

素拓活动名称有创意 素拓活动策划书(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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

素拓活动名称有创意篇一

x月xx日—xx日

凡在x月xx日—xx日促销时间内，在xxxx各连锁超市一次性购物满xx元的顾客，凭电脑小票均可参加《猜靓粽》活动。

在商场入口处或冻柜旁边设促销台不打价格或不易分变的厂商粽子，让顾客进行粽子品牌及价格竞猜；商品由采购部落实价格一定要相当低，以顾客意想不到的价格出售给顾客，使顾客感受到真下的实惠，为节子下一步的销售立下口碑打下基础。

1、《五月端午节□xxxx包粽赛》

1) 我司去年已经举行过，顾客反响强烈，效果也不错，实施与否敬请公司领导定夺；

2) 操作步骤：采购部洽谈粽子材料——材料到位——活动宣传——各店组织比赛；

3) 参赛奖品：获得自己所包粽子，多包多得。

2、《五月端午射粽赛》

1) 活动时间□x月xx日—xx日

2) 活动内容：凡在x月xx日—xx日促销时间内，在xxxx各连锁超市一次性购物满38元的顾客，凭电脑小票均可参加《五月端午射粽赛》活动。

3) 活动方式：

道具要求：气球、挡板、飞镖；

负责人——由店长安排相关人员。

1、两款《粽子吊旗》卖场悬挂宣传；

2、我司dm快讯宣传（分配数量见附件□□dm快讯第一、二期各40000份，第三期单张快讯40000份平均每店1800份。

3、场外海报和场内广播宣传。

1、采购部联系洽谈5000只粽子做顾客赠送；

2、采购部联系洽谈1000斤粽子材料，举行包粽比赛；

3、采购部联系洽谈2200只粽子，举行射粽比赛；

2□□xxxx猜靓粽，超级价格平》活动：（数量价格由赞助商在各店促销决定）；

4、《五月端午射粽赛》活动：粽子每店100只/22店=2200只。

1、装饰布置，气球、横幅、主题陈列饰物，约xxx元

2、吊旗费用□xxx元x月份促销总费用：约xxx元

素拓活动名称有创意篇二

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。

二、活动目的

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。

三、活动主题

友谊、合作、拼搏、创新、团队

四、活动内容

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15级、16级本科生学生干部
4. 活动形式：室外活动

四、活动流程

(一)前期准备

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。

(二) 中期活动

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xx□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xx后边的xxx□第三名队员则依此介绍说：我是文学院汉语言文学专业的xx后边，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。

(三) 后期工作

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。

五、活动预期效果及影响：

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。

六、活动注意事项及其预防措施

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。

文档为doc格式

素拓活动名称有创意篇三

拓展训练”——一项户外拓展活动，它赋予了“磨炼意志、陶冶情操、完善自己、熔炼团队”的深层内涵。对于“拓展培训”这个活动，之前只听说过并且只是在网上看了一些资料，并未亲身体验，所以不知道所谓的“拓展”竟为何意。

这次有机会参与团学联组织的素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！此次素质拓展训练我们进行了一次次全新的体验，体验的过程充满冒险与挑战，我们克服困难，完成了这些看似不可能完成的任务，在享受成功的喜悦的同时，我们更真切地感受到了团结就是力量，这力量可以创造任何奇迹。

首先，我们全体成员被分为八个团队，分别为自己的团队命了队名、创了队歌与口号，由各自的队长领队。我所在的团

队名叫“梦之队”。教练带着我们“梦之队”共体验了三项活动。

第一项，“信任背摔”。这是一项战胜自己，信任团队的活动。每位团队伙伴都要站在一米来高的台子上，背对着团队其他伙伴直挺着向后倒，由其他在台子下的伙伴接住。站在一米来高的台子上，我的心不由得“嘭嘭”直跳，两腿不听话的打起颤抖来。

