游戏）

项目介绍：事先分组，3个人一组，2人手拉手拉成一个圈扮大树，一人站在圈里扮松鼠。并且扮演松鼠的那个人自我介绍向大树。培训师喊：“松鼠”，大树不动，扮演松鼠的就要钻出来到别的大树里，并且和大树相互认识介绍。培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必须分开寻找别的同伴扮演大树，并圈住松鼠。松鼠大树再自我介绍……培训师喊“地雷”，大家打乱重新组合，扮演大树的也可以扮演松鼠，直到大家相互了解了就结束。

项目目的：让班级同学有了初步的了解，为接下来的活动奠定了基础。

### 二、急速60秒

项目介绍：2副带有数字信息的扑克牌，被放置在绳结成的形状中，每队有2次进入场地接触纸牌收集信息的机会，每次进入绳圈的时间为30秒，时间一到所有队员必须离场，在采集卡片信息时，只允许一人进入（可随时换人），其他人只允许在圈外给予语言上的帮助。在规定的5分钟内将数字由小到大交到裁判手中。

项目目的：合作其实比竞争更重要，培养决策和统筹意识，增强相互合作的团队精神，在执行计划过程中对目标偏离时，怎样快速沟通重新调整计划，体会团队工作中协调的重要性。

### 三、盲人方阵

项目介绍：所有队员在蒙着眼睛的情况下，在规定的时间内利用统一给的工具做成一个面积最大的正方形，所有队员相对均匀的分配在四条边上，时间为20分钟。

项目目的：领导在实现团队目标中的重要性，策划、组织、协调是实现目标的重要手段，有效的沟通是实现团队目标的必要条件，对“方法”的重新认识。

#### 四、驿站传书

项目介绍：在规定的时间内每一小组成员排成一列纵队在条件非常苛刻的情况下，队列中的最后一个人获得一份重要情报要交给最前面的一个人，整个过程禁止说话和传纸条。

项目目的：体会组织分工和协作的重要性，体会共同参与和充分发挥个体特长的重要作用，培养团队的创新能力与沟通技巧，在欢乐的气氛中，感受创新的乐趣。

#### 五、信任被摔

项目介绍：小组成员一次从1.2米高的平台上，按照培训师要求的动作，准备完毕，直身向后倒去，小组其他成员用手搭建“防护栏”，接住倒下的队员。

项目目的：信任，在你信任他人的同时也会赢得他人的信任，体会责任，并且得到团队的帮助与支持，通过肢体接触，拉近队员的感情。

## 素拓活动策划书前期准备篇四

二、活动主题：“放飞青春活力”系列活动--社联成果展

三、活动背景：大学生是一个积极的群体，一群朝气蓬勃的青年，有着翅膀一样的梦想。他们为了理想，与高考奋战，

与命运抗争。终于踏入了梦的殿堂，我们作为他们的学长学姐，我们有义务，让他们在新的起点上，感受大学社团活动的魅力，为他们的目标浓墨彩妆。

四、活动目的：作为学院的六个组织，我们有义务展示我们作为学院生命力和血液的作用。我们有义务将我们好的一面展示给那些带着梦进来的新生，也为我们社团的纳新和各个组织的纳新做好准备，接纳新鲜血液来营养自己和补充自己，不断提升各个组织的影响力。

五、活动时间：4月24号19：00--21:00

六、活动地点：教学楼七楼学生活动中心

七、主办单位：共青团师大人民武装学院委员会

承办单位：人民武装学院学生社团联合会

支持媒体：记者团、广播部、文学社院刊

参与人员：各专业人员(11级，20人)

八、活动内容：以晚会的形式开展，安排16个节目

九、经费预算：300元(全部费用由社团联合会提供)