教练对我说：“别怕，相信自己，相信你的伙伴们”。我深呼吸，大喊“准备好了吗”，背后传来一声整齐而有力的“准备好了，请相信我们！”我紧闭双眼，直直的向后倒了下去。那一秒，我似乎听到了后面伙伴们那紧张而又期待的急促呼吸声。我的脑海中一片空白，感觉像空中的一颗尘埃，慢慢的向下飘落，直到接触到我那可爱的伙伴们强有力的臂膀时，我才慢慢的睁开双眼。伙伴们轻轻的把我放下，霎时，一片欢呼声与一阵掌声不由得响起。

信任背摔，是队友用胳膊搭起了一个平稳的落点，“准备好了，请相信我们！”这几天每回想起这句话时都心生暖意，我感到了信任他人以及被他人信任的快乐，并体验站在下面看上面的人时和自己站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的道理。

第二项，“生死电网”。这个项目十分的考验团队合作与领导的分配能力。小分队全部通过一张电网，有一人触电，即为任务失败，电网上每个形状只能通过一次。这个项目给我的感悟就是任务的分配，因为只有一分钟的商议时间，时间过了就只能队长说话，这时队长的分配方案就显得很重要，但是我们还是没有分配得很合理，不过还好最后还是都安全的过去了，但花了很长时间。所以领导的分配，安排能力很重要。

第三项，“飞跃硫酸池”。我觉得这是一个既要靠团体又要

靠个人的一项向综合性的课程，既需要智慧又需要勇气，又需要大家的合作，还需要打头的人具有一定的能力和技巧，才可以给后面的人一个相对安全的环境，后面的人才可以放心的去做，那就是要有实力才能让人信服，在这里扩大了来说，就是在一个陌生的环境里，面对的是陌生的人群，如何让别人承认你接受你相信你，那就得靠你自己的能力。

第四项，“毕业墙”。集体的力量发挥得淋漓尽致的当数“毕业墙”了。四米高的墙，不借助任何工具，一个人是无法完成的。团队必须有有勇敢者甘为人梯，其余人员做保护，踩在队友的膝盖上，肩膀上，我们一个个顺利爬上了墙。给我的感悟除了集体的力量以外，还有我们成功的背后，是队友的肩膀被踩出了脚印。

我想有时候我们沾沾自喜于自己的成功，其实成功的背后有许多个甘为人梯的人在付出，我们也应学会做人梯，为同事、同学、朋友甚至陌生人的成功出一把力。

通过这次拓展训练，我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功是属于团队的每一位成员，如果没有团队里每一位成员的相互协作、共同努力，那么很多事情是难以完成，甚至是无法完成的。

通过这次训练，我还学会了挑战自己，学会了鼓励他人，欣赏他人，更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。

虽然只有短短的半天时间，但此次拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位、只要再次回味，用心体会就能得到十分有益的人生感悟：每个人都要做好自己，要会合作，愿为他人付出，最终集体取得成功，自己也会取得更大的成功，正所谓“我在团队成长，

团队有我更强！”让我们摒弃个人英雄主义，把自己融入团体，舍小我，为大我，我们会感受到一个团队的成功远比个人的成功更让人幸福！上下同心，其利断金！让我们携起手来，为团学联的明天而奋斗！为学校的明天而奋斗。

素拓活动名称有创意篇四

借3.15消费者权益保护日，普及消保知识，开展促进并完善当前社会消费权益保障，江西交通职业技术学院青年志愿者协会在20xx年“3.15”日在校内集中开展消费者维权知识宣传，让学生懂得用法律武器维护自己的权益，规范商家市场，为和谐社会会作贡献。

“情暖3·15携法同行”

提高消费者维权意识，构建和谐社会

1. 让学生懂得用法律武器维护自己的权益
2. 发扬志愿者精神，服务社会

20xx年3月15日

江西交通职业技术学院校内外

江西交通职业技术学院在校学生与老师

江西交通职业技术学院青年志愿者协会

活动大概海报、展板展示消费维权案例我们将在活动现场摆放展板，通过海报给大家展示近几年的消费者维权经典案例，增强大家对消费者维权的意识。海报内容将配合图画、文字来宣传消费者维权案例。

签名活动我们将在活动现场举行签名活动，邀请大家在横幅上签名并可以写上自己在消费维权方面的美好愿望或建议，增强大家对我国消费现状及消费者权益保护方面的信心。20xx年3.15的主题为“新消法、新权益、新责任”，因此，我们横幅内容确定为“情系3.15，关注消费与安全”。

1. 设置一个展示位，其周围设有几块较醒目的展板，
2. 院青年志愿者协会展出相关海报一张
3. 确定活动参观人员、准备好相关事宜
4. 签名横幅一张
5. 联系其他部门如（报社，摄影，等）

青协主席、会长、部长、所有干事及校报记者

素拓活动名称有创意篇五

走出校园面向自然，增进学生会内部交流。

20xx年11月22日上午8：00。开始

石湖公园

20xx届xx学院学生会全体成员

xx科技学院xx学院学生会生活部

户外素质拓展是一项积极响应“三走”号召的活动，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。

前期日程安排表

日期

安排事项

备注

11.1—11.5

分配部员构想素质拓展活动中的小游戏，每人想一个。

不符合要求或没有可行性的方案要求重写。

11.5—11.6

部长综合整理部员的小游戏方案，再对小游戏方案进行修改与补充。

11.6—11.7

分配部员开始写素质拓展策划案。

与此同时部长也开始写策划案。

11.7

两位部长将策划案整合修改，进行补充，7号下午和部员一起商量整个活动的细节。

11.8

上交策划案

11.9—11.10

分配游戏负责人，让负责人熟知游戏规则，游戏流程，玩的游戏所需要的道具。

11.11下午

生活部开会。主要考察各个游戏负责人对自己所负责游戏的熟知程度（不熟的加以督促），以及更加细节化的讨论整个素质拓展小游戏的赛制问题以及小游戏分组问题。

11.12—11.15

确定下来的游戏可以开始置办游戏道具，每个负责人再仔细想一想自己所负责的游戏有没有纰漏与差错。

11.17前

将游戏道具全部置办完毕。

11.18

在学生会内部宣传素质拓展活动，并且通知各部门所需要做的准备有哪些以及各部门将能参加活动的人数上报给生活部进行统计。

11.19—11.21

进行最后一次的审查，以防出现差错。

活动流程安排表

时间

事项

备注

11月22日早8：00

在学校东门集合。

8□30

学生会集体徒步到石湖公园。

9：30左右

进行第一个小游戏：衔杯竞走。

奖品：棒棒糖

10：00左右

进行热身游戏：萝卜蹲与正话反说。

决出不战而胜队

10：40左右

进行第二个小游戏：袋鼠赛跑。

奖品：1袋小面包

11：00左右

中场休息，大家可以在草地上休息吃午餐表演节目。

若有冷场，我们可以进行一个小游戏：姿势复制机。

13：30左右

进行下午的第一个小游戏：保护女王。

14：30左右

进行正话反说游戏

决出不战而胜队

14：45左右

进行第二个小游戏：翻卡纸。

奖品：一箱红牛

15：30之前

户外素质拓展活动结束。

1、第一个小游戏

(1) 游戏名称：衔杯竞走。

(2) 游戏人数：每组四人，可多组共同参加。

(3) 游戏道具：纸杯35~45个

(4) 所需经费：0元（团委办公室有）

(5) 游戏规则：一个部门出4个人变为一组，总共有7组。初

赛分两轮，第一轮四组比赛，第二轮三组比赛。两轮决出的两个胜方进行决赛，决出最后赢家。游戏可在一个15米长的规定赛道内进行，每组4位选手每隔5米站一个人，起点处部门其他成员帮忙将水倒入第一位选手杯中，在终点处再放一个纸杯（由生活部成员拿着）。游戏开始后，第一位选手用嘴衔住纸杯进行运水，运水时只能走不能跑，走到第二位选手身边，用嘴将杯中的水倒入第二位选手杯中（此时第二位选手也得用嘴衔住纸杯），游戏时3分钟，结束后使用称量来确定各组成绩。

2、热身游戏

在进行第二个游戏之前先进行萝卜蹲游戏选出一个部门作为不战而胜队（若最后抉择不出胜负，最后两个人就进行正话反说游戏决出胜负）。最后胜利的部门可以直接进入下一次游戏的决赛。