## **素拓活动策划书前期准备篇五**

### **二、活动目的及意义**

本次素拓活动目的在于

增进同学们之间的友谊，在玩乐中起到强化个人身体、心理素质的作用，同时可以培养参与者的集体团队意识，让团队

有更高的凝聚力。

### 三、活动名称

大学生两小时素拓游戏活动

### 四、活动时间与地点

1. 活动总时间为2小时左右，地点选在开阔地或活动教室。2. 活动具体时间及地点待定。

### 五、活动流程

#### (一) 前期准备

1. 活动所需物品的购买及准备；
2. 熟悉游戏流程；
3. 室内活动要先申请教室，户外活动要注意天气；
4. 通知参与者准时到位。

#### (二) 活动开展

1. 游戏主持人简单自我介绍及调动现场气氛，组织大家围成一个圈，介绍第一个游戏的规则。(时间：5~10分钟)
2. 开始第一个游戏：  
“吸管传皮筋”(时间：30~40分钟)。

游戏目的：增强团队默契，调动现场气氛。

游戏规则：根据游戏人数用数1、2或数1、2、3的方法将所有

人分为两队或三队，每对选出队长，并讨论出队名及比赛宣言。

给每个小队一根“橡皮筋”（为节约资金，橡皮筋可用手制彩带圈代替），再给每位队员发一根吸管，由队长开始，先在原地转5个圈，然后将橡皮筋挂在吸管上，指定一段笔直的距离作为赛道（6米左右），到达目的地后再沿途返回，并将橡皮筋用吸管传给下一位队友，如此反复，来回交接，若途中橡皮筋掉落，则需从起点开始重来，直到最后一位队员到达终点为止，计时最短的队伍获胜。

失败的队伍可由获胜队选择惩罚项目。3. 再次将大家聚在一起，让大家说说游戏感想以及鼓励加油的话，根据参与者需要让大家休息一下，然后介绍游戏规则开始第二个游戏“气球不落地”（时间：。30~40分钟）

游戏目的：活跃气氛，增强组员之间的默契及团队合作的精神，锻炼手脚之间的协调性，

游戏规则：

每队的队员由队长负责分成2人一个小组（若为单数，则每队多出的一个人用来当裁判，监督其他队的队员），分好组后组织大家吹气球，并让组员们用绳子将脚捆在一起。

给他们两个大小一样的气球，捆在一起的2个人需要将气球抛起，然后让气球在空中保持1分钟不落地（若实际活动中发现难度较大，可以适当调节难度）。

前一组组员完成后将气球交给下一组，反复进行，直到所有的小组都完成任务为止，用时最短的队获胜。

失败的队伍需要小组成员们背靠背将气球压破，并接受获胜队的简单惩罚。



若是人数较少可重复一轮。

4. 让大家重新围成一个圈，让大家说说游戏感想之类的，宣布游戏规则后开始第三个游戏“正话反说”（10~20分钟）

游戏目的：由于上两个游戏比较“动”，所以现在进行一个比较“静”的游戏，锻炼大家的灵活性与应变能力。

游戏规则：

由主持人随意指定一个人并说一个3字词让他接下去，接的人需要把这个3字词反过来说，然后再起头，让下一个人来接下去，说错或突然停下来同学需要接受大家的小惩罚。

从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字

从第三轮起即实行淘汰制，即说错或突然停下来同学被淘汰，直到淘汰出胜者。

给胜者一支笔作为奖励。

5. 主持人宣布本次游戏结束。

### (三) 善后工作

1. 场地的打扫。

2. 剩余的道具整理。

3. 若在室内活动注意锁好门窗，人走灯灭。

## 六、经费预算

## 七、活动应注意的问题及细节

1. 注意天气，若是场地选在了户外，突然下雨的话可转到开阔且没雨的地带(如15教地下停车场)。2. 若是风大，第二个游戏无法顺利进行，则可以将“气球不落地”游戏换为“运送气球”游戏，游戏只需将抛气球换为运送气球即可，需要两个人背靠背将气球放在2人背中间运送，其余规则及惩罚措施与“气球不落地”相同。3. 若是参与者的积极性不高，主持人则需活跃游戏气氛，调动大家的积极性。4. 若是游戏结束后还不足两小时，则可以继续玩“007”的游戏。

游戏规则如下：

## 八、活动负责人及主要参与者

1. 总负责人：待定2. 采购负责人：待定3. 支持者：待定4. 参与者：待定