3、第二个小游戏

（1）游戏名称：袋鼠赛跑

（2）游戏人数：不限

（3）游戏道具：一袋气球

（4）游戏规则：每个部门出三个选手，气球现场吹（计时），气球炸了同部门人帮忙重吹。让其中2个队员站在起始线上，他们的另一个搭档站在终点线上。让第一位带球的队员把气球放在膝盖之间，并且放好之后，手不能再碰气球。告诉带球的队员，听到你的信号后，像袋鼠一样跳跃通过运动场（保证气球夹在膝盖之间），到达运动场对面的终点线时，将气球传递给搭档——仍旧要求不能用手碰气球（若此时气球掉了，那么第一位选手要将气球重新夹在腿之间传递给搭档）。交换气球后，搭档夹着气球跳回起始线。在起始线的

第二位队员像之前队员一样袋鼠跳到终点线上。最先跳回终点线的那个小组获胜，在此过程中要求气球始终夹在膝盖之间。

现场总共八个部门，除去一个不战而胜队，其余六个部门分为两组，进行淘汰赛。每个组的获胜组再进行比赛，最终胜出的小组与不战而胜队进行最后的决赛。

(5) 获胜奖励：赢的部门获得午餐加餐——一袋小面包。

4、防止冷场的小游戏

(1) 游戏名称：姿势复制机

(2) 游戏道具：无

(3) 游戏经费：无

(4) 游戏规则：七个部门每个部门派出两名成员参加比赛。七个小组抽签决定比赛顺序。比赛之前给出五分钟，每个小组想出一个其他小组难以做出的动作（需要两个人合作）。比赛开始时，第一个小组只要做出自己需要做的动作并且坚持3秒，成功之后第二个小组首先要做出第一个小组做出的动作坚持3秒，成功之后才能做自己想出得到动作，并坚持3秒。第三个小组就要先做出第一个小组动作，再做出第二个小组动作之后才能做自己小组的动作，以此类推。不成功的队伍就淘汰，最后决出胜方。

(5) 获胜奖励：赢的部门获得饭后甜点——一箱牛奶。

5、下午的第一个小游戏

(1) 游戏名称：保护女王

(2) 游戏道具：一个排球

(3) 游戏经费：10元

(4) 游戏规则：将学生会全体分为两大队，每队12人，其余人站在场外框出一个较大的场地，在场地内相对而站，每队选出一位女王，然后剪刀石头布决定发球的一方。比赛开始时，发球方开始用球击打对方成员，被打中的人就被淘汰，游戏继续，如果女王被打中，整个队伍淘汰，对方队伍获胜。淘汰的成员自动加入场边人的阵营。如果球打到场边，场边人可以发球，将球传给任意你想帮助的一方，但是场边人不得攻击比赛的任意一方，被打中的人攻击无效。

6、正话反说游戏选出不战而胜队。

7、下午的第二个游戏

(1) 游戏名称：翻卡纸

(2) 游戏道具：单色卡纸100张（红色30张，蓝色30张，黄色30张）

(3) 活动经费：10元

(4) 游戏规则：每个部门选出一男一女作为参赛人员。将60张卡纸平放在地上（不重叠），20张红色朝上，20张蓝色朝上，20张黄色朝上。三三对决，分为红队、蓝队和黄队，比赛开始时，红队的选手要把除了红色卡纸的其他卡纸翻到背面，以此类推，两分钟结束统计，哪一面朝上的颜色多，哪一队获胜。两轮对决之后胜出的小组再与不战而胜队进行决赛。

(5) 获胜奖励：一箱红牛。

11月23日，生活部上交此次素质拓展活动总结。

1、在素质拓展开始之前要告诉参加此次活动的所有人注意人身安全，也要注意钱财安全。

2、此次活动的目的是增进学生会成员间的感情，要提醒成员们友谊第一，比赛第二。

3、留意21号当天天气状况，做好应急准备。

4、保证游戏的公正性。

1、此次户外素质拓展游戏意在增强学生会内部的凝聚力，对学生会以后工作的开展与进行有很大好处。

2、此次户外素质拓展活动十分有趣，也可满足我们出去走走的愿望，所以值得举办。